

**Ikigai** is een Japans woord: je schrijft het in vier karakters die 'het leven', 'dat wat de moeite waard is', 'prioriteit, initiatief' en 'schoonheid, elegantie' betekenen. Kortom: het is een goede en mooie reden hebben om 's ochtends op te staan. Zin geven aan je bestaan en vrolijk door het leven gaan. Een mooi en absoluut juist idee: is de zin van het leven uiteindelijk niet datgene wat je motiveert om te leven? En is ten volle leven niet het ervaren van vreugde in je dagelijkse leven?

Het concept komt van Okinawa, een Japans eiland dat bekendstaat om zijn verbazingwekkende hoeveelheid honderdjarigen. Recente studies tonen aan dat naast het Okinawa-dieet, dat grote aandacht in de media heeft gekregen, de eilandbewoners nog een ander geheim hebben. Iedereen wordt er namelijk aangemoedigd om zijn *ikigai* te vinden en zich volledig te ontplooiën.

*Ikigai* verwijst zowel naar zelfrealisatie als naar het leveren van een bijdrage aan de maatschappij. Dat is cultureel zo belangrijk dat in Japan veel mensen ook op pensioengerechtigde leeftijd nog blijven werken. Door bijvoorbeeld rijstvelden te cultiveren, genieten ouderen volop van het buitenleven, geven ze het respect voor de natuur door aan jongere generaties en voeden tegelijkertijd ze hun gezin, terwijl ze zich levend en nuttig voelen.

De jonge generatie Japanners wil zich niet meer doodwerken zoals haar voorouders en zet haar *ikigai* op de eerste plaats. Veel dertigers hebben afstand genomen van sociaal succes en willen liever

hun ideaal nastreven, ook als dat betekent dat ze drie keer minder verdienen. Op deze generatie wordt neergekeken door sommige ouderen; ze vinden de jongeren lui en behandelen hen als *karyû* (lui-wammesen). Ondanks dit slechte imago zijn de *karyû* soms gelukkiger dan de mensen die hen bekritisieren.

De *ikigai* is een kompas waarmee iedereen een leven kan leiden dat hij goed en voordelig acht, namelijk een leven dat bevrediging schenkt aan het individu terwijl het werkt aan een doel dat hem overstijgt.

Waarom zou je deze levensopvatting zo ver gaan zoeken? In een onstabiel tijdperk waarin we allemaal voortdurend worden aangespoord om van baan te veranderen, ons bij te scholen en ons aan te passen, is het van vitaal belang om betekenis te geven, te weten waarom we er zijn, wat we willen en moeten overbrengen op de wereld. Dit is precies wat we nodig hebben.

Mijn grootmoeder, een specialiste in de taoïstische geneeskunde en kabbala, zei ooit tegen me: 'Ik heb alles gedaan waarvoor ik gekomen was.' Kort daarna was ze weg. Haar *ikigai* was om een andere vorm van geneeskunde in het Westen te introduceren, een missie die ze volbracht. Toen ze bedacht dat ze alles had gegeven wat ze kon, had ze geen reden meer om te leven. Letterlijk. Ik heb altijd grote bewondering voor deze wilskrachtige vrouw gehad, die in staat was om bergen te beklimmen om haar doel te bereiken. En omdat ik toen het mijne nog niet had gevonden, dacht ik op dat moment dat ik nooit zou kunnen zijn zoals zij. Sinds ik mijn doel heb gevonden, namelijk nieuwe manieren ontdekken om gelukkig te zijn en die voor iedereen toegankelijk maken, merk ik tot ik mijn verbazing dat ik mezelf overtref net zoals zij deed.

Jezelf ontplooiën is het beste wat je de samenleving kunt bieden. Stel je een wereld voor waarin iedereen houdt van zijn baan en 's ochtends zingend naar zijn werk vertrekt. Vind je dat gek? Wat ik gek vind, is dat het utopisch lijkt.

Hoe kun je je *ikigai* vinden? De openbaring van je *ikigai* vereist een langdurig onderzoek naar jezelf, dat meer een intuïtieve dan intellectuele zoektocht is. Je moet je tijd nemen. Met een nieuwe blik naar de wereld kijken, je 100% wijden aan schijnbaar 'nutteloze' activiteiten, van dag tot dag leven, stoppen met bang te zijn om tijd te verspillen en verveling, traagheid en kalmte accepteren. Door leegte te scheppen, in alle opzichten, zul je je *ikigai* vinden.

Ik zie dit boek als een pauze. Tijd die je jezelf schenkt om na te denken, maar vooral te voelen, te experimenteren in kleine doses, net genoeg zodat het je dagelijks leven kan binnensijpelen zonder het te bruusk te verstoren. Het boek is opgebouwd voor een periode van twaalf weken, waarin verschillende thema's worden behandeld om jezelf geleidelijk beter te leren kennen. Door middel van veel dynamische en verrassende oefeningen zul je duidelijkheid scheppen en de puzzel van het mysterie van je *ikigai* leggen.

Schaf jezelf een mooi notitieboekje aan dat je tijdens deze reis in jezelf zal vergezellen en neem de tijd om elke oefening te maken, zelfs –vooral – de oefeningen die je in eerste instantie niet aanspreken. Ze zullen je immers veel kunnen leren. Blijf een open houding aannemen, voer dit onderzoek uit alsof het gaat over iemand anders, een vreemde die je moet leren kennen. Laat je verrassen en stel jezelf stap voor stap open voor het pad dat je leven zal verrijken en licht en vrolijk zal maken.



