

断捨離

DAN-SHA-RI:
ORDENA TU VIDA

Quédate solo con lo necesario...
¡y encuentra la felicidad!

HIDEKO
YAMASHITA

Índice

EL MÉTODO DAN-SHA-RI ® INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1. CONOCER ES AMAR.

Dan-sha-ri como método de ordenar sin ordenar

¿Por qué un método como este?

Principales diferencias con los métodos clásicos de ordenar y guardar

La elección de las cosas implica «tomar conciencia»

Recuperar la energía y el espacio de los que se habían apoderado las cosas

Redefinirse a uno mismo empieza por los cajones

Hay pero no hay. No hay pero hay

La relación con las cosas cambia la relación con la gente

El proceso de cambio de conciencia a través de la práctica

Pulir el sensor de la inteligencia inherente

Las cosas tienen valor cuando se utilizan

Dan-sha-ri: los mongoles y su modo de vida Dan-sha-ri

CAPÍTULO 2. ¿POR QUÉ NO SOMOS CAPACES DE ORDENAR?

La sociedad es una inundación de cosas

La trampa de lo barato y de los porcentajes

La compuerta de entrada del Dan y la compuerta de salida de Sha

¿La trucha se está transformando en un siluro?

Tres clasificaciones de «personas que no saben tirar»

¡Nunca está en casa ni quiere estar! Un tipo de huida de la realidad

Una innumerable cantidad de cosas y recuerdos. Un tipo de apego al pasado

Enfocarse en la inquietud que produce perder las cosas. Una forma de ansiedad hacia el futuro
El diferente sentido de la hora entre las personas
No puedo tirar = no quiero tirar
Equiparar una casa desordenada al estreñimiento
El estancamiento y la descomposición de la buena fortuna que ponen en evidencia los trastos y el polvo
Separar los trastos en tres categorías
Examinar si determinada cosa y yo mantenemos una relación viva
Es inevitable que el eje del tiempo se desplace del pasado al futuro
No dar importancia a lo no cotidiano
Recuperar la confianza en uno mismo
Cambiar el planteamiento de restar (negativo) por el de sumar (positivo)
La energía que llega desde la negación y la desatención
El mecanismo psicológico que nos lleva a ensuciar la casa
Repensar para qué es la vivienda
Aspirar a una educación de la vivienda a través del Dan-sha-ri
Tomar conciencia del ambiente de la vivienda. Abandonar la no conciencia
El espacio de la casa es para relajarse, para agasajarse a uno mismo
Dan-sha-ri Las enseñanzas de Florence Nightingale respecto al ambiente de la vivienda y la salud

CAPÍTULO 3. EMPEZAMOS POR ORDENAR NUESTRA CABEZA.

El secreto es el eje del «yo» íntegro y el eje temporal del ahora
El truco del eje del «yo». Preguntarse dónde está el sujeto

Comparar las cosas con las relaciones personales para conocer el ahora

Comprender un concepto de limpieza que no hace distinciones

Centrar la atención en la «ventaja del no tirar»

Las cosas de otra persona no parecen más que basura.

Cómo mantener una buena relación con la familia y con quienes convivimos

Implicar a los de alrededor en la espiral del Dan-sha-ri

Del exceso de información al saber y actuar

El mundo de la fisonomía y el mundo de la conciencia

A partir de ahora empezamos a saber y a actuar. Lo importante es el entrenamiento

El verdadero significado del «desperdicio»

Dos nociones de «desperdicio» que se pueden aplicar incluso a la disminución de las obras públicas

Vivir es seleccionar. Fortalecer el poder de las elección

No darse uno mismo demasiadas cosas

Para quienes se sienten incapaces de tirar o incluso de ceder

Dan-sha-ri: el proyecto de conservación de casas antiguas de la ciudad de Komatsu. Casas resucitadas

CAPÍTULO 4. ASÍ EMPIEZA A MOVERSE EL CUERPO.

Formas de aumentar la motivación a la hora de ordenar

Formas de aumentar la motivación para perfeccionar un punto concreto

Cómo seleccionar el lugar en función del objetivo

El Dan-sha-ri es en primer lugar tirar y en segundo lugar tirar también

Enfrentarse primero a cosas que no son más que basura

La dificultad de separar la basura

Clasificación de la basura a grandes rasgos

Cuando tiramos las cosas decimos: «Lo siento y gracias»

Cuando damos algo de segunda mano no debemos pensar en ello como en un regalo, sino en el hecho de que lo aceptan

Tres reglas de clasificación a la hora de ordenar

Justificación de las tres reglas de clasificación

Crear un espacio con margen mediante la regla de la ocupación

Regla del reemplazo

Regla de un toque de autonomía y libertad

La regla de «un toque»

Regla de autonomía, libertad y facilidad de manejo

Enfrentarse a las cosas cuando suceden

Dan-sha-ri: comparación de Dan-sha-ri

CAPÍTULO 5. SENSACIÓN DE FRESCOR, LIBERACIÓN Y BUEN HUMOR.

