



Ikigai

Wekelijkse doorgaande cursus najaar 2017

In deze periode (september-december 2017) kijken we naar het Japanse begrip Ikigai. Deze week de filosofie achter het woord.

In hun interviews met de inwoners van Ogimi op Okinawa vonden de auteurs dat de sleutel van hun hoge ouderdom lag in de ongewone vreugde die ze uitstraalden en die hun leven over een lange en aangename weg leidt. Maar waaruit bestaat het precies? Hoe kun je het verwerven? De kern van hun levensvreugde bleek ieders persoonlijke ikigai te zijn.

Wat is jouw reden om te zijn? Ikigai is verborgen in ons binnenste en het vergt een geduldige verkenning om tot het diepste van ons wezen door te dringen en het te vinden. Het is de reden waarom we 's ochtends opstaan.

Een helder en duidelijk ikigai hebben, zorgt voor tevredenheid, geluk en betekenis in het leven. In (een deel van) de Japanse cultuur is een levensdoel hebben zó belangrijk dat ze ons concept *pensionering* niet kennen.

Zoals vorige week verteld, noemen wetenschappers de gebieden waar hoge ouderdom zich voordoet de Blauwe Zones. Er zijn er 5 op de wereld en Okinawa staat bovenaan. Niet alleen worden mensen daar relatief gezien oud, maar ze lijden minder vaak aan chronische ziekten als kanker en hartkwalen, ze hebben veel levenslust, hun bloed heeft een lager gehalte aan vrije radicalen, de menopauze voor vrouwen verloopt rustiger en de dementiecijfers zijn een stuk lager.

Het woord Ikigai bestaat uit 4 karakters waarbij de eerste 2 'leven' betekent en de laatste 2 'de moeite waard'.

In de Blauwe Zones zijn er overeenkomsten in de volgende gebieden: voeding, beweging, het hebben van een doel in je leven (ikigai) en een sterk sociaal netwerk. Weinig stress, weinig vlees en bewerkt voedels, en met mate alcohol drinken. Qua beweging moet je dan denken aan tuinieren en wandelen.

We gaan nog verder in op voeding, maar op Okinawa houden ze het gezegde 'hara hachi bu' aan, wat betekent: de maag vullen tot 80%. De maaltijden zijn rijk aan tofu, zoete aardappel, vis (3x per week) en groente (300 gram per dag). Het eten wordt geserveerd in kleine schaalpjes, waardoor je ook automatisch wat minder eet.

Het sociale netwerk heet op Okinawa moai: een informele groep met dezelfde interesses die elkaar helpt. Een maandelijks contributie zorgt dat men op slechtere tijden voor elkaar kan zorgen. Deel uitmaken van een moai draagt bij aan de stabiliteit op emotioneel en financieel gebied.



ikigai (生き甲斐)

(n.) lit. “*a reason for being*”; ‘a reason to get up in the morning,’ to enjoy the meaning of life – passion, purpose, something one lives for

JAPANESE | [wordstuck](#)

