

Nobuo Suzuki

GANBATTE

*El arte japonés
de vencer las dificultades*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Espiritualidad

GANBATTE. EL ARTE JAPONÉS DE VENCER LAS DIFICULTADES

Nobuo Suzuki

1.ª edición: mayo de 2021

Corrección: *Elena Morilla*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2021, Francesc Miralles

www.francescmiralles.com

& Hector Garcia

www.kirainet.com

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-722-3

Depósito Legal: B-5.672-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Prólogo	7
1 <i>Ganbatte</i>	11
2 La gran ola de Kanagawa	15
3 Tres años sentado en una roca	19
4 En la piedra que rueda no crece musgo	23
5 Lo difícil y lo imposible	27
6 <i>Sha... kan... kan</i> , el valor de la paciencia	31
7 Perder es ganar	35
8 Los viajes más largos empiezan con un primer paso	37
9 El arquero y la luna	39
10 Las diez leyes del <i>ganbatte</i> para emprendedores	41
11 El sueño de Jiro: la perfección del <i>shokunin</i>	45
12 Para salir de la crisis	49
13 Esperanza <i>kibō</i>	51
14 El hombre que plantaba árboles	53
15 La gata Tama	55
16 <i>Ganbatte</i> y <i>Wabi Sabi</i>	59
17 Yayoi Kusama	61
18 Las dos leyes del Maneki Neko	65
19 El músculo más importante	69
20 Las diez leyes del <i>ganbatte</i> para escritores	73
21 <i>Shuhari</i> : la maestría de los takumis	77

22	Las empresas más longevas del mundo	83
23	El método <i>kaizen</i>	87
24	Meditación: ver las nubes pasar.	91
25	Buda bajo el árbol.	93
26	<i>Katana</i> : apunta a la belleza	97
27	La filosofía del karate	101
28	Tenis: la pista de la fortaleza mental	105
29	Si no tienes ganas de hacer ejercicio, ¡ <i>ganbatte!</i>	109
30	Las 10 leyes del <i>ganbatte</i> para el <i>fitness</i>	113
31	Miyamoto Musashi: transforma tu mente en agua.	117
32	Estoicismo y <i>ganbatte</i>	121
33	Tu enemigo es tu mejor amigo	125
34	Lo que no se ve, pero se puede sentir	129
35	La estaca y el corredor.	131
36	El equipo Hoyt.	135
37	Mentalidad de maratoniano	137
38	Deshazte de la segunda flecha	141
39	El largo camino del amor	143
40	Las diez leyes del <i>ganbatte</i> para el amor duradero	145
41	Akira Kurosawa: todo por la perfección	149
42	La cima del monte Fuji.	153
43	Reinventar la rueda.	157
44	Al paso de Marco Polo	161
45	La ruta de los peregrinos.	165
46	Joseph Merrick: la heroicidad de ser humano	169
47	Kōan	173
48	La vida como obra de arte.	175
49	No apresures nunca el viaje.	179
50	Las diez leyes del <i>ganbatte</i>	183
	Nota final	187

Prólogo

Cada vez que Francesc viene a Japón, sé que una aventura se avecina y que, cuando termine, será la semilla de un nuevo proyecto.

Así fue como se concibió nuestro primer libro juntos: *Iki-gai, el secreto japonés para una vida larga y feliz*. La idea surgió dando paseos por Tokio y Enoshima, lo que luego nos llevó a viajar a Ōgimi, la aldea de los centenarios. Este fue sólo el principio; luego siguieron muchos años de escribir más libros y estudiar los fundamentos de una vida con ikigai.

A finales del 2019, Francesc volvió a Ōgimi dando media vuelta al mundo, esta vez con las cámaras de National Geographic para grabar un documental sobre la longevidad. Yo me uní a la aventura volando desde Tokio.

Los tonos turquesa y la brisa marina del *chura umi* (así es como llaman al mar en el idioma casi extinto del archipiélago okinawense) me trae nostalgia y a la vez una extraña sensación de familiaridad.

Al acercarnos a la aldea, Francesc y yo sentimos que Ōgimi se ha convertido ya en parte de nuestras vidas.

