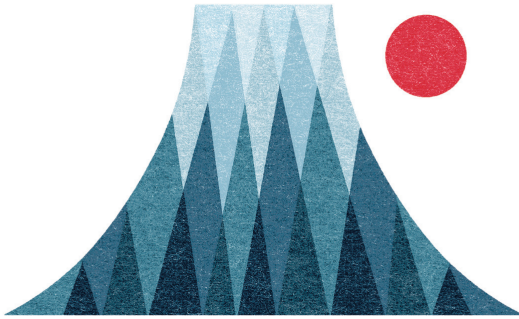


De Japanse manier



Erin Niimi Longhurst

新美英鈴

Met illustraties van Ryo Takemasa 武政諒

Vertaald door Joke Jonkhoff

Inhoud

Inleiding 06

01 **Kokoro** 心

(Het hart en de geest) 21

Ikigai (Levensdoel) 27

Wabi-sabi (De schoonheid van imperfectie
en vergankelijkheid) 59

Kintsugi (Het vinden van schoonheid in
imperfectie) 77

02 **Karada** 体

(Het lichaam) 91

Shinrin-yoku (Gevoed door de natuur) 97

Ikebana (Bloemschikkunst) 117

Tabemono (Voedsel) 139

Ocha (Thee) 183

Onsen (Warmwaterbronnen en het baden) 211

Kalligrafie (Schoonschrijfkunst en sumi-e) 225

Het Japanse huis 243

03 **Shukanka** 習慣化

(Het aanleren van gewoonten) 261

Over de auteur 278

Dankwoord 278

Index 279

Verklarende woordenlijst 284



‘Met dit boek
wil ik inspireren
en een leidraad
bieden waarmee
je je leefstijl
kunt verrijken en
aanvullen,
door een nieuwe
blik.’

01

Kokoro



Het hart en de geest

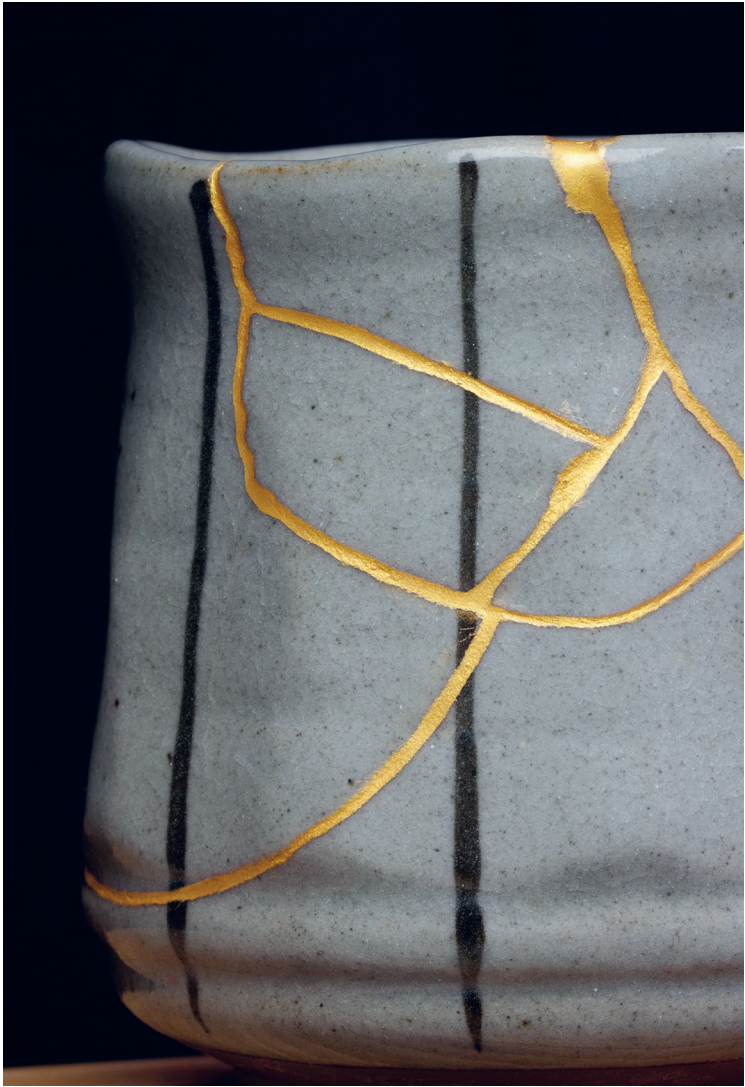
K De Japanse taal heeft drie woorden om het hart te beschrijven. Het
O eerste is *shinzou*. Het verwijst naar het fysieke orgaan dat in ons allen
K slaat en dat ons in leven houdt. (Als een Japanse persoon jou zegt dat
O zijn/haar *shinzou* pijn doet, dan is dat niet symbolisch bedoeld, maar
R haal er zo snel als mogelijk een arts bij.) Het tweede woord is *ha-to*:
O het duidt op de vorm van het (liefdes)hart – het hartjessymbool dat je
niet kunt ontlopen tot na Valentijnsdag. En het derde woord is kokoro.

