

Let Go

50 lessen om
de Japanse kunst
van het loslaten
te omarmen

**Daisuke
Yosumi**

Vertaling Arthur Wevers

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.

Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2026 Daisuke Yosumi

Oorspronkelijke titel: *Let Go*

Copyright Nederlandse vertaling: © 2026 HarperCollins Holland

Vertaling: Arthur Wevers

Omslagontwerp: Anna Morrison

Omslagbewerking: Pinta Grafische Producties

Foto auteur: © Mikio Hasui

Zetwerk: Mat-Zet, B.V.

Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 2158 4

ISBN 978 94 027 7863 2 (e-book)

NUR 770

Eerste druk oktober 2026

Originally published in Japanese as 自由であり続けるために20代で捨てるべき50のこと [*Jyuu de Ari Tsukeru tame ni 20-dai de Suteru Subeki 50 no Koto*] in 2012 by Sanctuary Books.

First published in hardback in Great Britain in 2026 by Allen & Unwin, an imprint of Atlantic Books Ltd.

The moral right of Daisuke Yosumi to be identified as the author and translator of this work has been asserted by him in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act of 1988.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.

® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Elk ongeoorloofd gebruik van deze publicatie om generatieve kunstmatige-intelligentie-technologieën (AI-technologieën) te trainen is uitdrukkelijk verboden. De exclusieve rechten van de auteur en de uitgever worden hierbij niet beperkt. HarperCollins maakt tevens gebruik van de rechten onder Artikel 4(3) van de Digital Single Market Directive 2019/79 en het uitvoeren van tekst- en datamining op deze publicatie is niet toegestaan.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

Inhoud



Inleiding: Waarom ben je nu onvrij?	11
Proloog: Laat nooit je vrijheid los	23
Stap 1: Geld & bezittingen	39
1 Laat de ruis in je blikveld los	41
2 Laat spullen die je niet gebruikt los	43
3 Laat de behoefte om te hamsteren los	47
4 Laat je hebzuchtige gewoonten los	49
5 Laat het doen van kleine aankopen los	51
6 Laat het doen van impulsaankopen los	57
7 Laat je gebrek aan kieskeurigheid los	61
8 Laat het toevoegen van accessoires los	63
9 Laat het najagen van een luxere levensstijl los	67
10 Laat je overvloedige kleren los	71
Stap 2: Werk	75
11 Laat werk waar je niet goed in bent los	77
12 Laat het multitasken los	81
13 Laat je behoefte aan erkenning los	85
14 Laat je to-dolijsten los	87

LET GO

15	Laat de wet van de meerderheid los	91
16	Laat de vaste uren los	95
17	Laat je aannames los	99
18	Laat je rationele brein los	101
19	Laat uitstelgedrag los	105
20	Laat de balans los	107

Stap 3: Gezondheid & mindset

111

21	Laat de lange avonden los	113
22	Laat slecht slapen los	117
23	Laat het overeten los	121
24	Laat je dagelijkse routine los	123
25	Laat de aanwezigheid van anderen los	127
26	Laat het gezond verstand van anderen los	131
27	Laat de negatieve woorden los	135
28	Laat het vertrouwen op wilskracht los	139
29	Laat de nutteloze cursussen los	143
30	Laat de ruis los	147

Stap 4: Relaties

151

31	Laat je netwerk los	153
32	Laat vertrouwde mensen los	157
33	Laat de vakantieperiode los	159
34	Laat het verstoppen van je ware ik los	163
35	Laat het pleasen los	167
36	Laat het verzet tegen de traditie los	171

INHOUD

37 Laat het checken van berichten los	175
38 Laat je competitiviteit los	177
39 Laat je niet-gemeende excuses los	181
40 Laat je schroom los	183
 Stap 5: Levensstijl	 187
 41 Laat je zware bepakking los	 189
42 Laat je vaste plek los	193
43 Laat het niet maken van keuzes los	195
44 Laat de angst voor oordelen los	199
45 Laat het altijd online zijn los	203
46 Laat het idee dat vluchten geen optie is los	207
47 Laat de loyaliteit aan je werkgever los	211
48 Laat het opgeven los	215
49 Laat de illusie van vrijheid los	219
50 Laat behaalde successen los	223
 Epiloog	 227
Nawoord: De reis van de mensheid naar de ware vrijheid	
– de zeven stappen van het loslaten	235

Inleiding

Waarom ben je nu onvrij?



