

# Ikigai

Francesc Miralles & Héctor García bij Boekerij:

*Ikigai*

*Vind je ikigai*

*Shinrin-yoku*

*Ichigo-ichie*

*De kleine ikigai*

*Ganbatte*

*Namasté*

Francesc Miralles  
& Héctor García

# Ikigai

Het Japanse geheim voor een  
lang en gelukkig leven



Eerste druk 2016

Vijfenveertigste druk 2022

ISBN 978-90-225-9068-3

ISBN 978-94-023-0740-5 (e-book)

ISBN 978-90-528-6190-6 (audio)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Ikigai. Los secretos de Japón  
para una vida larga y feliz*

Vertaling: Jacqueline Visscher

Omslagontwerp en -beeld: Sproud

Illustraties binnenwerk: © Marisa Martínez

Figuren binnenwerk: © Flora Buki

Vormgeving binnenwerk: Steven Boland

© 2016 Héctor García en Francesc Miralles. All rights reserved.

© 2016 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.

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 mijn broer Aitor,  
die het vaakst tegen me heeft gezegd:  
‘Jongen, ik weet niet wat ik met mijn leven aan moet!’*

HÉCTOR GARCÍA

*Voor al mijn vrienden  
uit het verleden, het heden en de toekomst  
omdat jullie onderweg mijn thuis en mijn motivatie zijn.*

FRANCESC MIRALLES



‘Alleen wie bezig blijft wil honderd worden.’

JAPANS GEZEGDE





— — —  
Inhoud

I	IKIGAI-FILOSOFIE	15
	<i>De kunst van jeugdig ouder worden</i>	
II	SLEUTELS TOT ANTI-AGING	25
	<i>Dagelijkse factoren die een lange en aangename weg bevorderen</i>	
III	MEESTERS VAN HET LANGE LEVEN	47
	<i>Getuigenissen van de langstlevenden uit het Oosten en het Westen</i>	
IV	VAN LOGOTHERAPIE NAAR IKIGAI	63
	<i>Het belang van het vinden van zin in het bestaan voor een langer en beter leven</i>	
V	FLOW MET ELKE TAAK	81
	<i>Hoe je werk en vrije tijd in groeiruimte verandert</i>	
VI	INSPIRATIES VAN HONDERDPLUSERS	111
	<i>Tradities en lijfspreuken uit Ogimi voor een lang en gelukkig bestaan</i>	
VII	HET IKIGAI-DIEET	129
	<i>Wat de langstlevenden ter wereld eten en drinken</i>	

VIII	MATIG INTENSIEF BEWEGEN IS LANGER LEVEN	145
	<i>Oosterse oefeningen die de gezondheid en een lang leven ten goede komen</i>	
IX	VEERKRACHT EN WABI-SABI	171
	<i>Hoe je omgaat met problemen en veranderingen in het leven zonder door stress en spanning te verouderen</i>	
	EPILOOG	187
	<i>Ikigai, een levenskunst</i>	

— — — — —  
Een mysterieus woord

De kiem voor dit boek is gelegd op een regenachtige avond in Tokio toen wij, de twee auteurs, elkaar ontmoetten in een van die piepkleine cafés waarvan de stad vergeven is.

We hadden elkaar gelezen, maar nog niet persoonlijk leren kennen vanwege de 10.000 kilometer die de Japanse hoofdstad en Barcelona scheiden. Een gemeenschappelijke vriend bracht ons in contact, en dat was het begin van een vriendschap die als vrucht dit boek heeft opgeleverd en die de schijn heeft een leven lang te zullen duren.

Tijdens onze volgende ontmoeting, een jaar later, maakten we een wandeling in een park in het centrum van Tokio en begonnen te praten over westerse stromingen in de psychologie, in het bijzonder over logotherapie, oftewel de therapie met betrekking tot de betekenis van het leven.

We hadden het erover dat Viktor Frankls benadering de laatste tijd aan populariteit had ingeboet, in de spreekkamer althans, ten gunste van andere psychologische scholen. En dat de mens niettemin blijft zoeken naar de zin van wat we doen en beleven. We stellen onszelf vragen als:

Wat is de zin van mijn leven?

Is het louter een kwestie van dagen toevoegen aan mijn bestaan of heb ik een hogere missie in de wereld?

