



KOKORO

El corazón de las palabras

SANDRA DE LA CRUZ

BRIDGE



Hasta el viaje más largo comienza con un solo paso.

Proverbio japonés

Quien monta un tigre corre el riesgo de no poderse bajar nunca.

Proverbio japonés

La idea de este libro se gesta en septiembre de 2017, justo después de volver de mi primer viaje a Japón. Ningún viaje deja indiferente, pero este, incluso antes de ir, sabía que me marcaría profundamente. Y no defraudó.

Este no es un libro sobre Japón, es un libro sobre todo aquello que no vi cuando fui a Japón. Sobre emociones y sensaciones que había experimentado durante toda mi vida y que nunca había podido explicar muy bien.

Sobra decir que la cultura oriental es mucho más espiritual y está más conectada con la naturaleza que la nuestra. No es perfecta, muchas veces no es equilibrada, está llena de contrastes y contradicciones, pero sin duda es fascinante y nos aporta una serie de conocimientos y enseñanzas que nos permiten conectar a otro nivel con nuestro verdadero yo.

Verás que estas páginas contienen referencias que tienen alguna relación, directa o indirecta, con Japón. No es casual ni es buscado, sino que ha fluido de una manera natural al formar parte de mi propia manera de ver el mundo y de mi imaginario personal. Solo estaban buscando el sitio idóneo donde aparecer.

Primera edición: *noviembre de 2018*

Diseño y maquetación: *Damià Mathews*

Edición: *Jose López y David Monserrat*
Dirección editorial: *Iolanda Batallé Prats*

© Sandra de la Cruz, 2018, del texto y las ilustraciones
www.sandradelacruz.com

 [@_drasan_](https://www.instagram.com/_drasan_)

© Bridge®, 2018, de esta edición

Grupo Catedral®
Josep Pla, 95. 08019 Barcelona
[facebook.com/catedral.books](https://www.facebook.com/catedral.books)
twitter.com/CatedralBooks
[instagram.com/catedral.books](https://www.instagram.com/catedral.books)

Impreso en Tallers Gràfics Soler

Depósito legal: B-16.158-2018
Impreso en la UE

ISBN: 978-84-16670-62-8

Cualquier forma de evasión, reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra queda rigurosamente prohibida y estará sometida a las sanciones establecidas por la ley. El editor faculta a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) para que pueda autorizar la fotocopia o el escaneado de algún fragmento a las personas que estén interesadas en ello.



A veces, no les damos a las palabras el valor suficiente y lo que decimos no siempre se corresponde con el término exacto que lo define. Es tan fácil sacarlas a pasear que, a menudo, se las ningunea, se las infravalora. No nos damos cuenta de su poder, de su magnitud y significado. Con este libro he profundizado en palabras japonesas que no tienen traducción a otros idiomas. La mayoría se explica en una línea, otras en todo un párrafo (que yo he sintetizado); pero todas tienen en común sensaciones profundas, sutiles y de una delicadeza y belleza únicas. Recogerlas en estas páginas ha sido un regalo para los sentidos, interpretarlas un reto y poder ser el medio para compartirlas, todo un privilegio.

No he querido ser explícita en muchos de los conceptos, reafirmando así los valores estéticos tradicionales de este país: la sutileza, la simplicidad, la imperfección, la asimetría... No siempre lo he conseguido, pero me he sentido más cerca de encontrar cierto equilibrio y armonía artísticos. A la vez, todo este proceso me ha permitido experimentar y trabajar de maneras inesperadas, sacando a la luz recuerdos y vivencias muy antiguas u olvidadas.

Espero que recibáis este libro como la primavera recibe cada año a la flor de sakura.

Estudiando lo pasado se aprende lo nuevo.

Proverbio japonés

La rana en un pozo no sabe lo grande que es el océano.

Proverbio japonés

SOBRE LOS HAIKÚS

Respecto a los haikús solo cabe pedir perdón. Perdón por atreverme a escribirlos. Pueden parecer simples poemas de tres líneas, pero eso es solo lo que la ignorancia (o la rana) nos diría. Un haikú en todo su conjunto es una pequeña obra maestra, un momento fugaz y único descrito brevemente. A veces, lo que no nos dice es más revelador que lo que sí cuenta.

Una de las reglas básicas para empezar a escribir haikús es respetar la métrica de diecisiete sílabas, lo ideal es dividir los versos en 5-7-5 sílabas, pero no imprescindible. He intentado respetarlo en la mayoría de ellos, pero en otros ha ganado la batalla el significado del poema frente al corsé de la métrica.

