

# vaarwel spullen

Fumio Sasaki



# Inleiding

Van minder bezitten word je gelukkig. Daarom is het tijd om afscheid te nemen van alle dingen die we niet nodig hebben.

Dat is de minimalistische versie van de boodschap die ik zou willen overbrengen in dit boek. Ik wil je laten zien hoe geweldig het is om minder te hebben, ook al is dat volkomen tegengesteld aan hoe we hebben geleerd gelukkig te zijn. We denken dat hoe meer we hebben, hoe gelukkiger we zullen zijn. We weten nooit wat ons morgen allemaal te wachten staat, dus verzamelen en bewaren we zo veel mogelijk.

Dit betekent dat we veel geld nodig hebben, dus beginnen we mensen te beoordelen aan de hand van de hoeveelheid geld die ze hebben. We beseffen dat geld het grootste deel van onze problemen oplost. Je kunt mensen zelfs van gedachten laten veranderen als je hun maar genoeg geld biedt. En als je de gedachten van mensen kunt kopen, kun je vast ook geluk kopen. Dus maak je jezelf wijs dat je veel geld moet verdienen om geen succes mis te lopen. Als jij geld wilt verdienen, moeten anderen hun geld uitgeven. Zo gaat dat maar door.

Laat me een beetje over mezelf vertellen. Ik ben vijfendertig jaar, man, alleenstaand, nooit getrouwd geweest. Ik werk als redacteur bij een uitgeverij. Ik ben onlangs verhuisd van de wijk Nakameguro in Tokio, waar ik tien jaar heb gewoond, naar een wijk die Fudomae heet, in een ander gedeelte van de stad. De huur is 67.000 yen (onge-

veer 525 euro) per maand. Dat is 20.000 yen (ongeveer 160 euro) minder dan mijn vorige appartement, maar de verhuizing heeft bijna al mijn spaargeld opgeslokt.

Sommigen onder jullie zullen me misschien een loser vinden: een ongetrouwde volwassene die niet veel geld heeft. De oude ik zou zich ervoor geschaamd hebben om dit te vertellen. Ik zat vol nutteloze trots. Maar zulk soort dingen kunnen me niets meer schelen. De reden is heel simpel: ik ben volkomen gelukkig met hoe ik ben.

Tien jaar geleden wilde ik dolgraag het uitgeverysvak in. Ik wilde een carrière waarin ik kon nadenken over grote ideeën en culturele waarden in plaats van altijd maar gefocust te zijn op geld en materiële voorwerpen. Maar dat aanvankelijke enthousiasme vervaagde gaandeweg. De uitgeverijwereld maakte een moeilijke periode door en als ons bedrijf wilde overleven, hadden we boeken nodig die in de eerste plaats goed verkochten. Als we geen commerciële boeken verkochten, zou het onmogelijk zijn om nog iets uit te geven, hoe cultureel en intellectueel waardevol we het zelf ook vonden. Geconfronteerd met de realiteit van het bedrijfsleven werd ik heel snel volwassen. De passie die binnen in me had gebrand toen ik bij het bedrijf kwam werken verminderde en uiteindelijk vond ook ik dat het allemaal om geld draaide.

Maar toen deed ik het grootste gedeelte van mijn materiële bezittingen weg en werd dat idee volkomen op zijn kop gezet.

Minimalisme is een manier van leven waarbij je je bezittingen terugbrengt tot het absolute minimum dat je nodig hebt. Leven als minimalist met de kale basisbehoeftes levert niet alleen oppervlakkige voordelen op, zoals het plezier van een opgeruimde kamer of het eenvoudige gemak waarmee je schoonmaakt, het leidt ook tot een fundamentele verschuiving. Het gaf me de kans om na te denken over wat het werkelijk betekent om gelukkig te zijn.

Ik heb vaarwel gezegd tegen heel veel dingen, waarvan ik er vele

jarenlang heb gehad. Toch heb ik nu elke dag een beter humeur. Ik voel me tevredener dan ik me vroeger ooit heb gevoeld.

We willen allemaal gelukkig zijn. We werken allemaal hard op kantoor, aan onze studie, onze sport, het ouderschap of onze hobby's, want in wezen zijn we alleen maar op zoek naar geluk. De essentiële energie die ons drijft is het verlangen om gelukkig te zijn.

