

In het spoor van ikigai



Christina Van Geel

In het spoor van ikigai

Ik kwam hier om te zoeken

Uitgeverij
**VRJ
DAG**

Wat vindt u van dit boek? Vertel het ons
@vrijdagboeken met #vrijdagboeken

www.inhetspoorvanikigai.be

© 2018 – Christina Van Geel & Uitgeverij Vrijdag
Jodenstraat 16, 2000 Antwerpen
www.uitgeverijvrijdag.be
www.inhetspoorvanikigai.be

Omslagontwerp: Merel van Meurs
Vormgeving binnenwerk: theSWitch, Antwerpen
Coverfoto: Bart-Jan Vanneste

NUR 770
ISBN 978 94 6001 717 9
D/2018/11.676/410
e-boek
ISBN 978 94 6001 718 6

Niets van deze uitgave mag door middel van elektronische of andere middelen,
met inbegrip van automatische informatiesystemen, worden gereproduceerd en/of openbaar
gerafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

“He cometido el peor de los pecados
Que un hombre puede cometer. No he sido
Feliz.”

“Ik heb de ergste zonde begaan
Die een mens begaan kan. Ik ben niet
Gelukkig geweest.”

Jorge Luis Borges

“Als je de tocht aanvaardt naar Ithaka
wens dat de weg dan lang mag zijn,
vol avonturen, vol ervaringen. [...]

Wens dat de weg dan lang mag zijn.
Dat er veel zomermorgens zullen komen [...] om veel, heel veel te leren van de wijzen.

En vind je het er wat pover, Ithaka bedroog je niet.
Zo wijs geworden, met zoveel ervaring,
zul je al begrepen hebben wat Ithaka's beduiden.”

K.P. Kaváfis

Inhoud

De eerste indruk over afgepelde uien en blote lijven (waarin Christina kennismaat met het eiland Ikaria en het concept ikigai schetst)	11	Spoor 2 Vrijheid over het antwoord op de vraag: je geld of je leven? (waarin Christina zoekt wat het eiland ons kan leren over vrijheid)	67
<i>Jan Toye in het spoor van ikigai</i> “Verbonden in kwetsbaarheid” Ex-ondernemer Jan Toye over zijn hoogstpersoonlijke essentie	32	De wijzen over vrijheid (waarin het team van wijzen verzint hoe vrijheid ons op het spoor van meer ikigai kan brengen)	78
Spoor 1 Verbondenheid over geroosterde geiten en ADHD-honden (waarin Christina zoekt wat het eiland ons kan leren over verbondenheid)	37	<i>Leo Bormans in het spoor van ikigai</i> “Ik wil niet doodgaan” Geluksambassadeur Leo Bormans over zijn hoogstpersoonlijke essentie	91
De wijzen over Verbondenheid (waarin het team van wijzen verzint hoe verbondenheid ons op het spoor van meer ikigai kan brengen)	48	Spoor 3 Dankbaarheid over een chocopot vol dankbaarheid en andere doodgewone dingen (waarin Christina zoekt wat het eiland ons kan leren over dankbaarheid)	97
<i>Alicja Gescinska in het spoor van ikigai</i> “Een kwestie van balans” Filosofe Alicja Gescinska over haar hoogstpersoonlijke essentie	60	De wijzen over dankbaarheid (waarin het team van wijzen verzint hoe dankbaarheid ons op het spoor van meer ikigai kan brengen)	108
		<i>Johan Braeckman in het spoor van ikigai</i> “Van het goede te veel om het goede leven te kunnen leven” Filosoof Johan Braeckman over zijn hoogstpersoonlijke essentie	114

