

## De kleine ikigai

Héctor García & Francesc Miralles bij Boekerij:

*Ikigai*  
*Vind je ikigai*  
*Shinrin-yoku*  
*Ichigo-ichie*  
*De kleine ikigai*

[www.boekerij.nl](http://www.boekerij.nl)

Francesc Miralles  
& Héctor García

# De kleine ikigai

Je kunt niet vroeg genoeg beginnen  
met het Japanse geheim voor geluk:  
*wat is jouw ikigai?*



ISBN 978-90-225-9066-9

ISBN 978-94-023-1526-4 (e-book)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Ikigai para jóvenes lectores*

Vertaling: Carla Zijlemaker

Omslagontwerp: Sproud

Illustraties: © Xuan Loc Xuan

Zetwerk: Steven Boland

© 2020 by Francesc Miralles and Héctor García

© 2020 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, s.l.  
through SvH Literarische Agentur.

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

PROLOOG	9
Een reis zonder routekaart	
DEEL I	
Wat wil je met je leven?	13
1 Ikigai als kompas	15
2 Je ikigai vinden is op zichzelf al een ikigai	23
3 Via de dingen die je niet leuk vindt, kom je uit bij de dingen die je wel leuk vindt	33
4 Een open plek in het bos	39
5 Mislukken als een winnaar	51
6 De uitrusting van de ontdekkingsreiziger	57
7 Het zevende instrument: jezelf aan de wereld laten zien	69
DEEL II	
Ikigai in de praktijk	81
1 Wat nu?	83
2 Hoe je je talent ontdekt	89

3	Analoog geluk	95
4	Welkom, kleine sprinkhaan	105
5	Wil je een superheld zijn?	111

#### DEEL III

	De vier cirkels	119
--	-----------------	-----

1	Waar je van houdt	121
2	Waar je goed in bent	129
3	Waarvoor je betaald kunt worden	139
4	Wat de wereld nodig heeft	149
5	De vier cirkels met elkaar verbinden	161

#### DEEL IV

	Leven met je ikigai	165
--	---------------------	-----

1	Het geheim van gelukkige mensen	167
2	Werk rustig naar je ikigai toe	173
3	Hoe je goede vrienden maakt	177
4	De liefde van je leven	183
5	Een tijdcapsule	187

	EPILOOG	189
--	---------	-----

Alles ligt nog open

	Dankwoord	191
--	-----------	-----







## Proloog

# Een reis zonder roudekaart

*Als de ontdekingsreiziger er klaar voor is,  
openbaart de weg zich vanzelf.*

AFGELEID VAN EEN ZEN-SPREEKWOORD

Dat je dit boek nu aan het lezen bent, is geen toeval. Het is bij jou beland omdat je klaar bent om een missie te vervullen en de spannendste reis van je leven te gaan maken.

Je gaat op weg in een wonderlijke wereld, waarin je soms zult twijfelen of de weg kwijt zult raken, maar het loont de moeite om verder te gaan, want aan het eind van die weg wacht een grote beloning.

Op je reis zul je verschillende wegen tegenkomen. Sommige helpen je verder met je missie, andere leiden nergens toe. Ze zijn er om je op de proef te stellen, om je karakter en je moed te testen, want om het einde te bereiken en je schat te vinden, moet je veel hindernissen overwinnen.

Zoals er geen roos zonder doornen is, is er ook geen groot avontuur zonder uitdagingen en moeilijkheden.

Er bestaat geen routekaart voor deze reis, omdat het terrein nog niet verkend is. Je betreedt een ongerepte wereld die alleen jij kunt ontdekken, door er je eigen voetstappen te zetten. Het is je bestemming, de plek waar je de rest van je leven zult doorbrengen.

Maar je kunt natuurlijk ook de fiets pakken. Stel je voor dat je net bent opgestapt. Je fiets is net helemaal nagekeken en je rijdt soepel over een vlakke weg, dwars door de wildernis. Na een lange tocht kom je bezweet en met de zon op je rug aan op een kruispunt. Elk van de vier wegen die je kunt kiezen heeft een eigen wegwijzer waar de bestemming op staat.

Op de eerste staat met grote goudkleurige letters geschreven:

## GELD

Misschien wil je deze weg inslaan op de reis die je leven zal veranderen. Tenslotte kun je met geld alles kopen wat je wilt. Of bijna alles... Liefde is niet te koop, zoals The Beatles al zongen. En je kunt ook geen vrienden kopen. Integendeel, als je bulkt van het geld, zul je misschien bang zijn dat mensen alleen om die reden met je willen omgaan.