Regla de la «marcha automática». Mecanismo del orden automático

Sobre el mecanismo del orden automático

El Dan-sha-ri y la marcha automática

Las cosas nos hacen mejorar

Las cosas que quedan son nuestro reflejo

Usemos cosas de calidad aunque nos parezcan por encima de nuestras posibilidades

El Dan-sha-ri no es un método de ahorro ni una invitación a la vida pobre

Ocurren aún más cambios invisibles

Cambio acelerado desde la fuerza de uno mismo hacia la de los demás

La palabra «molestia». La intuición del yin y el yang

Ayuda desde las profundidades como un manantial que brota

Liberarse del concepto de posesión

EPÍLOGO
CREDITOS

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

UN
NUEVO
MÉTODO
PARA
EL ORDEN:
DAN-SHA-RI

EL MÉTODO DAN-SHA-RI ®

ha mejorado con el tiempo gracias a todas las personas que han participado en los seminarios. Es un proceso de evolución y mejora continua.

INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES EL DAN-SHA-RI?

En primer lugar, ¡bienvenidos al Dan-sha-ri! Mi nombre es Hideko Yamashita y soy *clutter consultant*. ¿*Clutter consultant*? Qué clase de trabajo es ese, se preguntarán extrañados. Y no les falta razón, porque de hecho creo que soy *la única clutter consultant* del mundo.

Clutter es una palabra inglesa que se podría traducir como lío, desbarajuste, desorden.

Como sustantivo hace referencia a cosas dispersas, innecesarias. Como verbo se refiere al acto de desordenar, de llenar nuestra cabeza, de algún modo, de información innecesaria.

Mi trabajo consiste en ayudar, en aconsejar a la gente a eliminar cosas innecesarias, inadecuadas, molestas, que llegan a desbordar una casa; a hacerlo después de un proceso de observación y análisis, después de preguntarnos por la relación que mantenemos con ellas. El resultado final es que nuestras casas vuelven a estar ordenadas y en el proceso hemos dicho adiós a trastos que ocupaban un lugar innecesario en nuestra vida... En eso consiste mi trabajo: es una especie de asesoría relacionada con las viviendas y, por qué no, también con el corazón.

Les hablaré ahora un poco sobre el Dan-sha-ri, ese concepto que da título a este libro. Imagino que es una palabra que resulta poco o nada familiar. Dan-sha-ri, Dan-sha-ri, Dan-sha-ri, Dan-sha-ri... Probemos a repetirla varias veces en voz alta. Tiene un sonido muy peculiar, produce un fuerte impacto, ¿no les parece? Si tuviera que definir qué es de una manera sencilla, diría:

Dan-sha-ri es conocerse uno mismo a través del orden, a través de las cosas gracias a una técnica que facilita la vida después de poner orden en el caos de nuestro corazón.

O dicho de otro modo:

Al poner orden en los trastos de la casa, ponemos orden también en los trastos del corazón. Es una forma de recuperar y mantener el buen humor en nuestra vida.

En resumen, se trata de una intervención desde el mundo de lo visible hacia el mundo de lo invisible mediante el orden.

PARA LOGRARLO SON NECESARIOS TRES ACTOS:

- 1. DAN:** cerrar el paso a cosas innecesarias que tratan de entrar en nuestra vida.
- 2. SHA:** tirar los trastos que inundan nuestras casas. Resultado de estos dos actos, llega un tercero:
- 3. RI:** un «yo» desapegado de las cosas que vive en un espacio sin restricciones, en un ambiente relajado.

El método de Dan-sha-ri va mucho más allá de lo que significa una simple limpieza o el hecho de ordenar. El eje que lo sostiene

ne no está en las cosas, como por ejemplo sucede con el concepto del desperdicio o del aprovechamiento. Más bien nos obliga a preguntarnos si determinada cosa es apropiada para mí o no. Es decir, **el protagonismo no es de la cosa, sino mío**. Es una técnica de selección de las cosas que coloca el eje en la relación que yo tengo con las cosas. El pensamiento que lo sostiene no es: «tal cosa se puede utilizar todavía» ➤ «la guardo», sino «lo utilizo» ➤ «es necesario». El sujeto es siempre «yo» y el **eje temporal es siempre «ahora»**. Lo que propone es deshacerse de cosas innecesarias en el momento presente y deshacerse de todo lo innecesario... Se trata de una operación que se produce en el mundo de lo visible y que tiene un efecto en el invisible, con el resultado de facilitar un profundo conocimiento de uno mismo. Llegado ese punto, incluso nuestro corazón se vuelve más ligero, hasta el extremo de que podemos afirmarnos tal cual somos.

