

Praktische oefeningen bij het vinden van jouw ikigai,
het Japanse geheim voor gezond en gelukkig leven

IKIGAI

WERKBOEK

生き甲斐

BETTINA LEMKE



LEVENSKUNST

Ikigai werkboek

Bettina Lemke



Uitgegeven door Xander Uitgevers BV
Hamerstraat 3, 1021 JT Amsterdam

www.xanderuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *Ikigai: Den Sinn des Lebens im Alltag finden*
– *Das Praxisbuch*

Oorspronkelijke uitgever: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
München

Vertaling: Willemien Werkman

Omslagontwerp: Femke Kersten

Omslagbeeld: Getty Images

Zetwerk: ZetSpiegel, Best

Copyright © 2017 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

Copyright © 2017 voor de Nederlandse taal:

Xander Uitgevers BV, Amsterdam

Eerste druk 2017

ISBN 978 94 0160 805 3 | NUR 320

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te traceren. Mocht u desondanks menen rechten te kunnen uitoefenen, dan kunt u contact opnemen met de uitgever. 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.

Opgedragen aan alle mensen die hun persoonlijke ikigai
willen vinden.

Geef je rustig over aan waar je werkelijk van houdt en wat je zo bijzonder aantrekt. Het zal je niet van je weg af brengen.

Rumi

Inhoud



Een bepalend moment 13



Deel I

Levensmotor ikigai

De vraag naar de zin 17

Geen onbereikbare droom 19

Het geluk iets zinvol te doen 21

De innerlijke schat 25

Projecties herkennen 26

Veranderingen in de stroom van het leven 26

Het eiland van de honderdjarigen 28

Yuimaru – de kracht van de gemeenschap 30

‘Het is hemels’ – voorbeelden van persoonlijke ikigai 33

In het oog van de wetenschap 38

Basisregels voor een zinvol leven 41



Deel II

Je eigen ikigai ontdekken

Op zoek naar de schat	49
Vorbereidingen	50
Oriëntatie	52
Dankbaarheid, blijvend geluk	57
Drie mooie dingen	59
Gouden wegwijzer	62
Intelligentie van het hart	69
De lichtbrug	72
Je innerlijke stem volgen	74
In de voetsporen van de ontdekkingsreiziger	75
In de stressval getraptd?	79
Droomwerelden	81
Intrinsieke doelen	88
Wat als?	91
Drie mooie dingen II	95
Je eigen passie vinden – een mythe?	97
Het vuur van het leven	100
Met de groeten van Socrates	103
Krachten en waarden kennen	105
Lijst van krachten	111
De kunst van nexting	113
Je innerlijke film	116
Beste beslissingen	118
Geluksbarometer	120
De magische cirkel	122
De gemene deler	130
En wat nu? Levenshindernissen overwinnen	133

Praktijk van ikigai in een notendop 138

Appendix

Bronverwijzing 145

Aanbevolen literatuur 149

Dankwoord 153



Een bepalend moment



'Ikigai' – dit fraai klinkende Japanse begrip hoorde ik een paar jaar geleden voor het eerst toen ik research deed naar het thema optimisme. Het staat voor het gevoel een zingeving in het leven te zien, iets te hebben waarvoor je leeft. Mensen met veel ikigai, las ik, leiden een vervuld leven en weten waarom ze 's ochtends opstaan. Bovendien hebben ze, volgens recente onderzoeken, een hogere levensverwachting dan mensen met weinig ikigai. Mijn interesse was meteen gewekt. Ik was enthousiast over het feit dat de Japanners een woord kenden voor het gevoel het leven als zinvol te beschouwen. Zo'n term hebben wij niet. Het leek mij ook volstrekt logisch dat je van dit ikigai veel of weinig kunt hebben en dat het daarbij om een levenskracht gaat, die invloed heeft op de psychische en fysieke gezondheid – afhankelijk van de hoeveelheid die je ervan hebt. Wie zijn eigen bestaan niet als zinvol ervaart, niet weet waarvoor hij leeft, waarvoor hij elke dag opnieuw vormgeeft, beschikt vanzelfsprekend over minder energie en levenslust dan iemand die de zin van zijn leven heeft ingezien. Hij zal zijn dag indien mogelijk zo inrichten dat hij bevredigende dingen doet die hem gelukkig maken.

Het thema sprak me direct aan. Daarom besloot ik mij er zo snel mogelijk meer in te verdiepen. En dit bepalende moment, waarop ik voor het eerst over het principe van ikigai las, leidde uiteindelijk tot dit boek.



A decorative arrangement of several light gray, five-petaled flowers. Some are clustered together, while others are more isolated, creating a soft, artistic background for the text.