Ik ben niet altijd minimalist geweest. Vroeger kocht ik altijd veel dingen, en ik was ervan overtuigd dat al die bezittingen mijn zelfbeeld in positieve zin zouden veranderen en tot een gelukkiger leven zouden leiden. Zoals je kunt zien aan de foto's van mijn rommelige kamer aan het begin van dit boek, vond ik het heerlijk om heel veel onnodige spullen te verzamelen, en ik kon niets weggooien. Ik was van nature een verzamelaar en ik dacht dat al die spulletjes me tot een interessante persoon maakten.

Maar tegelijkertijd was ik mezelf altijd aan het vergelijken met andere mensen die meer of betere dingen hadden, en daar werd ik vaak ongelukkig van. Ik wist niet hoe ik het beter kon doen. Ik kon nergens op focussen en ik was altijd mijn tijd aan het verdoen. Ik begon zelfs spijt te krijgen dat ik de baan had aangenomen die ik zo graag wilde. Ik vluchtte in alcohol en ik behandelde vrouwen niet met respect. Ik probeerde niet te veranderen; ik dacht dat dit allemaal deel uitmaakte van wie ik was en dat ik het verdiende om ongelukkig te zijn.

Hier is een beschrijving van hoe mijn appartement er vroeger uitzag. Mijn kamer was niet afschuwelijk rommelig; ik kon hem zo aan kant maken dat hij er presentabel uitzag voor als mijn vriendin in het weekend langskwam. Ik probeerde een 'coole vibe' te scheppen door mijn favoriete decoratieve spullen uit te stallen, en het indirecte licht zorgde voor een uitnodigende sfeer. Maar op een doordeweekse dag lagen er overal stapels boeken omdat er niet genoeg ruimte was in mijn boekenkasten. De boeken van die stapels had ik een of twee

keer doorgebladerd met de gedachte dat ik ze ooit zou gaan lezen als ik er tijd voor had.

De kledingkast was absoluut verboden terrein voor bezoekers: hij was volgepropt met mijn lievelingskleren. Zo nu en dan haalde ik er iets uit en overwoog ik het te dragen, maar dat deed ik uiteindelijk nooit. De meeste van die outfits droeg ik maar een paar keer, maar ze waren duur, dus bewaarde ik ze, met de gedachte dat als ik ze zou wassen en strijken ik ze misschien weer zou gaan dragen.

De kamer stond verder vol met allerlei dingen waar ik als hobby aan was begonnen en toen weer op uitgekeken raakte. Er stond een gitaar met versterker, bedekt met een laag stof. Werkboeken met Engelse conversatieles, waar ik van plan was uit te gaan studeren zodra ik meer tijd had. Ik had zelfs een fantastisch antiek fototoestel, waar ik uiteraard nog nooit een fotorolletje in had gedaan.

Omdat ik mijn belangstelling voor deze hobby's verloor, was er eigenlijk nooit iets wat ik wilde doen. Ik keek naar de televisie, speelde misschien een spelletje op mijn smartphone of ging wat drank halen bij de supermarkt en dronk dan de hele avond door, ook al wist ik dat ik daarmee op moest houden.

Ondertussen bleef ik mezelf met anderen vergelijken. Een studievriend van me woonde in een chic appartement in een nieuwe wijk in Tokio. Het had een flitsende hal en stijlvol Scandinavisch meubilair en mooi servies in de eetkamer. Wanneer ik hem opzocht, merkte ik dat ik in mijn hoofd aan het uitrekenen was hoeveel huur hij betaalde, terwijl hij me vriendelijk uitnodigde. Hij werkte voor een groot bedrijf, verdiende een goed salaris, was met zijn beeldschone vriendin getrouwd en ze hadden een heel mooi kindje gekregen, uitgedost in modieuze babykleding. Toen we nog studeerden leken we heel veel op elkaar. Wat was er gebeurd? Hoe kon het dat we zo ver uit elkaar waren gegroeid?

Of ik zag een smetteloos witte Ferrari cabriolet uitsloverig langs-

razen. Die auto was waarschijnlijk twee keer zoveel geld waard als mijn appartement. Dan staarde ik schaapachtig naar de Ferrari terwijl die uit het zicht verdween, met één voet op het pedaal van mijn tweedehandsfiets, die ik voor 5.000 yen (ongeveer 40 euro) van een vriend had gekocht.