En geluk dan, kun je dat kopen? Absoluut niet.

Misschien moet je ook even naar de andere mogelijkheden kijken voordat je je keuze maakt.

Op het tweede bordje staat:

# BEROEMDHEID

Misschien droom je ervan om een celebrity te worden. Het moet geweldig zijn om elke keer dat je een foto post honderdduizenden likes te krijgen, miljoenen volgers op social media te hebben, mensen die om een handtekening of een selfie vragen, iedere keer dat je de straat op gaat. Maar als dat nu eens een hel zou zijn, en je je – omringd door al die gekte – alleen maar dodelijk eenzaam zou voelen?

Janis Joplin, een muzikale beroemdheid uit de hippie-tijd, zei ooit: 'Ik heb elke avond een liefdesrelatie met vijftiengduizend mensen op het toneel, en daarna ga ik weer alleen naar huis.'

Kijk voordat je deze weg kiest toch nog maar even naar de andere twee.

Dit is de derde:

# MACHT

Het moet fijn zijn om veel macht te hebben. Superhelden uit de film bezitten allemaal een bepaalde macht of kracht die de rest van de mensheid niet heeft. Maar in de echte wereld is degene met macht iemand die het lot van vele anderen in handen heeft.

Een staatshoofd heeft macht over zijn onderdanen.

De directeur van een bedrijf heeft macht over zijn werknemers.

De leider van een land met kernwapens weet dat zijn of haar beslissing om op de rode knop te drukken een einde kan maken aan de levens van honderdduizenden mensen. Wat een vreselijke verantwoordelijkheid!

Machtige mensen zijn eerder gevreesd dan geliefd. Houd daar rekening mee als je van plan bent deze weg in te slaan.

Misschien kun je ook nog even naar de laatste wegwijzer op de viersprong kijken.

## IKIGAI

Wat is dat in vredesnaam voor woord? Maak je geen zorgen, dit boek heeft toevallig net jouw pad gekruist zodat je daarachter kunt komen.

Stap van je fiets en zoek een plek waar je even kunt gaan zitten, want al ben je nog zo jong en fit, het viel vast niet mee om tot hier te komen. Je hebt even de tijd nodig om na te denken.

Voordat je over je lot beslist, nodigen we je uit om eerst de rest van dit boek te lezen...

Héctor García &  
Francesc Miralles

DEEL I

WAT WIL JE MET JE  
LEVEN?



# Ikigai als kompas

*Verdwalen is goed.  
Als je de weg nooit kwijtraakt,  
zul je hem ook niet vinden.*

ELISENDA PASCUAL

Er zijn woorden in andere talen waar geen precieze vertaling voor bestaat in je eigen taal. *Ikigai* is zo'n woord.

In het Japans schrijf je vier tekens, 生き甲斐, die samen uit twee delen bestaan:

IKI 生き = LEVEN

GAI 甲斐 = DE MOEITE WAARD ZIJN

De letterlijke betekenis van *ikigai* is dus 'een leven dat de moeite waard is', hoewel het meestal wordt vertaald als 'levensdoel': de missie die zin geeft aan je bestaan.

Simpeler gezegd is *ikigai* de reden waarom je 's morgens je bed uit komt – en dan hebben we het niet over de





wekker die je oproept om naar school, de universiteit of je werk te gaan. Het is als een innerlijke motor, iets om naar uit te kijken, waardoor je zin krijgt om aan de dag te beginnen.

De filosoof Friedrich Nietzsche zei ooit: 'Wie een waarom heeft om voor te leven, kan bijna elk hoe verdragen.'

Stel je voor dat bergbeklimmen je passie is. Je bent met je ouders op vakantie en jullie zijn van plan om bergtoppen te bedwingen.

Het kan zijn dat je niet in slaap kunt komen omdat het warm is, omdat je gek wordt van de muggen of omdat een stel in het aangrenzende appartement op luide toon ruziemaakt. Als het licht wordt, ben je doodmoe en je lichaam zou het liefst willen blijven liggen. Toch spring je met verbazingwekkend gemak uit je bed, want er zijn bergen vlakbij die op je wachten. Je popelt om je bergschoenen aan te trekken en de uitdaging aan te gaan.