Hart, geest en ziel zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden in kokoro. Het synoniem dat het meeste in de buurt komt is 'geweten'; kokoro is een mentaliteit of een gevoel en het beschrijft de emoties en de verlangens binnen ieder van ons.

Je kokoro voeden is waar mindfulness begint, en het is van toepassing op elk aspect van jouw leven. Ik heb ook sommige zaken voorrang gegeven ten koste van andere, zeker in mijn werkkring – een burn-out, faalangst, of angst voor verandering, zijn zaken waarmee ik heb moeten dealen. Maar het belangrijkste wat ik heb geleerd op mijn reis tot op heden, is dat falen onvermijdelijk is. Dat besef is voor mij een van de meest bevrijdende ervaringen geweest.

In Deel 1 deel ik met jou verschillende visies, filosofieën en denkwijzen. Of het nu om het accepteren van het imperfecte gaat, of om het zien van de schoonheid in dingen die kapot zijn of het vinden van je motivatie voor iets: het nemen van de tijd om voor jezelf te zorgen op verschillende manieren (zowel aandacht besteden aan je geestelijke gezondheid als aan je fysieke) zal de dingen in een perspectief zetten, je helpen vreugde te vinden en je in staat stellen om een completer, voller en gelukkiger leven te leiden.



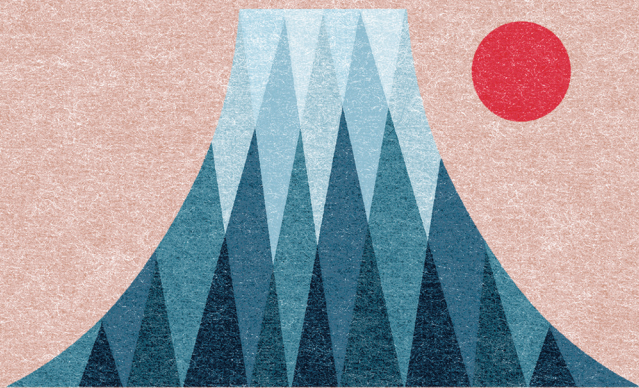


Kort nadat mijn grootvader was overleden en ik de universiteit had verlaten, nam ik mijn eerste baan aan, een functie waarvoor ik niet direct in vuur en vlam stond. Ik was ook verhuisd naar London, een stad waar ik niet veel mensen kende, en ik leefde met een partner die zoveel werkte dat we elkaar nauwelijks zagen. In deze periode voelde ik me verloren en stuurloos.

K
O
K
O
R
O

Dus pakte ik mijn fotocamera en begon mijn Londense leven te documenteren; wat ik at, wat ik leuk had gevonden aan mijn dag en dingen die me een geluksgevoel gaven in een tijd dat ik me meestal niet gelukkig voelde. Het zorgde ervoor dat ik met mijn blog begon; ik gaf weer wat me een goed gevoel gaf en ik deelde dat stukje van mijzelf dat mij voedde en dat mij hielp om te groeien.

We kijken dus eerst of er een manier is om jouw ikigai te vinden, je levensdoel; datgene wat jou drijft en dat ervoor zorgt dat je 's morgens graag je bed uit komt. Daarna kijken we naar wabi-sabi – we accepteren de aard van het vergankelijke en omarmen de aanwezigheid van chaos in het leven – voordat we, uiteindelijk, schoonheid vinden in het gebrokene, met de kunst van kintsugi.

