

断捨離

DAN-SHA-RI:  
ORDENA LA TEVA VIDA

Queda't només  
amb el que és essencial...  
i troba la felicitat!

HIDEKO  
YAMASHITA

断捨離

DAN-SHA-RI:  
ORDENA LA TEVA VIDA

Queda't només  
amb el que és essencial...  
i troba la felicitat!

HIDEKO  
YAMASHITA

Primera edició: setembre del 2016

© Hideko Yamashita, dansharing UNISON Co, LTD., 2009

Originalment publicat en japonès per Magazine House Co., Ltd.,

Tòquio, el 2009

*Els drets sobre la llengua catalana són gestionats per IECO en nom de Dystel & Goderich Literary Management en cooperació amb The English Agency (Japó), Ltd.*

© Editorial Planeta, S.A., 2016

© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U., 2016

Av. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

[www.columnaedicions.cat](http://www.columnaedicions.cat)

© de la traducció: Raquel Solà, 2016

© de la maquetada de l'interior: Antònia Arrom / [www.dandelina.net](http://www.dandelina.net)

© dels gràfics de l'interior: Magazine House, Ltd.

ISBN: 978-84-664-2127-0

Dipòsit legal: B. 15.717-2016

Fotocomposició: Víctor Igual, S.L.

Imprès a: Liberdúplex

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

# ÍNDEX

**INTRODUCCIÓ.** Què és el danshari? (p.11)

**CAPÍTOL 1. Conèixer és estimar. Com funciona el danshari? Quan coneixem el mecanisme, en surten les ganes (p.17)**

El danshari com a mètode per ordenar sense ordenar (p.18)

Per què un mètode com aquest? (p.21)

Diferències principals amb els mètodes clàssics d'ordenar i endreçar (p.25)

L'elecció de les coses implica «prendre consciència» (p.28)

Recuperar l'energia i l'espai dels quals s'havien apoderat les coses (p.32)

Redefinir-se un mateix comença pels calaixos (p.35)

N'hi ha, però no n'hi ha. No n'hi ha, però n'hi ha (p.37)

La relació amb les coses canvia la relació amb la gent (p.39)

El procés de canvi de consciència a través de la pràctica (p.41)

Polir el sensor de la intel·ligència inherent (p.46)

Les coses tenen valor quan s'utilitzen (p.49)

Danshari: Els mongols i la seva manera danshari de viure (p.52)

**CAPÍTOL 2. Per què no som capaços d'ordenar? Per què resulta tan difícil desfer-se de les coses? (p.55)**

La societat és una inundació de coses (p.56)

La trampa dels productes barats i dels percentatges (p.57)

La comporta d'entrada del DAN i la comporta de sortida del SHA (p.59)

La truita s'està transformant en un silur? (p.61)

Tres classificacions de «persones que no saben llençar» (p.65)

Mai no és a casa, ni vol ser-hi! Un exemple de fugida de la realitat (p.67)

Una quantitat innumerable de coses i records. Un tipus d'afecció pel passat (p.70)

Centrar-se en la inquietud que produeix perdre el que es té. Una forma d'ansietat cap al futur (p.72)

El sentit diferent del present entre les persones (p.74)

No puc llençar = no vull llençar (p.76)

Equiparar una casa desordenada amb l'estrenyiment (p.78)

L'estancament i la descomposició de la bona fortuna que posen en evidència els trastos i la pols (p.80)

Separar els trastos en tres categories (p.83)

Examinar si això i jo mantenim una relació viva (p.86)

És inevitable que l'eix del temps es desplaci del passat al futur (p.88)

No donar importància a les coses que no són quotidianes (p.91)

Recuperar la confiança en un mateix (p.94)

Canviar el plantejament de restar (negatiu) pel de sumar (positiu) (p.96)

L'energia que arriba des de la negació i la desatenció (p.99)

El mecanisme psicològic que ens fa embrutar la casa (p.102)

Repensar quina funció té l'habitatge (p.104)

Aspirar a una educació de l'habitatge a través del danshari (p.106)

Prendre consciència de l'ambient de l'habitatge. Abandonar la no-consciència (p.108)

L'espai de casa és per relaxar-nos, per estar per nosaltres (p.110)

Danshari: Els ensenyaments de Florence Nightingale sobre l'ambient de l'habitatge i la salut (p.113)

### **CAPÍTOL 3. Comencem ordenant-nos el cap. Una norma invariable i implícita al pensament del danshari (p.115)**

El secret és l'eix del «jo» íntegre i l'eix temporal de l'ara (p.116)

El truc de l'eix del «jo». Preguntar-se on és el subjecte (p.117)

Comparar les coses amb les relacions personals per conèixer l'ara (p.120)

Comprendre un concepte de neteja que no fa distincions (p.125)

Centrar l'atenció en l'«avantatge de no llençar» (p.130)

El que és d'una altra persona ens sembla que és per llençar (p.135)

Implicar els qui ens envolten en l'espiral del danshari (p.138)

De l'excés d'informació a saber i actuar (p.141)

El món de la fisonomia i el món de la consciència (p.142)

A partir d'ara comencem a saber i actuar. L'entrenament és important (p.144)

El significat real del «malbaratament» (p.146)

Dues nocions de «malbaratament» que es poden aplicar fins i tot a la disminució de les obres públiques (p.148)

Viure és seleccionar. Enfortir el poder de la selecció (p.152)

No donar-nos gaires coses (p.153)

Per als que se senten incapaços de llençar o fins i tot de cedir (p.154)

Danshari: El projecte de conservació de cases antigues de la ciutat de Komatsu. Cases ressuscitades (p.156)

