

Vind je ikigai

Francesc Miralles en Héctor García bij Boekerij:

Ikigai
Vind je ikigai
Shinrin-yoku
Ichigo-ichie
De kleine ikigai
Ganbatte
Wabi sabi
Namaste
Maneki neko

Francesc Miralles

& Héctor García

Vind je ikigai

Breng het Japanse geheim voor geluk
in de praktijk

Vertaald uit het Spaans door
Jacqueline Visscher



Eerste druk 2017
Twintigste druk 2025

ISBN 978-90-492-0831-8
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

Vormgeving binnenwerk: Steven Boland

Illustratie *Ascent of Fusi-yama*, 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 Boekerij bv, Amsterdam
Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, S.L.
through SvH Literarische Agentur.

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining,
AI training and similar technologies.

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

DEEL 2

Reis door ons verleden

15° STATION: KLEUTERSCHOOL	128
De kracht van kinderen terugkrijgen	
16° STATION: NOSTALGIE	135
Terug naar de bron van het geluk	
17° STATION: VRIENDSCHAP	139
Breng je vrienden in kaart	
18° STATION: TERUGBLIK	144
Verbind de punten	
19° STATION: ANALOOG	148
Hoe je een digitaal dieet samenstelt	
20° 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 levensstrein 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

DEEL I

REIS DOOR ONZE TOEKOMST

Het shinkansen-effect en andere technieken
om grootse persoonlijke projecten uit te denken
en de innerlijke discipline te ontwikkelen
om ze uit te voeren

Tokio 東京



Ons vertrekpunt is station Shinjuku, dat dagelijks tussen de drie en vier miljoen reizigers verwerkt en als het drukste knooppunt ter wereld is opgenomen in het *Guinness World Records*.

Shinjuku is het schoolvoorbeeld van waartoe Japan in staat is.

De eerste moeilijkheid waar je hier tegenaan loopt, is bepalen waar je bent, want er zijn meer dan tweehonderd uitgangen en je vergissen kan rampzalig uitpakken. Om problemen te voorkomen besluiten we af te spreken in de New York Bar op de tweeënvijftigste verdieping van Hotel Park Hyatt, waar diverse scènes van de film *Lost in Translation* zijn opgenomen.

Onze tafel wordt verlicht door kaarsen en is omgeven door een groot raam met uitzicht op de eindeloze zee van gebouwen in Tokio. De stad straalt en flonkert alsof ze in een sterrenhemel wil veranderen.

Een jazzband speelt muziek van Miles Davis.

‘Waan jij je hier in Tokio ook in de toekomst?’ vraagt Francesc, terwijl hij een slok van zijn Yamazaki-whisky neemt.

‘Dat is een van de redenen waarom ik hier woon,’ antwoordt Héctor. ‘Sciencefiction, futurisme heeft me altijd aangetrokken.’

‘En word je er niet moe van? Vind je die obsessie met perfectie niet onmenselijk?’

‘Soms wel, ik zou je urenlang kunnen vertellen over hoe vermoeiend het is om in zo’n perfectionistische omgeving te werken, maar ik kijk liever naar de positieve kanten.’

‘Vertel eens iets positiefs, Héctor... Als je één les moest kiezen die je hebt geleerd nu je hier twaalf jaar woont, welke zou dat zijn?’

‘*Ganbarimasu!*’

‘Gamba...wat?’ vraagt Francesc lachend.

‘Nee, geen gamba’s! Je zegt ganbarimasu en het betekent “je tot het uiterste inspannen om een doel te bereiken”. Japanners gebruiken dit woord als ze voor een uitdaging staan, het maakt niet uit of het op persoonlijk, sport- of werkgebied is. Ganbarimasu houdt in dat je “nooit opgeeft”, en dat bewonder ik het meest in Japanners.’

‘Ze geven niet op, ook al is het een ogenschijnlijk onmogelijk doel... dankzij het wonderbaarlijke shinkansen-effect,’ suggereert Francesc.

‘Inderdaad, ogenschijnlijk onmogelijke doelen, jezelf heel hoge persoonlijke doelen stellen om het shinkansen-effect in je binnenste te activeren, maar als je het niet combineert met de kracht van ganbarimasu, met de voortdurende inspanning, zullen die toekomstdromen vervagen en nooit werkelijkheid worden.’

‘Bereid je voor om je shinkansen-effect te activeren, Héctor! Op deze reis gaan we dit boek afmaken.’

‘*Ganbarimasu!*’

Van het Park Hyatt gaan we naar een van de piepkleine bars die verscholen zitten in de stegen bij station Shinjuku.