Daarom kleed je je pijsnel aan, je eet een stevig ontbijt en gaat op pad om je levensmissie te vervullen, je ikigai. Als je op weg gaat naar de bergtop van die dag, verdwijnen alle vermoeidheid en irritatie van de afgelopen nacht als sneeuw voor de zon. Een frisse wind in je gezicht is het enige wat je nodig hebt om als een pro aan de beklimming van de top te beginnen.

Je laat alle ongemak achter je omdat je ikigai aan je trekt en je de energie van een superheld geeft.

'Je zorgen wegzingen,' zeggen de Engelsen – dat wil zeggen, als je van zingen houdt... of van pianospelen, zoals in het volgende bijzondere verhaal.

## De ikigai van Lang Lang

Lang Lang is de naam van een pianist die door velen wordt beschouwd als een van de beste ter wereld. De geschiedenis van deze man, die geboren werd in het noordwesten van China, bewijst dat het volgen van je passie je heel ver kan brengen in het leven.

De vader van Lang Lang bespeelde de *erhu*, een traditionele Chinese viool met twee snaren, maar zelf zou hij zijn instrument – en zijn ikigai – ontdekken dankzij de tekenfilms over Tom en Jerry. Hij was pas twee jaar oud toen hij met open mond zat te kijken naar een kattenconcert op tv, een aflevering van zeven minuten waarin de beroemde muis een pianoconcert gaf in een stampvolle concertzaal.

De kat, die lag te slapen in de piano, schrikt wakker van de muziek en wil de piepkleine concertpianist te grazen nemen, maar die blijft, ondanks alles, gewoon doorspelen. Op dat moment barst er een typische Tom-en-Jerry-strijd los, vol rare wendingen.

De kleine Lang Lang werd echter gefascineerd door iets anders. Meer dan van het gedoe tussen kat en muis was hij in de ban van het stuk dat Tom blijft spelen te midden van alle tegenwerking. *Wie een waarom heeft... kan bijna elk hoe verdragen.* Het was de ‘Hongaarse rapsodie nr. 2’ van Franz Liszt.

Het was de eerste keer dat Lang Lang klassieke muziek hoorde, en ondanks het feit dat hij pas twee jaar oud was, voelde hij het verlangen om piano te leren spelen

zodat hij op een dag dat prachtige stuk zelf zou kunnen vertolken.

Lang Lang had zijn ikigai ontdekt.

Toen hij drie was kreeg hij zijn eerste lessen van een pianoleraar. Op zijn vijfde won hij een pianoconcours in zijn stad en gaf hij zijn eerste concert voor publiek.

Toch kende hij niet alleen successen. Toen hij negen jaar oud was, probeerde Lang Lang toegelaten te worden tot het conservatorium van Beijing, maar hij werd afgewezen vanwege ‘gebrek aan talent’, aldus een van de docenten.

Datzelfde had Walt Disney te horen gekregen toen hij, voordat hij zijn eigen bedrijf begon, werd ontslagen bij het reclamebureau waar hij werkte, vanwege ‘gebrek aan verbeelding’, zoals zijn baas zei.

Als je je ikigai vindt, is het belangrijk dat je...

- begrijpt dat er dingen zijn die niet meteen lukken;
- afwijzingen zonder morren accepteert, niet iedereen zal je begrijpen;
- op zoek gaat naar mensen die in je geloven;
- gebruikmaakt van mogelijkheden die zich aandienen.

Dat brengt ons opnieuw bij het verhaal van Lang Lang. Na die eerste tegenslag zette een muziekleraar bij hem op school een plaat van Mozart op om hem op te vrolijken, en vroeg hem iets uit dat stuk te spelen. Door dat



simpele gebaar herinnerde de kleine pianist zich zijn liefde voor het instrument en kreeg hij weer hoop.

Bij zijn tweede poging – hij was nog steeds pas negen jaar oud – werd hij wel toegelaten tot het conservatorium van de Chinese hoofdstad. Vanaf dat moment was zijn vooruitgang spectaculair. Hij won verschillende internationale concoursen en toen hij amper veertien jaar oud was, speelde hij een concert van Chopin met het Filharmonisch Orkest van Moskou, waarbij de Chinese president aanwezig was. Het werd door miljoenen mensen gezien, onder andere via de Japanse nationale televisie.

