



WABI SABI

Tomás Navarro

DELTA S

Dit boek is opgedragen aan alle imperfecte en bijzondere mensen die zich anders en daarom slecht voelen. Ze beseffen niet dat ze uitzonderlijk, uniek en fantastisch zijn...

Als je je anders of vreemd voelt of als je eenzaam bent, denk er dan aan dat ik mij soms ook zo voel en vergeet niet dat we op elkaar kunnen rekenen.

Je vreemde trekjes, je mislukkingen en je tekortkomingen zijn misschien niet eens zo slecht als je zelf denkt.

Er zijn zoveel mensen op de wereld die net zo anders en mooi zijn als jij en die stilletjes en schaamtevol hun prachtige, individuele eigenaardigheden beleven.

Van een ander klein, vreemd monster...

Ik wil graag alle naamloze mensen bedanken die het leven van een kind, van een jongere, van een volwassene of van een oudere veranderd hebben. Een eenvoudige blik, een liefdevol gebaar, een knuffel of een glimlach kunnen licht brengen in een leven, een nieuwe wereld openen en een bedroefd hart troosten. De wereld is zonder twijfel een betere plek dankzij jullie.

Mijn dankbaarheid en bewondering gaan ook uit naar alle mensen die in staat zijn om iets voor een ander te doen, zonder bijbedoelingen en zonder daarvoor iets in ruil te vragen. Deze mensen doen gewoon zo-
maar iets, spontaan en onbevooroordeeld, omdat ze de impuls voelen om het te doen. De wereld heeft zonder twijfel behoefte aan meer mensen zoals jullie.

Núria en Alícia zijn twee mensen die deze twee eigenschappen belichamen. Ik ben ze oneindig dankbaar en vermeld ze met plezier.

INHOUD

De drie grote illusies: perfectie, geluk en succes	13
Inleiding: hatsune, een broodnodige verandering.....	25
Laten we beginnen bij het begin: motivatie	28
De rol van behoeftes.....	31
De rol van verlangens.....	33
De rol van keuzes.....	36
De rol van emoties	39
De helse zoektocht naar succes.....	41
Wat heb jij nodig om gemotiveerd te zijn?	43

DEEL EEN: DE SLEUTEL TOT EEN WABI-SABIHOUDING

1. Yügen, ik begreep het eindelijk	59
Het leven is mooi, ook met foutjes.....	62
We zijn maar mensen.....	65
Aanvaard wat je niet kunt controleren	69
Ukemi, leren vallen	76
Kijk met een aardige blik.....	77
Beoefen de kunst van het vergeven.....	80
Context is alles.....	83
Selectief negeren.....	89
2. Shoganai, dat is geen berusting	93
Geen berusting.....	93
Twee soorten berusting	94

Het gevaar van een berustende houding.....	96
Wie wil groeien, moet leren aanvaarden.....	99
Richt je energie op wat je kunt veranderen	103
Ga niet wanhopen	107
Het was niet jouw schuld	109
Ga door zonder spijt.....	111

DEEL TWEE: WABI SABI VOOR ELKE DAG

3. Tsundoku, leven met wat incompleet is.....	131
Soms worden projecten niet gerealiseerd... en dat is helemaal niet erg.....	131
Een kwestie van verwachtingen.....	135
De big four.....	138
Voldoende ruimte voor verbetering.....	146
Bepaal je doelen.....	147
Een project opgeven betekent niet dat je faalt	153
4. Aware, de schoonheid in je ogen	159
Opnieuw leren kijken.....	159
Nieuwe vormen van schoonheid.....	162
Wat je moet weten voordat je aan mindfulness gaat doen.....	166
Een natuurlijke, eerlijke filter.....	167
Spaarzaam omgaan met aandacht	168
Een autonome focus die je moet aanvaarden... en soms ook sturen.....	169
Ja, ook aandacht is imperfect.....	170
Belangrijke connecties	171
Aandacht op de automatische piloot.....	172
Ongestuurde aandacht kan een ware kwelling zijn.....	173
Leren waarnemen: gevoeligheid.....	174
Geniet van het leven.....	178
Enkele beperkingen van mindfulness	181
5. Honno kimochi desu, dynamische asymmetrie in sociale relaties.....	187

