

LIBROS CÚPULA

Céline Santini

KINTSUGI

El arte de la resiliencia

金
継
ぎ



LIBROS CÚPULA

A la venta el 12 de febrero de 2019

LIBROS CÚPULA



Kintsugi

El arte de la resiliencia

CÉLINE SANTINI

Un libro práctico e inspirador que nos permite reflexionar sobre las cicatrices que nos va dejando la vida, reivindicando la belleza de esas heridas, a través del antiguo arte japonés del *kintsugi*, la técnica centenaria de Japón que consiste en reparar las piezas de cerámica rotas con oro, haciendo hincapié en las grietas, en lugar de ocultarlas.

Esta filosofía de vida nos recuerda que nuestros accidentes, nuestras heridas y nuestras tribulaciones nos han hecho sufrir, pero nos han permitido crecer en el camino. Paradójicamente, somos mucho más hermosos, más resistentes y más preciados tras sufrir estas heridas.

Santini asegura que sea cual sea nuestra herida, sea física (un accidente de coche, una mastectomía, una enfermedad, una amputación, una minusvalía, la vejez, una quemadura, una agresión...) o emocional (una ruptura amistosa o amorosa, un divorcio, un duelo, una depresión, la pérdida de un trabajo, un abandono, un rumor, una infancia dolorosa...), la energía del *kintsugi* puede sostenernos y acompañarnos durante el proceso de curación.

«Piensa que la herida es iniciática, desde una perspectiva espiritual, y transfórmala lenta y pacientemente en oro, en un proceso alquímico.

Sal en busca de tí mismo y de otra idea de la belleza y la perfección. Entra, descubre y experimenta: este libro te invita a conocer este arte ancestral y a conectar con la energía curativa del *kintsugi*.»

LIBROS CÚPULA

DE LA INTRODUCCIÓN

«Este libro te invita a descubrir y explorar el arte del kintsugi en todas sus facetas. Esta técnica ancestral, descubierta en Japón en el siglo xv, consiste en reparar un objeto roto subrayando sus fisuras con oro, en lugar de ocultarlas. Pero su filosofía va más allá de una simple práctica artística. Linda con la simbología de la curación y la resiliencia. El objeto roto, una vez curado y honrado, asume su pasado y, paradójicamente, se vuelve más resistente, más bello y más precioso que antes. Esta metáfora, desarrollada como si fuera un hilo conductor, ilumina cada etapa de cualquier proceso de curación, se trate de una herida física o emocional.

El término kintsugi procede del japonés kin ("oro") y tsugi ("juntura"); literalmente, pues, significa «juntura de oro». El arte del kintsugi se llama también kintsukuroi, que significa "zurcido con oro". Se trata de un proceso de reparación largo y extremadamente preciso, que consta de numerosas etapas, que duran varias semanas, incluso meses. De hecho, se dice que a veces se puede tardar un año en llevar a cabo un buen kintsugi.

Tú también puedes inspirarte en la filosofía del kintsugi a lo largo de tu proceso de curación, hasta encontrar tu propia unidad y todo tu esplendor. ¡Las experiencias pueden transformarte y fortalecerte, como si fueras un kintsugi viviente!»

La leyenda del jarrón roto

La leyenda cuenta que Sen no Rikyu (1522-1591), un famoso maestro de la ceremonia del té del emperador japonés, fue invitado a una cena y que su anfitrión, para agasajarlo, lo obsequió con un exquisito jarrón chino que era muy antiguo. Sin embargo, Rikyu ni siquiera le prestó atención; se limitó a comentar el paisaje y a admirar la rama de un árbol que se mecía suavemente con el viento. En cuanto se marchó, su anfitrión, ciego de ira, hizo añicos el jarrón. Sus amigos, que eran más clarividentes, recogieron todos los pedazos y lo repararon siguiendo el arte del *kintsugi*. En su siguiente visita, Sen no Rikyu se fijó enseguida en el jarrón, iluminado por sus cicatrices doradas, y se exclamó: «¡Ahora es magnífico!».



© Myriam Greff

LIBROS CÚPULA

EL *KINTSUGI*, APLICADO AL OBJETO

PRÁCTICA

«Lo que determina el valor de una causa son los métodos empleados.»

Michel Houellebecq

El arte del *kintsugi* sigue una ceremonia lenta y minuciosa, que requiere paciencia y concentración. Día tras día, semana tras semana, etapa tras etapa, el objeto se limpia, se venda, se cuida y se cura hasta que al fin queda sublimado. A continuación, encontrarás las distintas fases de las que consta el *kintsugi* tradicional. Tal vez acabes aficionándote. También es la ocasión perfecta para descubrir el placer de los gestos lentos y precisos, que invitan a entregarse con deleite a la plena consciencia del instante presente.

LA TÉCNICA DEL *KINTSUGI*: REPARA PASO A PASO



PRIMERA ETAPA: ROMPE

Sufre: un imprevisto, un movimiento en falso o un choque, y se produce una caída...

Acepta: recobra el ánimo y recoge los añicos.

Decide: elige dar una segunda oportunidad y una segunda vida al objeto en lugar de tirarlo.

Elige: estudia las distintas técnicas de reparación que existen y selecciona la que más te convenga: la técnica ilusionista (reparación invisible), la de las grapas (grapas metálicas a lo largo de la fisura) o el *kintsugi* (junturas doradas).

