

Francesc Miralles

& Héctor García

Vind je ikigai

Breng het Japanse geheim voor geluk
in de praktijk



ISBN 978-90-225-8169-8

ISBN 978-94-023-0960-7 (e-book)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *El método Ikigai. Despierta tu verdadera pasión y cumple tus propósitos vitales*

Vertaling: Jacqueline Visscher

Omslagontwerp en -beeld: Sproud

Zetwerk: Steven Boland

Illustratie *Ascent of Fusiuyama*, pagina 37 door Sir Rutherford Alcock, uit *The Capital of the Tycoon*, 1862. Bewerkt door Pere Valls Comas.

Illustratie *Enso Circle*, pagina 188 © Francesc Miralles, 2017

Illustratie *The Three Monkeys*, pagina 233 © Anna Sólyom, 2017

Overige illustraties © Pere Valls Comas, 2017

© 2017 by Francesc Miralles and Héctor García. All rights reserved.

© 2017 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekery bv, Amsterdam

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, S.L.
through SvH Literarische Agentur.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Voor iedereen die de wereld
tot een mooiere en aangename plek maakt
door zijn passies te delen
en ze bij anderen te laten opbloeien*

— — — —
INHOUD

| | |
|--|----|
| HET IKIGAI-AVONTUUR | II |
| Een reis langs de stations van het geluk | |

DEEL I

Reis door onze toekomst

| | |
|---|----|
| 1 ^e STATION: SHINKANSEN | 23 |
| De gedachte ‘kogeltrein’ | |
| 2 ^e STATION: DE BERG FUJI | 34 |
| Gymnastiek van het onmogelijke | |
| 3 ^e STATION: GANBARIMASU | 42 |
| De kracht van geduld en volharding | |
| 4 ^e STATION: NIEUWE GEWOONTEN | 49 |
| 21 dagen om je leven te veranderen | |
| 5 ^e STATION: FEEDBACK | 56 |
| De spiegel van andermans blik | |
| 6 ^e STATION: SENPAI | 61 |
| Stel een mentor (of meerdere) in je leven aan | |
| 7 ^e STATION: NAAR DE KROON STEKEN | 69 |
| Ontdekken, imiteren en overtreffen | |
| 8 ^e STATION: JE ELEMENT | 77 |
| Via wat je niet leuk vindt, kom je bij wat je wel leuk vindt | |

| | |
|---|-----|
| 9 ^e STATION: FRANKLIN | 84 |
| Een methode om je deugden te versterken | |
| 10 ^e STATION: GASSHUKU | 92 |
| Shinkansen-sessies | |
| 11 ^e STATION: AVONTUUR | 98 |
| Uit je comfortzone stappen | |
| 12 ^e STATION: TIMING | 103 |
| Neem elke trein op tijd | |
| 13 ^e STATION: PARETO | 109 |
| De 80/20-regel | |
| 14 ^e STATION: DE MACHT VAN WOORDEN | 117 |
| Geef je projecten memorabele namen | |

DEEL 2

Reis door ons verleden

| | |
|--|-----|
| 15 ^e STATION: KLEUTERSCHOOL | 128 |
| De kracht van kinderen terugkrijgen | |
| 16 ^e STATION: NOSTALGIE | 135 |
| Terug naar de bron van het geluk | |
| 17 ^e STATION: VRIENDSCHAP | 139 |
| Breng je vrienden in kaart | |
| 18 ^e STATION: TERUGBLIK | 144 |
| Verbind de punten | |
| 19 ^e STATION: ANALOOG | 148 |
| Hoe je een digitaal dieet samenstelt | |
| 20 ^e STATION: SLOW LIFE | 155 |
| Langzaam maar zeker | |

