

RESUMEN COMPLETO

¿Sabías que un monje japonés que diseña jardines para embajadas y hoteles de lujo asegura que la felicidad no está en cambiar de vida, sino en dejar los zapatos bien puestos cuando te los quitas?

Suena raro, lo sé. Pero espera, porque este señor lleva más de treinta años convenciendo a medio mundo de que la vida feliz no se construye con grandes decisiones, sino con cien gestos diminutos. Y hoy te los voy a contar.

Bienvenido, o bienvenida, a este vídeo. Si te interesa vivir más tranquilo, más feliz y con menos ruido en la cabeza, te va a encantar quedarte hasta el final, porque el último consejo del libro es, para mí, el que más me ha hecho pensar.

El libro se llama "El arte de vivir con sencillez", y el subtítulo ya lo dice casi todo: las cien enseñanzas de un monje zen para una vida calmada y feliz. Cien. No diez, no veinte. Cien pequeñas costumbres que, según el autor, bastan para que dejes de sentirte agobiado y empieces a sentirte, simplemente, en paz.

Y ojo, porque esto no es un manual de esos que te dicen "cambia de trabajo, múdate a otro país, hazte budista". No. Va justo de lo contrario: de no moverte de tu vida, de tu casa, de tu rutina, y aun así encontrar ahí, en lo de cada día, ese sosiego que muchos van a buscar muy lejos sin necesidad.

Vamos a conocer un poco a quien escribe esto, porque su vida explica muy bien por qué escribe así.

Shunmyo Masuno nació en Yokohama en 1953, en el seno de una familia que ya llevaba generaciones dedicada a un templo zen. De hecho, hoy es el sacerdote principal, ya van dieciocho generaciones, del templo Kenko-ji, uno de los más antiguos de Japón. O sea, esto no lo aprendió en un curso de fin de semana. Lo mama desde niño.

Pero aquí viene lo interesante: además de monje, Masuno es diseñador de jardines zen. Y no de cualquier manera, eh. Es de los más reconocidos del mundo en su campo. Ha creado jardines para templos, sí, pero también para hoteles, para universidades y hasta para embajadas, tanto en Japón como fuera. Ha dado clases en sitios como Harvard o Cornell, y es profesor en la Universidad de Arte Tama, en Tokio.

¿Y por qué te cuento todo esto? Porque su oficio y su forma de pensar van de la mano. Un jardín zen no busca impresionar a base de adornos. Busca justo lo contrario: quitar todo lo que sobra para que lo esencial pueda respirar. Y ese es, exactamente, el espíritu de todo el libro.

PARTE UNO: UN CAMBIO SUTIL EN TUS HÁBITOS

La primera parte reúne treinta consejos, y el hilo conductor es este: no hace falta reinventarte, basta con tocar levemente tus costumbres.

Masuno empieza pidiéndote algo que parece una tontería: resérvate un rato para no hacer nada. Ni diez minutos. Solo estar, sin pensar, sin resolver nada. Porque, dice él, cuando vivimos siempre corriendo perdemos de vista quiénes somos en realidad.

De ahí en adelante todo va en esa línea. Despertarte un cuarto de hora antes para que la mañana no te atropelle. Disfrutar del aire al salir a la calle, ese que casi nunca notamos. Dejar los zapatos bien alineados al quitártelos, porque, según él, el desorden de tu mente termina asomando por tus pies, así, tal cual. Ordenar tu mesa de trabajo. Prepararte con calma una taza de café en vez de tragártela de pie. Reducir lo que posees a lo mínimo necesario.

Nada de esto suena espectacular, y esa es la gracia. Masuno no promete un giro de ciento ochenta grados en tu existencia. Promete que, si cuidas estos detalles minúsculos, tu día a día empieza a sentirse distinto, más tuyo, más liviano.

PARTE DOS: CONFIANZA Y VALENTÍA PARA VIVIR

La segunda parte es la más larga del libro, treinta enseñanzas más, y aquí el foco cambia. Ya no habla tanto de tus manos, sino de tu cabeza: de cómo cambiar el punto de vista con el que miras tu propia vida.

Aparecen ideas como no angustiarte por lo que todavía no ha pasado, algo que suena obvio pero que casi nadie logra en la práctica. O dejar, de vez en cuando, de pensar del todo, porque para Masuno las mejores ideas no llegan cuando exprimes la mente, sino cuando la dejas en blanco un rato. Habla también de no compararte con los demás, de no culpar a otros de lo que te pasa, y de algo que a mí me encantó: aprender a "ponerle puertas" a tu mente, para que el trabajo se quede en el trabajo cuando cruzas la puerta de casa.

Y hay una frase que resume bien esta parte: siente, no pienses tanto. Confía en ti, incluso, o sobre todo, cuando las cosas no salen como esperabas.

PARTE TRES: PALIAR LA CONFUSIÓN Y LAS PREOCUPACIONES

La tercera parte tiene veinte enseñanzas, y aquí Masuno se mete de lleno en algo que a todos nos cuesta: la relación con los demás.

Habla de servir a otros sin esperar nada a cambio, de cultivar la gratitud, de mostrar lo que sientes con hechos y no solo con palabras. Y suelta una idea, tomada de la

tradición zen, que dice más o menos así: cada encuentro con una persona ocurre una sola vez en la vida, así que trátalo con ese peso.

También te invita a soltar la necesidad de caerle bien a todo el mundo. Incluso los monjes de su propio templo, cuenta él, no siempre se llevan bien entre ellos. Y está bien que sea así. Perseguir que todos te quieran solo te llena de tensión. Mejor, dice, deja de aferrarte, deja de ir con prejuicios, y deja de ser tan exigente contigo respecto a esto.

Esta parte, en el fondo, va de aligerar el peso que cargamos por intentar encajar en todo y con todos.

PARTE CUATRO: SACAR EL MÁXIMO PARTIDO A UN DÍA CUALQUIERA

Y llegamos a la última parte, veinte enseñanzas más, la más íntima del libro para mí. Aquí Masuno habla del presente, del aquí y ahora, y también, sin rodeos, de la muerte.

Cuenta una historia que se te queda grabada: la de su propio padre, que murió a los ochenta y siete años, y que el día antes de fallecer pasó tres horas arrancando malas hierbas del jardín del templo. Se levantó temprano como siempre, ordenó su cuarto, barrió el suelo. Vivió su último día como había vivido todos los demás: entregado a lo cotidiano.

De ahí saca Masuno una de las ideas centrales del libro: la vida no es algo que te pertenezca del todo, es más bien algo que se te ha confiado, y lo que cuenta no es cuánto dure, sino cómo la uses. Por eso pregunta, casi al cerrar el libro, algo que no te voy a soltar sin que lo pienses tú también: ¿cómo vas a usar tu vida hoy?

Y ahí está, en el fondo, todo lo que este monje lleva treinta años diciendo con jardines, con templos y ahora con este libro: la felicidad no se busca en otro lugar. Está en cómo te despiertas, en cómo te sientas a comer, en cómo dejas tus zapatos junto a la puerta, en cómo miras a la persona que tienes delante.

No hacen falta grandes gestos. Hacen falta cien pequeños, sostenidos día tras día. Y quizá la pregunta que deja Masuno flotando en el aire sea esta: si vivir feliz fuera tan sencillo como él dice, ¿qué es lo primero que cambiarías tú, hoy mismo, sin moverte de donde estás?