

HIDEKO YAMASHITA

DAN-SHA-RI  
RIORDINA LA TUA VITA

Il bestseller giapponese  
per mettere ordine  
tra gli oggetti  
e tra le emozioni

**FABBRI**  
EDITORI

Hideko Yamashita

# Dan-sha-ri

Riordina la tua vita

Traduzione di Albertine Cerutti

**FABBRI**  
EDITORI

*Proprietà letteraria riservata*  
Copyright © 2009 Hideko Yamashita, dansharing UNISON Co., Ltd.  
Originally published in Japanese by Magazine House Co., Ltd., Tokyo, in 2009.  
Italian language rights handled by Silvia Donzelli Agency  
on behalf of Dystel & Goderich Literary Management  
in cooperation with The English Agency (Japan), Ltd.

© 2017 Rizzoli Libri S.p.A. / Fabbri Editori, Milano

ISBN 978-88-915-1752-4

*Titolo originale dell'opera:*  
DAN-SHA-RI

*Prima edizione Fabbri Editori: gennaio 2017*

Realizzazione editoriale: studio pym / Milano

Dan-sha-ri

Il metodo Dan-sha-ri continua a perfezionarsi  
grazie alle testimonianze di tutti i partecipanti ai seminari.  
Dal principio fino alla fine.

## Introduzione

### Che cos'è il metodo Dan-sha-ri?

Benvenuti nel metodo Dan-sha-ri. Il mio nome è Hideko Yamashita e sono *esperta di disordine*, ovvero *clutter consultant*, per dirlo in inglese. Vi starete domandando, con una punta di scetticismo, l'esatta natura di questo genere di mestiere. Dovete sapere che di esperti di disordine ce n'è una sola al mondo: io.

Il termine inglese *clutter* – che letteralmente significa disseminazione, accumulazione, scompiglio, intasare una stanza, avere la testa piena d'informazioni inutili, trovarsi in uno stato di confusione – fa riferimento al disordine e a tutto ciò che invade di conseguenza le nostre vite.

Il mio compito consiste quindi nell'aiutarvi a guardare con occhi nuovi gli oggetti che ingombrano la vostra casa, nonché a interrogarvi sul legame con loro. Ponendovi le giuste domande arriverete a eliminare tutto ciò che è superfluo, inappropriato o persino fastidioso per il vostro *io attuale*.

Sì, il mio ruolo è di guidarvi a dire addio al disordine, a quello delle vostre stanze come a quello del vostro cuore.

Cos'è dunque il metodo Dan-sha-ri? Non credo che questa parola evochi in voi granché. *Dan-sha-ri, Dan-sha-ri,*

*Dan-sha-ri, Dan-sha-ri...* Su, provateci, ripetetelo per vedere l'effetto che fa. Sentite l'impatto di questo suono, la sua potente vibrazione.

Dan-sha-ri potrebbe essere definito così: tecnica o arte del comportamento attraverso cui la cernita degli oggetti consente non solo di imparare a conoscersi, ma anche di mettere ordine nei disordini esteriori e interiori.

In sostanza, quando sistemate le cianfrusaglie accumulate in casa, nello stesso momento state facendo altrettanto con quelle che vi ingombrano il cuore per lasciare spazio al benessere.

In effetti, riordinare il *mondo visibile* permette di agire anche sul *mondo invisibile*.

Ecco i passi da seguire:

*Dan*, ossia *rifiutare*: negare l'ingresso a nuovi oggetti inutili nella vostra vita.

*Sha*, ossia *buttare*: liberarsi degli oggetti che sovraccaricano la vostra abitazione.

Le ripetizioni di *Dan*, rifiutare, e *Sha*, buttare, vi consentiranno di raggiungere la seguente condizione:

*Ri*, ossia *staccarsi*: rinunciare all'attaccamento alle cose. Il vostro io guadagnerà così un considerevole spazio di libertà, spazio del resto totalmente adeguato a voi.

Il metodo Dan-sha-ri è quindi molto più che una semplice tecnica di riordino o di pulizia. Il pensiero non è infatti rivolto all'oggetto in buono stato, che potete continuare a utilizzare o no. Quello che dovrete imparare è sapervi por-

re le domande giuste. «Questo oggetto mi serve davvero?» Sarà questo dubbio il filo conduttore che guiderà ogni vostra azione.

Lo ripeto, al centro dell'attenzione non è l'oggetto, ma siete voi.

