



Ikigai

Wekelijkse doorgaande cursus najaar 2017

In deze periode (september-december 2017) kijken we naar het Japanse begrip Ikigai. Dit wordt de voorlopig laatste week waarin we een oefening uit het *Ikigai Werkboek* nemen om verder te komen in de ontdekkingsstocht naar onze eigen ikigai.

We kijken nu naar onze verlangens, dromen en doelen. Op p.103-104 staat het verhaal van Socrates en de jongeman die naar wijsheid zocht. Socrates leert hem hoe belangrijk het is om te weten hoe groot je verlangen (naar wijsheid, naar het vinden van je ikigai, etc) werkelijk is omdat dit het vuur in je brandend zal houden.

p.81: “Vaak vergeten of verdringen we in ons veeleisende en meestal goedgevulde dagelijks leven onze diepste verlangens en dromen. We troosten ons met een moment in een verre toekomst waarop we alle dingen gaan doen waarvoor we op dit moment geen ruimte en tijd hebben.”

Voor de oefening kun je terug gaan kijken naar de dromen die je vroeger als kind en jongvolwassene gehad hebt, je kunt ook kijken naar je huidige verlangens.

Misschien heb je sommige dromen sindsdien vervuld en kunnen ze nu van je verlanglijst af, misschien is het belangrijk om die droom nog steeds te voeden.

Waarvoor wil je je met hart en ziel inzetten? Welke dromen maken sterke positieve gevoelens in je los?

Ik droom op dit moment dat.../ mijn doel of verlangen is om....

Kun/wil je een tijd aan koppelen waarin je je droom gaat realiseren? Zo ja: ik wil mijn droom vervullen.

p.88: Als de doelen die een mens zich stelt, overeenkomen met zijn persoonlijke behoeften, versterkt dat je motivatie en de tevredenheid over je leven. Bovendien levert het een beslissende bijdrage aan hoe zinvol je je eigen leven ervaart.