Ik kocht loten in de loterij, in de hoop dat ik in één klap de achterstand kon inhalen. Ik maakte het uit met mijn vriendin en vertelde haar dat ik geen toekomst voor ons zag vanwege mijn bedroevende financiële toestand. Al die tijd verborg ik zorgvuldig mijn minderwaardigheidscomplex en deed ik net alsof er niets mis was met mijn leven. Maar ik was diep ongelukkig en ik maakte ook andere mensen ongelukkig.

Ik ben blij dat ik veel van mijn bezittingen heb weggegooid. Ik begon een nieuw persoon te worden.

Het klinkt misschien alsof ik overdrijf. Iemand zei ooit tegen me: ‘Je hebt alleen maar spullen weggedaan,’ en dat klopt. Ik heb nog niet veel bereikt en er is niets waar ik echt trots op kan zijn, tenminste niet op dit punt in mijn leven. Maar één ding weet ik wel: doordat ik minder spullen om me heen heb, voel ik me elke dag gelukkiger worden. Ik begin langzaam te begrijpen wat geluk is.

Als jij ook maar een beetje lijkt op hoe ik vroeger was – ongelukkig, altijd maar bezig jezelf te vergelijken met anderen of als je er gewoon van overtuigd bent dat je leven klote is – denk ik dat je een deel van je spullen moet wegdoen. Ja, natuurlijk bestaan er mensen die zich nooit hebben gehecht aan materiële bezittingen, of zeldzame genieën die zich goed kunnen voelen te midden van de chaos van hun bezittingen. Maar ik wil me richten op de manier waarop gewone mensen zoals jij en ik de echte geneugten van het leven kunnen vinden. Iedereen wil gelukkig zijn. Proberen geluk te kopen maakt ons maar heel even gelukkig en we raken het spoor kwijt als het op echt geluk aankomt.

Na wat ik heb meegemaakt, denk ik dat afscheid nemen van je spullen meer is dan een oefening in opruimen. Ik denk dat het een oefening is in nadenken over echt geluk.

Misschien klinkt dat hoogdravend. Maar ik denk dat het waar is.

*We willen liever anderen doen geloven  
dat we gelukkig zijn dan zelf proberen  
gelukkig te zijn.*

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD

*Je bent je werk niet. Je bent niet hoeveel geld er  
op je bankrekening staat. Je bent niet de auto waarin  
je rijdt. Je bent niet de inhoud van je portemonnee.  
Je bent verdomme niet je kleding.*

TYLER DURDEN, *FIGHT CLUB*

*Geluk is niet hebben wat je wilt,  
maar willen wat je hebt.*

RABBI HYMAN SCHACHTEL



1

Waarom  
minimalisme?

## Iedereen is begonnen als minimalist

Als je er goed over nadenkt, worden mensen niet geboren met materiële bezittingen in hun handjes.

Iedereen is ooit begonnen als minimalist. Onze waarde bestaat niet uit de som van onze eigendommen. Bezittingen kunnen ons maar voor korte tijd gelukkig maken. Onnodige bezittingen zuigen onze tijd, onze energie en onze vrijheid op. Ik heb het idee dat minimalisten zich dat realiseren.

Iedereen kan zich het heerlijke, inspirerende gevoel voorstellen dat je krijgt van opruimen en minimaliseren, zelfs als er op dit moment overal in je huis hele bergen spullen liggen. Dat komt doordat we dit allemaal weleens hebben meegemaakt. Stel je bijvoorbeeld maar eens voor dat je op reis gaat.

Voordat je de deur uit gaat, ben je waarschijnlijk tot het laatste moment bezig met pakken. Je leest je checklist met voorwerpen die je mee wilt nemen nog eens door en hoewel het er allemaal goed uitziet, kun je het gevoel niet van je afzetten dat je iets vergeten bent. Maar de klokt tikt door en het is tijd om te gaan. Je geeft het op, staat op, doet de deur achter je op slot en rolt je koffer over de stoep, met een vreemd gevoel van vrijheid. Op dat moment denk je dat je echt een tijdje zou kunnen leven met wat er in die ene koffer zit. Misschien ben je iets vergeten mee te nemen, maar ach, je kunt alles wat je nodig hebt kopen, waar je ook heen gaat.