El tanka (normalmente con métrica 5-7-5-7-7) tiene una temática amorosa o sobre la naturaleza. En cambio, el haikú rebosa Shashei, es decir, describe un momento tal cual sucede, como un boceto del instante, como una fotografía. Inevitablemente en mi caso me lo he llevado en la mayoría de ocasiones al lado amoroso, así que podría inventarme la etiqueta de «haikú con alma de tanka».

El haikú se desprende del yo, no habla del poeta y cualquier elemento, por feo que sea, merece su momento de gloria dentro de un poema. Una vez más, perdón por mi afán de hacerme protagonista en mis modestos haikús, por hacer apología de la belleza y olvidar en algún momento que no se trata de un juego de palabras. Solo vosotros podréis juzgar si, al menos, alguno os ha conmovido.

ÍNDICE

| | | | |
|----------------------|-----|--------------------|-----|
| HAIKÚ Nº 1 | 8 | HAIKÚ Nº 15 | 122 |
| <i>Ame Onna</i> | 11 | <i>Wasuremono</i> | 125 |
| HAIKÚ Nº 2 | 16 | HAIKÚ Nº 16 | 130 |
| <i>Hare Onna</i> | 18 | <i>Ichigoiche</i> | 133 |
| HAIKÚ Nº 3 | 24 | HAIKÚ Nº 17 | 138 |
| <i>Sakurafubuki</i> | 27 | <i>Fukinsei</i> | 141 |
| HAIKÚ Nº 4 | 32 | HAIKÚ Nº 18 | 146 |
| <i>Iki</i> | 35 | <i>Kintsukuroi</i> | 148 |
| HAIKÚ Nº 5 | 40 | HAIKÚ Nº 19 | 154 |
| <i>Aware</i> | 42 | <i>Ukiyo</i> | 156 |
| HAIKÚ Nº 6 | 48 | HAIKÚ Nº 20 | 162 |
| <i>Kokoro</i> | 50 | <i>Geidō</i> | 165 |
| HAIKÚ Nº 7 | 58 | HAIKÚ Nº 21 | 170 |
| <i>Koi No Yokan</i> | 61 | <i>Komorebi</i> | 172 |
| HAIKÚ Nº 8 | 66 | HAIKÚ Nº 22 | 178 |
| <i>Miyabi</i> | 68 | <i>Itadakimasu</i> | 180 |
| HAIKÚ Nº 9 | 74 | HAIKÚ Nº 23 | 186 |
| <i>Wabi-Sabi</i> | 76 | <i>Fuubutsuji</i> | 188 |
| HAIKÚ Nº 10 | 82 | HAIKÚ Nº 24 | 194 |
| <i>Boketto</i> | 85 | <i>Johakyū</i> | 206 |
| HAIKÚ Nº 11 | 90 | HAIKÚ Nº 25 | 202 |
| <i>Shikata Ganai</i> | 92 | <i>Datsuzoku</i> | 204 |
| HAIKÚ Nº 12 | 98 | HAIKÚ Nº 26 | 210 |
| <i>Yugen</i> | 100 | <i>Gaman</i> | 212 |
| HAIKÚ Nº 13 | 106 | HAIKÚ Nº 27 | 218 |
| <i>Kogarashi</i> | 109 | <i>Ma</i> | 220 |
| HAIKÚ Nº 14 | 114 | Bibliografía | 226 |
| <i>Ikigai</i> | 117 | Agradecimientos | 230 |

HAIKU N° 1

La grulla roja
levantó el vuelo leve.
Y yo con ella.





AME ONNA

o mujer que atrae la mala suerte; persona a la cual parece que la lluvia le sigue allí donde vaya.

«La lluvia solo es un problema si no te quieres mojar.»
Proverbio japonés

En sus inicios se consideraba a Ame Onna como una deidad capaz de atraer la lluvia allá por donde pasaba; por la mañana era una nube y por la noche se convertía en lluvia. La leyenda dice que se dejaba ver en las noches lluviosas lamiendo las gotas de lluvia de su propio cuerpo.

LAHÍ TU MEJILLA BUSCANDO UNA GOTA DE LLUVIA,



ACABÉ ENCONTRANDO UN TROZO DE MAR.

1º Pensar en un objetivo.

2º Pintar el ojo derecho.

3º Mirarlo cada día para recordarte el objetivo.

4º Conseguir el objetivo.

5º Pintar el otro ojo.

Lo que hay entre el primer y el último paso
lo estás sujetando ahora entre tus manos.



enseñanza

verdad

dharma

apoyo

unión

sustento

El nombre de «Daruma» es la variante japonesa de la palabra en sánscrito «Dharma».