Tras casi cinco años desde nuestra visita inicial, nos preguntábamos cómo estarían los ancianos con los que convivi-

mos la primera vez, en nuestro viaje para entrevistarlos. Qué grata fue nuestra sorpresa al ver que Higa seguía en plena forma.

Cuando la conocimos, tenía 96 años; ahora, al recibirnos en su casa, enseguida nos enseñó con orgullo el certificado oficial de «Centenaria» que entrega el gobierno japonés.

Higa vive en una casa humilde de una planta a tan solo un minuto a pie del mar. Detrás, tiene un pequeño huerto donde sigue cultivando verduras y, más allá, la rodea la jungla de *Yanbaru*, donde dicen que vive el duende *Bunagaya*.

Al llegar nosotros, Higa pone un ejemplar de nuestro *Iki-gai* en el altar del salón. Se arrodilla en el tatami y, tras encender unos palitos de incienso, cierra los ojos y comienza a rezar. Primero da las gracias a sus antepasados por seguir viva y traerle fortuna; luego pronuncia nuestros nombres y el título de nuestro libro: lo ofrece como ofrenda a sus antepasados y al pueblo en general.

Volver a visitar a Higa, y ver que seguía sana y feliz nos llenó de gratitud.

Al día siguiente, nuestro amigo Miyagi, con el que compartimos muchos días de aventuras la primera vez, nos cuenta que Ōshiro, uno de los hombres más ancianos de Ogimi, al que todavía no conocemos, está dispuesto a recibirnos.

Con 108 años, junto con su hijo de 82, nos dan la bienvenida en su casa. Se encuentra en un valle contiguo al de la casa de Higa, pero algo más alejada del mar. Dejamos los zapatos en el recibidor, y entramos descalzos a una sala grande de tatamis.

Ōshiro se levanta sin ayuda y se acerca a saludarnos. Es inspirador ver tanta vitalidad en una persona de 108 años. Nos cuenta historias de su vida, que se remonta a memorias de la

guerra, a la cual sobrevivió milagrosamente; fueron pocos los que consiguieron hacerlo en Okinawa.

Nos enseña con orgullo una foto conduciendo su moto el día de su 100 aniversario. Cuando habla sobre el pasado, sus ojos brillan con la energía y vitalidad de un adolescente.

Luego se ofrece a salir al jardín y regar el huerto. Ōshiro posa con paciencia delante de las cámaras de National Geographic. El cielo azul está adornado por unas pocas nubes, nos rodean montañas de jungla *Yanbaru* y una ligera brisa trae el aroma salado del mar.

Nuestro anfitrión arranca unas *shikuwasas*¹ y nos las ofrece como regalo de despedida.

La última pregunta que le hice fue:

—¿Cuál crees que es el secreto de tu larga vida?

A lo cual, Ōshiro respondió:

—*Ganbatte*.

Esto se podría traducir como: «Me esforcé y lo hice lo mejor que pude siempre». Tras unos segundos de silencio añadió:

—*Mainichi ganbattemasu*.

Se podría traducir como: «Me esfuerzo todos los días». Y culminó haciendo una reverencia hacia Francesc y hacia a mí con una última palabra de despedida:

—¡*Ganbatte!*

Ganbatte significa, «ánimos y esforzaros con todo a partir de ahora».

Sin darse cuenta, con esta despedida Ōshiro plantó la semilla de una nueva idea para nosotros.

Ganbatte no es sólo una palabra, es una forma de ver la vida.

1. Cítrico autóctono de Ōgimi que, según muchos estudios científicos, tiene una alta concentración de *nobiletina*, un poderoso antioxidante.

Ganbatte es una mentalidad, una actitud que se puede aprender y aplicar en nuestro día a día.

Ganbatte es una herramienta para animarte y dar ánimos a tus seres queridos.

Ganbatte te ayudará a seguir siempre hacia adelante con una sonrisa, pase lo que pase.

Ganbatte es una brújula para no caer en la letargia y el desánimo cuando pasamos por desventuras inesperadas.

En nuestra primera vez en Ōgimi nos llevamos muchas lecciones de los centenarios, entre ellas que tener *ikigai* es clave para tener una vida realizada. Esta nueva visita nos regaló una nueva lección de este hombre vital de 108 años.

