El arte japonés de celebrar cada día

NEFELIBATA

NATALIE LEON

El arte japonés de celebrar cada día

Una invitación para vivir con belleza, armonía y gratitud

Traducción de Begoña Prat Rojo

Duomo ediciones
Barcelona, 2025

A mi madre, que me enseñó el nombre de todas las flores
y fue la primera en revelarme los prodigios de Japón

ÍNDICE

Introducción

1. *Shizen*. Japón y la naturaleza

Seibustsu no sekai. El mundo de los seres vivos 24
Shintō. El camino de los dioses 25
El año ritual japonés 25
Kisetsukan. Cultivar la percepción de las estaciones 27
Dentō Sandō. Los tres caminos 31
Wa. Armonía 32
Fuentes de tradición japonesas 33
Manyōshū. Colección de diez mil hojas 32
Kokinshū. *Colección de poemas antiguos y modernos* 34
Genji Monogatari. La novela de Genji 35
El antiguo calendario japonés 36
Indicadores estacionales 37
Saijiki. El libro de las estaciones 37
Kigo. Palabras estacionales 38
Las estaciones de la poesía japonesa 39
Gosekku. Los cinco festivales sagrados 39
Yama. Montaña 41
Busca la belleza en todas las estaciones 43

2. *Hanami.* El ritual de contemplar las flores

Los orígenes del *hanami:* una celebración de la primavera 49
Sakura Zensen. El pronóstico de floración de los cerezos 50
Kyokusui No En. El banquete del arroyo serpenteante 51
Etapas de la floración 52
Mono no Aware. Sensibilidad a la transitoriedad de todas las cosas 53
La flor del alma 54
Sandaizakura. Los Tres Grandes Cerezos 55
Haru Matsuri. Festivales de primavera 56
Las pequeñas estaciones de la primavera 60

Sakura Kigo. Palabras estacionales para la temporada del *sakura* 62
Konohana Sakuya Hime. Princesa de la flor de cerezo 64
Ippon Zakura. Hanami a solas 67
Microestación japonesa n.º 11. Comienzan a florecer los cerezos 67
Variedades de cerezo 68
Utamakura. Parajes poéticos 69
Haru Wagashi. Dulces de primavera 70
Hanami en casa. Cómo celebrar tu propia fiesta *hanami* 72
Chirashi Sushi. Sushi diseminado 74
Oubaitōri. Florece a tu propio ritmo 75

3. *Shun*. Saborear las estaciones

Washoku. Cocina tradicional japonesa 78
Ichiju Sansai. Una sopa, tres platos 79
Itadakimasu. Recibo con humildad 79
Ohashi. Palillos 80
Gohan. La importancia del arroz 81
Kaiseki Ryōri. Comerse las estaciones 83
Hashiri, Sakari y *Nagori.* Comida de temporada 86
Obanzai Ryōri. Cocina casera de Kioto 86
Moritsuke. El arte japonés de presentar la comida 90
Goshiki. La regla del cinco 92
Shōjin Ryōri. La cocina de los templos budistas 94
Salir a buscar alimentos en la naturaleza 95
Microestación japonesa n.º 67. Crece el perejil 96
Naorai. Comer con los dioses 101
Enseñanzas del *washoku.* Comer con una intención 102
Cultivar un huerto japonés 103

4. *Mottainai.* Vivir sin generar residuos

Kamikatsu. La primera población japonesa con cero residuos 109
La naturaleza es moda 110
Boro boro. Zurcido a la vista 112
Tsutsumi. Envoltorio 112
Mingei. Arte popular 116
Kintsugi. Una veta de oro 117
La casa japonesa ecológica 119
Kokoro. El corazón del artesano y el espíritu de sus utensilios 125
Ōryōki. Lo suficiente 128
Kakinoha. Envolver con hojas 129
Kaisō. Superalimentos ecológicos 130
Tsukemono. El arte japonés de las conservas 132
Chagra — Hojas usadas 134
Dōtoku. Las virtudes de la tierra 135