Waarom weten sommigen wel wat ze willen en leven ze gepassioneerd, terwijl anderen wegwijnen in verwarring?

Op een gegeven moment viel het mysterieuze woord: *ikigai*.

Dit Japanse concept, dat zich grosso modo laat vertalen

als *het geluk altijd bezig te zijn*, vertoont raakvlakken met de logotherapie, maar gaat veel verder. En het lijkt een van de redenen te zijn waarom Japanners een buitengewoon hoge ouderdom bereiken, met name op het eiland Okinawa.

Het aantal eeuwelingen ligt daar op 24,55 per 100.000 inwoners, een stuk hoger dan het mondiale gemiddelde.

Wanneer naar de redenen wordt gekeken waarom de bewoners van dit eiland in het zuiden van Japan langer leven dan waar ook ter wereld, denkt men dat naast de voeding, het ongecompliceerde leven in de openlucht, groene thee en het subtropische klimaat – de gemiddelde temperatuur komt overeen met die op Hawaï – ikigai een van de sleutels is die hun leven bepaalt.

Toen we dit concept onderzochten, kwamen we erachter dat er nooit een boek was gepubliceerd dat vanuit het perspectief van de toegankelijke psychologie of persoonlijke groei dieper op deze filosofie inging om haar over te brengen naar het Westen.

Is ikigai ervoor verantwoordelijk dat er op Okinawa meer honderdjarigen zijn dan op enige andere plek? Op welke manier inspireert ikigai hen om tot het einde van hun dagen actief te blijven? Wat is het geheim van een lang en gelukkig leven?

Tijdens ons onderzoek naar dit concept ontdekten we dat er op Okinawa een bijzonder dorp ligt, een landelijk plaatsje met drieduizend inwoners in het noordelijke deel van het eiland met het hoogste percentage honderdplussers, reden waarom het de bijnaam ‘dorp van de eeuwelingen’ heeft gekregen.

We vatten het idee op ter plekke de geheimen van die Japanse honderdjarigen te bestuderen, aangezien de oude-

ren in Ogimi – zo heet het dorp – tot het einde van hun dagen actief en tevreden zijn.

Na een jaar van theoretisch onderzoek arriveerden we met onze camera's en opnameapparatuur in het dorp, waar ze niet alleen een zeer oude taal spreken, maar ook een animistische religie aanhangen die gecentreerd is rond een mythologisch langharig boswezen: Bunagaya.

Bij gebrek aan toeristische infrastructuur waren we gedwongen in een huis op twintig kilometer buiten het dorp te verblijven. Meteen toen we er aankwamen, werden we de buitengewone vriendelijkheid van de inwoners gewaar, die aan één stuk door lachten en grappen maakten te midden van de groene, door zuiver water bevoeide bergellingen.

Daar groeit het grootste deel van de Japanse *shikuwasa*, de citrusvrucht uit Okinawa waaraan een enorme antioxidante kracht wordt toegeschreven.

Zou deze vrucht het geheim zijn van de hoge ouderdom die de inwoners van Ogimi bereiken? Of lag het aan het zuivere water waarmee ze hun moringa-thee zetten?

Toen we vorderden met het interviewen van de oudste bewoners, drong het tot ons door dat het dieper ging dan de kracht van deze natuurproducten. De sleutel lag in de ongewone vreugde die de lokale bevolking uitstraalt en die hun leven over een lange en aangename weg leidt.

Opnieuw het mysterieuze ikigai.

Maar waaruit bestaat het precies? Hoe kun je het verwerven?

Het verbaasde ons ten eerste dat deze oase van bijna eeuwig leven zich juist op Okinawa bevond, waar tegen het einde van de Tweede Wereldoorlog 200.000 onschuldige levens verloren gingen.

Echter in plaats van wrok te koesteren tegen de binnenvallende vijand, doen de Okinawanen een beroep op hun *ichariba chode*, een lokale traditie die je zou kunnen vertalen als *behandel iedereen alsof het je broeder is, ook al ontmoet je hem voor het eerst*.

Feit is dat een van de geheimen van de inwoners van Ogimi hun gemeenschapsgevoel is. Van kleins af aan praktiseren ze *yuimaaru* (teamwerk), wat inhoudt dat de een de ander helpt.

