



## Ikigai

### Wekelijkse doorgaande cursus najaar 2017

In deze periode (september-december 2017) kijken we naar het Japanse begrip Ikigai. In hoofdstuk VI hebben de auteurs de wijze lessen van de inwoners van Ogimi (Okinawa, Japan) bijeengebracht. Wat zijn de gewoonten en levenshoudingen waaraan de mensen zelf hun lange, goede leven zeggen te danken?

#### Sociaal leven

\* Een van de kenmerken van de mensen in Ogimi is dat ze allemaal deel uitmaken van een moai, een club, dat elkaar onderling steunt. Ze hebben geen doel behalve als een soort familie te functioneren.

\* Vrijwilligerswerk, waarbij iedereen een steentje bijdraagt en zich daardoor deel van de gemeenschap voelt, is alom tegenwoordig.

\* Er zijn geen cafés en maar een paar restaurants; toch is er een rijk sociaal leven dat draait om de buurthuizen.

\* Feesten en vieringen vormen een essentieel onderdeel van de levensstijl.

\* Beleven van de spiritualiteit is heel belangrijk met als elementen: voorouderverering, geloof in geesten (in huizen en natuur), belangrijke rol voor de vrouw. Rechtsboven staat een bosgeest, bunagaya, die daar vereerd wordt.



#### Levenshouding

\* Ze gaan heel rustig te werk, hun ikigai volgend, maar ongehaast. Geen stress!

\* Altijd bezig blijven, maar wel de dingen een voor een doen, zonder jezelf uit te putten.

\* Maak je geen zorgen.

\* Groet de mensen die je ontmoet. Doe je best om geen problemen te scheppen.

\* Sta op tijd op en doe altijd je lichaams oefeningen.

\* Eet en verbouw je groenten. 100% van de ondervraagde mensen had een moestuin.

\* Onderhoud je vriendschappen, zoek ze op, ontmoet ze.

\* Lachen is het allerbelangrijkst.

\* Wees trots op je traditie en lokale cultuur.

\* Ze hebben een ikigai, maar vatten dat niet al te serieus op. Ze doen hun dingen ontspannen en met plezier. En met passie.