Wanneer begon jij een onvrij leven te accepteren?

Je bent op deze wereld gekomen om vrij te zijn. Iedereen is vrij geboren. De meeste mensen leefden ook vrij toen ze jong waren. Ze spraken zich vrijelijk uit en leefden van dag tot dag. Dan komt de volwassenheid. Veel mensen denken: het leven is niet zo eenvoudig. Volwassenen hebben te veel verantwoordelijkheden om vrij te kunnen leven. Het is tijd om de werkelijkheid onder ogen te zien!

Maar is die 'werkelijkheid' echt of gewoon een overtuiging die niet ter discussie wordt gesteld?

Jouw werkelijkheid, gebouwd op 'bloed en opoffering'

De werkelijkheid is dat we van alle gemakken zijn voorzien en in een tijd van ongekennde materiële overvloed leven. En voor het eerst in de geschiedenis van de mensheid zijn veel mensen vrij om te leven zoals ze willen.

In de ontwikkelde landen zijn de mensenrechten en de vrijheid van meningsuiting over het algemeen gewaarborgd. We

hebben het recht om vrij te reizen en beschikken over technologie die ons allerlei vrijheden geeft. Vergeleken met mensen die in een dictatuur leven of in een land dat in oorlog is, hebben we heel veel vrijheid. Vergeleken met mensen uit het feodale tijdperk of de tijd van de wereldoorlogen zijn we ongelooflijk vrij.

Maar het moderne leven wordt steeds chaotischer en turbulentier: ongebreideld kapitalisme en wankel economieën; sociale ongelijkheid en verdeeldheid; rassenhaat en godsdienstvaar; de klimaatcrisis en natuurrampen die zich steeds vaker voordoen; terrorisme en eindeloze militaire conflicten. We zijn dan wel vrij, maar we hebben ook met deze verschijnselen te maken.

Twee dingen moeten we nooit vergeten. In de eerste plaats dat er pijn was en dat er bloed is gevloeid toen je werd geboren. Door de weeën van je moeder ben je bevrijd uit de veilige maar besloten ruimte van de baarmoeder, en in deze avontuurlijke en open wereld terechtgekomen. In de tweede plaats dat mensen over de hele wereld in het verre en recente verleden voor onze verschillende vrijheden hebben gestreden en daarvoor bloed hebben vergoten.

‘Wanneer je vergeet waar je vandaan komt, vergeet je wie je bent.’ Dit gezegde kan op verschillende manier worden gelezen. Wanneer ik aan deze zin denk, voel ik in de eerste plaats een diepe dankbaarheid voor mijn moeder, die fors bloed verloor en haar leven op het spel zette om mij op de wereld te brengen. Ik voel ook dankbaarheid voor alle Japanse voorouders van mijn moeder. Ik weet dat ik mijn vrijheid niet zomaar heb gekregen. Ik word in leven gehouden en beschermd

door talloze vroegere generaties. In zekere zin staan ze me nog steeds bij.

Ieder moment is het leven zelf – de zen-filosofie van de sterfelijkheid

Bovendien moet je onthouden dat je uit het niets bent gekomen. Toen je net was geboren, was je een onschuldig, volstrekt oorspronkelijk wezen, met niets anders dan je lichaam en je ziel. In je eerste dagen was je ziel onaangeraakt en was je ware ik vrij van gebondenheid. Je was licht en vrij – je drukte je natuurlijk uit en leefde zoals je was. In Japan is er een zen-uitdrukking, 本来無一物 (*Honrai mu ichimotsu*): 'Oorspronkelijk hadden we niets – geen bezittingen, geen smetten, geen ego.' Je leven begint in niet-ik, met lege handen en onbelast. Wanneer het eindigt, keer je terug naar je oorsprong, je thuis – naar het niets.