Je komt aan op je bestemming en gaat op het fris opgemaakte bed

liggen, of de tatami als het toevallig een hotel in Japanse stijl is. Dat voelt goed. De kamer is schoon en opgeruimd. Je wordt niet omringd door al die dingen die je gewoonlijk afleiden, de spullen die zoveel van je aandacht opeisen. Daarom voelt het vaak zo fijn om in een hotelkamer te zijn. Je zet je koffer neer en gaat naar buiten om een wandelingetje te maken door de buurt. Je voelt je licht, alsof je altijd door zou kunnen blijven lopen. Je hebt de vrijheid om overal naartoe te gaan waar je maar wilt. Je hebt alle tijd van de wereld en je gaat niet gebukt onder huishoudelijke taken of de verantwoordelijkheden van je werk.

Dit is een minimalistische toestand en de meesten van ons hebben hem ooit weleens ervaren. Het omgekeerde is echter ook waar.

Beeld je je vlucht terug naar huis eens in. Hoewel je spullen netjes in je koffer waren ingepakt voordat je aan je reis begon, is alles er nu in een grote hoop in samengepropt. De souvenirs die je hebt gekocht passen niet in je koffer, dus draag je ook nog een paar grote papieren tassen. De toegangskaartjes en bonnetjes van de toeristenattracties die je hebt bezocht; die ga je later toch nog een keer uitzoeken? Daarom zitten ze nog steeds in je zakken gepropt. Je staat in de rij voor de paspoortcontrole en het is tijd om je boardingpass tevoorschijn te halen. O jee, waar heb je die gelaten? Je begint overal te zoeken maar je kunt hem niet vinden. Je komt steeds dichterbij het begin van de rij en je raakt steeds gefrustreerder. Je kunt de ijzige blikken van de andere mensen in de lange rij achter je al voelen, alsof je in je rug geprikt wordt met spelden en naalden.

Dit is een maximalistische toestand. Dit soort stressvolle situaties doet zich voor wanneer je opgezaagd bent met meer voorwerpen dan je aankunt. Je kunt niet onderscheiden wat echt belangrijk is en wat niet.

Door ons verlangen om meer te hebben, besteden we ongemerkt steeds meer tijd en energie aan het organiseren en onderhouden van

alles wat we hebben. We doen daar zoveel moeite voor dat de dingen die ons hadden moeten helpen ons uiteindelijk beheersen.

Tyler Durden verwoordde het heel goed in de film *Fight Club*: 'De dingen die je bezit nemen uiteindelijk bezit van jou.'

## Een dag uit mijn leven voordat ik minimalist werd

Vroeger, toen ik nog veel bezittingen had, zag een typische dag in mijn leven er als volgt uit: ik kwam thuis van mijn werk, trok lukraak mijn kleren uit en liet die liggen waar ik toevallig was op dat moment. Dan ging ik douchen, waarbij ik altijd de barst in de wasbak in de badkamer zag die nodig gerepareerd moest worden. Ik zette de tv aan om de programma's die ik had opgenomen of de films die ik had gehuurd te bekijken en trok een blikje bier open. Wijn dronk ik pas later op de avond en het kwam ook wel voor dat ik een fles te snel op had, waarna ik me naar de dichtstbijzijnde supermarkt moest reppen om een nieuwe te kopen, terwijl ik al dronken was.

Ik heb ooit een mooie spreuk gehoord: *Drank is geen geluk, maar een tijdelijke onderbreking van ellende*. Zo was het bij mij ook. Ik wilde vergeten hoe ongelukkig ik was, al was het maar voor even.

De volgende ochtend werd ik dan chagrijnig wakker en had ik geen zin om uit bed te komen. Ik sloeg elke tien minuten op de sluismerknop van mijn wekker totdat de zon hoog aan de hemel stond zodat ik me moest haasten om naar mijn werk te gaan. Ik was dan nog steeds moe en had een barstende koppijn, omdat ik alweer te veel had gedronken. Zittend op de wc kneep ik in het vet van mijn buik, terwijl ik deed wat gedaan moest worden. Dan deed ik de wasdroger open en trok het gekreukte Uniqlo-overhemd eruit dat ik er de vorige avond in had gegooid, trok het aan, terwijl ik een vluchtige blik

wierp op de kleren die ik nog moest wassen, en ging de deur uit.