#### **CAPÍTOL 4. Així comença a moure's el cos. Tècnica per a la pràctica del danshari (p.159)**

Maneres d'augmentar la motivació a l'hora d'ordenar (p.160)

Maneres d'augmentar la motivació per perfeccionar un punt concret (p.162)

Com seleccionar el lloc en funció de l'objectiu (p.164)

El danshari és, en primer lloc, llençar, i en segon lloc, també llençar (p.166)

Enfrontar-nos primer a les coses que no són més que brossa (p.167)

La dificultat de separar els residus (p.169)

Classificació dels residus a grans trets (p.170)

Quan llencem les coses diguem «Ho sento» i «Gràcies» (p.171)

Quan donem un objecte de segona mà, no hem de pensar que és un regal, sinó en el fet que ens l'accepten (p.173)

Tres regles de classificació a l'hora d'ordenar (p.176)

Justificació de les tres regles de classificació (p.179)

Crear un espai amb marge mitjançant la regla de l'ocupació (p.181)

Regla de la substitució (p.185)

Regla d'un toc d'autonomia i llibertat (p.187)

Regla d'«un moviment» (p.188)

Regla d'autonomia, llibertat i facilitat d'ús (p.189)

Enfrontar-se a les coses quan passen (p.191)

Danshari: Comparació de danshari (p.195)

## **CAPÍTOL 5. Sensació de frescor, alliberament i bon humor. El canvi accelerat del món invisible (p.197)**

Regla de la «marxa automàtica». Mecanisme de l'ordre automàtic (p.198)

Sobre el mecanisme de l'ordre automàtic (p.199)

El danshari i la marxa automàtica (p.201)

Les coses ens fan millorar (p.204)

Les coses que queden són el nostre reflex (p.206)

Utilitzem coses de qualitat encara que ens sembli que estan per damunt de les nostres possibilitats (p.209)

El danshari no és un mètode d'estalvi ni una invitació a la vida pobra (p.212)

Encara tenen lloc més canvis invisibles (p.215)

Canvi accelerat des de la força d'un mateix cap a la dels altres (p.216)

La paraula «molèstia». La intuïció del yin i el yang (p.218)

Ajuda des de les profunditats com una font que brolla (p.220)

Alliberar-se del concepte de possessió (p.225)

Epileg (p.229)

# **EL MÈTODE DANSHARI ®**

ha millorat amb el temps gràcies a totes les persones que han participat en els seminaris. És un procés continu d'evolució i millora.



# **CONÈIXER ÉS ESTIMAR**

COM  
FUNCIONA  
EL DANSHARI?  
QUAN CONEIXEM  
EL MECANISME,  
EN SURTEN  
LES GANES

**CAPÍTOL 1**

# El danshari com a mètode per ordenar sense ordenar

En primer lloc, em centraré en la definició del danshari. Quan s'entén el seu mecanisme, es desperta en nosaltres una gran motivació, i és per això que resulta molt important comprendre'n bé el significat. Posem per cas que algú ens demana que netegem casa nostra. Què és el primer que ens passa pel cap? Qüestions com ordenar, endreçar i netejar (escombrar, fregar...), probablement. Però quina és la diferència exacta entre ordenar i endreçar? La diferència no és gaire clara, oi que no?

En el mètode danshari donem molta importància al fet d'ordenar i intentem definir-lo i delimitar-lo amb tota claredat. Ordenar és una operació mitjançant la qual triem les coses necessàries. L'eix de l'acció es troba en la relació d'aquestes coses amb el «jo» i amb el temps, amb l'ara. És a dir, ens hem de preguntar si una cosa en concret i «jo» tenim una relació viva en el moment present, si la seleccionem per conservar-la o no.

Oi que us fa un salt el cor? Normalment ens posem a ordenar sense cap mena de consciència. Si ho fem amb l'eix «jo-temps» mal situat, no distingirem entre el

que és realment necessari i el que només és un trasto. «No m'agrada, però no ho puc llençar... M'ho va regalar algú...». Guardem segons què amb la idea que, en algun moment, ho farem servir, però en realitat això no passa mai perquè sabem segur que tot el que tenim abandonat és com si fos un residu. Pel que fa a aquest tipus de coses, podem dir que el seu eix està descentrat respecte a ell mateix, a la persona i al seu ús futur desconegut o al del passat ja llunyà.

A grans trets, us diré que la major part del que fem al mètode danshari consisteix a posar ordre basant-nos en aquest eix «jo-temps». L'acció no només consisteix a llençar, és a dir, a posar en pràctica el principi del **SHA**. No es pot dir que algú ordena si aquest fet es limita a posar coses en una bossa d'escombraries per abandonar-la després amb moltes altres al traster. Això només és canviar-les de lloc, treure-les del mig. Només és un trasllat, res més. Segons el mètode danshari és essencial treure les coses fora de casa. En aquest cas, què passarà després d'haver practicat l'acte del **SHA**, de llençar?

*Només conservarem les coses necessàries i apropiades per a nosaltres, les que tenen un sentit i una existència justificada pel seu ús.*

El temps és en realitat un present etern. Per això, els objectes amb una existència útil sempre es renoven. En altres paraules, s'ha de substituir constantment tal com ho faria un metabolisme. Quan ens posem a ordenar seriosament, comencem examinant amb espontaneïtat què ens quedarem i què no. Això passa perquè hem comprès que vivim envoltats de coses supèrflues i innecessàries, i comencem a seleccionar només les útils. En aquest moment ens trobarem en l'estat del **DAN**, impedir el pas. El danshari es pot definir com un estat de llibertat i lleugeresa sense afecció per les coses (**RI**), al qual arribem després de passar pel **DAN** (impedir el pas) i practicar el **SHA** (llençar).