Las palabras de Ōshiro activaron nuestro deseo de que existiera el primer libro sobre *ganbatte*.

HÉCTOR GARCÍA
Octubre 2020, Tokio

1

GANBATTE

Ganbaru 頑張る es un verbo japonés que se podría traducir como «hacerlo lo mejor posible», «no rendirse», «mantenerse firme», «insistir en algo» o «perseverar».

Ganbaru 頑張る se compone de tres caracteres:

頑: cabezota, recalcitrante, obstinado;

張: estirar, tensar, firme, expandir;

る: carácter en *hiragana* para terminar verbos en infinitivo.

En muchas culturas, antes de que alguien que conocemos vaya a enfrentarse a un reto, una competición, un examen o una nueva aventura en la vida, solemos desearle mucha suerte. En Japón se utiliza el verbo *ganbaru* conjugado para dirigirse a una segunda persona con la forma: *ganbatte* 頑張って. *Ganbatte* es la forma verbal de *ganbaru* más utilizada y se podría traducir como: «¡Hazlo lo mejor posible y no te rindas!».

Las formas verbales más utilizadas de *ganbaru*.

Ganbaru o *ganbarimasu* 頑張る、頑張ります: primera persona singular, «¡Voy a hacerlo lo mejor posible!».

Ganbatte 頑張って: se usa para dirigirse a otra persona y darle ánimos.

Ganbatte kudasai 頑張ってください: igual que *ganbatte*, pero más educado.

Ganbare 頑張れ: como *ganbatte* pero más imperativo, casi dando una orden a la otra persona.

Ganbarou o *ganbarimashou* 頑張ろう、頑張りましょう: «Hagámoslo lo mejor posible», para darse ánimos a todos los miembros del mismo equipo.

Isshokenmei ganbatte 一生懸命頑張って: «Hazlo lo mejor posible, dando todo lo que hay dentro de ti, poniendo tu vida entera en ello».

Cuando decimos «que tengas mucha suerte» parece que el resultado queda en manos del azar y que está fuera de nuestro control. En cambio, en japonés, cuando decimos a alguien *ganbatte*, lo que le estamos transmitiendo es que gran parte de lo que va a tener que afrontar depende de la persona.

También es importante la parte de «lo mejor posible» dentro del significado de *ganbatte*, ya que da cabida a que las cosas no vayan bien del todo, pues hay aspectos fuera de nuestro control.

Es la esencia *Wabi Sabi* de la realidad. El esfuerzo es más importante que la suerte.

El mensaje filosófico de *ganbatte* es: «Haz todo lo que puedas como mejor sepas, y si las cosas no van como esperas, no

pasa nada, no tienes que sentirte mal, porque sabes que hiciste todo lo que estaba en tu mano».

En Japón, usamos *ganbatte* a diario. Uno de los usos más comunes es cuando nos despedimos por la mañana de nuestra familia de camino al trabajo o a la escuela.

También usamos *ganbatte* en eventos deportivos, en cualquier tipo de actividad social, cuando estamos con un amigo y sentimos que tenemos que darle ánimos, cuando una catástrofe natural azota nuestras islas...

Si lo has hecho lo mejor posible, no importa si el resultado no es el que esperabas, porque en tu interior sabes que no desperdiciaste la oportunidad.

Actúa en la vida haciendo las cosas lo mejor que puedas,
usando tus capacidades lo mejor posible,
insiste,
persevera,
sigue hacia adelante,
no te rindas.
Y si no consigues lo que te proponías,
no te desanimes,
no te sientas mal.
No pasa nada,
hiciste todo lo que pudiste.

¡Ganbatte!

頑張って!

Mentalidad letárgica y procrastinadora	Mentalidad <i>ganbatte</i>
No me apetece.	Empiezo, aunque no me apetezca.
No vale la pena.	Si no lo pruebo, no podré saber si vale la pena o no.
Me rindo.	Cambio de estrategia con lo aprendido y vuelvo a intentarlo.
Quizás tenga buena suerte.	Lo haré lo mejor posible para que la suerte juegue a mi favor.
Sólo el éxito importa; si no estoy seguro de conseguirlo, no me muevo.	Lo más importante es aprender durante el viaje.
¿Qué pensarán los demás?	¿Qué pensará mi yo del futuro si me ve a través de una máquina del tiempo?
El resultado es lo más importante.	Transformarme en una persona más sabia a través del <i>ganbatte</i> es lo más importante.