Ik reisde naar mijn werk, totaal verveeld omdat ik elke dag weer dezelfde rit moest maken. Op mijn werk ging ik meteen online en bezocht een anoniem forum om de tijd te doden, omdat ik wist dat ik me 's ochtends vroeg niet meteen op mijn werk kon concentreren. Ik checkte voortdurend mijn e-mail en antwoordde ogenblikkelijk, alsof dat op de een of andere manier liet zien dat ik heel goed was in mijn werk. Intussen bleef ik de hele tijd het echt belangrijke werk voor me uit schuiven. Aan het einde van de werkdag verliet ik het kantoor, niet omdat ik alles af had wat af moest, maar gewoon omdat het tijd was om naar huis te gaan.

In mijn preminimalistische tijd had ik allerlei smoezen. Ik heb moeite met opstaan omdat ik tot laat heb doorgewerkt. Ik ben dik omdat dat in mijn genen zit. Ik zou meteen aan het werk kunnen gaan als ik betere leefomstandigheden had. Ik heb thuis geen ruimte om al mijn spullen te laten, dus wat kan ik eraan doen dat het een rotzooi is? Ik huur mijn huis alleen maar (alsof ik een huis zou kunnen kopen), dus wat heeft het voor zin om te proberen het schoon te maken? Natuurlijk zou ik het schoonhouden als het een ruim huis was dat ook echt van mij was, maar met mijn beperkte salaris kan ik niet naar een groter huis verhuizen.

De smoezen waren onuitputtelijk en de gedachten die door mijn hoofd gingen waren allemaal negatief. Ik zat vast in die manier van denken en toch was ik, vanwege mijn zinloze trots, zo bang om te falen dat ik geen enkele actie ondernam om iets te veranderen.

## Een dag uit mijn leven als minimalist

Sinds ik mijn bezittingen heb geminimaliseerd, is mijn leven drastisch veranderd. Ik kom thuis uit mijn werk en ga in bad. Ik zorg er altijd

voor dat de badkuip helemaal schoon is als ik klaar ben. Na het baden kleeft ik me om in mijn lievelingsoutfit om thuis in te ontspannen. Aangezien ik mijn tv de deur uit heb gedaan, lees ik in plaats daarvan een boek of schrijf ik. Ik drink niet meer in m'n eentje. Ik ga naar bed nadat ik wat rekoefeningen heb gedaan, waarbij ik de ruimte gebruik die vroeger volstond met mijn spullen.

Ik sta tegenwoordig op als de zon opkomt en hoef niet meer te vertrouwen op mijn wekker. Nu al mijn materiële voorwerpen weg zijn, worden de stralen van de ochtendzon weerkaatst door het witte behang zodat ze mijn appartement opvrolijken. Zelfs gewoon 's ochtends opstaan, wat in het verleden heel moeilijk voor me was, is nu een aangename activiteit geworden. Ik berg mijn futon op. Ik neem de tijd om te genieten van mijn ontbijt en van de espresso die ik maak met mijn percolator, en ik was het ontbijtservies meteen na het eten af. Ik ga zitten en mediteer om mijn geest leeg te maken. Ik stofzuig mijn appartement. Ik doe de was als het lekker weer is. Ik trek kleren aan die netjes opgevouwen zijn en verlaat met een goed gevoel mijn appartement. Tegenwoordig geniet ik ervan om elke dag volgens dezelfde route naar mijn werk te reizen; zo kan ik de veranderingen van de vier seizoenen goed waarnemen.

Ik kan nauwelijks geloven hoezeer mijn leven is veranderd. Ik heb mijn bezittingen weggedaan en nu ben ik echt gelukkig.

## De dingen die ik heb weggegooid

Ik zal je vertellen welke dingen ik heb weggegooid.

- ◆ Al mijn boeken, inclusief mijn boekenkasten. Ik moet minstens een miljoen yen (ongeveer 8.000 euro) aan die boeken hebben

uitgegeven, maar ik heb ze verkocht voor 20.000 yen (ongeveer 160 euro).

