



## Ikigai

### Wekelijkse doorgaande cursus najaar 2017

In deze periode (september-december 2017) kijken we naar het Japanse begrip Ikigai. Vorig jaar november kwam een boek met de gelijknamige titel daarover uit en in augustus was het al aan de 13e druk toe. Ik vermoed dat de auteurs Francesc Miralles en Hector Garcia daarmee een goudadertje gevonden hebben dat een gevoelige snaar beroert bij velen van ons. In november komt er niet voor niets een praktijkboek uit. De ondertitel luidt: *Het Japanse geheim voor een lang en gelukkig leven*. We zullen zien dat het vooral veel te maken heeft met een leven dat betekenisvol is.

We gaan deels de opzet van het boek volgen maar ik zal ook regelmatig uitstapjes maken naar andere teksten, waaronder het boek *De kracht van betekenis* van Emily Esfahani Smith. En wil je graag aansporen na te denken over wat jouw ikigai is en hoe jij dit duidelijk naar de oppervlakte van je bestaan brengt als je daar behoefte aan hebt.

De komende weken komen de volgende aspecten aan bod:

- Ikigai filosofie
- Sleutels tot anti-aging
- Meesters van het lange leven – ervaringsverhalen
- Van logotherapie naar ikigai. Het vinden van zin is van alle tijden
- Flow met elke taak
- Het ikigai-dieet; de kracht van voeding
- Matig intensief bewegen is langer leven
- Veerkracht en wabi-sabi
- Klassieke boeddhistische tekst over het leiden van een goed leven
- Evaluatie – wat we ons bewust zijn geworden