Dovrete fare delle scelte e selezionare le cose che desiderate conservare, focalizzandovi sulla relazione che vi lega a esse. Non si tratta di decidere se mettere da parte un oggetto per usarlo eventualmente in futuro, bensì capire se vi è proprio indispensabile. Il soggetto è sempre l'io e il tempo è sempre l'adesso: perciò è fondamentale disfarsi dei beni che non sono essenziali al momento per tenere solo quelli che invece lo sono.

Come ho detto, questa operazione sul mondo visibile avrà ricadute dirette sul mondo invisibile, consentendovi di imparare a conoscere il vostro io profondo. Proverete una sensazione di maggiore leggerezza e arriverete a mostrarvi per come siete davvero.

Organizzo seminari sul Dan-sha-ri ormai da più di otto anni e ho assistito al drastico cambiamento di vita di molte persone. Alleggerirsi di alcuni oggetti suscita stranamente una trasformazione nel nostro comportamento e la pratica di questo metodo potrebbe persino aiutarvi a dare una svolta alla vostra esistenza: potreste cambiare lavoro o dimettervi, decidere di traslocare, di sposarvi o divorziare...

Il metodo Dan-sha-ri vi aiuterà a sollevare il coperchio che tiene compressa la forza insospettabile sepolta dentro di voi; vi darà l'opportunità di ritrovare il vostro io originario.



Mi piace paragonare il suo effetto al fiammifero che riaccende la fiamma che arde in ciascuno di noi.

Tutto è cominciato una ventina di anni fa, in occasione di uno dei miei viaggi al Monte Kōya.

Durante quella gita alloggiavi presso una comunità di monaci eremiti. Ho scoperto che i loro magri beni si riducevano all'essenziale, mentre la pulizia era curata in maniera scrupolosa. I monaci in questo modo riuscivano a crearsi uno spazio ordinato e lindo in cui vivere. Poter condividere il loro stile di vita è stato il punto di partenza del percorso che mi ha portata alla definizione del metodo Dan-sha-ri.

Più o meno nello stesso periodo l'arte del riordino ha conosciuto un incredibile successo sulle riviste e nelle trasmissioni televisive giapponesi. Tutti si erano convinti che non si potesse condurre una vita ordinata senza saper accuratamente classificare, sistemare e mettere al loro posto le cose che si affastellano nelle nostre case.

È stato allora che mi sono resa conto di come anche la mia esistenza fosse una successione di *addizioni*. Desiderare altro ancora e sempre di più, dentro un ambiente già saturo di oggetti. La mia breve esperienza di vita monastica mi aveva però spinto a interrogarmi. Non ero oppressa io stessa – fisicamente e moralmente – dal peso di ciò che possedevo? Ho compreso così l'importanza di trasformare questa vita di addizioni in una di *sottrazioni*.

Ho ben presto fatto il collegamento tra la risoluzione – *Dan gyo* –, la rinuncia – *Sha gyo* – e il distacco – *Ri gyo* –,

tutti insegnamenti che di solito vengono dati nei corsi di yoga. Una simile filosofia pratica aiuta l'uomo a frenare i desideri, spezzando i vincoli che lo legano ai beni materiali.

La sfida per me consisteva nello scoprire come applicare questa filosofia, restando focalizzata sulla relazione che unisce l'uomo all'oggetto. Ho creato allora il concetto di Dan-sha-ri.

Ed eccomi qua – io un tempo così poco competente in materia – a prodigare consigli su come riordinare, organizzando seminari sulla *soluzione per sottrazione* proposta da questo metodo.

La nostra quotidianità è scandita dall'assolvimento delle incombenze consuete. Per mantenere intorno a noi un posto rigenerante ed equilibrato – in qualche misura uno spazio sacro – ripetiamo giorno dopo giorno questi compiti. Svolgendoli quasi sempre in modo meccanico, senza ritagliarci il tempo di chiudere gli occhi né di sederci in silenzio.

Affrontare gli oggetti, però, vuol dire affrontare se stessi. Mettere a posto una stanza equivale a mettere a posto se stessi. *Non è il cuore a cambiare il comportamento, è il comportamento che cambia il cuore.* Qualunque azione genera una reazione.

In altri termini, il metodo Dan-sha-ri è una tecnica di meditazione in movimento.

Ma qual è, in concreto, la marcia giusta per raggiungere questa meta?

Il mio libro, che in qualche modo è una raccolta dei semi-