5. *Mizu no michi.* El camino del agua

El mito de la creación de Japón 143
Kiyomizudera. El templo del agua pura 143
Temizu. Agua de mano 144
Nagoshi no Harae. Rituales estivales de purificación 145
Benzaiten. La diosa de todo lo que fluye 146
Kannon. Diosa de la misericordia 147
Mizu no Kamisama. La diosa *shintō* del agua 148
Ryū. Dragones 149
Ryūjin. El dios dragón 149
Shiki no Niwa. El jardín de las cuatro estaciones 150
Onsen. Bañarse en la naturaleza 150
Kyōkai. Espacios liminales 151
Tsuyu. La temporada de lluvias 152
Natsu Matsuri. Festivales de verano 153
Umi no Hi. Día marino 158
Obon. El festival de los espíritus que regresan 159
Ryoo o Mitsukeru. Buscar el frío 159
Las pequeñas estaciones del verano 161
Natsu Kigo. Palabras de estación para el verano 163
Natsu Wagashi. Dulces de verano 164
Microestación japonesa n.º 29. Florecen los lirios 165
Onomatopeya. Los sonidos de la naturaleza 166
Shinshō Fūkei. Vistas recordadas 167
Kibune 167
Shinroku. Verde nuevo 168
La belleza de la oscuridad 169

6. *Kimono*. Vestir las estaciones

La «cosa para llevar» 172
Iro. Los colores tradicionales de Japón 174
Gogyo setsu. Los cinco elementos 175
Kasane. El arte japonés de superponer colores 181
Kusakizome. Tintes naturales de plantas 185
Atelier Shimura. Tejiendo los colores de la vida 186
Microestación japonesa n.º 22. Los gusanos de seda comienzan a devorar las hojas de morera 187
Kamon. Blasones familiares 190
Motivos para kimono 191
Itchiku Kubota 192
Kitsuke. Un kimono para cada estación 193
Shikunshi. Los cuatro filósofos 196
Seijin no Hi. Día de la mayoría de edad 196
Karyūkai. El mundo de la flor y el sauce 197
Accesorios para el kimono 198

Koromogae. Cambio estacional de armario 198
Kimono no Hi. Día del kimono 198

7. *Kadō.* El camino de las flores

La vida con flores 202
Ikebana. Dar vida a las flores 204
Rinpa. La naturaleza en el arte japonés 206
Un arreglo para cada estación 207
Tsutsuji. Azalea 211
Kadō Matsuri. El festival de los arreglos florales 212
Microestación japonesa n.º 32. Florecen los primeros lotos 212
Jōdo. Budismo de la tierra pura 213
Sōmoku Jōbutsu. La budeidad de las plantas 213
Teatro noh. El espíritu floreciente 214
Microestación japonesa n.º 18. Florecen las peonías 217
El calendario floral japonés. El año en flores 218
Tsubaki. Camelia 219
Aisatsu. Saludos de estación 220
Hanachōzu. Jofaina de flores 222
Hanakotoba. El lenguaje japonés de las flores 225
Hana Kigo. Bellas palabras japonesas relacionadas con las flores 226
Pasa tiempo en compañía de flores 227

8. *Otsukimi*. El ritual de contemplar la luna

Hazuki Jūgoya. La noche más clara 232
Tsuki no Usagi. El conejo de la luna 233
Meigetsu. Luna de cosecha 234
Fascinación por la luna 236
La belleza de las cosas veladas 237
Microestación japonesa n.º 50. Florecen los crisantemos 238
Kikumon. El sello de la flor de crisantemo 238
Kiku no Sekku. El festival del crisantemo 241
Niiname no Matsuri. El festival imperial de la cosecha 245
Kuri no Sekku. Día de las castañas dulces 246
Kaki. Caqui 247
Las pequeñas estaciones del otoño 248
Kannazuki. El mes sin dioses 250
Microestación japonesa n.º 41. El calor empieza a remitir 250
Hana no. Campos de flores otoñales 251