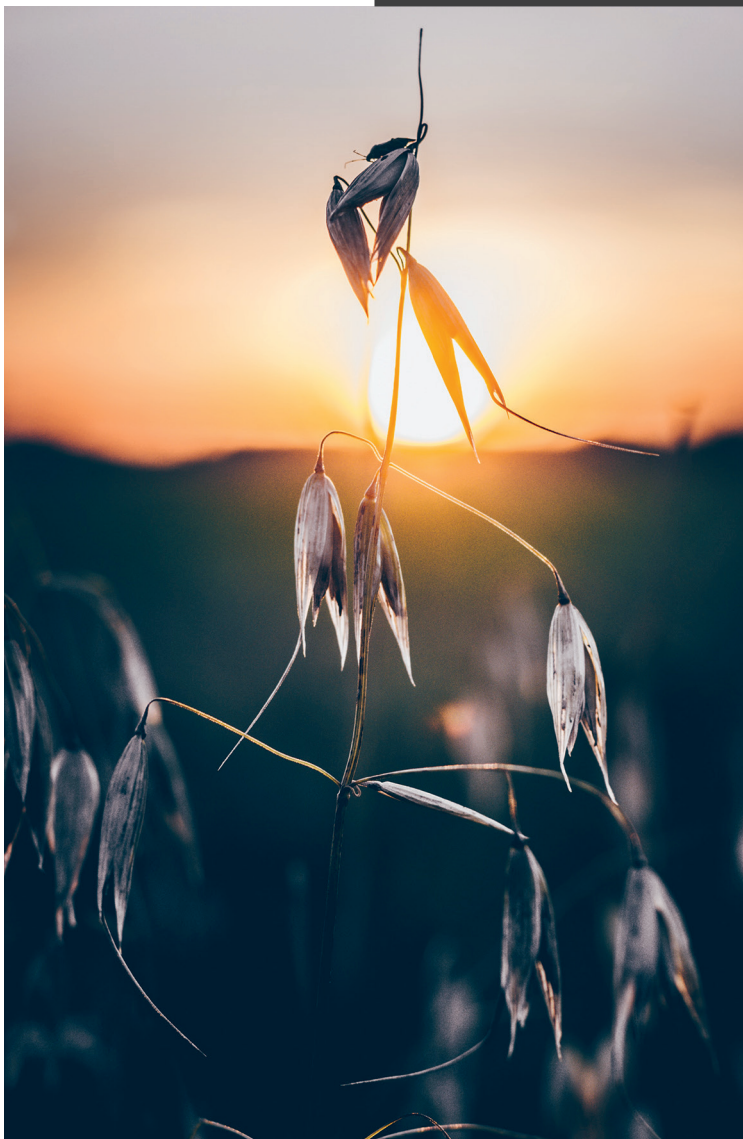


Ikigai

生き甲斐

Levensdoel

I
K
I
G
A
I



Ikigai is datgene in ons leven wat ons een weldadige rijkdom verschaft – het is wat het leven betekenis geeft, of, zoals de Fransen zeggen, onze *raison d'être*. Er brandt een vuur in ons allen; het brandt in sommigen echter wat feller dan in anderen, en het kan soms wat gaan flakkeren, maar het kan ook sterker worden, heter en krachtiger branden dan ooit, en er zijn verschillende dingen voor nodig om de vlammen in ieder van ons te doen oplaaien.

Volgens een rapport uit 2017 van de Wereldgezondheidsorganisatie staat Japan nog steeds bovenaan als het gaat om de langste en gezondste levensverwachting (wereldwijd gezien), zoals het dat al vele jaren doet.¹ Er zijn uiteraard verschillende factoren die hierbij in Japan een rol spelen. Erfelijkheid (de genen), voedingspatroon, leefstijl en een excellent gezondheidszorgsysteem kunnen voor het grootste deel borg staan voor deze uitslag. Als je echter aan een Japanner of Japanse vraagt waar deze eerste plaats aan te danken is, dan zal hij of zij hoogstwaarschijnlijk verwijzen naar een sterk arbeidsethos en een zekere geestesgesteldheid. Veel maatschappijen kunnen claimen een gezonde voedingsstijl en leefstijl te hebben, maar het concept van ikigai, of levensdoel, maakt een cruciaal verschil en is uniek voor de Japanse cultuur.


Na vele keren een valse start te hebben gemaakt, ging mijn jiji (grootvader) uiteindelijk op drieënzeventigjarige leeftijd met pensioen. Mijn hele familie nam – een beetje naïef – aan dat we hem nu vaker zouden zien door de week. Voor mijn jiji betekende genieten van zijn pensioen echter nog steeds als voorzitter zitting hebben in de raad van bestuur van verschillende organisaties; raadgevend, met een net pak aan en aanwezig zijn bij meetings op de meeste dagen van de week. Hij hield van zijn werk – hij zei altijd dat hij doorwerkte om zijn hersenen actief te houden. Voor hem was zijn werkende leven dat

I
K
I
G
A
I
wat hem motiveerde – hij ontleende er een hoop trots aan, ook aan hoe hij (nog) in staat was voor zijn familie te zorgen. De gedachte dat hij misschien wel zou stoppen met werken, kwam niet in hem op. Feitelijk de enige keer dat ik hem onzeker zag over hemzelf, of zag twijfelen over zijn overtuigingen, was toen hij op het randje stond van zijn pensioen. Het idee van luiheid, of van niet meer werken, was iets waar hij buitengewoon bevreesd over was en zich van bewust was.