Spoor 4 Mildheid	119	Spoor 6 Eigen impact	187
over dat het allemaal niet perfect moet zijn om goed te zijn (waarin Christina zoekt wat het eiland ons kan leren over mildheid)		over kijken met nieuwe ogen en baas zijn over je eigen kooklepel (waarin Christina zoekt wat het eiland ons kan leren over je eigen weg gaan)	
De wijzen over mildheid	128	De wijzen over eigen impact	199
(waarin het team van wijzen verzint hoe mildheid ons op het spoor van meer ikigai kan brengen)		(waarin het team van wijzen onderzoekt hoe je zelf de laatste sleutel bent tot meer ikigai)	
<i>Stef Bos in het spoor van ikigai</i>	138	<i>Dirk De Wachter in het spoor van ikigai</i>	202
“We moeten elkaar een blauwdruk van het leven geven” Muzikant Stef Bos over zijn hoogstpersoonlijke essentie		“Thuiskomen in jezelf in verbinding met de ander, dat is de kern van mijn bestaan” Psychiater Dirk De Wachter over zijn hoogstpersoonlijke essentie	
Spoor 5 Eenvoud, stilte en tijd	157	Een goed begin	207
over de Griekse ‘ont-schaving’ en eilanden waar minder meer is (waarin Christina zoekt wat het eiland ons kan leren over eenvoud, stilte en tijd)		over oude waarden en open deuren (waarin Christina afscheid neemt van het eiland en een round-up maakt van haar zoektocht)	
De wijzen over eenvoud, stilte en tijd	171	Efcharisto poli	235
(waarin het team van wijzen verzint hoe EST ons op het spoor van meer ikigai kan brengen)		Meer info	237
<i>Anniek Gavriilakis in het spoor van ikigai</i>	178		
“Ik hou van wat nutteloos is, wat stil is en soms vergeten wordt” Directeur van de Bond Zonder Naam Anniek Gavriilakis over haar hoogstpersoonlijke essentie			

De eerste indruk

Over afgepelde uien en blote lijven

“Ik kwam hier om te zoeken
en dat je meezoekt met mij”

“Yo vine aquí para cantar
y para que cantes conmigo”

“Ik kwam hier om te zingen
en dat je meezingt met mij”
(Pablo Neruda)

What the fuck am I doing here?

Ik wil graag schrijven dat het eiland prachtig is. Echt waar, de baai van Nas waar ik logeer is een plaatje. Met de rivier die uitmondt op het strand, de zandkleurige ruïnes van de oude Artemis-tempel tussen het groene riet en het blauw van de zee. Magnifiek.

Ik wil schrijven dat de mensen hier oprecht vriendelijk zijn. Ik was letterlijk nog geen drie minuten geland op Ikaria of een oud Grieks mevrouwtje vroeg me of ik me goed voelde en “if I thought the weather was nice”. 9 uur ’s morgens, 25 graden, beetje wind, blauwe lucht en warme zon, pretty nice yes yes. En toen ik haar vroeg of ze zelf op Ikaria woont zei ze: “Afen toe. Het eiland is er als ik het nodig heb.” En ze wenste me een heilzaam verblijf. Van een positieve eerste indruk gesproken!

Ik wil heel graag schrijven dat de gegrilde aubergines met fetakaas die ik vanmiddag in Thea’s Taverna gegeten heb overheerlijk waren en spotgoedkoop. Ik kreeg zelfs een kartonnen bakje met de restjes mee, een mens alleen eet zoveel niet. Ik wil zo graag schrijven dat de zee schandalig blauw is, de zon lekker warm en mijn bed zacht.

Ik wil wel. Maar alles wat ik kan denken is: what the fuck am I doing here?!

Wat dan? Als je kapot gaat van heimwee en je meteen de eerste dag al beseft dat je een heel belangrijk stukje essentie thuis hebt achtergelaten. Wat schrijf je dan? En had iemand mij alsjeblieft kunnen vertellen dat dit hier een naaktstrand is?!

Een sociale kluzenaar

“Bye bye comfort zone. Tot over een dikke week. Off to Ikaria. In m’n eentje. Om er te zijn, te ervaren, te luisteren en te schrijven. Voel me een grote gelukzak met een heel klein hartje.”

