

MÁS ALLÁ DEL IKIGAI

EJERCICIOS



JAPONÉSES



PARA VIVIR



EN ARMONÍA

Francesc Miralles
Héctor García

DIANA

MÁS ALLÁ DEL IKIGAI

EXERCICIOS



JAPONÉSES



PARA VIVIR



EN ARMONÍA

Francesc Miralles
Héctor García

EL VALOR DE LA PRÁCTICA

Después de haber escrito una decena de libros juntos, con nuestro nombre y bajo pseudónimo, los autores de este libro hemos concedido varios cientos de entrevistas, tal vez miles, y una de las preguntas que nos formulan a veces es si los libros de autoayuda o de desarrollo personal son realmente útiles.

Nuestra respuesta es que lo son siempre que el lector o la lectora ponga en práctica, al menos, una parte de lo que dice el libro. Si lo que comprendemos en nuestra mente no se traduce en acciones y hábitos concretos, entonces la lectura no tiene impacto real en nuestra vida. Se trata de pasar de la información a la experiencia. Con ese propósito, el presente libro es totalmente práctico. Muchos de los ejercicios te llevarán a pensar, pero están diseñados sobre todo para hacer.

Puedes proponerte llevar a la práctica un ejercicio al día o, si entre semana estás demasiado ocupado, hacer unos cuantos cada fin de semana. Ahora bien, no se trata de hacerlos solo una vez. Te aconsejamos que repitas los que te motiven para que se conviertan en una práctica cotidiana hasta que formen parte de tu día a día.

Desde los baños de bosque hasta el *satori*, pasando por las artes tradicionales, el minimalismo o los círculos del *ikigai*, hemos elegido y diseñado estos ejercicios japoneses para llevar armonía y plenitud a tu vida.

Gracias por estar. Gracias por hacer.

Con cariño,

FRANCESC MIRALLES Y HÉCTOR GARCÍA

SUMARIO

EL VALOR DE LA PRÁCTICA.....	7
PARTE 1: MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU.....	11
LA PIEDRA DE LOS DESEOS.....	12
<i>SHINRIN-YOKU</i> , BAÑO DE BOSQUE.....	14
MEDITAR CON LOS CINCO SENTIDOS.....	16
CAMINAR BAJO LOS CEREZOS INVISIBLES.....	28
LA EMOCIÓN DE LO EFÍMERO.....	32
AROMAS PARA ACTIVAR LA MENTE.....	34
EL EJERCICIO DE LA RADIO.....	36
MEDITACIÓN SENTADA.....	44
RESPIRACIÓN CONSCIENTE.....	48
<i>GANBATTE</i> , EL ESPÍRITU DE PERSEVERAR.....	50
LA CAMPANA DEL TEMPLO.....	52
LA PRÁCTICA DEL <i>SATORI</i>	54
<i>NAIKAN</i>	56
MEDITAR LIMPIANDO.....	62
LAVAR LOS PLATOS COMO THÍCH NHẬT HANH.....	64
TU DIARIO <i>KAIZEN</i>	66
PARTE 2: ARTES JAPONESAS.....	73
EL ARTE DEL <i>KINTSUGI</i>	74
<i>KINTSUGI</i> EMOCIONAL.....	76
<i>IKEBANA</i>	80
EL CUENCO ROTO.....	84
PSICOLOGÍA <i>WABI-SABI</i>	88

DIBUJA UN CÍRCULO <i>ENSO</i>	90
LA PALABRA INSPIRADORA.....	92
EL ARTE DE BEBER TÉ ESTANDO PRESENTES.....	94
CÓMO ESCRIBIR UN HAIKU.....	96
EL HAIKU DE LA TARDE.....	100
CALIGRAFÍA JAPONESA.....	108
ESCRIBE COMO HARUKI MURAKAMI.....	114
MONTA TU CLUB DE LECTURA.....	118
PARTE 3: MINIMALISMO PRÁCTICO	121
DIEZ IDEAS RÁPIDAS PARA INICIARSE EN EL MINIMALISMO.....	123
EL EJERCICIO DEL TATAMI VACÍO.....	132
MINIMALISMO PARA PRINCIPIANTES.....	134
LIBÉRATE DE LO INNECESARIO.....	136
EL CAMINO LIMPIO.....	138
DIETA DE INFORMACIÓN.....	140
MANTRAS INSPIRADORES PARA NO ACUMULAR LO QUE NO NECESITAMOS.....	146
PARTE 4: IKIGAI	149
LOS CUATRO CÍRCULOS DEL <i>IKIGAI</i>	150
PIDE CONSEJOS ÚTILES.....	154
<i>IKIGAI</i> COTIDIANO.....	156
EL <i>IKIGAI</i> INVERSO.....	160
EL ARTE DE FLUIR.....	164
EL DIARIO DE LAS TRES LUCES Y LAS TRES SOMBRAS.....	168
PROPÓSITOS EMOCIONALES.....	174
CULTIVA LA RESILIENCIA.....	176
ESCRIBE A TU YO FUTURO.....	180