Vanuit mijn eigen ervaring is het vinden van je ikigai niet iets wat bewust gebeurt. Het wordt je na een poos langzaam geopenbaard, op momenten die jou helpen jezelf beter te leren kennen. Het is nooit compleet en is constant in beweging. Relatief gezien ben ik nog steeds in de vroege stadia van mijn reis, maar ik krijg wel ikigai door mijn werk. Ik heb het geluk dat ik werk met ongelooflijk getalenteerde en inspirerende mensen, en met doelen die op een actieve manier van de wereld een betere plaats proberen te maken. Of het nu komt door de omgeving, of door het verbeteren van de leefomgeving van mensen, of door het leven eerlijker te maken, de fantastische goede doelen waarbij ik betrokken ben, maken het zelfs de dagelijkse frustraties waard (want je kunt niet het zoet hebben zonder het bitter).

Maar de bevrediging en het geluk die ik ontvang dankzij het werk dat ik doe zouden er niet zijn als ik geen vertrouwen had in mijzelf. Ik heb er hard aan gewerkt om bepaalde vaardigheden en ervaringen te bereiken; in de gelegenheid te zijn om die te delen met anderen is wat mij motiveert om door te gaan, het geeft mijn werk richting. Ik heb vertrouwen in mijn mogelijkheden mijn werk te kunnen doen – of dat nu gaat via het communiceren met klanten of via mijn eigen blog – en dat geeft mij een enorme bevrediging.

Dit is niet iets wat zomaar vanzelf komt en het gaat ook niet alleen maar over zelfvertrouwen. Het vraagt heel veel wroeten in je ziel, veel



Als de rivier
daalt, zal hij
weer rijzen.

– *Japanse spreuk*

I
K
I
G
A
I



vergissingen maken en ook flink wat zelfreflectie en twijfel aan jezelf om daar te komen. Boven alles gaat het om eerlijk zijn tegenover jezelf, om jezelf en je gedrag onder het vergrootglas te leggen: wat maakt jou echt gelukkig? Wat is echt belangrijk voor jou? Het vinden van de antwoorden kan jou in de loop van de tijd helpen om te beseffen wat je ware drijfveer is. Jouw ikigai vinden vraagt om evenwicht. Hoeveel plezier ik ook uit mijn werk haal, het is niet genoeg. Een sterke familieband, mooie vriendschappen en een fijn thuis dragen eraan bij om mijn ikigai rijker en betekenisvoller te maken. Geen van deze dingen wordt echter zonder inspanning bereikt. Alle relaties vereisen een hoop inzet en communicatie; om zowel je werkzame leven als je privéleven goed te houden is het soms nodig compromissen te sluiten. En negatief gezien horen twijfelen aan jezelf en moeilijkheden daar nu eenmaal bij. Maar jouw ikigai is wat jou voorwaarts blijft duwen in de donkerste momenten. Weten dat nare dingen weer voorbij zullen gaan en het vinden van dát element in je leven dat jou helpt om weer tevredenheid te vinden: dat is waar ikigai om draait.

Een paar jaar geleden volgde ik een cursus over leiderschap; we moesten ons businessplan presenteren en moesten uitleggen hoe dat onze visie zou uitdragen. Het belangrijkste wat me opviel was dat hoewel al onze bedrijven verschilden, de overkoepelende visie hetzelfde was; visie moest ons brengen waar we wilden zijn. Dat is mij goed bijgebleven. Hetzelfde kun je toepassen op jouw ikigai: omdat jij weet wat je drijft, hoeft het niet te betekenen dat je in je comfortzone moet blijven en dat je je alleen daarop moet focussen. Het is iets waar je steeds op moet terugkomen. Je hebt het nodig om steeds uitgedaagd te worden en je grenzen te verleggen. Het hebben van een doel en een drijfveer is cruciaal. Ikigai is de brandstof voor jouw motor, jij moet ervoor zorgen dat die blijft lopen.