DEEL 3
Reis door ons heden

| | |
|--|-----|
| 21 ^e STATION: AANWEZIGHEID | 164 |
| Wie op twee eenden mikt, raakt er niet een | |
| 22 ^e STATION: SCHRIJVEN IS SCHIFTEN | 169 |
| De kracht van pen en papier | |
| 23 ^e STATION: HAIKU | 174 |
| Maak de dichter in je wakker | |
| 24 ^e STATION: CRUCIALE BESLUITEN | 178 |
| Initiatieven die je leven voorgoed veranderen | |
| 25 ^e STATION: NACHTDIENST | 183 |
| Open het nachtkantoor | |
| 26 ^e STATION: ENSO | 188 |
| De cirkel van de innerlijke harmonie | |
| 27 ^e STATION: KOAN | 193 |
| De kracht van lateraal denken | |
| 28 ^e STATION: MINDFULNESS | 197 |
| De volle aandacht cultiveren | |
| 29 ^e STATION: SERENDIPITEIT | 200 |
| Gelukkige toevalligheden | |
| 30 ^e STATION: RAK | 207 |
| Random Acts of Kindness | |
| 31 ^e STATION: TASTZIN | 211 |
| Het belang van aanraken | |
| 32 ^e STATION: ONZEKERHEID | 216 |
| Het beste plan is geen plan hebben | |
| 33 ^e STATION: KAIZEN | 221 |
| Continu veranderen naar beter | |

| | |
|--|-----|
| 34° STATION: KYUDO | 228 |
| De kunst van het boogschieten | |
| 35° STATION: TOSHOGU | 233 |
| De lering van de drie apen | |
| | |
| HOE JE DE KRACHT VAN IKIGAI ONTPLOOIT | 237 |
| Stem af op je levensdoelen | |
| HET EINDE IS HET BEGIN | 247 |
| DE 35 SLEUTELS OM JE IKIGAI TE BELEVEN | 249 |
| | |
| DANKWOORD | 253 |
| BRONNEN | 255 |

— — — — —

HET IKIGAI-AVONTUUR

Een reis langs de stations van het geluk

Ruim twee jaar geleden hebben wij, de auteurs van dit boek, een project afgerond dat veel verder zou reiken dan we ooit hadden kunnen dromen.

Het begon allemaal met een gesprek in een park in Tokio, toen we elkaar onze wens kenbaar maakten het ‘dorp van de eeuwelingen’ te bezoeken, een landelijk plaatsje in het noorden van Okinawa met de hoogste levensverwachting ter wereld.

We besloten af te reizen naar deze unieke plek en daar de oudste inwoners te interviewen, die ons hun geheimen vertelden waardoor ze in staat waren zo veel jaar gemotiveerd en energiek te leven.

Het resultaat van dat onderzoek was het boek *Ikigai. De Japanse geheimen voor een lang, gezond en gelukkig leven*, dat zich richt op een van de sleutels van de eeuwige jeugd: een *raison d'être* hebben die ons het geluk bezorgt altijd bezig te zijn.

Tot ieders verrassing stond het boek op de dag van publicatie al op nummer één in de belangrijkste online boekwinkel. Twee maanden later waren de vertaalrechten verkocht aan dertig landen, waaronder de vs, Rusland, China en zelfs Japan.

We kregen honderden berichtjes en e-mails van enthousiaste lezers met daarin de inspiratie die ze uit *Ikigai*

hadden gehaald, maar ook met de vraag: hoe vind ik mijn ikigai? Ik weet wat mijn levenspassie is, maar ik word zo in beslag genomen door mijn verplichtingen dat ik nauwelijks tijd heb voor mijn ikigai. Hoe kan ik mijn droom vooruit-helpen?

Het zijn vragen die wij, de auteurs, ons ook hebben gesteld. Daarom namen we ons voor dat het volgende project geheel en al praktisch moest zijn en dat het zowel ons als onze lezers moest helpen alle facetten van ons ikigai te vinden en te voeden.

Inderdaad, dat was het doel. Het bewijs dat we de uitdaging hebben volbracht, twee jaar later, is het boek dat je in je handen hebt. Het doet ons deugd dat we je een instrument kunnen bieden dat een revolutie in je toekomst teweeg zal brengen en dat je helpt je verleden te begrijpen om het heden te leven zoals jij het wilt.