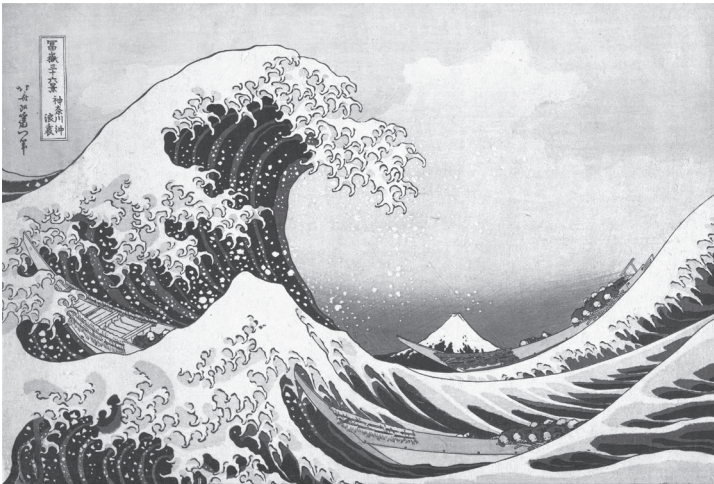
2

LA GRAN OLA DE KANAGAWA:

El arte de seguir adelante

La gran ola de Kanagawa es una de las obras de arte más emblemáticas de la historia. Es una creación del artista Katsushika Hokusai, experto en *ukiyo-e* (grabados japoneses).

El grabado de Hokusai ha capturado la imaginación no sólo de japoneses, sino del mundo entero. Las barcas remeras



se enfrentan a la furia del mar con el monte Fuji observando en el horizonte. El blanco de la nieve del Fuji contrasta con los blancos y grises de la espuma de las olas, que parecen lanzarse sobre los marineros con garras afiladas.

¿Qué pasa instantes después de que rompa la ola? ¿Naufragarán? ¿Lograrán virar el rumbo superando la ola con habilidad? La única posibilidad que tienen de sobrevivir es no quedarse parados y remar, con la esperanza de poder navegar sobre la gran ola hasta dejarla atrás.

La gran ola de Kanagawa representa el espíritu del *ganbatte* de Japón: los marineros no se rinden, reman poniendo todo su esfuerzo para salir adelante, para vivir.

Las olas del mar son una fabulosa metáfora para la vida.

A veces hay épocas en las que todo va sobre ruedas y parece fluir sin mayores problemas. Nos sentimos como un viejo navegante para quien el mar no reviste ningún secreto. Cualquier cosa que emprendemos en la vida llega en el momento adecuado y estamos preparados para ello. Pero, en otras ocasiones, nos estresamos ante algo desconocido que de repente nos desborda emocionalmente. Entonces somos los remeros de *La gran ola de Kanagawa*.

Sea cual sea la situación a la que te enfrentes, hay algo de lo que puedes estar seguro siempre: incluso las olas más gigantes caen siempre hacia delante.

Podemos sufrir accidentes o épocas en las que todo sean malas noticias, pero, pase lo que pase, siempre podemos elegir caer hacia adelante.

Navega tu vida con el espíritu del *ganbatte*.

El marinero principiante que no logra hacerse a la mar por tomar mal las mareas, siempre vuelve a la orilla habiendo ganado algo: una lección.

Hazlo lo mejor que puedas. Únete a las olas y aprende de ellas, sabiendo que algunas te superarán y te arrastrarán a la orilla.

Siempre habrá la tercera opción, la peor de todas ellas: el marinero que se queda en la playa, como quien espera en su casa la llegada de oportunidades fáciles. Esto le condena a ser un mero espectador de la vida, donde nunca aprenderá nada.

El filósofo británico Alan Watts encontró algo en común entre las olas y el hombre, su origen: «Tú no viniste a este mundo. Tú saliste de él, como una ola que surge del océano. Tú no eres un extraño aquí».

Además, usó este movimiento rítmico del mar para demostrarnos que no tenemos que preocuparnos demasiado por la repercusión de nuestros actos a gran escala: «Eres una función de lo que el universo entero está haciendo, de la misma forma que una ola es una función de lo que todo el océano está haciendo».