Met die Facebook-post neem ik afscheid van de vaste grond onder mijn voeten. In meer dan één betekenis. Want terwijl het vliegtuig zich losmaakt van de tarmac, voel ik me ook loskomen van alles wat me bekend en vertrouwd is.

Ik herlees voor de zoveelste keer wat filosoof Alain de Botton schrijft over alleen reizen:

“Alleen reizen lijkt een voordeel in zich te dragen. Onze reacties op de wereld worden grotendeels gevormd door onze reisgezellen, we temperen onze nieuwsgierigheid om tegemoet te komen aan de verwachtingen van die anderen [...] Voortdurend geobserveerd worden door een metgezel kan ons verhinderen om op onze beurt anderen te observeren; te veel in beslag genomen met ons aanpassen aan de vragen en de opmerkingen van onze reisgezel, voelen we de drang ons normaler voor te doen dan goed is voor onze nieuwsgierigheid.” Ongetemperde nieuwsgierigheid, ongehinderd observeren, jezelf niet normaler moeten voordoen dan je bent, klinkt allemaal goed. Ik hoop dat ik meneer de Botton over een week gelijk kan geven.

Ik ben graag alleen, ik vind mezelf best prettig gezelschap. Wanneer ik met mijn gezin een nieuwe, mij onbekende stad bezoek, trek ik er altijd een paar uurtjes alleen op uit. Door vreemde straten dwalen, niet weten wat er om de volgende hoek ligt, me laten verrassen door nieuwe uitzichten en inzichten, ik vind het heerlijk. Maar dat is gedoseerde eenzaamheid, want daarna gaan we gezellig met zijn vieren een ijsje eten. Noem me een sociale kluizenaar die weet dat er buiten zijn grot warmte wacht. Ik weet niet wat me wacht op dit onbekende eiland. Zal ik gezelschap vinden om mijn eenzaamheid af te bakenen? Zal er niet te véél tijd en ruimte zijn? Zal ik niet verloren lopen in mijn overvloed aan vrijheid? Een vriend van me maakte deze intrigerende vergelijking: een weide is slechts een weide bij de gratie van de paaltjes die eromheen staan. Het is binnen die grenzen dat de ruimte zich aftekent. Anders heb je alleen maar leegte. En leegte creëert onzekerheid. Te veel ruimte, te veel vrijheid zonder afgebakende grenzen kan je dus verloren doen voelen.

Ik voel me als Leonard Cohen in zijn ode aan Marianne: “... I told you I was curious, I never said that I was brave.” Naast me in het vliegtuig zit een Griekse man een rozenkrans te bidden. In gedachten prevel ik met hem mee.

Ik ben een ui

Ik sluit mijn ogen en op elf kilometer hoogte vormt zich een gek beeld in mijn hoofd. Ik ben een ui. En terwijl de kilometers tussen mezelf en waar ik vandaan kom zich opstapelen, pellen de laagjes van mijn ui zich langzaam af. Wie ik denk te zijn, wat ik denk te weten, alle zagezegde zekerheden en alle buffers, alles wat ik verwacht en mijn wens om daar controle over te hebben, alle zorgen en ballast, ik pel het allemaal af, als de lagen van een ui. Tot alleen mijn nieuwsgierigheid en mijn verwondering overblijft. Het voelt... ik moet even zoeken naar het juiste woord, naakt. Ja zo voelt het, naakt. Alsof ik morgen op Ikaria land in mijn blootje. Niet letterlijk natuurlijk – ik heb gelezen dat het eiland vrijheid hoog in het vaandel draagt, maar of ze zó ruimdenkend zijn valt toch te betwijfelen. Maar bloot in de zin van onbegrensd en onbevangen. Misschien zelfs onbevreesd. Als een pasgeboren kind. Bereid om af te leggen wat niet bij me hoort en mezelf datgene te geven wat ik nodig heb. Ik stel me bloot aan een nieuwe omgeving, nieuwe ideeën, nieuwe mogelijkheden. Ik heb het gevoel dat het eiland me nu al iets leert.

