

IKIGAI

DE JAPANSE WIJZE
OM HET DOEL VAN JE
LEVEN TE ONTDEKKEN

KEN MOGI



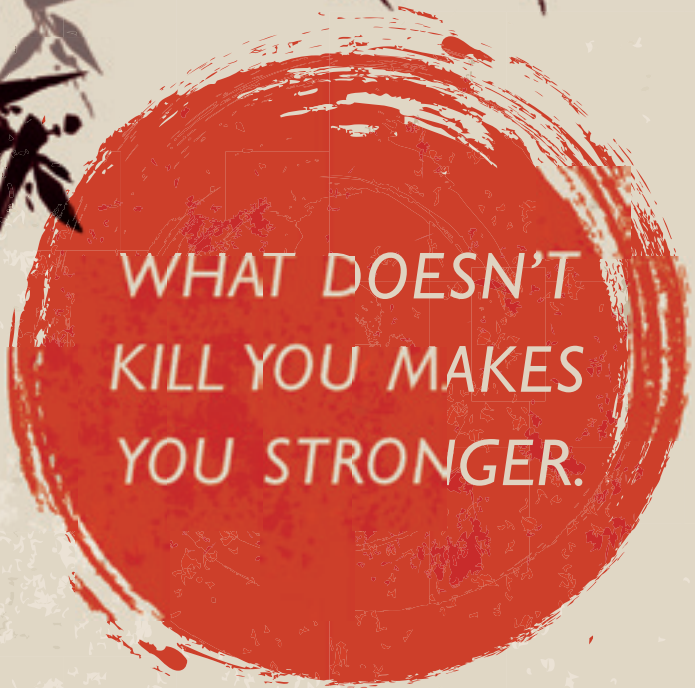


GELUK BESTAAT NIET
UIT GROTE DINGEN
BEREIKEN MAAR
UIT KLEINE DINGEN
WAARDEREN.



Inhoud

Wat de lezer moet weten: de vijf pijlers van ikigai	7
Hoofdstuk 1: wat is ikigai?	11
Hoofdstuk 2: jouw reden om 's morgens op te staan	29
Hoofdstuk 3: kodawari en de voordelen van klein denken	47
Hoofdstuk 4: de zintuiglijke schoonheid van ikigai	71
Hoofdstuk 5: flow en creativiteit	87
Hoofdstuk 6: ikigai en duurzaamheid	111
Hoofdstuk 7: je doel in het leven vinden	131
Hoofdstuk 8: wat je niet doodt, maakt je sterker	157
Hoofdstuk 9: ikigai en geluk	175
Hoofdstuk 10: accepteer jezelf zoals je bent	191
Conclusie: vind je eigen ikigai	203




WHAT DOESN'T
KILL YOU MAKES
YOU STRONGER.

WAT DE LEZER MOET WETEN

De vijf pijlers van *ikigai*





THE THINGS YOU
ARE PASSIONATE
ABOUT ARE NOT
RANDOM. THEY
ARE YOUR CALLING.



In dit boek verwijs ik regelmatig naar de vijf pijlers van *ikigai*.
Deze zijn:

Pijler 1: klein beginnen

Pijler 2: jezelf loslaten

Pijler 3: harmonie en duurzaamheid

Pijler 4: genieten van kleine dingen

Pijler 5: in het hier en nu zijn

Deze pijlers komen geregeld terug, omdat ze stuk voor stuk een ondersteunende structuur vormen – de basis – waardoor *ikigai* kan gedijen. De ene sluit de andere niet uit, en ze hebben ook geen vaste volgorde of hiërarchie, maar ze zijn onmisbaar als je wilt begrijpen wat *ikigai* is. Ze helpen je te verwerken wat je op de volgende bladzijden zult lezen en na te denken over je eigen leven. En telkens weer zal op een vernieuwde en verdiepte manier blijken hoe belangrijk ze zijn.

Ik hoop dat je van deze ontdekkingsreis geniet.



Toen president Barack Obama in het voorjaar van 2014 een officieel bezoek aan Japan bracht, mochten Japanse regeringsofficials de locatie kiezen voor het welkomstdiner dat zou worden aangeboden door de premier van Japan. Het zou een privé-diner worden, voorafgaand aan het staatsbezoek dat volgende dag officieel zou beginnen en dat tevens een ceremonieel diner in het keizerlijk paleis zou omvatten, in het bijzijn van de keizer en keizerin.

Er werd natuurlijk goed nagedacht over de keuze voor het restaurant. Toen uiteindelijk werd aangekondigd dat men had gekozen voor Sukiyabashi Jiro, een van 's werelds beroemdste en meest vooraanstaande sushirestaurants, stond iedereen achter dit besluit. Obama had ervan genoten gezien de grote glimlach op zijn gezicht toen hij weer naar buiten kwam. Hij zou hebben gezegd dat het de lekkerste sushi was die hij ooit had gegeten – een groot compliment van iemand die is opgegroeid op Hawaï, waar sterke Japanse invloeden

zijn, inclusief sushi, en die waarschijnlijk regelmatig van haute cuisine kan genieten.

Sukiyabashi Jiro wordt vol trots geleid door Jiro Ono, die op het moment dat ik dit schrijf, op zijn eenennegentigste, de oudste, nog levende chef-kok met drie Michelinsterren is. Al voordat de eerste Michelingids voor Tokio uitkwam, in 2012, was Sukiyabashi Jiro bij Japanse fijnproevers al beroemd, maar die publicatie zette het restaurant pas echt op de wereldkaart.

Hoewel zijn sushi omgeven wordt door een bijna mystiek aura, is Ono's werkwijze gebaseerd op praktische en vindingrijke technieken. Zo ontwikkelde hij een speciale procedure om het hele jaar door verse zalmeitjes (*ikura*) te kunnen leveren. Daarmee zette hij de traditionele professionele werkwijze van de beste sushirestaurants – *ikura* alleen in het beste seizoen, de herfst, serveren, wanneer de zalmen de rivieren op zwemmen om hun eitjes te leggen – op losse schroeven. Ook ontwikkelde Ono een procedure waarbij een bepaalde soort vis voor een speciale smaak wordt gerookt met verbrand rijststro. De timing waarmee je de sushiborden voor de gretig wachtende gasten plaatst, moet hierbij zorgvuldig worden berekend, evenals de temperatuur van de vis om de sushi optimaal te laten smaken. (Er wordt van uitgegaan dat de gast het eten zonder al te veel vertraging in zijn mond zal stoppen.) Een etentje bij Sukiyabashi Jiro is te vergelijken