Toen ik werd geboren was mijn leven in gevaar, net als dat van mijn moeder. In mijn eerste levensjaren was ik zwak en vaak ziek en lag ik lange periodes in het ziekenhuis met ernstige aandoeningen. Ik heb de helft van de jaren op de kleuterschool gemist en was ook mentaal fragiel. Op de basisschool ontwikkelde ik een zenuwtrek en bloosde ik snel. Daardoor was ik een gemakkelijk doelwit voor pestkoppen. 'Hoort het leven zo zwaar te zijn? Waarom ben ik eigenlijk geboren?' Ik kan me de pijn in mijn hart nog herinneren.

Door al deze ervaringen wist ik maar al te goed hoe waardevol het leven is. Het leven is een zeldzaam geschenk, zonder enige zekerheid of garantie.

Wat zal ik doen met dit kortstondige en fragiele leven dat mij is geschonken door mijn moeder en voorouders? Wanneer ik me verloren voelde of het zwaar had, stelde ik me deze vraag: 'Hoe gebruik ik dit waardevolle geschenk?' Die vraag werd mijn ultieme innerlijke kompas en hielp me om weloverwogen beslissingen te nemen en door te blijven gaan.

We hebben allemaal een beperkte levensduur. De tijd en het leven zijn eindig. En daarom is tijd leven – en nooit geld. Met andere woorden, als je een uur verspilt, verspil je een uur van je leven. Je weet al dat het leven sneller gaat naarmate je ouder wordt. Niet alleen uren, maar weken, maanden, jaren – ze vliegen voorbij. Voor je er erg in hebt, is je tijd op en komt er een einde aan je leven.

Dat je licht en ongebonden moge leven in de tijd die je is gegeven. Heb respect voor je tijd. Verspil het geschenk van het leven nooit aan triviale zaken. Leef net zo vrij als je ware ik. Wilden je voorouders, die hun leven hebben gegeven voor de vrijheid, ook niet dat je zo leefde?

'Laat me dit sterfelijke leven – deze waardevolle tijd – gebruiken voor de dingen waar ik echt van houd!' De innerlijke stem die deze woorden roept is je ziel. Dat wil zeggen: jij. Je ware ik.

Een strategie voor geluk in een chaotische wereld

We hoeven geen bloed meer te vergieten om onbeperkte vrijheid te verkrijgen. In tegenstelling tot onze voorouders hebben de meeste mensen niet dagelijks te maken met geweld van de

INLEIDING

natuur, dieren en andere mensen. Maar we hebben het moeilijk in deze wereld, die snel verandert en steeds complexer wordt. In deze tijd van chaos waarin de toekomst onzeker is, kunnen we de weg naar de ware vrijheid vinden met behulp van het minimalisme.

Ik ben geen monnik of spirituele leraar. In drie verschillende levensfasen heb ik de kunst van het minimalisme geleerd: tijdens mijn moeilijke schooljaren, toen ik me staande moest houden in de muziekindustrie, en later, nadat ik in het bos was gaan leven. In dit boek geef ik door wat ik heb geleerd. Het principe is eenvoudig: uiteindelijk heb je alleen jezelf nodig om te leven – je lichaam en je ziel, verder niets. Alles wat je sinds je geboorte hebt verworven – bezittingen, identiteiten, gewoonten, overtuigingen en zelfs verlangens – is nooit werkelijk van jou geweest. Het merendeel heb je van ouders en verzorgers gekregen – of het is je opgedrongen. Zelfs je persoonlijkheid – die maar voor de helft genetisch is bepaald – is gevormd door die vroege invloeden. De rest is gevormd onder invloed van verwanten, vrienden, school, werk en de samenleving. Zodra je je daarvan bewust bent, wordt het leven veel lichter en gemakkelijker. Je zult je steeds gelukkiger voelen. Je zult zelfs ontdekken dat je het trauma dat je onbewust meedroeg los kunt laten.

Ik wil hier benadrukken dat dit geen psychologisch of filosofisch boek is. Het is een praktische gids voor de mindset en technieken van het moderne minimalisme, met voorbeelden uit het echte leven die iedereen kan toepassen. Ik heb de kern daarvan teruggebracht tot vijftig eenvoudige lessen die je vandaag al in de praktijk kunt brengen.