9. *Chadō.* El camino del té

Historia del té japonés 260
Matcha 261
Wabi Cha. Té de degustación sosegada 261
¿Qué es la ceremonia japonesa del té? 262
Los cuatro principios rectores del *chadō* 264
Roji. El sendero con rocío 265
Chaseki. El salón de té 266
Caligrafía para la ceremonia del té 268
Toriawase. Seleccionado con meticulosidad 268
El té y las estaciones 269
Chawan. Cuenco de té 270
Chasen. Batidor de té 270
Mitate. Mirar con ojos nuevos 271
Wagashi. Dulces para la ceremonia del té 272
Guía estacional del té japonés 274
Dedica tiempo al té 277
Ichigo Ichie. Una vez en la vida 279
Año Nuevo en el salón de té 280
Nodate. Pícnic japonés con té 281

10. *Momijigari.* El ritual de contemplar hojas

Chinju no Mori. Bosques santuario 288
Shinboku. Árboles sagrados 289
Shinrin Yoku. El ritual del baño de bosque 290
Shinrin Yoku doméstico. Trasladar el exterior al interior 294
Seis bellas palabras japonesas relacionadas con los árboles 295
Momijigari. Cazar hojas rojas 296
Aki Matsuri. Festivales de otoño 298
Jikkan Jūnishi. Diez tallos y doce ramas 300
Aki Kigo. Palabras de estación para el otoño 300
Microestación japonesa n.º 54. Las hojas del arce y la hiedra se vuelven amarillas 301
Sika. Ciervo 302
Shichi Fukujin. Los siete dioses japoneses de la fortuna 302
Aki Wagashi. Dulces de otoño 303
Ichō. Las enseñanzas del ginkgo biloba 305
Tatsutahime. La diosa del otoño 306
Una diosa para cada estación 307
Extractos naturales de árboles japoneses 307

11. *Oshōgatsu.* La quinta estación

Shimekazari. Adorno con cuerda atada 311
Engimono. Amuletos japoneses de buena suerte 312
Kadomatsu. Pino de puerta 313
Osechi Ryōri. Alimentos de Año Nuevo 313
Hatsuyume. El primer sueño 315
Hatsuhinode. El primer amanecer 316
Hatsumōde. La primera visita al santuario 316
Hatsugama. La primera tetera 317
Nengajō. Postales de Año Nuevo 317
Yuki Usagi. El conejo de nieve 319
Shōchikubai. Los tres amigos del invierno 320
Kitsunebi. Fuego de zorro 321
Fuyu Kigo. Palabras de estación para el invierno 322
Setsugekka. Las tres beldades 323
Yukimi. Contemplar la nieve 323
Yuki Matsuri. Festivales de la nieve 324
Yuki Onna. La doncella de la nieve 326
Tsuru. Grullas 326
Las pequeñas estaciones del invierno 327
Yuzu. Citrus junos 330
Suisen. Narcisos 332
Microestación japonesa n.º 55. Florecen las camelias 333
Fuyu Wagashi. Dulces de invierno 333
Fuyugomori. Hibernación 335
Shitamoe. Retoñar bajo la nieve 335

Recursos

Agradecimientos 338
Notas sobre el empleo de nombres japoneses 339
Las 24 *sekki* (divisiones del año solar) y las 72 *ko* (microestaciones) japonesas 340
Bibliografía seleccionada 346
Permisos 350

INTRODUCCIÓN

La belleza
desbordante de
la Tierra,
en su suntuoso
despliegue de vida,
engendra un
pensamiento con
cada pétalo.
Las horas que nuestra
mente pasa absorbida
por la belleza
son las únicas en
las que estamos
verdaderamente vivos.