Voor ons nieuwe project reisden we opnieuw door Japan – het land dat als inspiratie had gediend voor ons eerste gezamenlijke werk – en gingen we op zoek naar essentiële lessen om je ikigai tot het hart van je bestaan en een motor voor veranderingen te maken, zodat je je missie in het leven kunt volbrengen.

Het shinkansen-effect

Toen we onderzoek deden naar het zogeheten ‘Japanse wonder’, dat plaatsvond tussen 1960 en 1980, de periode waarin Japan herstelde van de naoorlogse ravage en de tweede wereldeconomie werd, stuitten we op het *shinkansen*-effect. Tot nu toe is dit baanbrekende concept alleen toegepast in de engineering en in Japanse bedrijven, maar

Ikigai 生き甲斐 is een Japans woord dat geen exacte vertaling kent. Ikigai is de zin van het leven, of datgene waarvoor je elke dag vrolijk je bed uit komt.

Het woord is samengesteld uit *iki*, 生, dat 'leven' of 'in leven zijn' betekent en *gai*, 甲斐, dat 'wat de moeite waard en waardevol is' betekent. Letterlijk vertaald zou het dan zijn: 'dat wat de moeite waard is om voor te leven'.

Volgens de Japanners hebben we allemaal één, of zelfs meerdere, ikigai in ons, ook al weten we dat nog niet.

we zijn ervan overtuigd dat we dezelfde principes kunnen gebruiken om onze persoonlijke successen te bespoedigen.

In het eerste deel van dit boek brengen we het 'Japanse wonder' voor het eerst over op het persoonlijke leven van de lezer, waardoor we de buitengewone sprong kunnen maken van onmogelijk naar mogelijk, op welk gebied van ons bestaan dan ook.

Het concept van het shinkansen-effect fascineerde ons, maar niet alles in het leven draait om de dingen beter en sneller doen.

Voor de reis waarmee we nu beginnen, hebben we technieken ontwikkeld om ons verleden ons heden te laten voeden, zodat het heden op zijn beurt ons pad kan verlichten naar de toekomst, waarin we onze doelen realiseren.

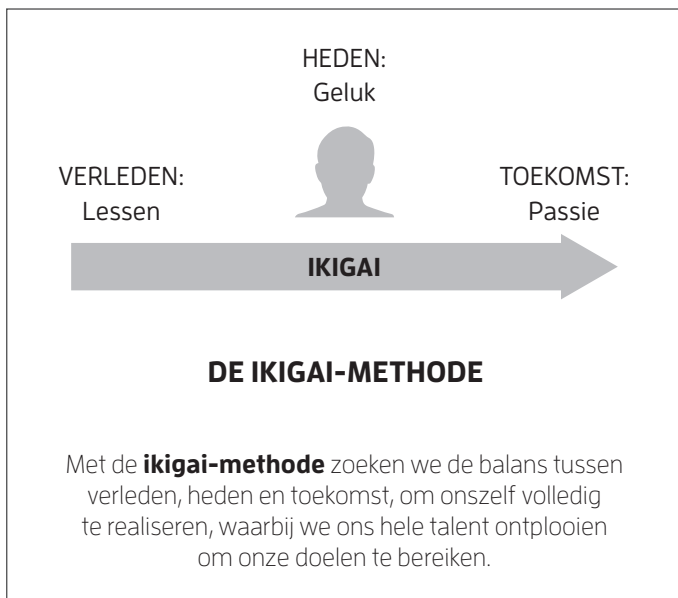
In het Oosten noemt men dit de acceptatie van het verstrijken van de tijd, want het enige wat niet verandert is de verandering. En het loont om op dit punt onderzoek te doen en inzicht te verwerven, zodat we de regie over onze levenstrein kunnen nemen en te weten kunnen komen hoe

de veranderingen in het verleden ons hebben beïnvloed. Zo zijn we voorbereid op de toekomst, wanneer wegen zich splitsen en we cruciale beslissingen moeten nemen.