Het fundament van dit boek wordt gevormd door de drie-eenheid van een kernovertuiging (het minimalisme), een levensstrategie (minimalistisch leven) en een dagelijkse praktijk (loslaten). Ik zal je steeds terugvoeren naar de basisregels van het minimalisme: stop met het najagen van dingen die je niet nodig hebt en laat onnodige verantwoordelijkheden los.

Het lot of het ongeluk wilde dat ik de dood tijdens mijn geboorte onder ogen zag en dat ik lichamelijk en geestelijk fragiel was in mijn vroege kindertijd. Door die ervaringen heb ik al op jonge leeftijd een kernwaarde van minimalisme meegekregen. Het is genoeg om gewoon in leven te zijn en een goede gezondheid is een zegen – heb ik meer nodig?

Door dat diepe bewustzijn van mijn sterfelijkheid heb ik een minimalistische mindset ontwikkeld – ik ben iemand geworden die niet méér najaagt dan ik nodig heb. Die vroege ervaringen waren aanvankelijk pijnlijk, maar nu zie ik ze als iets waardevols. Soms worden juist de moeilijkste momenten het fundament van een betekenisvol leven.

We kunnen alles wat je nu bezit zien als iets wat toevallig bij jou is beland. Alle dingen zijn een geschenk die jouw kant op zijn gekomen dankzij het onzichtbare ecosysteem van de menselijke samenleving. Ik geloof dat dit ecosysteem een deel is van de grotere wet van de circulatie die de natuurlijke wereld regeert. Daarom is er geen noodzaak of verplichting om aan die dingen vast te houden. Wanneer het leven zwaar en pijnlijk lijkt, kun je de dingen die een last zijn loslaten en weer in de grotere circulatie laten komen. Wanneer je een volgende grote uitdaging wilt aangaan, kun je de dingen waar je niets meer

aan hebt loslaten. Dan ben je lichter en vrijer en klaar voor je nieuwe avontuur.

Luister om te beginnen naar je innerlijke kompas – je intuïtie van leven en dood. Het stelt je elke dag fundamentele vragen: ‘Waarom ben ik geboren? Waarvoor leef ik?’

Leer ook de belangrijkste dagelijkse praktijken van het minimalisme aan: laat los – ruim op, vereenvoudig, consuminder, ontspul, versober en onthaast.

In deze turbulente wereld is het leven volgens deze twee principes de eenvoudigste strategie voor werkelijk geluk.

De pijn van het verlies en de vrijheid van loslaten

Er is nog een waarheid die we nooit uit het oog mogen verliezen. Zelfs in een tijdperk dat vredig en veilig wordt genoemd zijn er mensen die niets meer hebben. Door oorlogen, terrorisme of natuurrampen zijn ze teruggebracht tot een toestand van 無一物 (*muichimotsu*) – ‘bezitloosheid’. Dit is een hartverscheurende werkelijkheid die we onder ogen moeten zien. En we moeten onthouden dat dit jou en mij ook kan overkomen.

De meeste van deze mensen moeten eerst uit de afgrond van de wanhoop zien te klimmen. Niet vanaf niets, maar van ver onder nul, diep in het negatieve. Pas daarna kunnen ze weer langzaamaan een minimale levensstandaard opbouwen en hopen op een gevoel van geluk. Het kost enorm veel moeite, tijd en geld om de dingen die verloren zijn gegaan terug te krijgen. Het najagen van vrijheid komt misschien pas daarna.

Wat is zwaarder: onnodige dingen loslaten om vrijheid en

geluk te vinden of heel hard zwoegen om in je eerste levensbehoefte te voorzien en toch amper te kunnen overleven? Het laatste natuurlijk. Die vraag alleen al leidt tot een intens schuldgevoel. En onthoud dat het een luxe en een privilege is om de vrijheid te hebben om uit eigen wil los te laten. Dat is iets heel anders dan verliezen of opgeven. Loslaten leidt niet tot pijn of verdriet – het leidt tot lichtheid, helderheid en opluchting.

Deze positieve gevoelens horen bij het eeuwenoude concept 禊 (misogi) – een reinigingsritueel in het shintoïsme, de inheemse godsdienst van Japan. Misogi staat voor het zuiveren van de 穢れ (kegare) – de schadelijke stoffen en spirituele onzuiverheden die zich tijdens ons leven automatisch ophopen.