De neonreclame en de niet-aflatende bedrijvigheid

zorgen ervoor dat het hier nooit nacht lijkt. Samen met Shibuya is dit een wijk in Tokio die nooit slaapt. Een koortsachtig ritme waarin geen plaats is voor rust, altijd maar voortgaand op de weg naar het maximale rendement, en ook naar het maximale plezier na het werk.

In een bar waar maar een paar mensen passen, ontmoeten we een man die ruim veertig jaar bij de gemeente Tokio heeft gewerkt. Nadat we een poosje hebben gepraat, onder de blik van een aparte jongen die een mand met twee katten bij zich heeft, loopt hij met ons mee naar een ander steegje. Vervolgens gaan we verscheidene verdiepingen van een viezig gebouw omhoog en belanden in een Okinawaans restaurant, waar een man traditionele muziek speelt op de *sanshin*, een snaarinstrument van de zuidelijke eilanden.

De sfeer doet ons nostalgisch terugdenken aan onze reis naar Ogimi voor ons vorige boek, *Ikigai*. Hier beëindigen we onze eerste avond in Tokio.

De volgende dag stappen we in de legendarische kogeltrein.

HET DORP VAN DE EEUWELINGEN

.....

In ons vorige boek, *Ikigai. De Japanse geheimen voor een lang, gezond en gelukkig leven*, vertelden we over onze belevenissen in Ogimi, een dorpje van ruim drieduizend inwoners in het noorden van Okinawa dat beschouwd wordt als de plek met de meeste hoogbejaarden ter wereld. En ze leven er niet alleen langer, ook de kankercijfers zijn er het laagst van heel Japan, net als die van andere ziekten, bijvoorbeeld diabetes.

Veel wetenschappers zijn een onderzoek naar de inwoners van Ogimi begonnen. Zelf zijn we erheen getrokken met een camera op de schouder en hebben er een week lang meer dan honderd hoogbejaarden geïnterviewd. We vroegen naar hun dagelijkse routine, hun eetpatroon, hun familie en vrienden, en ook naar hun geheim om gezond oud te worden.

En uiteraard vroegen we ook wat hun ikigai was.

Tijdens ons verblijf daar beseften we dat niemand echt met pensioen was gegaan. Iedereen bleef bezig en velen combineerden meerdere werkzaamheden.

‘Sinds je de boekhouding van de groentewinkel niet meer doet, word je minder helder,’ zegt Akiko verwijtend tegen een vriend van zesennegentig omdat hij zijn werk heeft opgegeven en daardoor verzwakt. Op haar tweeennegentigste combineert Akiko haar rol als hoofd van de buurtgemeenschap met de verkoop van handgemaakte tassen in een dorpswinkel. Ze blijft volop actief en zegt: ‘Als je niets doet, komt de dood je halen.’

Een van de conclusies van ons onderzoek was dat de inwoners van ‘het dorp van de eeuwelingen’ hun ikigai hebben gevonden door altijd bezig te blijven. Misschien is het grootste geheim van een lang leven wel om altijd bezig te blijven en onze tijd te besteden aan activiteiten die we leuk vinden.

— — — — —

I^E STATION: SHINKANSEN

De gedachte 'kogeltrein'

Voordat de trein naar nieuwe horizonten vertrekt, werpen we een blik op de bron van het concept waar het in dit avontuur om gaat. Daartoe reizen we een kwart eeuw terug in de tijd en zoomen we in op Jack Welch.

Misschien zegt de naam van de man die van 1981 tot 2001 CEO van General Electric was en bekendstaat als een van de beste managers van de vorige eeuw je niets. Onder zijn leiding werd een driemaandelijks beoordelingssysteem van de doelen en taken van de werknemers geïntroduceerd, dat vandaag de dag nog steeds in middelgrote en grote bedrijven wordt gebruikt.

Zijn systeem werkte tamelijk goed, maar op een gegeven moment merkte hij dat de resultaten van bepaalde divisies afnamen.

Wat was er aan de hand?

De wet van de minimale inspanning

Toen hij de processen nauwkeurig bestudeerde, besepte hij dat de werknemers van meerdere divisies het driemaandelijkse doelenblad invulden met incrementele verbeteringen, en zelfs met triviale zaken. Dat wil zeggen, ze noteerden gemakkelijke doelen, waarvan ze zeker wisten dat ze die zouden halen terwijl ze zich zo min mogelijk hoefden in

te spannen. In de volksmond wordt dit wel de wet van de minimale inspanning genoemd.



We hebben het allemaal weleens meegemaakt: als we de belangrijkste doelen van een project eenmaal hebben behaald, maken we het onszelf gemakkelijk en doen we alleen