Porque las olas pueden ser una analogía de la vida:

En el mar no podemos parar las olas,

y en la vida no podemos parar los acontecimientos que el paso del tiempo trae consigo.

Si nos quedamos parados en el mar, las olas nos engullirán.

Si nos quedamos parados en la vida, la apatía nos devorará.

Si no puedes parar la ola,
transfórmate en la ola.

¡Ganbatte!

Naufragar	Navegar las olas
Sólo veo en el último instante las olas cercanas.	Sé anticipar las olas gigantes.
Me hago a la mar sin mirar el tiempo.	Me preparo a fondo para la travesía.
Me la juego en el océano abierto, sin preparación.	Practico con olas pequeñas antes de ir a por las grandes.
Confío en la suerte.	Confío en la experiencia que me ayuda a prever e intuir mejor.
Fragilidad. Naufrago a la primera tempestad.	Resiliencia. Me adapto a las condiciones del mar.

3

TRES AÑOS SENTADO EN UNA ROCA

石の上にも三年 — いしのうえにもさんねん
Ishí no ue ní mo san nen

Al contemplar a mi gato Tama, que a veces descansa sobre una pequeña roca en mi jardín, recuerdo el dicho popular *Ishí no ue ní mo san nen*. Es un refrán que todo japonés conoce desde niño, y literalmente se traduciría como: «encima de una roca, tres años».

No lo dice el refrán de forma explícita, pero la idea es que si estás sentado en una roca durante tres años, terminarás fundiéndola. Aunque algo en tu vida al principio pueda parecer extraño o difícil, si perseveras en ello lo suficiente, terminarás dominándolo.

Por ejemplo, si acabas de empezar en un nuevo trabajo, quizás las primeras semanas se te haga duro estar con desconocidos haciendo algo que todavía no dominas. Pero, con el tiempo, seguramente termines haciendo amigos y aprendas lecciones valiosas que no habrías obtenido si hubieras tirado la toalla al principio.

tras comprarlo, pintes uno de los ojos con un rotulador y pidas un deseo o establezcas un propósito.

El Daruma tendrá que descansar en un lugar visible dentro de tu casa para que cada día al verlo te sirva de recordatorio: ¿Qué deseabas cuando dibujaste el primer ojo? Sólo cuando se cumpla el deseo o logres el objetivo, podrás dibujar el segundo ojo.



© Hector Garcia & Francesc Miralles

Pero ni siquiera es necesario tener una roca en la que sentarse o un Daruma al que dibujarle un ojo. Cuando emprendas algo nuevo en tu vida que de entrada te parezca inabordable, visualiza la meta que quieres alcanzar y escribe tu propósito en un papel.

Ishi no ue ni mo san nen nos recuerda que en la vida no se trata sólo de empezar, también hay que tener la determinación de terminar lo empezado. Encima de una roca, tres años.

4

EN LA PIEDRA QUE RUEDA NO CRECE MUSGO

転石苔むさず

Tenseki koke musagu

La cultura japonesa está llena de contrapuntos que a algunos le parecen contradicciones. A mí me gusta pensar que se trata de pragmatismo para lidiar con las diferentes situaciones de la vida.

Nada en la existencia es una línea recta. Por eso, estar sentados en la misma roca tres años, como reza el dicho popular del capítulo anterior, no siempre es la mejor estrategia. Hay que aprender a saber cuándo no vale la pena seguir perseverando.

El idioma japonés es ambiguo por naturaleza, y a los japoneses nos gustan las ambigüedades porque dan espacio a ser flexibles según la situación.

También el proverbio occidental «En la piedra que rueda no crece musgo» lo es y quizás por ello me parece tan sugerente. Es la adaptación del proverbio que escribió Publio Siro (85-45 a. C.) en latín: *lapis qui volvitur algam non generat*. El signi-

ficado original que quería comunicar el escritor latino es que los nómadas, las personas que están siempre moviéndose, sin raíces en ningún lugar, lo hacen para preservar su libertad e independencia. Se consideraba una virtud.