RICHARD JEFFERIES (1848-1887),
naturalista británico

Tuve la suerte de crecer en un pueblecito de Hertfordshire, en Inglaterra, lo que me proporcionó una conciencia innata del paso de las estaciones en el campo, ya fuera por los primeros copos de nieve en enero, el júbilo de los cerezos en flor en primavera, las moras que recogíamos en verano, las hojas rojizas de los árboles que perseguíamos en otoño o el acebo que cortábamos para adornar la casa en Navidad. Los momentos más felices de mi vida los he pasado rodeada de flores y plantas, buscando ingredientes para mi última receta de temporada y dibujando y fotografiando durante horas hasta el más mínimo detalle del paisaje. Cuando descubrí el arte tradicional japonés, con sus exquisitas representaciones de flores y gramíneas, que adornaban los dobladillos del kimono de seda, decoraban con pan de oro los biombos y se reproducían con cualquier técnica imaginable, me enamoré de estos motivos de estación simbólicos y de las filosofías y tradiciones ancestrales que hay tras ellos. Me robaron el corazón mucho antes de poder experimentarlos en persona. En la vida cotidiana japonesa, la imaginería de la naturaleza está por todas partes y se representa en una infinidad de elegantes formas, tanto tradicionales como modernas.

Tras vivir durante más de una década en la ciudad, cada vez más desconectada de las estaciones, acabé por sentir la llamada de la naturaleza. En mi piso de Londres, a menudo experimentaba una sensación de ahogo; echaba de menos el campo donde había crecido, los espacios abiertos, las grandes extensiones de hierba verde donde pasear, recoger flores silvestres, alimentar mi corazón hasta saciarlo y llenar una despensa imaginaria de delicias con sabor a flores, a la misma velocidad a la que, de adolescente, llenaba cuadernos con dibujos de flores. Como no podía escaparme al campo, me dediqué a rodearme de naturaleza de un sinfín de maneras, inspirándome en los

festivales anuales y las 72 microestaciones de Japón. Las numerosas formas que tienen los japoneses de rendir homenaje a las estaciones me ayudaron a restablecer esa conexión que, de niña, había sido una constante para mí. Celebrar cada microestación, equinoccio y solsticio a medida que se sucedían sin solución de continuidad intensificó mi relación con las estaciones y con el mundo natural en general.
Sin embargo, en la actualidad y por primera vez en la historia, cuatro mil millones de personas viven en zonas urbanas; más de la mitad de la población mundial. Si se cumplen las predicciones, se calcula que, en 2050, siete mil millones de personas vivirán en entornos urbanos («Informe mundial de las ciudades», publicado por la ONU en 2008). Los seres humanos no están diseñados para vivir aislados de la naturaleza y, en nuestro avance hacia la urbanización, es inevitable que hayamos perdido algo. Estamos más desconectados que nunca de las maravillas del mundo natural y, en la medida en que las áreas urbanas crecen de manera descontrolada y exponencial, la calidad del aire empeora y perdemos zonas de una belleza natural extraordinaria, así como numerosos y valiosos hábitats vegetales y animales.

La humanidad se enfrenta a las consecuencias físicas y mentales de este proceso a gran escala que Florence Williams, autora de *The Nature Fix*, denomina «nuestro alejamiento endémico de la vida al aire libre». Como resultado, hemos perdido nuestra capacidad de conectar y maravillarnos con lo que nos rodea, y nos sentimos ansiosos, aislados y, a menudo, deprimidos. Debemos encontrar formas de incorporar la naturaleza a nuestra vida urbana, ya sea participando en actividades al aire libre, comiendo alimentos de temporada o reconectando con la curiosidad y el júbilo propios de nuestra infancia. Todo ello puede constituir la receta perfecta para combatir nuestra alienación del mundo natural.

A lo largo de los años, cuando me ha resultado imposible viajar a mis lugares favoritos, me he centrado en encontrar nuevas y distintas maneras de conectar con la naturaleza, incorporando a mi vida cotidia-

na pequeñas pinceladas inspiradas en la tradición japonesa de vivir en armonía con las estaciones, como, por ejemplo, los rituales del *hanami* (contemplación de los cerezos en flor), el *momijigari* (contemplación de hojas rojas) y el *tsukimi* (contemplación de la luna). Las prácticas como el *hanami* constituyen una hermosa manera de celebrar la primavera y la promesa de lo que nos va a deparar el año. Encontrar un hueco en nuestras ocupadas vidas para quedar con un amigo bajo un cerezo en flor nos ayuda a recordar el paso del tiempo. En mi barrio, hay ciertos árboles que me gusta ir a ver cada año, pertrechada con algo para comer, un *bentō* o los utensilios para prepararme el té bajo las nubes de flores. Al fin y al cabo, basta un *ippon zakura* –un único cerezo– para participar en el *hanami* y disfrutar de un momento de sosiego en medio de la naturaleza.