De essentie van misogi is het terugkeren naar je oorspronkelijke, zuivere geboortetoestand door je te ontdoen van alles wat onnodig is. Het is een heilig ritueel van bevrijding en herstel, om terug te keren naar je ware ik.

De gevaren van de overvloed

Tegenwoordig heb je echter iedere minuut van de dag te maken met ruis die je in verwarring brengt en je aandacht en tijd opeist – je hele leven. Spullen. Diensten. Sociale media. Boodschappen. Adviezen van anderen. To-dolijsten. Nieuws. Advertenties. Deze constante overvloed beïnvloedt je beoordelingsvermogen, misleidt je geest en put je mentaal uit. Daarna berooft het je van de wil om te kiezen, tast het je menselijkheid aan en vernietigt het je vrijheid. Uiteindelijk verdwijnt je ware ik.

Dat is niet jouw schuld, maar die van onze overconsumptie-

maatschappij. Van je bezittingen tot informatie, van je gedachten tot je relaties, van je werk tot je dagelijkse leven: hoe meer je de dingen die je niet nodig hebt loslaat, zowel materiële als immateriële zaken, hoe minder stress en vermoeidheid je voelt.

Laat ik het nog een keer zeggen. Hoe meer je loslaat, hoe meer vrijheid en geluk je ervaart.

Volgens veel mensen is er moed voor nodig om iets wat je hebt verworven los te laten. Ik snap wel dat ze dat vinden. Maar zodra je je de mindset en de technieken die ik in dit boek beschrijf hebt eigengemaakt, zul je beseffen dat er niet echt moed voor nodig is.

Als je nog twijfelt kan ik de volgende woorden voor je citeren: 'Je kunt alles, maar kunt niet alles doen.' Dat klinkt toch als een zen-wijsheid? Maar het citaat is afkomstig van David Allen, de auteur van de bestseller *Getting Things Done*. Uit deze eenvoudige zin blijkt wel hoe moeilijk het is om te kiezen in dit leven – wat je moet houden en wat je moet loslaten – en hoe belangrijk het is om prioriteiten te stellen.

De zin wijst je ook op een levensgroot gevaar. Als je op alles en tegen iedereen ja blijft zeggen, ben je alleen met triviale zaken bezig. Uiteindelijk loop je dan het gevaar dat je je hele leven kwijtraakt.

Het principe van het minimalisme: loslaten betekent kiezen

Het leven is veel te kort om álles te doen, en we leven maar één keer. Het einde komt vaak plotseling.

LET GO

Waarom zou je je beperkte tijd – je leven – niet besteden aan de dingen die er werkelijk toe doen?

Maximaliseer de dingen die er het meest toe doen door de dingen die er niet toe doen te minimaliseren. Wanneer je overbodige dingen loslaat, krijg je zicht op de dingen die echt belangrijk zijn. Je begint je te herinneren waar je vroeger van hield en waar je ziel naar heeft verlangd. Wanneer je al het overvloedige weghakt, zal je ware ik – het volmaakte beeld dat altijd al in je heeft gezeten – zichtbaar worden. Dit is je innerlijke kunstenaar, die je moet beschermen. (Dit zal ik in dit boek uitwerken – het is het onderliggende thema.)

Hoe weet je nu wat overbodig is in je leven? In deze wereld van de overvloed is dat inderdaad de moeilijkste vraag. Maar maak je geen zorgen – wanneer je dit boek leest, zul je automatisch oefenen met het loslaten van overbodige dingen. Daardoor zul je je zo licht voelen dat je het idee hebt dat je kunt vliegen en zonder moed of angst de werkelijke vrijheid bereiken. Je zult je realiseren dat je alles kunt doen wat je belangrijk vindt en dat je het leven waarvan je droomt kunt leiden. (Maar onthoud: je kunt niet alles doen!)

Houd dit in je achterhoofd: loslaten is kiezen. Je leven krijgt uiteindelijk vorm door de dingen die je loslaat – en door de dingen die je koestert.

Vrijheid begint niet bij wat je verwerft, maar bij wat je loslaat.