- ◆ Mijn gettoblaster en al mijn cd's. Ik moet toegeven dat ik vroeger pretendeerde een expert te zijn in allerlei soorten muziek, ook al vond ik ze eigenlijk helemaal niet zo interessant.
- ◆ Een grote keukenkast die om de een of andere reden helemaal vol zat, ook al woonde ik alleen.
- ◆ Een verzameling antieke voorwerpen die ik in het wilde weg had gekocht op allerlei veilingen.
- ◆ Dure kleren die me niet pasten, maar waarvan ik dacht dat ik ze weer zou gaan dragen wanneer ik was afgevallen... ooit.
- ◆ Een volledige camera-uitrusting. Ik had zelfs een donkere kamer ingericht. Waar sloeg dat op?
- ◆ Allerlei gereedschap om mijn fiets te onderhouden.
- ◆ Een elektrische gitaar en versterker, allebei bedekt met een laag stof. Ze slingerden nog steeds rond in mijn huis, omdat ik niet wilde toegeven dat mijn poging om een fantastische muzikant te worden was mislukt.
- ◆ Een bureau en een eettafel, allebei veel te groot voor een vrijgezel. Ook al nodigde ik geen mensen bij me thuis uit, toch had ik het verlangen om een warme maaltijd met iemand te delen.
- ◆ Een Tempur-Pedic-tweepersoonsmatras, ontzettend comfortabel maar ook ontzettend zwaar.
- ◆ Een 42-inch tv die duidelijk niet op zijn plaats was in mijn kamer van 10 m<sup>2</sup>, maar waaraan je zogenaamd kon zien dat ik een echte filmliefhebber was.
- ◆ Een volledige geluidsinstallatie om van mijn tv een thuisbioscoop te maken en een PS3.
- ◆ Pornofilms die ik op mijn harddrive had bewaard. Misschien had ik wel de meeste moeite om hier afstand van te doen.

- ◆ Rolletjes en rolletjes met ontwikkelde negatieven, op elkaar gestapeld en aan elkaar vastgeplakt.
- ◆ Dierbare brieven die ik al bewaarde sinds de kleuterschool.

Omdat ik het moeilijk vond om zomaar mijn spullen weg te doen, nam ik foto's van alles wat ik weggooid. Ik maakte ook foto's van de omslagen van al mijn boeken. Er moeten wel drieduizend foto's op mijn harddrive staan.

Als ik er nu aan denk, bezat ik toen alles wat ik nodig had: een grote tv, een prachtig geluidssysteem voor bij de tv, een computer, een iPhone, een comfortabel bed en nog veel meer. Maar ook al was aan alle levensbehoeften voldaan, toch bleef ik maar nadenken over wat er ontbrak in mijn leven.

Ik zou in stijl met mijn vriendin films kunnen kijken als ik maar een leren tweezitsbank had. (Dan zou ik terloops een arm om haar heen kunnen slaan tijdens de film.) Ik zou waarschijnlijk intelligent overkomen als ik een boekenkast had die van de grond tot het plafond reikte. Ik zou vrienden kunnen uitnodigen voor feestjes als ik een prachtig dakterras had. Alle appartementen die ik in tijdschriften zag hadden dat soort dingen, maar het mijne niet. Had ik ze maar, dan zouden mensen me tenminste een keer opmerken.

Het waren juist die dingen die ik níét had die tussen mij en mijn geluk stonden. Zo dacht ik in die tijd.

## Waarom ik minimalist werd

Mensen worden om verschillende redenen minimalist. Je hebt mensen bij wie het leven ontspoot als gevolg van de effecten van hun materiële bezittingen. Je hebt anderen die stinkend rijk zijn maar nog steeds ongelukkig, ondanks de hoeveelheid spullen die ze hebben



verzameld. Sommige mensen doen hun bezittingen beetje bij beetje weg elke keer dat ze verhuizen. Anderen nemen afscheid van hun spullen in een poging uit een depressie te raken. En dan heb je mensen die anders zijn gaan denken over spullen nadat ze een natuurramp hebben meegemaakt.

Ik ben een klassiek voorbeeld van het eerste type. Ik ben minimalist geworden in reactie op mijn veel te volgestouwde zwijnenstal. Ik kon nooit iets weggooien. Ik was dol op alle dingen die ik had verzameld.

Stel bijvoorbeeld dat iemand een briefje voor me had achtergelaten op mijn werk waarop stond dat iemand voor me had gebeld. Alleen al de gedachte dat die persoon de tijd en moeite had genomen om dat briefje te schrijven, maakte het onmogelijk voor me om het weg te gooien.