En la medida en que desarrollamos nuestra conciencia medioambiental y el deseo de reducir nuestro ritmo de vida, tomamos la decisión de disfrutar más y consumir menos. El mundo podría aprender mucho de la belleza de una vida enfocada de manera consciente en las estaciones, algo que los grandes pensadores, poetas, artistas y artesanos japoneses saben desde hace más de mil años.

SOBRE ESTE LIBRO

Al igual que le sucedía a la bióloga marina Rachel Carson (1907-1964), «los prodigios y la belleza de la Tierra» siempre han sido una fuente de fascinación para mí. Carson creía que «la belleza natural ocupa un lugar imprescindible en el crecimiento espiritual de cualquier individuo o sociedad», y no podría estar más de acuerdo.

Durante la última década, me he dedicado a descubrir la cultura japonesa de las estaciones, una misión que me ha llevado a templos legendarios, jardines cubiertos de musgo y salones de té ocultos. He presenciado una boda del zorro en Kioto, he buscado plantas silvestres comestibles en las montañas de Yamagata, he contemplado hojas otoñales en Osaka, he dormido en un monasterio budista en Kōyasan, he celebrado la primavera con incontables pícnics para contemplar los cerezos en flor, he recolectado *yuzu* (mi fruta cítrica japonesa preferida)

en Kochi y he experimentado un terremoto en Kumamoto. Durante mis caminatas por bosques milenarios, mis visitas a santuarios *shintō* mientras los pétalos caían a mi alrededor, y mis paseos por los jardines japoneses, donde las carpas nadaban lánguidamente en los estanques, escuchaba en susurros los pasajes que componen este libro. Me he documentado con libros que he encontrado en hermosas bibliotecas y he editado mi manuscrito en mis salones de té preferidos, así como a la luz de las velas, tapada con una manta, en los días más oscuros de enero. Lo he escrito porque quería compartir contigo mi pasión.

Espero que este libro se convierta en un compañero, un amigo de confianza y un guía para dar tus primeros pasos en el camino del arte de vivir las estaciones. El contenido es el humilde regalo que te hago, una compilación de rituales, comidas, flores y folclore de estación japoneses que me han robado el corazón y han espoleado mi imaginación. Estas son las tradiciones que han tenido un profundo impacto en mi relación con las estaciones y todos los seres vivos, y espero que te inspiren tanto como a mí. Hay algo reconfortante en la naturaleza cíclica del tiempo y es posible hallar una poesía vitalista en lo efímero, así como belleza en todas partes para aquellos capaces de percibirla.

He dividido el libro en temas para que puedas abrirlo por aquel capítulo que despierte tu curiosidad y retomarlo año tras año, cuando la estación llegue de nuevo. En el capítulo 1 presento algunos de los conceptos básicos del libro, como por ejemplo mi principio rector: el *kisetsukan*, la conciencia de las estaciones. El capítulo 2 se centra en las celebridades más famosas de la primavera, los mundialmente conocidos cerezos en flor japoneses, así como en las numerosas y maravillosas tradiciones asociadas a ellos. El capítulo 3 revela las diversas maneras de saborear las estaciones a través de la comida, y explora el arte de encontrar alimentos en la naturaleza, así como el *kaiseki* (una sublime y elevada experiencia culinaria japonesa compuesta de numerosos y exquisitos platillos) y el *obanzai* (un estilo de cocina casera originario de Kioto). En el capítulo 4 se analizan formas de vivir y viajar más sostenibles, inspiradas en el concepto japonés de *mottainai* (que podría traducirse como «¡qué desperdicio!»). El 5 es el capítulo dedicado al verano no oficial y profundiza en los numerosos mitos acuáticos japoneses, mientras que el 6 te invita a adentrarte en el mundo del kimono, el emblemático atuendo japonés en forma de T, y su estrecha relación con las estaciones. El capí-