Toen hij zag hoe succesvol Lang Lang was, nam zijn vader hem mee naar de Verenigde Staten om zijn spel verder te perfectioneren bij een leraar in Philadelphia.

De kans van zijn leven deed zich voor toen hij zeven-tien was.

Op het prestigieuze Ravinia Festival in Illinois gebeurde iets eigenaardigs: het optreden van de legendarische pianist André Watts moest wegens ziekte op het allerlaatste moment worden afgezegd.

Het 'Pianoconcert nr. 1' van Tsjajkovski werd uit het programma geschrapt, maar tot verbazing van het publiek, dat inmiddels binnenstroomde, kondigde de presentator plotseling aan dat een zeventienjarige pianist zich had aangeboden om de pianogrootheid te vervangen.

Het optreden van Lang Lang was zo fenomenaal dat de belangrijkste krant van Chicago de volgende dag berichtte dat hij 'het grootste en opwindendste pianotent van de afgelopen jaren' was.

Er was een nieuwe grootheid opgestaan.

## — — — — — Welkom bij de club van 99 procent

Het waargebeurde verhaal dat je net hebt gelezen is verbazingwekkend, maar het kan best zijn dat je tegen jezelf zegt: Lang Lang wist al wat hij wilde worden toen hij twee was... Dat is toch niet normaal?

Als je nog niet weet wat je met je leven wilt, raak dan niet in paniek: je maakt deel uit van de groep van 99 procent van de jongeren die dat ook niet weet. Welkom bij de club van mensen die op zoek zijn naar hun ikigai!

Hoewel er geen vaste routekaart is voor het volgen van je levensweg, zul je nooit meer verdwalen als je je levensdoel eenmaal hebt gevonden. Je ikigai zal je kompas zijn.

‘Ja, maar hoe moet dat dan,’ zeg je misschien, ‘als ik het straks nog niet weet, of als ik twijfels over mijn toekomst heb?’

Daarom hebben we dit boek geschreven. Lees verder en je zult het antwoord vinden.

## 2

# Je ikigai vinden is op zich al een ikigai

*Accepteer je gevoelens.*

*Vind je doel.*

*En doe wat gedaan moet worden.*

SHOMA MORITA

In de loop van je leven zul je vaak op een kruispunt komen, zoals het kind op de fiets, en moet je opnieuw je weg kiezen. Maar soms zal de verwarring zo groot zijn dat je de wegwijzers met de verschillende mogelijkheden niet ziet, misschien niet eens het pad waar je op fietst.

Het is alsof je door mist rijdt: je weet niet waar je naartoe gaat omdat je niet zeker weet waar je bent.

Als je je zo voelt, dan hoeft je je geen zorgen te maken. Het is iets wat je minstens één keer in je leven zal overkomen als je een onrustig type bent of als je de ziel van een ontdekkingsreiziger hebt.

De schrijvers van dit boek zijn vaak genoeg onderuitgegaan voordat ze wisten wat ze met hun leven wilden

doen. Ze hebben op heel wat kruispunten gestaan en zijn talloze keren van plan veranderd voordat ze begonnen met het schrijven van dit boek.

Als je dat niet gelooft, lees onze eigen geschiedenis maar.

---

## De doolhof van Héctor en Francesc

Héctor las al sciencefictionboeken toen hij nog een kleine jongen was en droomde ervan om een betere wereld te maken voor de mensheid. In zijn opschrijfboekjes tekende hij bijvoorbeeld een zelfdenkend horloge met een supersterke ingebouwde computer. In die tijd – de jaren tachtig – bestond dat alleen nog in zijn verbeelding.

Toen hij dertien werd, kreeg hij zijn eerste spelcomputer. Hij vond het zo geweldig om *Super Mario World* te spelen dat hij programmeur van videogames wilde worden. Jarenlang streefde hij die droom na. Hij leerde computers te programmeren door er boeken over te lezen en ontwikkelde voor zichzelf zijn eerste prototypes van videogames. Toen hij achttien was, ging hij informatica studeren aan de universiteit.

Toch was hij tegen de tijd dat hij afstudeerde de videogames een beetje vergeten. Hij kreeg een beurs om onderzoek te gaan doen bij CERN (de Europese organisatie voor nucleair onderzoek) in Zwitserland. Daar had hij het enorm naar zijn zin; wetenschappelijk onderzoek werd zijn nieuwe passie. Hij ging ermee door bij een ander laboratorium in Japan.