Deel I
Levensmotor ikigai

De vraag naar de zin



Elk mens voelt diep in zijn hart het verlangen naar een zinvol leven. Dit verlangen is genoeg om ons een naar zin zoekend en een zin ontdekkend bestaan te garanderen, een leven lang.

Elisabeth Lukas

Op een bepaald moment stelt elk van ons zich de vraag naar de zin van het leven. Misschien niet eens op een diep filosofische manier. Misschien vragen we ons gewoon af: waarom ben ik op de wereld? Wat doe ik eigenlijk? En waarom? Velen van ons vinden geen of slechts ontoereikende antwoorden op deze vragen. Geef toe: welke antwoorden krijgen we als we binnen onze vriendenkring informeren: Waarvoor sta je 's ochtends op? En wie kan ons nu meteen zeggen wat de zin van zijn persoonlijke leven precies is? Vaak voelen we ons machteloos als het om zulke vragen gaat, omdat we de antwoorden graag willen kennen, maar ze niet gemakkelijk te geven zijn. Menigeen reageert zelfs enigszins aangevallen, omdat hij zich er op dat moment pijnlijk van bewust wordt dat hij een bepaalde motivatie mist en zijn leven hem misschien zelfs wat leeg lijkt.

Het Japanse principe van *ikigai* kan ons op verbazingwekkende

wijze helpen om een zingeving in ons dagelijks leven te vinden, want we bezitten allemaal ikigai.

In het eerste deel van dit boek leer je wat deze fascinerende levensfilosofie inhoudt en op welke manier zij ons inspiratie, levensvreugde, energie en zelfs een langer en gezonder leven kan geven. In het tweede deel kun je concreet op zoek gaan naar je eigen zingeving. Een uitvoerig oefenprogramma met talloze beproefde vragen en mentale technieken leidt je stap voor stap een pad op dat je dichterbij je eigen ikigai brengt. Heb je dat eenmaal verkend, dan kun je het doelbewust gebruiken om geïnspireerd, actief en uiteindelijk ook vervuld te leven – en in het beste geval ook nog tot op een hoge leeftijd.

Het is dus zeker de moeite waard om op zoek te gaan naar zingeving. Ik wens je veel verhelderende inzichten en plezier. En ik wens je altijd veel ikigai.

Tip: Je kunt dit boek natuurlijk chronologisch, van begin tot eind lezen. Zo doe je eerst wat basiskennis op over het principe van ikigai. Als je echter niet kunt wachten om op zoek te gaan naar je persoonlijke ikigai, dan kun je direct naar het oefenge-deelte gaan, dat op blz. 47 begint, en tussendoor steeds weer een paar bladzijden uit het inleidende deel lezen.



Geen onbereikbare droom



Stel je je de volgende situatie eens voor: Het is vrijdagavond, het weekend staat voor de deur. Voor de volgende dag heb je een fietstocht op het programma staan met familie of vrienden. Je wilt vroeg vertrekken om de mooie ochtend te beleven en het meeste uit de dag te kunnen halen. Bij het naar bed gaan maakt je hart een sprongetje in het vooruitzicht eindelijk weer eens buiten te komen, in de natuur te zijn, frisse lucht in te ademen. Je verheugt je op de lichaamsbeweging, op het gezelschap van mensen van wie je houdt en om met hen bij te praten, op een gezellig bezoek aan een terras tussendoor en om je na een week hard werken eindelijk te ontspannen en het leven van alledag achter je te kunnen laten. Met dat gevoel van voorpret val je in slaap en sta je de volgende ochtend bij de eerste toon van de wekker gemotiveerd en enthousiast op. Doelen die de moeite waard zijn lokken en laten je snel vergeten dat de vermoeidheid nog wel in je botten zit. Je geniet van je ochtendkoffie, pakt vrolijk de fietstassen in en gaat vol energie en opgewekt op pad. Er wacht je een dag vol avonturen en jij zult er met volle teugen van genieten.

Natuurlijk ken je dat gevoel. Of je nu een liefhebber bent van

fietstochten, bergwandelingen, lange boswandelingen of museumbezoeken, of je op zaterdag graag gaat kanoën, voetballen of niet kunt wachten voor je verder kunt knutselen aan je bijna voltooide modelvliegtuigje – we doen allemaal graag dingen die ons enthousiasme opwekken en ons hart sneller doen kloppen. Wat wordt alles gemakkelijker als een innerlijke motivatie ons stimuleert! Als we weten dat we iets leuks gaan doen, waaraan we plezier beleven. Zou het niet geweldig zijn als we dat stimulerende gevoel van zo'n dag op de meeste dagen van ons leven zouden kunnen overdragen? Als we op de vraag 'Waarvoor sta ik 's ochtends op?' gewoon antwoord kunnen geven? Als we dat met groot gemak en een innerlijke overtuiging, van ganser harte zouden kunnen doen? Zou het niet heerlijk zijn om regelmatig te ontwaken in het besef dat we iets gaan doen dat ons leven zin en vervulling geeft?