De roep van het eiland

Geduld bijvoorbeeld. Want om naar Ikaria te reizen moet je je tijd nemen. De weg is lang en omslachtig. Er gaan geen rechtstreekse vluchten van Brussel of Amsterdam naar Ikaria, je moet sowieso via Athene, en dan met de boot of met een binnenlandse vlucht naar Ikaria. Maar de boeddhist in mij heeft de reis altijd al boeiender gevonden dan de bestemming. Dat is geen zorg dus. De nacht die ik in afwachting van m'n binnenlandse vlucht naar Ikaria doorbreng op de luchthaven van Athene, gebruik ik om de afgepelde ui alvast te laten wennen aan zijn nieuwe naaktheid. En na een rustige doch slapeloze nacht land ik de volgende ochtend om half negen op Ikaria.

Ik word er opgewacht door Joey Brown. Joey is een Vlaamse vrouw die van Ikaria haar thuis heeft gemaakt. Of zoals ze zelf zegt: het is haar nest van waaruit

ze regelmatig uitvliegt en waar ze altijd naar kan terugkeren. Zoals dat oude Griekse mevrouwje op de luchthaven daarnet zei: het eiland is er als je het nodig hebt.

Joey is schrijf- en expressiecoach en organiseert in België schrijf- en stilere-traits in kloosters en abdijen en op stilteplekken. Enkele keren per jaar organiseert ze schrijf- en herbronningsretraits op Ikaria en helpt ze mensen via het schrijfproces hun levensmissie te ontdekken en vorm te geven. “Het schrijven is daarvoor mijn belangrijkste middel,” vertelt ze, terwijl we richting Nas rijden, mijn uitvalsbasis deze week. “Met mijn schrijfmeditaties breng ik mensen bij zichzelf, in verbinding met hun ware essentie, met die bron van waaruit pure blijdschap omhoogborrelt. We duiken daarvoor diep in onszelf en in het schrijven – diepzeeschrijven noem ik dat. Zo maken we met het schrijven een reis naar bewustwording. Vaak resulteert deze reis in een boek of een bundel, maar dat is nooit een voorwaarde, nooit het uitgangspunt bij de start van de reis naar binnen.”

In 2009 stond, na een persoonlijke crisis, Joey’s binnenwereld op de kop. Niet veel later nam ze een loopbaanonderbreking, ze verkocht haar huis in Antwerpen en na een paar jaar reizen langs Sri Lanka, Indonesië, Italië en India kwam ze op Ikaria terecht. Ze besloot er te blijven en er opnieuw te beginnen, helemaal vanaf nul, als ondernemer, schrijfcoach en meditatieleraar. Het was een heftige reis, vooral ook naar binnen, naar haar eigen kern en wat ze zelf in de wereld wilde zetten. Het eiland heeft daarin een belangrijke rol gespeeld. “Ikaria bleef me roepen,” vertelt Joey. “Het eiland trok me naar zich toe en ik ben gegaan. Ik plantte mijn twee voeten in haar aarde en schoot wortel!”

“Ikaria daagde me uit, zo voelde ik dat. Het eiland dwong me tot luisteren naar mijn eigen hart: wat wil je nu echt? En ik nam de uitdaging aan: ik luisterde. Ik huurde een huisje en ging schrijven en tekenen. En ik luisterde nog meer. En zo ben ik dan na twintig kladboekjes en honderden tekenkrabbels als schrijfcoach gestart – ik formuleer het nu even simplistisch. Ik had dit alles nooit gekund

of gedurfd zonder de ontzettend transformerende en aardende kracht van dit magische eiland.”