Vriendschappen koesteren, geen zware maaltijden gebruiken, voldoende rust nemen en matig intensieve oefeningen doen, maken waarschijnlijk deel uit van hun evenwichtige gezondheid, maar de kern van hun joie de vivre, van de levensvreugde die hen stuwt om jaren te vergaren en elke nieuwe zonsopgang te vieren, is toch wel het persoonlijke *ikigai* van ieder van hen.

Het doel van dit boek is je nader brengen tot de geheimen van de Japanse eeuwelingen voor een gezond en gelukkig leven, en je de instrumenten aanreiken om je persoonlijke *ikigai* te ontdekken.

Wie zijn *ikigai* vindt, heeft alles al bij zich voor een lange, vreugdevolle tocht.

Goede reis!

Héctor García (Kirai) & Francesc Miralles

I

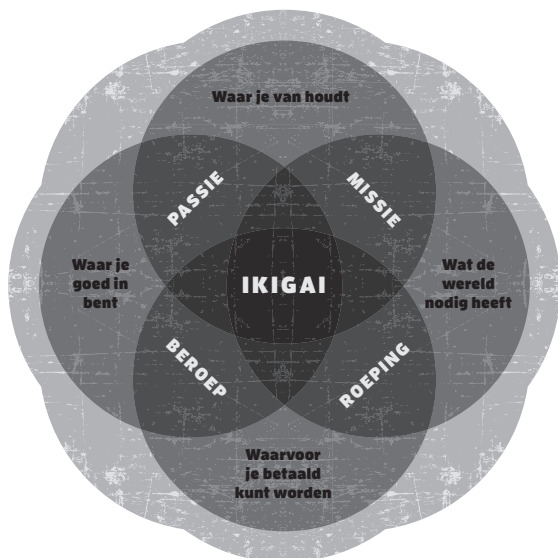
# IKIGAI-FILOSOFIE

De kunst van jeugdig ouder worden

## — — — — — Wat is jouw reden om te zijn?

Volgens de Japanners heeft iedereen een ikigai, iets wat een Franse filosoof zou verwoorden als *raison d'être*. Sommigen hebben het gevonden en zijn zich bewust van hun ikigai; in anderen is het wel aanwezig, maar toch zijn ze nog zoekende.

Ikigai is verborgen in ons binnenste en het vergt een geduldige verkenning om tot het diepste van ons wezen door te dringen en het te vinden. Volgens de inwoners van Okinawa, het eiland met het hoogste aantal eeuwelingen per 100.000 inwoners ter wereld, is ikigai *de reden waarom we 's ochtends opstaan*.



**DIAGRAM VAN MARC WINN**



---

## Ga alsjeblieft niet met pensioen

Een helder en duidelijk ikigai hebben, een grote passie, zorgt voor tevredenheid, geluk en betekenis in het leven. De missie van dit boek is je helpen het te vinden, en je daarnaast ook vele sleutels uit de Japanse filosofie aan te reiken voor een langdurige gezondheid op zowel lichame-lijk als geestelijk gebied.

Een van de dingen waar je verbaasd over staat als je een tijdje in Japan woont, is te zien hoe actief de mensen zijn, zelfs na hun pensioen. In feite gaat een groot deel van de Japanners nooit met pensioen, ze blijven het werk doen dat ze leuk vinden zolang hun gezondheid het toelaat.

In het Japans bestaat er zelfs geen woord dat ‘met pensioen gaan’ betekent in de zin van ‘je voorgoed terugtrekken’, zoals wij dat in het Westen kennen. Dan Buettner, een journalist van *National Geographic* die goed bekend is met Japan, zei het al: ‘in deze cultuur is een levensdoel hebben zó belangrijk dat ze ons concept pensionering niet kennen’.

---

## Het eiland van de (bijna) eeuwige jeugd

Sommige studies over hoge ouderdom suggereren dat het leven in een gemeenschap en het hebben van een duidelijk ikigai minstens zo belangrijk zijn als het gezonde Japanse

eetpatroon. Het concept dat wij in dit handboek verken-  
nen is diep geworteld op Okinawa, een van de zogeheten  
'Blauwe Zones', plekken op de wereld waar de mensen het  
oudst worden.