Toen ik naar Tokio verhuisde vanuit mijn geboorteplaats in de prefectuur Kagawa, had ik alleen maar de hoogstnoodzakelijke dingen in mijn appartement. Maar omdat ik niets weg kon gooien werd het langzamerhand één groot puinzooipaleis. En ik had voor alles een goede verklaring.

Ik hield ervan om foto's te maken. Ik wilde dierbare momenten vastleggen en ze me eigen maken. Ik wilde alles bewaren wat ooit een geliefde herinnering zou kunnen worden.

De boeken die ik had gelezen maakten min of meer deel van me uit, dus natuurlijk kon ik daar ook geen afstand van doen. Ik wilde mijn lievelingsfilms en -muziek met anderen delen. Er waren altijd hobby's die ik zou willen beginnen wanneer ik een keer tijd zou hebben.

Ik kon niks duurs weggooien. Dat zou zonde zijn. Alleen maar omdat ik iets op dat moment niet gebruikte, betekende dat nog niet dat ik het nooit zou gebruiken.

Dit zijn maar een paar voorbeelden van de manier waarop ik dacht, terwijl ik spullen bleef verzamelen.

Het was precies het tegenovergestelde van hoe ik me nu voel. Ik was een maximalist, vastbesloten om alles te bewaren, om de coolste, grootste, zwaarste dingen te kopen die ik me kon veroorloven.

En terwijl mijn bezittingen steeds meer ruimte innamen, begon ik erdoor overweldigd te raken. Ik besteedde al mijn energie aan mijn voorwerpen, terwijl ik mezelf haatte vanwege het feit dat ik er geen goed gebruik van wist te maken. Hoeveel spullen ik ook verzamelde, mijn aandacht bleef gefocust op de dingen die ik niet had. Ik werd jaloers op andere mensen. Maar ik kon nog steeds niets weggooien en dus zat ik gevangen in een vicieuze cirkel van zelfverachting.

Door me van mijn spullen te ontdoen brak ik uiteindelijk door die toestand heen. Als je ook maar een beetje lijkt op hoe ik was – ontevreden over je leven, onzeker, ongelukkig – probeer dan de hoeveelheid bezittingen terug te brengen. Je zult merken dat je begint te veranderen.

Het feit dat je niet gelukkig bent, is niet gewoon maar het gevolg van genen of van een trauma uit het verleden of problemen in je carrière. Ik geloof dat een deel ervan eenvoudigweg een gevolg is van de last van onze spullen.

## Vroeger waren Japanners minimalisten

We worden allemaal geboren als minimalisten, maar wij – Japanners – leidden vroeger ook nog eens een minimalistisch leven. Buitenlanders die naar Japan kwamen voordat we geïndustrialiseerd raakten, waren geschokt. Het is tegenwoordig misschien moeilijk voor te stellen, maar de meeste mensen bezaten twee of drie kimono's, die altijd fris en schoon werden gehouden. Dat was hun hele garderobe. Ze namen weinig mee op reis, hun benen waren sterk en overal waar ze naartoe moesten, konden ze lopen. Huizen waren eenvoudige

bouwwerken die snel herbouwd konden worden en mensen woonden over het algemeen niet hun hele leven op dezelfde plek. De Japanse cultuur was vroeger minimalistisch.

Laten we als voorbeeld eens naar de Japanse theeceremonie kijken. Er is niets buitensporigs aan een ruimte voor een theeceremonie. Er zit een klein deurtje in de ruimte dat dienstdoet als ingang en je kunt er onmogelijk doorheen als je gewichtig met je borst vooruitgestoken loopt. Zelfs samoeraikrijgers uit vroeger tijden mochten geen zwaard meenemen naar een theeceremonieruimte. Het maakte niet uit wie je was en dat geldt nog steeds. Iedereen is welkom in de ruimte. Of je nou een vip bent of rijk of arm, dit is gewoon een ruimte waar mensen kunnen genieten van de smaak van een kop thee en van gedachten kunnen wisselen met elkaar.

## Minimalisme opnieuw ingevoerd in Japan

Er bestaat een interessant verband tussen het Amerikaanse bedrijf Apple en de minimalistische cultuur van Japan. Veel minimalisten zijn dol op de producten van Apple en op de oprichter van Apple, Steve Jobs.