De Indiaan van Ikaria

We rijden de groene bergen van Ikaria in en net zoals Joey het beschrijft op haar blog heb ik het gevoel dat ik het hart van Ikaria voel kloppen. “Maar het was het mijne, van opwinding, angst en plezier. Ik voelde in elke vezel van mijn lijf dat ik hier voor het eerst niet zou weggaan,” schrijft ze.

“Ikaria heeft een bijzondere helende energie,” vertelt Joey. “Veel mensen komen zichzelf hier genezen. Het aantal toeristen dat op zoek is naar zingeving, stilte en herbronning groeit elk jaar. De behoefte aan het opnieuw verbinden met onze essentie, met wat ons blij maakt, is groter dan ooit. Het is ook zo makkelijk kwijtgeraakt: je groeide op tussen veeleisende ouders, of in een gebroken gezin, of tussen familieleden die je overtuigingen en waarden voorhielden die helemaal niet bij je pasten. Voor je het goed en wel beseft, nam je een afslag in je leven die niet helemaal bij je paste, de afslag die heet ‘doen wat je denkt te moeten doen om goed te doen, om te beantwoorden aan verwachtingen’. Het vraagt moed om overtuigingen waarmee je bent opgegroeid naast je neer te leggen, soms is dat een proces van jaren.”

“Ook ik was aan de buitenkant hard werkend en succesvol, en aan de binnenkant doodgebloed. Gelukkig had het leven het goed met me voor, en stuurde het me tekenen, mentors en leermeesters op mijn pad, die me voortdurend kleine duwtjes in de goede richting gaven. ‘Kies een andere weg!’ riepen ze. ‘Wat maakt je gelukkig?’ Het geluk in anderen aanporren, dat maakt mij gelukkig. Anderen helpen zich hun levenstaak, of dieper nog hun zielsmissie te herinneren. Dat is mijn ikigai.”

“Ikaria heeft me de rust, de ruimte en de veiligheid gegeven om vorm te geven aan mijn eigen levensmissie,” vertelt Joey. “Maar daar zijn natuurlijk jaren van

bewustzijnsontwikkeling en persoonlijk werk aan voorafgegaan. Op Ikaria is mijn reis om de wereld tot stilstand gekomen en heb ik de reis naar binnen gemaakt, om mijn levensmissie in de wereld te zetten. Maar ik blijf dankbaar voor de hele reis. Ik ben dankbaar voor al die jaren waarin ik mezelf voorbijholde. Ik ben zelfs dankbaar voor mijn instorten. Het is namelijk de reis die ik moest maken om in mezelf te landen. Ikaria is een deel van die reis. Ikaria kwam in mijn leven op het moment dat ik een plek als deze nodig had. Maar je kan dat evengoed op een heel andere plek in de wereld vinden – een plek die bij jou past op dat moment in je leven. De energie van Ikaria is wat bij mij paste en nog altijd past. Of zoals mensen me wel eens vaker zeggen: ‘Jij bént Ikaria. Jij ademt Ikaria.’ Dan kan ik dat alleen maar beamen. Maar misschien gaat iemand anders wel Bali ademen, of Balen of Mol. Je hoeft het niet altijd ver te zoeken. Ik wil gewoonweg niet beweren dat Ikaria de enige echte ware oplossing is voor iedereen. Want dat is het niet.”

“Kijk,” wijst Joey, “de stille oerkracht van het eiland toont zich zelfs in het landschap!” Terwijl we een turquoise zee tegemoet rijden, tekent zich tegen het blauw van de lucht en de zee het profiel van een indiaan af, een rotspartij met het profiel van een indiaans opperhoofd. “We noemen deze rots De Indiaan,” lacht ze. “Ik zei het al, soms moet je de dingen niet te ver gaan zoeken!”