Op dit eiland zijn meer honderdplussers per honderd-  
duizend inwoners dan waar ook ter wereld. De tot nu toe  
uitgevoerde medische onderzoeken hebben al vele interes-  
sante gegevens met betrekking tot de kenmerken van deze  
bijzondere mensen aan het licht gebracht:

- De mensen leven er niet alleen veel lan-  
ger dan de rest van de wereldbevolking,  
ze lijden ook minder vaak aan chronische  
ziekten als kanker en hartkwalen; ook ont-  
stekingsziekten komen beduidend minder  
voor.
- Er zijn vele honderdplussers met een be-  
nijdenswaardige levenslust en een gezond-  
heid die ondenkbaar is bij hoogbejaarden  
op andere geografische breedten.
- Hun bloed vertoont een lager gehalte aan  
vrije radicalen – deze zijn verantwoorde-  
lijk voor celveroudering – dankzij de thee-  
cultuur en de gewoonte hun maag slechts  
tot 80 procent te vullen.
- De menopauze van vrouwen verloopt veel  
rustiger, en over het algemeen houden  
mannen en vrouwen tot op vergevorderde  
leeftijd een hoge geslachtshormoonspiegel.
- De dementiecijfers zijn beduidend lager  
dan het mondiale gemiddelde.

In de loop van dit boek zullen we aan al deze aspecten aandacht besteden, maar de onderzoekers benadrukken dat een belangrijk deel van de gezondheid en lange levensduur op Okinawa te danken is aan de ikigai-levensinstelling van de bewoners, die hun dagen een diepe zingeving verleent.

---

#### IKIGAI – KARAKTERS

Ikigai schrijf je 生き甲斐 waarbij 生き 'leven' betekent en 甲斐 'de moeite waard'. 甲斐 kun je ontleden in 甲 dat 'wapenrusting', 'nummer één', 'de eerste die gaat (hij die in de strijd voorop gaat en het initiatief en de leiding neemt)' en 斐 dat 'elegant', 'mooi' betekent.

---

---

### De vijf Blauwe Zones

Zo noemen wetenschappers en demografen de door hen geïdentificeerde gebieden waar zich veel gevallen van hoge ouderdom voordoen. Van deze vijf zones staat Okinawa (Japan) op nummer één, waar met name de vrouwen langer – en zonder ziekten – leven dan in de rest van de wereld.

De vijf door Buettner geïdentificeerde en geanalyseerde gebieden in het boek *The Blue Zones* zijn:

- 1 Okinawa, Japan (in het bijzonder het noordelijk deel van het eiland). Hun voeding bestaat uit veel groente en tofu. Ze eten van kleine borden. Naast de ikigai-filosofie is het concept *moai* (groep goede vrienden en vriendinnen) belangrijk voor hun levensverwachting, zoals we straks zullen zien.
- 2 Sardinië, Italië (in het bijzonder de provincies Nuoro en Ogliastra). De bewoners nuttigen veel groente en wijn. De gemeenschappen zijn hecht, wat van grote invloed is op de hoge levensverwachting.
- 3 Loma Linda, Californië. De onderzoekers bestudeerden een groep zevendedagsadventisten die tot de langstlevenden in de Verenigde Staten behoren.
- 4 Het schiereiland Nicoya, Costa Rica. Veel lokale inwoners worden ouder dan negentig terwijl ze opvallend vitaal blijven. Een groot deel van de ouderen staat 's morgens om half zes op om zonder noemenswaardige problemen het land te bewerken.
- 5 Ikaria, Griekenland. Op dit eiland vlak voor de Turkse kust is een op de drie bewoners negentigplusser (in Spanje bedraagt het aantal negentigers nog geen 1%), wat het de bijnaam 'eiland van de hoge ouderdom' heeft opgeleverd. Blijkbaar voert het geheim van de lokale bevolking terug op een levensstijl die al sinds 500 v.Chr. bestaat.

We zullen een aantal factoren analyseren die deze zones gemeenschappelijk hebben en die de sleutel van de lange levensduur lijken te zijn; daarbij concentreren we ons op Okinawa, waar ‘het dorp van de eeuwelingen’ ligt dat een significant deel van ons onderzoek heeft uitgemaakt. Opvallend is dat drie van de genoemde zones eilandpopulaties betreffen, waar minder middelen voorhanden zijn en de gemeenschappen op elkaar aangewezen zijn. Elkaar moeten helpen kan voor velen een krachtig genoeg ikigai zijn om te blijven leven.

