

Wabi Sabi, che cos'è la felicità alla giapponese

In Occidente la ricerca della perfezione e del "per sempre" è parte della cultura dominante. Per questo applicare il Wabi Sabi può essere una grande liberazione. Accettare che tutto è mutevole, che niente è perfetto e che si può sbagliare, dà un grande senso di libertà

di [Eleonora Gionchi](#)



Godere del qui e ora. **L'essere resilienti, l'accettare che le cose possono cambiare** e far proprio questo cambiamento senza combatterlo. Soprattutto **essere consapevoli che non tutto è nelle nostre mani**, che si può perdere nella vita e che le situazioni possono sfuggire di mano. Tutto questo è il **Wabi Sabi**, la filosofia giapponese che porta ad accettare la vita per quello che è, godendo di ogni singolo momento.

Wabi Sabi, la dolce malinconia nipponica che genera forza

Ogni cultura ha la propria filosofia di vita. Se il [Lagom](#) svedese spinge ad accettare il compromesso, le vie di mezzo, la moderazione come via per un equilibrio interiore, in Scozia il

Coorie presuppone invece che si trovi la felicità nella propria quotidianità, fatta di passeggiate tranquille tra scogliere e boschi, serate al pub e camini accesi mentre fuori la tempesta imperversa. Il giapponese **Wabi Sabi**, invece applica **l'approccio zen dei giapponesi alla vita**.

Il Wabi Sabi non è altro che una visione fondata **sull'accettazione della transitorietà e dell'imperfezione della vita**. "Wabi" è la melanconia, rappresenta la dolce tristezza, l'imperfezione stessa della vita; "Sabi" invece racchiude lo scorrere del tempo, il fatto che tutto svanisce e nulla resta, è l'**elogio alla impermanenza**. L'unione di questi due concetti, secondo i giapponesi, porta al trovare la felicità.

Conoscere i propri limiti ed accettarli

All'interno di questa filosofia tanti concetti provenienti dal [buddismo tantrico esoterico](#), dalla filosofia zen e dal taoismo. Un insieme che **porta ad accettare anche le proprie debolezze, ansie e paure**. Per approfondire esistono molti libri, tra cui quello di Selene Calloni Williams: [Wabi Sabi. La bellezza della vita imperfetta. La via giapponese per essere felici](#) che parte da un **concetto fondamentale per questa filosofia: il sapere di non sapere**.

In un mondo, il nostro, in cui ci sembra di dover avere sempre tutto sotto controllo e troviamo difficile lasciare andare, **il Wabi Sabi può essere liberatorio**.

Tra i principi essenziali di questa filosofia di vita c'è quello di essere consapevoli che **non possiamo controllare tutto, che non possiamo sapere tutto, che sarà inevitabile sbagliare prima o poi**. Ma che tutto ciò non dev'essere un limite a non fare, anzi, bisogna sempre muoversi e **mettersi in gioco, consapevoli però dei propri limiti**. L'aver raggiunto questa consapevolezza dà una grande forza alla persona perché la **libera dalle paure e soprattutto dalle ansie di fallire**. Un concetto estremamente lontano da quello occidentale, che ha sempre basato la sua cultura fin dai secoli passati sulla ricerca del successo e sull'idea che tutto è eterno.

Come applicarla nella vita quotidiana

Come mettere in pratica il Wabi Sabi dunque? Iniziando a lavorare proprio su questo concetto: **vivere consapevoli delle limitazioni personali, rallentare per godersi anche le piccole cose, apprezzare meglio il presente** e non pensare troppo al futuro che, secondo la filosofia nipponica, genera troppe ansie. In altre parole, imparare anche a lasciare andare.