Het verstrijken van de tijd als een kans zien is van wezenlijk belang om gelukkig te zijn en onze doelen te bereiken.

Ikigai lijkt veel op de verandering; ikigai is een constante die altijd bij ons is en muteert al naar gelang de levensfase waarin we zitten. Als we vijftien zijn is onze 'bestaansreden' anders dan als we zeventig zijn.

Het is essentieel om in elke fase op de golflengte van ons ikigai te zitten. Zo niet, dan zullen we het gevoel hebben dat we van ons pad zijn afgeweken en dat krachten buiten ons de regie van het dagelijks leven hebben overgenomen.



Ikigai is als een radiofrequentie: hoe beter we erop afstemmen, hoe sterker het gevoel zal zijn dat ons leven zin heeft.

Dit boek is een routebeschrijving, een hulpmiddel om afgestemd te blijven tijdens de onvermijdelijke schommelingen in het altijd veranderlijke bestaan, waarin we verleden, heden en toekomst samenbrengen om onszelf te realiseren terwijl we onze persoonlijke missie uitvoeren.

Op onze reis door Japan hebben we drie plaatsen gekozen die dit boek indelen in drie grote blokken:

1. Reis door de TOEKOMST: TOKIO

In de Japanse hoofdstad nemen we de ‘kogeltrein’ en richten ons op de sterren terwijl we onze ideale toekomst vormgeven. Wat we in het leven kunnen bereiken, wordt slechts gelimiteerd door de grenzen van onze verbeelding. De oefeningen in dit deel activeren je innerlijke shinkansen, zodat je de toekomst op vol vermogen kunt projecteren.

2. Reis door het VERLEDEN: KYOTO

Deze provincie zullen we met een boemeltreintje bezoeken, wat ons de tijd geeft om het landschap van de traditie en het verleden in ons op te nemen. Deze nostalgische trein laat ons nadenken over de al geleefde tijd, waardoor we onszelf beter leren kennen. Het antwoord op het Griekse aforisme ‘Ken uzelf’ heeft veel van doen met de manier waarop we in het verleden op uitdagingen hebben gereageerd. Als we deze ervaringen op een positieve manier interpreteren, komt dat onze emotionele en geestelijke gezondheid ten goede. Ons bewust zijn van ons verleden

geeft zin aan ons levensverhaal. De herontdekking van de passies die we als kind en jongvolwassene hadden, zal fundamentele aanwijzingen opleveren om inzicht te krijgen in ons ware ikigai.

3. Reis door het HEDEN: ISE

De Ise-tempel is meer dan tweeduizend jaar oud. Is het daarom iets uit het verleden? Om de twintig jaar breken de Japanners dit historische gebouw af en bouwen het weer op. Daarom bewoont de Ise-tempel een eeuwig heden. Deze traditie laat zien dat het niet goed is als iemand gebukt gaat onder het gewicht van het verleden, want we zijn vrij om op elk moment te beslissen wat we willen zijn en wat we willen doen. Op onze tocht door het Ise-heiligdom bezoeken we ook tempels waar we *enso*-cirkels leren tekenen en kennismaken met de kracht van oosterse disciplines als boogschieten om onze geest naar het heden te trekken. We zullen ook zien dat elke vorm van kunst een fantastisch instrument is om gefocust te zijn en in een flow te komen.

Dit boek is meer dan een boek. Als je het aandachtig leest en de voorstellen die je erin tegenkomt toepast op je dagelijks leven, zal het je naar een plek leiden die tot nu toe wellicht alleen in je verbeelding bestond.

Bereid je voor op grote veranderingen en verrassingen terwijl je geniet van een nieuw landschap.

Adem in en stel je geest open. De reis staat op het punt te beginnen.

Bedankt dat je met ons meegaat.

FRANCESC MIRALLES & HÉCTOR GARCÍA