Siglos después, Erasmo de Róterdam reinterpretó el proverbio y escribió también en latín: *Musco lapis volutus haud obvolvitur*, que se traduce como «El musgo no puede crecer en la piedra que se mueve». Para Erasmo de Róterdam, ser una piedra parada es sinónimo de estancamiento: es preferible ser ágil y estar siempre rodando, adaptándose a nuevas situaciones.

Este dicho inspiró a Bob Dylan para escribir su famosísima canción *Like a Rolling Stone*, una de las mejores canciones de la historia. Pero dejemos de lado la piedra y pongamos el foco en el musgo. ¿Es algo bueno o malo?

Para los japoneses, el musgo es algo importante y especial. De hecho, la palabra «musgo», *koke* 苔, aparece en nuestro himno nacional, que todos aprendemos de niños:

Kimigayo wa
Chiyo ni yachiyo ni
Sazare-ishi no
Iwao to narite
Koke no musu made

Que tu reino
continúe mil, ocho mil años,
durante generaciones,
hasta que las pequeñas piedras,
crezcan hasta ser grandes rocas,
hasta que el *musgo* las embellezca.

Aunque el musgo es algo bello para nosotros, a la hora de la verdad, cuando usamos la versión japonesa «En la piedra que rueda no crece musgo» 転石苔むさず: *Tenseki koke musagu*, lo hacemos tanto con la interpretación de Erasmo de Róterdam como con la de Publio Siro.

Y todo depende del punto de vista:

Si te quedas parado y te empieza a crecer encima «musgo malo», es momento de empezar a rodar.

Si estás siempre rodando sin dejar que crezca «musgo bello», es momento de hacer una pausa y perseverar.

La gran pregunta: ¿cómo saber si es mejor quedarnos parados o seguir rodando en busca del siguiente objetivo?

Sólo tú puedes contestar a esta pregunta. Lo importante es no sentirte atrapado.

En este libro compartiré contigo algunas de mis herramientas favoritas, pero recuerda que tú tienes tus propios recursos para virar en cualquier momento, según tu situación personal.

Sé flexible.

Cambiar de estrategia y añadir variaciones a tu vida es bueno: en un momento puedes ser una roca que rueda veloz e inalcanzable, en otro te pararás y crecerá musgo fresco a tu alrededor.

5

LO DIFÍCIL Y LO IMPOSIBLE

Hay un lema del Cuerpo de Ingenieros de Estados Unidos que reza: «Lo difícil lo hacemos hoy, para lo imposible tardamos un poco más».

Siempre que oigo esta frase, pienso en un novelista que participó hace años en uno de mis cursos sobre creatividad con alumnos de varios países.

Músico y productor de profesión, Jordi Campoy trabajaba desde muy joven para un programa de televisión con millones de espectadores, y por su mesa de mezclas habían pasado ya los artistas más famosos de su país. Sin embargo, ése no era su sueño.

Este tipo de trabajo, que para cualquier otra persona de la industria habría sido muy difícil de conseguir, para él era una labor diaria a la que no daba la menor importancia. Su verdadero sueño era publicar su primera novela.

La había empezado a escribir diez años atrás: la historia de una violoncelista en Londres que siempre llegaba tarde a todas partes y tenía una vida sentimental complicada. La vieja

funda de su instrumento, además, guardaba un secreto de su pasado que ni siquiera ella conocía.

Cuando me explicó apasionadamente esta novela, iniciada tanto tiempo atrás, le pregunté en qué fase estaba el manuscrito.

—He escrito ya mi cuarta versión del libro terminado —me confesó.

Charlando con él, me explicó que cada vez que concluía el manuscrito, lo había dado a leer a profesionales de la edición, pagando un informe de lectura. Aceptaba las críticas y sugerencias con gratitud y, tras comprender todo lo que fallaba o podía ser mejorado, se arremangaba para redactar una nueva versión de su novela *La chica del violoncelo*.

Esto le hizo estar diez años de *work in progress*, sin perder nunca el ánimo, que finalmente tuvieron su premio. Después de trabajar con un *sherpa* literario, que le hizo descartar la mitad del manuscrito y escribirlo de nuevo, presentó por fin su trabajo a una editorial.