De wonderbaarlijke filosofie van ikigai laat zien dat dit geen onbereikbare droom hoeft te zijn.



Het geluk iets zinvol te doen



De volgende fraai uitzierende tekens staan in het Japans voor het begrip ikigai:

生き甲斐

Dit begrip is alleen al vanwege zijn vele betekenissen interessant. Je zou, als je het iets vereenvoudigt, *iki* kunnen vertalen in 'leven' en *gai* in 'zin, reden, resultaat, waarde, iets betekenen'. Omdat de tekens op zich heel complexe bijbetekenissen hebben, omvat ikigai:

- de zin van het leven
- hetgeen waarvoor het waard is te leven
- het gevoel waarvoor het de moeite waard is 's ochtends op te staan

- het geluk dingen te doen die voor jezelf de moeite waard zijn
- zelfverwerkelijking en levensmotivatie
- het gevoel te leven
- de reden waarom je leeft
- geluk en levensdoel

Ikigai beschrijft de toestand van een mens die de zin van zijn leven inziet en daarom het geluk ervaart iets zinvol te kunnen doen.

Wie zijn ikigai heeft gevonden, ervaart levensgeluk en innerlijke tevredenheid, is optimistisch en voelt zich levend. Hij is in staat anderen enthousiast te maken en gemotiveerd, beschikt over innerlijke kracht en veel uithoudingsvermogen. Hij weet waarvoor hij leeft en in welke richting hij zijn leven wil sturen.

Ikigai gaat echter niet alleen over de diepe vervulling die een mens beleeft als hij weet wat zijn leven zin geeft. Het begrip is ook van toepassing op concrete activiteiten, levensomstandigheden, betrekkingen tot andere mensen, innerlijke motivatie of interesse, op dromen en doelen en veel meer. Je zou kunnen zeggen dat ons persoonlijke ikigai zich uitstrekt over vier grote thema's. Daartoe behoren:

- de dingen die we graag doen
- onze krachten of dat waar we goed in zijn
- de dingen waarvoor we betaald worden/zouden kunnen worden of waarvoor we een tegenprestatie van anderen kunnen krijgen
- dingen die de wereld nodig heeft

Sommige elementen van ons ikigai passen slechts in een, andere daarentegen in verschillende of zelfs in alle vier van deze thema's. Ik wil je dat aan de hand van enkele concrete voorbeelden laten zien:

Bij een concertpianist, die het musiceren zijn ikigai noemt, spelen alle vier de thema's een rol. De pianist doet wat hij het liefste doet. Het is een bezigheid waarin hij helemaal opgaat. Bovendien behoort het pianospelen tot de dingen waarvoor hij duidelijk aanleg heeft. Het behoort dus ook tot zijn krachten. Omdat de pianist niet alleen thuis, voor zichzelf, pianospeelt, maar concerten geeft, doet hij iets voor de wereld. Mensen die zijn concerten bezoeken, genieten van zijn muziek en virtuositeit en halen daar misschien ook wel een persoonlijk ikigai uit. En *last but not least* wordt de pianist ook nog eens voor zijn pianospel betaald en kan hij ermee in zijn levensonderhoud voorzien. Hij verkeert dus in de gelukkige toestand dat hij weet wat zijn leven lonend maakt. Hij mag zijn passie leven, kan intensief gebruikmaken van zijn gave en heeft voortdurend iets zinvols te doen. Dat geeft hem motivatie, geluk, innerlijke tevredenheid en levert hem steeds nieuwe doelen die hij kan navorolgen. Bovendien kan hij van zijn bezigheden leven.

Ikigai is echter niet alleen voorbehouden aan mensen die, zoals de pianist, een grote passie in hun leven hebben ontdekt en die ook tot hun beroep kunnen maken. Het zit ook in kleinere, onopvallende dingen, waar je – onterecht – nauwelijks aandacht aan schenkt. Zo kan iemand al ikigai vinden in het feit dat hij elke dag de zon ziet opgaan, met vrienden afspreekt om te gaan hardlopen, boeken leest om zich in andere werelden te verliezen, waakzaam te zijn, er voor zijn gezin te zijn, lange wandelingen met de hond te maken, een nieuwe taal te

leren, zijn creativiteit uit te leven in een schildercursus... Van heel kleine dingen tot heel grote projecten – de mogelijkheden zijn eindeloos. En voor degene die zijn ikigai nog niet gevonden heeft kan het juist de zoektocht ernaar zijn: ikigai!