Imparto seminarios de Dan-sha-ri desde hace casi ocho años y no sabría cómo resumir o sintetizar los cambios acelerados que se han producido en la vida de muchos de los asistentes. Por decirlo de algún modo, nos dedicamos a abandonar las cosas, pero extrañamente el Dan-sha-ri también implica un **cambio de actitud**. A veces, incluso, giros inesperados en la vida, como dejar o cambiar de trabajo, mudarse, casarse, divorciarse o volver a contraer matrimonio... Parece como si al levantar una tapa que impedía salir algo se liberase una tremenda fuerza bloqueada en nuestro interior de la que no teníamos noticia. Nos brinda la ocasión de retomar posturas abandonadas que teníamos originalmente en la vida, como si prendiésemos una mecha que nos hace resplandecer, como si apretásemos un gatillo que disparase algo. Eso es lo que hace al Dan-sha-ri especialmente interesante.

Llegué al Dan-sha-ri hace casi veinte años. La ocasión se me presentó cuando decidí pasar una noche en un templo del monte Koya, un lugar sagrado para los japoneses, y al observar el espacio cotidiano donde viven los ascetas, simple, limpio, donde solo se permiten y cuidan las cosas imprescindibles, me di cuenta de que allí existía una frescura completamente distin-

ta a la que nos ofrece, por ejemplo, la aparente funcionalidad de la habitación de un hotel.

Desde hace algún tiempo, se han puesto de moda en revistas y televisiones distintas técnicas para guardar y ordenar. La vida no se puede ordenar si no clasificamos y organizamos hasta el detalle las cosas que nos sobrepasan. Al pensar en ello, he terminado por darme cuenta de que la vida entendida así solo es un «sumar». Queremos esto, queremos lo otro, vamos al centro de las ciudades y encontramos espacios atiborrados de cosas, pero tanto desde una perspectiva física como espiritual, ¿no estamos ya sobrecargados de cosas, de confusión?

Tener la oportunidad de asistir en primera persona a la vida en el monte Koya, me ayudó a darme cuenta de la importancia del cambio de una vida fundamentada en el sumar al de una vida fundamentada en el restar. Entreví la relación de ese cambio con tres conceptos básicos que había aprendido en clase de yoga. Según su terminología en japonés son: *danko* o cerrar el paso a las cosas que entran, a los deseos, a lo que termina por convertirse en costumbres innecesarias. *Shagyō* o tirar cosas innecesarias, abandonar las posesiones. *Rigyō* o desapegarse de las cosas, no aferrarse a ellas.

Los tres conceptos implican una concepción filosófica de la vida dirigida a cortar con los deseos, a tomar distancia con los apegos. Me pregunté si no sería posible aplicar esa filosofía a la relación que establecemos con las cosas, materializarla en acciones. Fue así como se me ocurrió el término Dan-sha-ri, un acrónimo sacado de las enseñanzas del yoga. La vida es extraña. Ahora me dedico a dar seminarios sobre este método. Precisamente yo que antes era una campeona del desorden...

Nuestra vida diaria es una suma de tareas rutinarias. Mantener la casa limpia y fresca, como sucede en los lugares sagrados, ¿no debería ser entonces una de esas rutinas?

No se trata de cerrar los ojos ni de sentarse a meditar, pero no podemos obviar que enfrentarse con las cosas equivale, de algún modo, a enfrentarse a uno mismo. Ordenar la casa, una habitación, es ordenarse a uno mismo. No es el corazón quien cambia las acciones, sino las acciones las que ofrecen a

nuestro corazón la posibilidad de cambiar, y una vez se inicia el proceso el movimiento continúa. En otras palabras, el Dan-sha-ri es budismo zen en movimiento.

¿Cómo es el proceso? He condensado en este libro lo que suelo tratar en mis seminarios y aunque hago referencia a un proceso, solo con el hecho de tomar conciencia de las cuestiones más generales, uno empieza a comprender en qué consiste y a partir de ahí se inicia un movimiento automático. A todo el mundo le apetece entonces poner en práctica el Dan-sha-ri. La palabra 'ordenar' implica cierta obligación, lo cual podría derivar en ganas de escapar, pero a mucha gente deja de ocurrirle cuando se trata de Dan-sha-ri. Es lógico. Es una operación a través de la cual desenterramos cosas de nosotros mismos que hasta ese momento estaban enterradas.

Mi deseo sincero es que el mayor número posible de personas conozcan este método, que su vida se transforme en algo cómodo que les facilite un margen y que las cosas imprescindibles circulen por donde deben en esta sociedad desbordada en la que vivimos. Lograrlo sería algo así como activar la circulación del metabolismo de la vida. Pero dejemos de hablar de cosas tediosas. Por extraño que parezca al principio, el Dan-sha-ri se convierte en una costumbre, le permite a uno conocerse a sí mismo y, por encima de todo, acelera los cambios hacia lo bueno.

**¡VAMOS, TAMBIÉN USTED
PUEDE HAGÁMOSLO JUNTOS!**