



Ontdek de Japanse kunst van het leven

JO PETERS



DELTAS

Inhoud

Inleiding | 5

Ikigai | 7

Op zoek gaan naar betekenis
in je leven

Wabi sabi | 17

Schoonheid zien in onvolmaaktheid
en aanvaarden dat het leven vergankelijk is

Kintsugi | 31

Gebroken aardewerk repareren met goud

Shinrin-yoku | 41

Bosbaden

Omotenashi | 55

Onbaatzuchtige en oprechte gastvrijheid

Ie | 65

Het Japanse huis

Tabemono | 77

Het Japanse voedsel en eetpatroon

Chanoyu | 87

De theeceremonie

Onsen | 97

Warmwaterbronnen en baden

Kakeibo | 107

Een begroting opstellen en geld sparen

Ikebana | 115

De kunst van het bloemschikken

Bonsai | 125

Het kweken van miniatuurbomen

Origami & kirigami | 137

Papiervouwkunst

Conclusie | 142





INLEIDING

De Japanse cultuur staat bekend om haar integere en bedachtzame levensvisie. Of het nu gaat om kleine, dagelijkse routines of om eeuwenoude tradities zoals de thee-ceremonie, de Japanse manier van leven bewijst dat er de hele dag ruimte is voor een moment van mindfulness.

In de huidige, jachtige wereld kunnen we veel leren van de Japanse levenshouding. De cultuur is geworteld in het boeddhistische denken en hecht veel belang aan de positieve kracht van dankbaarheid en de essentiële band tussen de natuur en ons welzijn. Ook wordt er veel waarde gehecht aan een rustige en overwogen visie op het alledaagse.

In dit prachtige boek lees je over deze en nog veel meer zaken. Duik in de meditatieve kunsten van bonsai, ikebana en origami, herontdek de verkwikkende effecten van een warm bad, laat je inspireren door de filosofie van de theeceremonie of zorg voor rust in je hart door te gaan bosbaden. Bekijk de wereld op een nieuwe manier door *wabi sabi* of ontdek de waarde en schoonheid van onvolmaaktheid door *kintsugi*.

In dit boek worden de geheimen onthuld om elke dag voldoening te vinden. Je krijgt de sleutel aangereikt om een rijk, vreugdevol en bedachtzaam leven te leiden. Er bestaan veel manieren om ons door de Japanse cultuur te laten inspireren en je ontdekt ze in dit boek.



生き甲斐

Ikigai

Op zoek gaan naar betekenis in je leven

JE IKIGAI

We zijn allemaal op zoek naar een doel in ons leven, naar iets wat ons gelukkig maakt. De Japanners hebben hier een woord voor: *ikigai*, wat ruwweg als ‘een reden om te leven’ kan worden vertaald. Het is een kernovertuiging die of een kerngevoel dat bepaalt wie je bent en wat voor jou het belangrijkste is. Velen zijn ervan overtuigd dat het vinden van je *ikigai* de sleutel is tot een gelukkig leven.

Je *ikigai* is een stroom die door je hele leven loopt. Dat mag allemaal heel groots klinken, maar de stappen die je zet om je *ikigai* te volgen zijn vaak kleine dingen. Stel dat je *ikigai* bijvoorbeeld het helpen van anderen is. Dan kan een deur voor iemand openhouden een kleine alledaagse handeling zijn om na te streven wat jou het gelukkigst maakt.

Je *ikigai* is uniek, omdat we allemaal het geluk vinden op een andere manier. Misschien vind je het door je werk, of door een hobby. Je *ikigai* kan zijn: je gezin onderhouden en ervoor zorgen, of het creëren van mooie dingen, anderen laten lachen of rust brengen. Het is zelfs mogelijk dat je *ikigai* verandert als je ouder wordt. Wat je blij maakte toen je 25 jaar was, kan iets totaal anders zijn dan wat je voldoening schenkt als je 65 bent.

Je *ikigai* vinden is niet iets wat je zomaar eventjes doet. Je moet je levensdoel in één zin kunnen samenvatten. Daar heb je zelfreflectie en inzicht voor nodig en bovendien moet je helemaal op jezelf zijn afgestemd. Misschien heb je bij benadering een idee van wat je *ikigai* zou kunnen zijn, maar zelfs dan kan het nog jaren duren voordat je er helemaal uit bent.

Je weet waarschijnlijk wel wat je wel en wat je niet graag doet, maar je *ikigai* gaat verder dan alleen maar een passie voor iets hebben. Als je bijvoorbeeld van tuinieren houdt, stel jezelf dan eens de vraag *waarom* dat zo is. Waarom geeft het je voldoening? Is het omdat je de voortdurende vooruitgang ziet van de planten die je verzorgt? Is het omdat je mooie dingen wilt kweken? Is het omdat je graag orde en structuur creëert? Als je eenmaal een antwoord op de waarom-vraag hebt gevonden, breid dit dan eens verder uit naar je hele leven. Vind je het ook op andere vlakken fijn om schoonheid, structuur of vooruitgang te bereiken? Wanneer je goed begint te zoeken, zul je waarschijnlijk patronen in je antwoorden ontdekken. Dat is de eerste stap om je *ikigai* te vinden.