We zijn sociale dieren	187
De drie sociale factoren	190
De motivatie om erbij te horen	194
Wanneer erbij horen een noodzaak wordt	197
De drang naar intimiteit	200
Dynamische asymmetrie	201
Stel je verwachtingen bij	204
6. Komorebi, op zoek naar sereniteit	209
Vertraag	209
De illusie van eeuwigheid	211
Het gevaar van dingen verwachten	214
Het gevaar van fictieve geschiedenis	217
De rol van hoop	218
We hebben maar één optie	220
Niets beter dan de natuur opzoeken	221
Hangende zaken	225
Ontbreekt het je niet aan een uitdaging?	227
7. Kogarashi, onthechting	231
Emotionele onthechting	231
De dreiging van verlies	233
Hechting en onthechting	236
De rol van drang	239
Het concept 'dynamische homeostase'	241
Shinrin-yoku, intens leven is een kwestie van kwaliteit, niet van kwantiteit	244
Een nederige, bescheiden houding	247
Spirituele rijkdom	251
8. Gaman, de kunst van volharding	253
Wat je niet verwerkt, stapelt zich op	253
Leven met frustratie	256
Houd rekening met mislukking	258
De kunst van volharding	260
Verstandige vastberadenheid	262
Wabi sabi geeft je focus	266

DEEL DRIE: DE ZIN VAN TRANSCENDENTIE

9. Yoroshiku onegaishimasu, aangenaam om opnieuw kennis te maken met mezelf.....	277
Het verhaal van Amaterasu.....	277
Leve de verschillen!.....	280
Emotionele kwetsbaarheid.....	282
Bang om jezelf te zijn.....	286
Ijskoude harten.....	288
Een goede flow in het leven.....	290
10. Kokei mikuni: de zin van transcendentie.....	299
Alles wat het leven mij geleerd heeft.....	299
Zoek niet langer oplossingen maar inspiratie.....	300
Ontleding is de sleutel.....	301
Ga lichter door het leven.....	303
Henko, onomkeerbare verandering.....	306
Over de auteur.....	311

DE DRIE GROTE ILLUSIES: PERFECTIE, GELUK EN SUCCES

Hitoshi en Susumo klommen de heuvel op langs een steil pad dat door de sneeuw bijna niet meer te zien was. De oude Hitoshi liep langzaam maar zeker verder, zijn blik aandachtig gericht op het sneeuw tapijt op zoek naar een teken, naar een aanwijzing die hem de beste plek zou tonen om zijn voeten neer te zetten.

‘Weet je waarom we deze besneeuwde heuvel beklimmen?’ vroeg de oude man plotseling. Susumo liep achter zijn grootvader en stapte langzaam precies in zijn voetsporen, om de witte deken van sneeuw niet verder te verstoren. Hij wist dat de oude man zijn nieuwsgierigheid wilde wekken met zijn retorische vraag.

‘Waarom beklim jij deze steile helling eigenlijk, Susumo?’ vroeg de oude man vervolgens.

Susumo genoot altijd van de lange gesprekken die hij voerde met zijn grootvader wanneer ze samen door de natuur wandelden. Meestal begonnen die gesprekken met een paar vragen die tot nadenken stemden. Hij versnelde zijn pas een beetje, zodat hij naast zijn grootvader liep en hem beter kon horen. Voor wat goede raad wilde hij de smetteloze deken van sneeuw best een beetje verstoren. Bovendien vond hij dat hun voetsporen, die nu netjes naast elkaar liepen, een mooi symbool waren voor het moment. De tijd wist uiteindelijk alle sporen, maar nu getuigde de sneeuw voor heel even van de liefde en de wijsheid die Hitoshi en Susumo verbonden.

‘We hebben een reden nodig om te leven. Die reden of motivatie is een energie die in ons hart wordt geboren en die ons hele zijn stuurt. De wil die