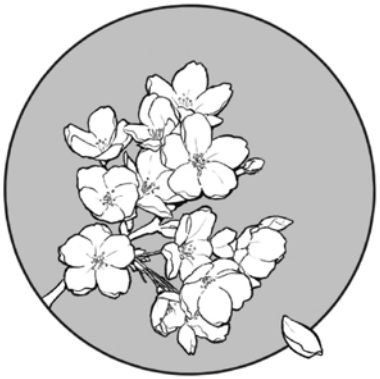
tulo 7 constituye una celebración incondicional de las muchas tradiciones florales japonesas, y en el 8 alzamos la vista hacia el cielo nocturno para deleitarnos con la belleza de la luna y todos los aspectos relacionados con ella. En el capítulo 9 se explora el mundo del *chadō* o camino del té, mientras que el 10 nos sumerge en la jubilosa actividad del *momijigari*, la búsqueda de hojas rojas caídas de los árboles a finales del otoño. Por último, el capítulo 11 ahonda en el *Oshōgatsu*, el Año Nuevo japonés, una de las fiestas anuales más importantes del país.

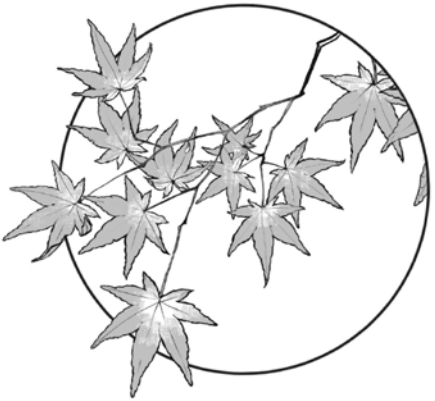
A lo largo del libro, he compartido recomendaciones para enriquecer nuestro día a día inspirándonos en la vasta cultura de las estaciones japonesas; basta con implementar algunas de estas ideas y tradiciones, adaptándolas a nuestra medida, e interactuar con plantas, árboles y flores locales, así como con los fenómenos estacionales. Convierte la vida en un arte y refleja tus propias experiencias con las estaciones en poemas, imágenes, música o ropa. Y no dudes en compartirlas conmigo en la etiqueta #theartoflivingseasonally.

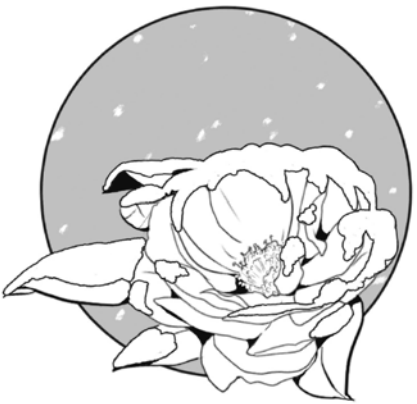
Sea cual sea la estación, disfrútala, pues cada una tiene sus virtudes. No te precipites hacia el futuro ni vivas pensando siempre en lo que está por venir, sin pararte a disfrutar del momento. Afloja el ritmo, practica el arte de fijarte en lo que te rodea y empezarás a ver las manifestaciones de la belleza de la naturaleza. Busca maneras, por nimias que sean, de celebrar y saborear la fruta madura y jugosa de cada estación. Empápate de la luz dorada que baña el paisaje a finales del otoño, tiñéndolo todo con una paleta de tonos cetrinos, ambarinos y áureos. Las hojas desvaídas de los árboles que alfombran el suelo en otoño son el abono fragrante que da vida a mundos enteros, alimento para tu transformación, evolución y metamorfosis.

Espero que las tradiciones, los rituales y las filosofías de las que yo me enamoré te sirvan de inspiración y te muestren que es posible encontrar equilibrio y armonía entre nuestro estilo de vida frenético y nuestra tendencia innata a conectar con la naturaleza, estemos donde estemos. Este libro es mi carta de amor al Japón de las estaciones.

Natalie Leon
Londres, 13-17 de octubre de 2023
Kiku no hana hiraku / Flor del crisantemo







SHIZEN

Japón y la naturaleza