El primer editor se mostró muy interesado por aquella historia, escrita con maestría después de tanto trabajo, pero no se atrevió a publicarla. El segundo que la leyó quedó enamorado de la novela y la publicó.

Tuvo buena acogida de la crítica y los lectores, llegándose a reeditar.

Este productor musical hoy en día ya es alguien en el mundo de la literatura, y la misma editorial que le publicó ha contratado su segundo libro.

Está viviendo el sueño de su vida.

De haber abandonado tras recibir críticas en la primera versión de su manuscrito, que tenía 400 páginas y era pesado

de leer, su aspiración de ser novelista habría sido una quimera. Tampoco abandonó cuando, al escribir su libro por segunda y tercera vez, le dijeron que no era publicable.

Este soñador siguió haciendo cada día lo difícil, y tardó un poco más, diez años, en lograr lo imposible.

6

SHA... KAN... KAN, *el valor de la paciencia*

Una antigua historia zen cuenta que un alumno y su viejo maestro estaban reunidos en una casa tradicional japonesa, pero desde el momento en que el joven había entrado allí, no había recibido del sabio más que un sutil gesto para que se sentara. Ni una palabra.

Inquieto, preguntó al maestro:

—¿Qué hago para conseguir la iluminación rápidamente?

Sin prisa para responder, el erudito permaneció en silencio. Dio un sorbo a su cuenco de té sin ni siquiera mirar a su alumno: contemplaba, en paz, el frondoso jardín que se abría ante él, donde una ligera brisa mecía el bosque de pinos que lo rodeaba.

El pupilo rompió el silencio de nuevo:

—¡Quiero iluminarme ya!

Cansado, el anciano se giró hacia él con la pesadez que dan los años, pero con la serenidad que sólo regala la paz. Con la mirada fija en el alumno, musitó:

—*Sha... kan... kan...*

Tras ello, el silencio volvió a ocupar la sala.

Confundido, el alumno indagó:

—¿Cómo aplico el... *shakankan*? ¿Qué significa?

Sin perder un ápice de calma, el maestro dio un nuevo y sonoro sorbo al té. Después, contestó a su pregunta con un simple pero contundente:

—Cálmate, relájate y sigue hacia delante, poco a poco, con pasos firmes.

El alumno, irritado por no encontrar un interlocutor con su nivel de excitación, replicó exaltado:

—¿Relajarme? ¡Yo quiero conseguir la iluminación cuanto antes!

El maestro volvió de nuevo sus ojos hacia el bosque y susurró:

—Siéntate. Escucha con atención lo que la voz de los pinos te tiene que decir.

Alumno y maestro se sentaron en un tatami al borde del jardín y pasaron el resto de la tarde escuchando cómo el viento hacía hablar a los pinos.

¿Qué le enseñó el maestro al alumno? Que la vida suele recompensar a los pacientes y castigar a los que llevan prisas.

La paciencia es una de las virtudes que más tendemos a infravalorar, incluso a olvidar, pero es muy poderosa. Todos nos dejamos llevar alguna vez por lo urgente. Es humano. Pero ahora detente un minuto a pensar en la última vez en que actuaste impulsivamente para liquidar algo rápido, y terminaste frustrado más que solucionando las cosas. Si pudieras viajar en el tiempo, ¿habrías actuado con más paciencia ante la misma situación?

Hagamos luego el ejercicio contrario: visualiza algo de lo que estés muy orgulloso. ¿Cómo lo conseguiste? Seguramente

tuviste mucha paciencia para lograrlo y fue algo en lo que invertiste tiempo y esfuerzo durante meses o años.

Cuando leo biografías de personas que tuvieron vidas ejemplares, la paciencia suele ser una constante en todas ellas.

Masao Matsumoto y Miyako Matsumoto recibieron en el año 2018 un *Guinness World Record* por ser la pareja casada más vieja del mundo, con una edad combinada de 208 años. Masao con 108 años y Miyako con 100 años.

Se casaron en octubre del 1937, por lo que en el momento de recibir el premio llevaban 80 años casados. Cuando los medios preguntaron a Miyako por el secreto de su amor inquebrantable durante tanto tiempo, explicó que el ingrediente principal había sido la paciencia.

Nada bueno sale de ir con prisas,
sólo estresarnos.

Sha...

kan...

kan.