Imagina: ¡sé creativo y atreverte a pensar de manera diferente!

Visualiza: concéntrate e imagínate el objeto reparado en todo su esplendor.

LIBROS CÚPULA

EL *KINTSUGI*, APLICADO AL SUJETO

¿Y tú?

¿Sientes que las pruebas que superaste en el pasado te han permitido llegar a donde estás? ¿Que ya es hora de (re)vivir? ¿Y que lo mejor está por llegar?

¡Pasa a la acción!

El camino de tu vida

Encuentra un rato de calma, sin interrupciones ni distracciones. Un rato para ti. Crea las condiciones ideales para saborearlo: música suave, velas, un té perfumado, una butaca mullida... a tu gusto.

Ten a mano algo con qué escribir. Cierra los ojos y relájate.

Visualiza el camino de tu vida, año por año, y recuerda todas las situaciones difíciles que has vivido en el pasado.

Haz una lista de todas ellas y siente la fuerza de tu resiliencia: ¡has sobrevivido a todas esas pruebas! En lo más hondo de ti, lo sabes: ¡esta vez también saldrás adelante!

Da un paso más

Toma distancia. ¿Algunas de esas pruebas, paradójicamente, se revelaron como una oportunidad o un regalo inesperado, aunque en ese momento no te dieras cuenta? Tal vez te permitieron desarrollar una nueva cualidad o competencia. O escapar de una situación peligrosa. O abrir puertas. Imprégname de todos esos momentos en que convertiste tus flaquezas en fuerzas. Hoy, ante las pruebas a las que te enfrentas, puedes recrear de nuevo aquella alquimia.

¡Empieza aquí y ahora!

¿Por qué dejar este ejercicio para más tarde? Da el primer paso, coge un boli y escribe ahora mismo el primer punto de la lista.

LIBROS CÚPULA

ÍNDICE DEL LIBRO

Introducción: Descubre

Explora
Experimenta
Practica

Primera etapa: Rompe

Sufre
Acepta
Decide
Elige
Imagina
Visualiza

Segunda etapa: Ensambla

Prepara
Reconstituye
Transforma
Reúne
Completa
Mezcla

Tercera etapa: Espera

Retira
Aguanta
Respira
Deposita
Limpia
Sé paciente

Cuarta etapa: Repara

Pule
Toca
Aplica
Concéntrate
Añade
Reanima

Quinta etapa: Revela

Ilumina
Recupera
Desvela
Protégete
Personaliza
Resplandece

Sexta etapa: Sublima

Observa
Admira
Contempla
Siente
Asume
Expón

Conclusión: Abre

Léxico

LA PLAYLIST DEL ESPÍRITU KINTSUGI

Para acompañar tu renacimiento con música, aquí tienes una lista muy ecléctica de canciones al más puro estilo *kintsugi*. ¡Hay para todos los gustos! Desde grandes clásicos a canciones confidenciales, desde música clásica hasta rocanrol, desde Bob Marley hasta Beethoven, pasando por la *chanson* francesa y la música disco. Lo único que tienen en común es el optimismo y el espíritu de resiliencia.

- *Gold*, de Trinix
- *Feeling good*, de Nina Simone
- *What a wonderful world*, de Louis Armstrong
- *Wake up*, de Awolnation
- *Brand new start*, de Concrete Knives
- *Strong*, de Vandal
- *What are you waiting for?*, de Nickelback
- *Here comes the sun*, de The Beatles
- *Glorious*, de Macklemore & Skylar Grey
- *Glitter & gold*, de Barns Courtney
- *I will survive*, de Gloria Gaynor
- *Ain't got no (I got life)*, de Nina Simone
- *Titanium*, David Guetta
- *Believer*, de Imagine Dragons

LIBROS CÚPULA

- *Peace and tranquillity to earth*, de Roudoudou
- *Le premier jour du reste de ta vie*, de Étienne Daho
- *Golden*, de Brandon Beal & Lukas Graham
- *Whatever it takes*, de Imagine Dragons
- *Let it be*, de The Beatles
- *Everything works out in the end*, de Kodamine...

Encontrarás esta *playlist* colaborativa en la página web <<https://esprit-kintsugi.com/es>>. ¡Añade tus propuestas! ¿Qué canciones añadirías a la lista?

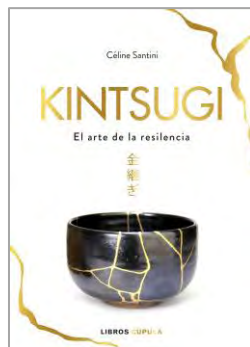
LA AUTORA: CÉLINE SANTINI

Céline Santini es escritora y *coach* en desarrollo personal y arteterapia. Ha escrito veinte libros, sobre creatividad, desarrollo personal y aprendizaje. Autodidacta y creativa, es gerente de proyectos en una agencia de diseño, además de profesora de marketing.

Bloguera y conferenciante, también imparte talleres y es la editora del blog jour-apres-jour.com, dedicado al desarrollo personal.



© Catherine Delahaye



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

KINTSUGI. El arte de la resiliencia

Autora: Céline Santini

Editorial: Libros Cúpula

Formato: 15 cm x 21,5 cm.

Rústica sin solapas

PVP c/IVA: 15,95 €

A la venta el 12 d febrero de 2019

Para más información a prensa y entrevistas con la autora:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

www.planetadelibros.com

lescudero@planeta.es