PARTE

1

MENTE

心

CUERPO

体

ESPÍRITU

精神



LA PIEDRA DE LOS DESEOS

En algunos templos japoneses hay piedras que la gente acaricia mientras pide un deseo: una larga vida, salud o tener buena fortuna en cuestiones amorosas. Se cree que el contacto con la piedra transmite buena energía.

HAGAMOS LA PRÁCTICA.

1.

ELIGE UNA PIEDRA LISA
O UN OBJETO NATURAL QUE TE ATRAIGA.

2.

TÓMALO ENTRE LAS MANOS
Y CIÉRRALAS SUAVEMENTE.

3.

RESPIRA PROFUNDAMENTE TRES VECES,
IMAGINANDO QUE DEPOSITAS EN ELLA TU DESEO.

4.

COLÓCALA EN UN LUGAR ESPECIAL COMO
RECORDATORIO.

石

ISHI
PIEDRA



SHINRIN-YOKU, BAÑO DE BOSQUE

El *shinrin-yoku*, o baño de bosque, es una práctica japonesa que invita a sumergirse en la naturaleza con el propósito de cuidar el bienestar del cuerpo y de la mente.

Además de los beneficios del ejercicio físico, las plantas liberan fitoncidas, que son compuestos orgánicos que fortalecen el sistema inmunitario y reducen el estrés.

Numerosos estudios científicos, no solo japoneses sino de investigadores de diversos lugares, han demostrado que estar en la naturaleza disminuye el cortisol, mejora el estado de ánimo y potencia las defensas.



M O R I
BOSQUE

TE PROPONEMOS QUE PRUEBES
EL SIGUIENTE EJERCICIO:

1.

BUSCA UN BOSQUE, PARQUE, JARDÍN
O CAMINO CON ÁRBOLES.

2.

CAMINA SIN PRISAS DEJÁNDOTE LLEVAR POR
LAS SENDAS QUE TE APETEZCAN.

3.

OBSERVA LOS TONOS DE LAS HOJAS,
LOS SONIDOS DE LA NATURALEZA, LAS SOMBRAS
EN EL SUELO.

4.

SIENTE EN LA PIEL LA BRISA, EL CALOR DEL SOL
O LA HUMEDAD DE LA NIEBLA: SENSACIONES QUE
CAMBIAN SEGÚN LA ESTACIÓN.

5.

TOCA EL TRONCO DE UN ÁRBOL O LAS HOJAS
DE UNA PLANTA; APRECIA LA TEXTURA.

6.

HUELE UNA FLOR.
¿TE TRAE ALGÚN RECUERDO?

7.

RESPIRA HONDO Y DEJA QUE EL AIRE, LLENO
DE FITONCIDAS, COLME TU CUERPO.



MEDITAR CON LOS CINCO SENTIDOS

Los baños de bosque, que hemos visto en el ejercicio anterior, son una experiencia que, además de los beneficios para la salud, sirve para tomar conciencia de todos nuestros sentidos.

Aunque puedes ponerla en práctica en un entorno urbano, será más rica y relajante si la desarrollas en la naturaleza.

Puedes practicar este ejercicio caminando, sin fijar la atención en nada más, en posición sentada o, incluso, tumbada. Necesitarás llevar contigo algo pequeño para comer, como un puñado de frutos secos o un poco de chocolate.

視覚

SHIKAKU

VISTA

聴覚

CHŌKAKU

oído

嗅覚

KYŪKAKU

OLFATO

触覚

SHOKKAKU

TACTO

味覚

MIKAKU

GUSTO