De kern van de ui

Wanneer ik haar vertel over mijn gevoel een afgepelde ui te zijn, klinkt haar dat helemaal niet zo gek in de oren. “Zo is dat ook bij mij gegaan,” zegt ze, “die lagen van de ui, dat zijn al onze identiteiten, daar hangen we zo aan vast. Ik ben een leerkracht, ik ben goed in talen, ik ben een schrijver, ik ben dochter, ik ben boos, bang, verdrietig, verliefd, een liefhebber van opera of van pizza, een supporter van Club Brugge of van Anderlecht. Zo veel ‘ik bens’ waar we ons achter verschuilen om toch maar niet onszelf te moeten zoeken. Wie zit er onder al die ‘ikjes’? Als we al die micro-identiteiten afpellen, wat er dan overblijft, dat is je ikigai, je kern, je bestaansreden waaromheen je al die andere identiteiten

gaat verzinnen. Om tot die kern te komen moet je eerst alle ballast lossen, de ui afpellen.”

“Ik herinner me het moment waarop mijn ui volledig afgepeld was,” gaat Joey verder. “Ik reisde door Indonesië, ik had al mijn huiden afgelegd, en ik kon mezelf enkel nog de vraag stellen: wat wil ik nu echt? Ik heb toen twee bladzijden vol gepend met alles wat ik wilde, alles wat belangrijk was voor mij, mijn dromen en intenties. Jarenlang heb ik niet naar die bladzijden gekeken, maar toen ik ze onlangs terugvond las ik: ik wil iets met schrijven, ik wil iets met de zoektocht naar binnen, ik wil wat ik leer doorgeven, ik wil retraites organiseren. Het was toen nog weinig concreet maar het stond er wel allemaal in. Ik had zelfs geschreven: ik wil in een huis wonen boven op een berg met zicht op de zee. Daar woon ik nu. Van Ikaria was toen nog geen sprake, maar het beeld was er al. Ik herlas die bladzijden en ik besepte: alles wat ik toen verlangde is intussen werkelijkheid geworden.”

Hier kom je niet zomaar ‘met vakantie’

De rit van de luchthaven naar Nas is werkelijk fenomenaal. We rijden over kale bergtoppen en door groene valleien, we passeren slaperige vissersdorpjes en lege stranden. Het licht is ontelbare tinten blauw en azuur en een zilverblauwe Egeïsche Zee ligt altijd binnen oogbereik. Aan de horizon de broze contouren van de eilanden Fourni, Samos en Chios, ze lijken te drijven op wolken boven de zee. Het is allemaal prachtig, maar het is ook meer dan dat. Op Ikaria geen witgekalkte straten en schattige blauw-witte huisjes. Dit is niet het eiland dat je kent van de Oikos-reclame. Het landschap oogt woest en ruig, met hier en daar autowrakken langs de kant van de weg. Alsof het eiland geen enkele moeite doet zich beter voor te doen dan het is. Zonder franje of poespas. Puur. Echt. Het is moeilijk uit te leggen, je moet het ervaren, maar dit eiland doet inderdaad iets met je, alsof het meteen onder je vel kruipt en krabbelt aan je binnenste. Alsof het je helpt af te pellen en los te laten. Ik moet toegeven dat ik die eerste uren op Ikaria als nogal indringend ervaar. En ik sta al in mijn blootje, niks om me

achter te verschuilen dus. Ik voel me er een beetje ongemakkelijk bij. Wat wil dit eiland van mij?

“Niemand komt hier zomaar ‘met vakantie’,” zegt Joey voor we afscheid nemen in Nas. “Dit eiland roept op tot verandering en vernieuwing. Misschien moet je jezelf eens afvragen wat jij hier precies komt zoeken?”

Inderdaad. Goeie vraag. Wat doe ik hier? Ik weet het even niet meer zo goed. De vermoeidheid van de reis, de spanning van het alleen op pad zijn, alle nieuwe indrukken en de nabijheid van het eiland slaan als een hamer op mijn kop. Heimwee knalt erin. Ik wil helemaal niet veranderen of vernieuwen! Ik wil potverdorie gewoon lekker thuis zitten, een kopje thee drinken, met de poes op schoot. In het bos gaan wandelen met mijn man en kinderen, de vroege herfst opsnuiven en vanavond gezellig samen een filmpje kijken. Dat wil ik. Dat is wat écht telt voor mij. Wat kan dat hele eiland me verder nog leren?!