Volgens wetenschappers die het leven in de vijf Blauwe Zones hebben vergeleken, zijn de sleutels voor een lang leven: voeding, beweging, het hebben van een doel in je leven (ikigai) en een sterk sociaal netwerk, dat wil zeggen, veel vrienden en hechte familiebanden.

De gemeenschappen richten hun tijd goed in zodat stress minder kans krijgt, ze eten weinig vlees en bewerkt voedsel, en drinken met mate alcohol.

Ze doen niet aan extreme lichaamsvoefening, maar wandelen veel en werken in hun moestuin. De bewoners van de Blauwe Zones gaan liever lopen dan dat ze de auto pakken. En ze tuinieren allemaal, wat voor de matig intensieve dagelijkse beweging zorgt.

---

## Het 80%-geheim

Een populair gezegde op Okinawa is *hara hachi bu*, dat voor en na het eten wordt gebezigd en ongeveer betekent ‘de maag tot 80 procent’. Deze zeer oude wijsheid advi-

seert jezelf niet vol te proppen. Daarom stoppen de lokale bewoners met eten zodra ze voelen dat hun maag voor 80 procent gevuld is, in plaats van zich vol te eten en het lichaam uit te putten met een langdurige digestie, iets wat de cellulaire oxidatie versnelt. Wellicht is dit simpele recept een van de geheimen voor het lange leven van de Okinawanen.

Hun maaltijden zijn rijk aan tofu, zoete aardappel, vis (drie keer per week) en groente (300 gram per dag). In het hoofdstuk over voeding zullen we nader ingaan op het 80%-dieet, dat gezonde producten en veel antioxidanten bevat.

De wijze waarop de maaltijd wordt opgediend is eveneens belangrijk. Door die te serveren in meerdere kleine schaaltes eten Japanners minder. Om die reden vallen westerlingen in Japan doorgaans ook af en blijven ze slank.

Uit recente studies van voedingsdeskundigen is gebleken dat de Okinawanen dagelijks ongeveer 1800–1900 calorieën innemen en dat hun BMI tussen de 18 en 22 schommelt, terwijl die in de Verenigde Staten gemiddeld rond de 26–27 ligt.

---

## Moai: banden voor een lang leven

Het is een traditie op Okinawa – hoewel ook in de prefectuur Kagoshima – om sterke banden te smeden binnen de lokale gemeenschappen. Een moai is een informele groep personen met gemeenschappelijke interesses die elkaar

helpen. Voor velen wordt hun moai en de onderlinge steun een van hun ikigais.

Moais zijn ontstaan in moeilijke tijden, toen boeren zich verenigden om informatie over de beste teeltwijzen uit te wisselen, alsook om elkaar te helpen wanneer de oogst in een bepaald jaar tegenviel.

De leden van een moai moeten maandelijks een vastgesteld bedrag betalen. Deze ‘contributie’ geeft hun toegang tot vergaderingen, maaltijden, partijen go en shogi (Japans schaken) en elke andere hobby die ze delen.

Het geld wordt gebruikt voor de activiteiten, en als de kas oploopt krijgt een van de leden, volgens een roulatie-systeem, een eveneens vastgesteld bedrag uitgekeerd. Je kunt het zien als een vorm van sparen met de hulp van anderen. Een voorbeeld: je betaalt 5000 yen per maand en ontvangt na twee jaar 50.000 yen; een andere vriend uit dezelfde moai zal dan na twee jaar en één maand 50.000 yen krijgen.

Deel uitmaken van een moai draagt bij aan de stabiliteit op emotioneel én financieel gebied. Als een groeps-lid in financiële moeilijkheden raakt, kan de ‘uitbetaling’ van het spaargeld worden vervroegd. De specifieke regels variëren per moai en de beschikbare geldmiddelen. Het schrift waarin de boekhouding wordt bijgehouden heet *moaicho*.

Het gevoel ergens bij te horen en elkaar te steunen verleent iemand zekerheid en draagt bij aan een hogere levensverwachting.

Na deze beknopte inleiding op de thema’s die we in dit boek behandelen, bespreken we eerst een aantal oorzaken

van vroegtijdige veroudering in de moderne wereld, om vervolgens verscheidene, aan ikigai gerelateerde factoren nader te bekijken.