

Nicolas Chauvat

# GENKI

De 10 gouden regels uit  
Japan voor een gelukkig  
en zinvol leven



**DELTA** 

# Inhoud

<b>Inleiding</b> .....	7
------------------------	---

## **Gouden regel nr. 1: GENKI**

(in conditie zijn, de oerenergie).....	11
----------------------------------------	----

- De kunst om in conditie te blijven en je energie te sparen
  - Geef betekenis aan wat je doet
  - Zie stress niet als een vijand
  - Wees niet te streng voor jezelf

## **Gouden regel nr. 2: ARIGATO**

(dank je wel, moeilijk te bereiken).....	23
------------------------------------------	----

- Leer dankbaar te zijn
  - Waardeer de kleine details
  - Denk niet dat je overal recht op hebt

## **Gouden regel nr. 3: JIYU**

(vrijheid, je ware aard).....	33
-------------------------------	----

- Begrijp wat echte vrijheid is

## **Gouden regel nr. 4: MITATE**

(visualiseren).....	43
---------------------	----

- Bedenk beeldragers
  - Kies een symbool om je geest te laten dwalen



## **Gouden regel nr. 5: SHINKEN**

(serieus, met een echt zwaard)..... 51

- Geef altijd het beste van jezelf
  - Liever duurzaam dan snel
  - Ga ervoor alsof het je laatste kans is
  - Koppel jezelf los van het resultaat

## **Gouden regel nr. 6: GAMBARU**

(volharden)..... 59

- Blijf gefocust
  - Probeer niet te veel nieuwe dingen uit om de sleur te ontvluchten
  - Verander je aanpak niet voordat je hem door en door hebt getest

## **Gouden regel nr. 7: KAWAKIRI**

(begin)..... 69

- Bij twijfel: doorgaan!
  - Pijn die door verandering ontstaat, is van voorbijgaande aard
  - Pijn is het resultaat van mentale weerstanden
  - Waardeer elke stap in de richting van je doel
  - Opofferingen kunnen een middel tot zelfverwezenlijking zijn

## **Gouden regel nr. 8: MUDA**

(zinloos)..... 81

- Ga tot de kern
  - Vermijd zinloze handelingen om je geest rust te gunnen
  - Verspil geen energie aan zinloze gedachten
  - Stel tussentijdse doelen om te controleren of je aanpak werkt
  - Krijg inzicht in je verschillende ritmes
  - Verdoo geen tijd aan wat de moeite niet waard is

## **Gouden regel nr. 9: BAKA**

(idiot) ..... 99

- Consolideer je oordelen
  - Erken dat je beïnvloedbaar bent
  - Kies je invloeden
  - Word geen baka van je emoties
  - Word geen baka van je analytische geest
  - Wees niet bang om voor baka uitgemaakt te worden
  - Deel niet al je waarheden

## **Gouden regel nr. 10: OMOTENASHI**

(gastvrijheid) ..... 119

- Oprechtheid voor alles
  - Draag aan wat nodig is
  - Geniet als je je gast ontvangt
  - Liever verrassend dan perfect

**Kleine uitspraakgids van het Japans** ..... 135

**Samengevat** ..... 136

**Conclusie** ..... 139



## Inleiding

❁ Obstakels... Er zijn mensen die obstakels vervloeken omdat ze hun de pas afsneden op hun weg naar succes, waardoor ze hun levenslust verloren, maar er zijn ook mensen die obstakels juist gebruiken als springplank om vooruit te komen. Ze zeggen dat je om je doel te bereiken uit je comfortzone moet stappen. Maar vaak zijn perioden van verandering zo moeilijk dat velen van ons uit pure frustratie uiteindelijk in een conflict verwickeld raken, niet alleen met anderen, maar ook met zichzelf. Toch zijn er ook mensen die, ondanks de beproevingen en de vijandigheden waarmee ze worden geconfronteerd, in staat zijn hun goede humeur te behouden en in zowel economisch als persoonlijk opzicht vooruitgang te blijven boeken. Hoe is dat verschil te verklaren? Het vermogen om in harmonie met de buitenwereld en onze eigen binnenwereld te blijven is cruciaal om een leven te leiden dat loont. Het gaat er niet om jezelf te dwingen om een optimist te worden, maar om te leren de orde achter de chaos te zien, de kansen achter de uitdagingen.

❁ Geluk hangt niet alleen af van wat ons overkomt, maar komt vooral voort uit de manier waarop we op die



gebeurtenissen reageren. Hoe we in het leven staan, elke dag weer, dat bepaalt ons lot. De Franse denker Lacan zei dat het onbewuste de structuur heeft van een taal. Een vreemde taal leren stelt ons in staat een andere manier van in de wereld zijn te begrijpen. Soms zijn een paar woorden al genoeg om onze kijk op dingen te veranderen. Dit boek is opgebouwd rond tien begrippen uit het huis-tuin-en-keuken-Japans, waarin een groot deel van de wijsheid van een duizenden jaren oude cultuur besloten ligt. Die cultuur was, is en blijft een grote bron van inspiratie zowel voor heel veel zenmonniken, beroemde kunstenaars, CEO's van moderne en succesvolle multinationals als voor iedereen die begrepen heeft dat 'succes' begint met zelfverwezenlijking.

❁ De tien begrippen die in dit boek aan bod komen, zijn makkelijk te onthouden en verwijzen naar concrete acties. Ze zullen je helpen om op een snelle manier je vaardigheid om met veranderingen om te gaan te vergroten terwijl je in harmonie blijft met jezelf en anderen.

元  
氣





## De kunst om in conditie te blijven en je energie te sparen



‘Toon wilskracht en  
doorzettingsvermogen,  
en je zal wonderen  
verrichten.’

(Benjamin Franklin)

❁ Deze quote zal ons hart waarschijnlijk aanspreken, maar ons lichaam en onze geest zijn vaak te moe om voor onze dromen te blijven vechten. Rome is niet in één dag gebouwd, zegt men. Wil je slagen in wat je onderneemt, dan moet je het dus niet zoeken in snelheid maar in doorzettingsvermogen. In plaats van naarstig te proberen ons energieniveau te verhogen, kunnen we beter eerst leren om de energie die we hebben bewust te gebruiken.

❁ Er zijn dagen waarop we de indruk hebben dat we de wereld zouden kunnen veroveren zonder dat ook