Het eiland waar mensen niet vergeten te leven

Nogal wat eigenlijk, als je het de Amerikaanse schrijver en onderzoeker Dan Buettner vraagt. Hij omschrijft Ikaria als “het eiland waar mensen vergeten te sterven”. Buettner reisde de hele wereld rond en identificeerde een aantal geografische zones waar mensen een opvallend hogere leeftijdsverwachting hebben. Ze leven er gemiddeld zo’n tien jaar langer dan waar ook ter wereld. En niet alleen dat: ze leven er ook gelukkiger en gezonder. Buettner noemt deze plaatsen de “Blauwe Zones”. Tot die Blauwe Zones behoren de eilandengroep Okinawa in Japan, Sardinië, Costa Rica, Loma Linda in Californië en het Griekse eiland Ikaria.

Op Ikaria worden de bewoners gemiddeld negentig jaar. Hoe komt dat zo? “Zit het geheim in de rode wijn die ze zelf maken,” lees ik op Joey’s website, “of in de liters thee die ze trekken uit de bergkruiden? Zit het in de honing of heeft het te maken met de geneeskrachtige warmwaterbronnen die er op het eiland te vinden

zijn? Of moeten we het antwoord eerder zoeken in sociale factoren: op Ikaria leven jong en oud samen, oud word je hier nooit alleen.” Of, ligt de sleutel in de opvallende levensvreugde die de Ikarioten uitstralen – die omhult je zodra je één voet aan land zet – en die hun leven over een lange en gelukkige weg leidt? Hebben deze mensen een scherper besef van wat écht telt in het leven? Ik haal Dan Buettner er nog even bij. “Enkele leefregels die alle *blue zones* met elkaar gemeen hebben,” zegt hij, “zijn: beweeg voldoende, eet matig, plaats je familie eerst, investeer in een goed sociaal netwerk én... vind je reden van bestaan.” Met andere woorden: ga op zoek naar je ikigai.

Los van het feit dat het natuurlijk prettig is wanneer je vergeet te sterven, vind ik het nog veel belangrijker dat je niet vergeet te leven. En dat is precies waar ikigai over gaat. Je ikigai kan je omschrijven als datgene wat betekenis geeft aan je leven, wat écht telt voor jou, waar je ’s ochtends voor uit je bed komt. Het is je *raison d’être*, je *purpose in life*, je *plan de vida*, je hartsverlangen. Het is de existentiële brandstof van het leven. De stuwende kracht om het beste van jezelf te geven, tot het einde van je dagen. Je ikigai is wat het leven de moeite van het leven waard maakt, ook al is het soms een gedoe. En dat is zelden bezit, succes, macht, genot of excelleren. Het is wat overblijft als dit alles wegvalt. Een soort van rechtvaardiging van je bestaan. De zin van jouw leven.

Ogimi, het Dorp van de Eeuwlingen

Hop even mee, van het eiland Ikaria naar Okinawa, een Japanse eilandengroep zo’n duizend kilometer ten zuiden van Tokio en net als Ikaria een van de Blauwe Zones. Op Okinawa ligt het piepkleine dorp Ogimi, dat vanwege het hoge percentage honderdjarigen het Dorp van de Eeuwlingen wordt genoemd. Hier vindt het woord ikigai zijn oorsprong en betekenis. Mensen eten er weinig en gezond, ze ademen schone lucht en bewegen regelmatig, maar zelf noemen ze één andere factor waardoor ze zoveel langer en gelukkiger leven dan elders: hun ikigai. De bewoners van Ogimi voegen dagen toe aan het leven, maar vooral ook leven – een betekenisvol leven – aan hun dagen. Het is hier ook heel gebruikelijk met