# Ik vind weer aansluiting met mezelf

Deze week leg ik je uit waarom het voor de zoektocht naar je *ikigai* essentieel is om opnieuw contact te maken met jezelf. ● **Hoe kun je betekenis vinden in je leven als het je niet lukt om dagelijks je eigen behoeften te herkennen?** Het is niet de Graal, het antwoord zit in jezelf, en dus is het terugvinden van de innerlijke dialoog een noodzakelijke stap. ● **De Japanse inspiratie is deze week het plezier van het moment en de link met de natuur.**

- Deze week komen ook enkele manieren aan bod om opnieuw aansluiting te vinden met jezelf, en vooral met je lichaam. **Want als jij niet meer weet wat je nodig hebt, dan weet je lichaam het nog wel.** Dat is het goede nieuws van de dag. ● Laten we samen de weg verkennen om je zogenoemde 'bestaansreden' terug te vinden.



# Tijd voor reflectie

**D**it is het verhaal van een meisje dat helemaal niet wist wat ze wilde. Ze kende geen vreugde, passie of motivatie. Ze dwaalde rond in het leven zonder echt te weten waartoe het diende. Laat staan waartoe zij diende. Ze paste zich aan anderen aan in een poging aanvaard te worden. Dus had ze zich nooit afgevraagd wat ze wilde. Zelfs niet wat ze nodig had. Ze stelde zich er tevreden mee om mee te gaan met de stroom, om elke dag somber te ondergaan – hoewel ze leek te stralen – in de hoop dat alles op een dag wonderbaarlijk zou veranderen. Zoals sommige mensen wachten op de komst van de charmante prins, wachtte zij op een openbaring, een stem die tegen haar zou zeggen: ‘Daar ben je voor gemaakt’, ‘Dit is de betekenis van je leven.’ Op de middelbare school was ze een uitstekende leerling, een kei in alle vakken. Wat wilde ze daarna gaan studeren? Ze had nooit een antwoord op die vraag en koos op het laatste nippertje voor een artistieke studie, zonder al te veel overtuiging.

**Dat meisje was ik.** En de eerste stap van mijn radicale verandering – die toch drie jaar heeft geduurd – was beseffen dat ik een lichaam had. Een lichaam dat me bovendien veel te vertellen had.

## De robotmodus

**Ben jij een robot?** De meesten van jullie zullen natuurlijk 'nee' antwoorden op deze vraag.

Laten we een spelletje spelen. Pak potlood en papier.

Je hebt 15 seconden de tijd om een bloem te tekenen.

Snel, snel!

Haast je!

Is je tekening klaar?

Waar lijkt je bloem op?

Is het een madeliefje?

Dit madeliefje?



Als het antwoord 'ja' is, heb je, zoals 95% van de mensen aan wie ik deze oefening voorleg, gekozen voor het algemeen geaccepteerde symbool van de bloem. De bloem die iedereen begrijpt.

Vond je het leuk om haar te tekenen?

Niet echt hè?

### **En als je nu je lievelingsbloem zou tekenen?**

Neem je tijd en leg jezelf geen druk op. Het hoeft geen kunstwerk te zijn, gewoon een bloem die je mooi vindt, een bloem die je tekent op je eigen manier. Het maakt niet uit als je tekening nergens op lijkt. Het gaat om het plezier dat je aan het tekenen beleeft.

**Hoelang duurde het?** Vijftien seconden? Twintig seconden? Niet veel langer, denk ik.

Ik hoop vooral dat je het leuk vond.

Maar waarom heb je deze bloem niet getekend toen ik het de eerste keer vroeg?

Omdat je in wat ik noem de 'robotmodus' stond.

Wat betekent dat?

Het betekent dat wanneer je onder druk staat, je niet de tijd neemt om je af te vragen wat je wilt. Je doet wat er van je verwacht wordt. Je had een tulp kunnen tekenen, of een lotus, dat is niet moeilijker en in vijftien seconden hadden zelfs de slechtste tekenaars dit kunnen doen.

**Waarom heb je dan een madeliefje getekend?** Omdat je niet de tijd hebt genomen om jezelf af te vragen: 'Wat is nu eigenlijk mijn favoriete bloem?' Of 'Welke bloem zou ik willen tekenen?' Omdat je gehaast was. Je moest snel een tekening maken, en daarom heb je het zo simpel mogelijk gehouden, en daarbij plezier, vreugde, het spel en je eigen verlangens verwaarloosd.

En dat doe je waarschijnlijk ook in het dagelijks leven zonder het te beseffen.

## Plezier om het plezier

De beste manier om weer in contact te komen met je verlangens is plezier om het plezier.

Wanneer heb je voor het laatst iets onproductiefs gedaan?  
iets totaal nutteloos.

### Sta jij jezelf leegte toe?

In een wereld die met een snelheid van tweehonderd kilometer per uur voorbijraast, is een pauze inlassen enkel en alleen om je te amuseren een echt talent. Je moet tegen de stroom durven ingaan. Stel je een formule 1-coureur voor die zijn wagen in de berm van de weg parkeert om naar een vlinder te kijken. Hij zou worden uitgeroepen, bekritiseerd, bedreigd, hij zou zichzelf in gevaar brengen en een heleboel vreselijk spottende reacties uitlokken.

