



Ikigai

Wekelijkse doorgaande cursus najaar 2017

In deze periode (september-december 2017) kijken we naar het Japanse begrip Ikigai. Deze week *Meesters van het lange leven*.

De auteurs hebben interviews met honderdjarigen gehouden op Okinawa maar in dit derde hoofdstuk komen eerst mensen aan het woord die ouder dan 110 jaar zijn geworden. Daarvan zijn er waarschijnlijk tussen de 300 en 450 van op de hele wereld, alhoewel van slechts een aantal daarvan dit met zekerheid gezegd kan worden vanwege onvolledige administratieve gegevens.

De Japanse **Misao Okawa** werd 117 jaar. Haar levensgewoonten waren sushi eten en slapen. Op de vraag naar het geheim van haar lange leven antwoordde ze: 'Daar ben ik zelf ook benieuwd naar.'

Maria Capovila uit Ecuador werd 116. In een interview toen ze 107 was, zei ze: 'Ik ben tevreden en dank God dat ik er nog mag zijn. Ik hou van walsen en ik dans nog steeds. Ik weet niet wat het geheim is om zo lang te leven. Ik heb alleen nooit vlees gegeten. Daar schrijf ik het aan toe.'

Walter Breuning werd 114 jaar en wijdde zijn lange leven aan zijn gewoonte om twee maaltijden per dag te gebruiken en te blijven werken zolang hij dat kon. 'Als je je geest en je lichaam bezighoudt, kun je hier best lang zijn', zei hij op zijn 112de verjaardag.

Alexander Imich werd 111 jaar en schreef zijn lange levensduur o.a. toe aan het feit dat hij nooit alcohol dronk. Zijn geheim? 'Ik weet het niet. Ik ben gewoon niet eerder doodgegaan.'

Jeanne Calment is 122 jaar geworden (1875-1997) en daarmee officieel de oudste mens ter wereld. Ze heeft haar hele leven in Arles (Frankrijk) gewoond en ontmoette in haar jonge jaren eens Vincent van Gogh ontmoet, waar ze geen hoge dunk van had. Ze gaf veel interviews, fietste nog tot haar 100ste en woonde zelfstandig tot ze 110 jaar was. Het roken gaf ze op toen ze 120 jaar was omdat ze door haar staar niet meer in staat was zelf een sigaret op te steken. 'Ik zie weinig, ik hoor slecht, ik voel niets, maar alles is goed', vertelde ze op haar 120ste verjaardag. In 1965 sloot Calment een lijfrente-contract met notaris André-François Raffray. Hij zou na Calments dood haar appartement in een flat krijgen. In ruil hiervoor zou hij Calment tot haar overlijden een maandelijks toelage van 2500 frank betalen. Wat op het eerste gezicht een lucratieve belegging was - Raffray was 48 jaar en Calment 90 -, kostte uiteindelijk een klein fortuin, omdat zij onverwacht lang in leven bleef. Raffray stierf zelfs nog vóór haar (in 1995), zodat zijn weduwe de betalingen moest voortzetten tot aan Calments dood. In totaal werd twee maal de marktwaarde voor het appartement betaald voordat Raffrays vrouw het erfde.



Deze groep mensen behoren allemaal tot de groep die zeer oud worden, maar behalve hun leeftijd lijken ze weinig gemeen te hebben. Ze houden zich niet aan hetzelfde voedingspatroon, wonen in verschillende landen en culturen, hebben al dan niet gezonde gewoonten. Toch heb ik 1 element in ieders leven gevonden, dat niet expliciet door de auteurs genoemd worden maar die hen allemaal typeert. Dat is dat ze allemaal actief bleven met iets waar ze zin in hadden. Ze hadden allemaal een positieve instelling, hadden humor, en bleven doen waar ze plezier aan beleefden (dansen, werken, roken, schilderen, sushi eten). Precies déze ikigai is natuurlijk het hele 'geheim'!

Het citaat van Hokusai (de afbeelding is van hem, uit de serie *Honderd gezichten op de berg Fuji*) is tekenend: '...niets van wat ik voor mijn zeventigste heb gemaakt, is de moeite waard. Pas toen ik 73 was, begon ik iets te ontwaren van het wezen van dieren en grassen, bomen en vogels, vissen en insecten; vandaar dat ik op mijn 80ste meer vooruitgang zal hebben geboekt; als ik 90 ben, hoop ik te zijn doorgedrongen in het mysterie der dingen; op mijn 100ste zou ik echt groots moeten zijn, en wanneer ik 110 ben zal uit alles wat ik maak, uit elke punt en elke lijn de levensadem spreken.'



p.s. De kraanvogels die je hier ziet, zijn het Japanse symbool voor lang leven....

Het motto voor het ikigai werkboek is niet voor niets een uitspraak van Rumi:
*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.*