Bij de producten die Jobs ontwierp, vermeed hij altijd overdadigheid. De iPhone heeft maar één knop, en je hoeft niet bang te zijn dat je blijft zitten met een hoop extra snoertjes en poorten wanneer je een Mac koopt. Bij producten van Apple zit gewoonlijk geen gebruiksaanwijzing. Ik geloof dat dat allemaal het gevolg is van het feit dat Jobs een minimalist was en het was bekend dat hij een aanhanger was van de Japanse zen, dat minimalisme onderwijst.

Het is algemeen bekend dat Steve Jobs Meester Kobun Otogawa van de Sōtō-stroming als zijn meester beschouwde en dat hij er op een gegeven moment serieus over dacht om zen te gaan studeren in

de Eiheiji-tempel, diep in de bergen aan de kust van de Japanse Zee.

Van Jobs wordt gezegd dat hij er geen moeite mee had zijn stem te verheffen als iets hem niet aanstond en hij was niet iemand die van compromissen hield. Hij hield niet van overbodige spullen en hij hield niet van complicaties. Het is interessant om te fantaseren over het feit dat de Japanse cultuur misschien wel deel uitmaakt van de basisgedachte achter een van de grootste bedrijven ter wereld. Vandaag de dag is het percentage bezitters van een iPhone bijzonder hoog in Japan, wat betekent dat onze minimalistische cultuur, via Steve Jobs, weer opnieuw ingevoerd is in ons land.

## De definitie van een minimalist

Wat is de definitie van een minimalist? Hoe ver moet je gaan in het terugdringen van je materiële bezittingen om jezelf een minimalist te noemen? Het is moeilijk om een exacte definitie van een minimalist te geven, omdat er altijd wel elementen zijn die uiteindelijk zullen ontbreken, maar mijn definitie van een minimalist is: een persoon die weet wat werkelijk essentieel is voor hem of haar, die het aantal bezittingen dat hij of zij heeft terugdringt ten gunste van dingen die werkelijk belangrijk voor hem of haar zijn.

Er zijn geen vaste regels. Het is niet zo dat je gediskwalificeerd wordt als je een tv bezit of als je meer dan honderd bezittingen hebt, of dat je pas een minimalist zou kunnen worden als je die voorwerpen gewoon weg zou doen. Je bent niet eens per se een minimalist alleen maar omdat al je bezittingen in één enkele koffer kunnen worden.

Mensen hebben verschillende benaderingen om naar hun leefomgeving te kijken. Satoshi Murakami leeft als een nomade en draagt zijn zelfgebouwde huis van piepschuim met zich mee. Keigo Sa-

katsume heeft geen huis en woont in de openlucht met een grote boodschappentas als zijn enige bezit.

Ik heb het idee dat minimalisten mensen zijn die weten wat werkelijk noodzakelijk voor hen is, die weten welke spullen ze alleen maar willen hebben om indruk te maken op anderen, en ze zijn niet bang om drastisch het mes te zetten in alles van de tweede categorie.

Welke dingen belangrijk voor jou zijn zal variëren van persoon tot persoon. Het proces van het terugdringen van je voorwerpen zal ook van persoon tot persoon anders verlopen. Ik denk dan ook niet dat er één goed antwoord is op de vraag wat iemand tot een minimalist maakt.

## Minimalisme is geen doel

Het verminderen van het aantal bezittingen dat je hebt is geen doel op zich. Ik geloof dat minimalisme een methode is waarmee mensen de spullen kunnen vinden die werkelijk belangrijk voor hen zijn. Het is een proloog voor het scheppen van je eigen unieke verhaal. In dit boek zou ik graag willen laten zien van welke dingen ik mij bewuster ben geworden door het merendeel van mijn materiële bezittingen weg te doen.

Ik wil het ook hebben over minimalisme met betrekking tot andere dingen dan materiële objecten. In het drukke bestaan van tegenwoordig is alles zo ingewikkeld dat minimalisme, dat aanvankelijk alleen betrekking had op voorwerpen, zich ook uitbreidt naar andere gebieden.

Minimalisme is een poging om de hoeveelheid spullen die niet essentieel zijn terug te dringen zodat we de spullen die ons echt dierbaar zijn des te beter kunnen waarderen.

Het is een eenvoudig idee dat we kunnen toepassen op elk facet van ons leven.