

Ik ga waar ik voor sta!

Mijn reis naar Ikigai

Paul Verveen



Inhoud

Inleiding	9
De reis van Santiago	11
De reisvoorbereiding	23
Eerste deel van de reis: Ik vertrek en ga op zoek naar mijn ikigai	
Etappe 1 Ik zie de noodzaak om te veranderen nu onder ogen	37
Etappe 2 Nu ga ik met hulp op weg naar mijn ikigai	45
Tweede deel van de reis: Ik vind de weg naar mijn ikigai	
Etappe 3 Ik ervaar waarom ik mijn leven wil veranderen	53
Etappe 4 Ik merk waarom ik in mijn ikigai geloof, ik weet wat ik zoek	63
Derde deel van de reis: Ik ontdek het geheim van mijn ikigai	
Etappe 5 Ik ontdek mijn ikigai en weet waar ik heen wil met mijn leven	75
Etappe 6 Nu weet ik ook wat ik aan mijn wereld wil beloven	85
Vierde deel van de reis: Ik leef lang en gelukkig in mijn ikigai	
Etappe 7 Ik snap nu hoe ik lang en gelukkig kan leven	93
Etappe 8 Ik weet nu wat ik moet doen om lang en gelukkig te leven	103
Tot slot: Eeuwig onderweg zijn	117

Werkbladen

1	Mijn ikigai-intake	125
2	Mijn ikigai-startformulier	129
3	Mijn ikigai-kompasroos	131
4	Mijn ikigai-kompas	133
5	Vorbereiding van mijn ikigai-routekaart	135
6	Mijn ikigai-routekaart	137
7	Mijn ikigai-actieplan	139
8	Mijn ikigai-groeischema	141
	Literatuur	143

Inleiding

Who am I?

*I slept and knew that life was just beauty
I woke up and realized that life was mainly duty
Which of these two worlds is really me
Answering that question will put me finally free*

Paul Verveen, 2017, vrij naar Lord Byron

Dit boek helpt bij het beantwoorden van de moeilijkste en meest uitdagende vragen in ons leven: Wat is mijn bestemming en hoe kom ik daar? Hoe geef ik mijn leven zodanig betekenis dat ik lang en gelukkig leef? Daarbij baseer ik me op meerjarig onderzoek en op het coachen van honderden mensen tijdens moeilijke periodes in hun leven.

Ik heb dit boek geschreven voor coaches, maar ook voor iedereen die diep vanbinnen weet dat hij of zij nu of binnenkort een lastige stap voorwaarts zal moeten zetten. Het is een reisgids voor: De student die zijn studiepunten wel haalt, maar worstelt met de vraag: wat voor werk wil ik gaan doen? De man of vrouw die al een tijd samenleeft en nu aarzelt: wil ik wel op deze manier door met deze partner? De dertiger met een mooi inkomen die ervaart in een tredmolen terecht te zijn gekomen en denkt: is dit alles? De veertigplusser die zich afvraagt: wat wil ik in vredesnaam met de tweede helft van mijn leven? De vijftiger die nog zeker vijftien jaar werkend door moet en zichzelf de vraag stelt: hoe ga ik dat in vredesnaam op deze manier volhouden? Het is ook bedoeld voor ieder ander die op een essentieel kruispunt in zijn of haar leven is aangekomen en wel wat steun kan gebruiken bij het beantwoorden van de vragen 'Waar sta ik voor?' en 'Waar ga ik voor?'.

'Mijn reis naar ikigai' bestaat uit vier delen, waarin je stap voor stap ontdekt waar jij voor staat en hoe je kunt zorgen dat je daarvoor ook daadwerkelijk gaat. Die bijzondere eenheidservaring wordt *ikigai* genoemd in Okinawa, Japan.

Mijn reis naar ikigai



Figuur 1 Overzicht van de vier delen van 'Mijn reis naar ikigai'

Het leven is en blijft een mysterie. Gelukkig zijn valt niet mee als we ontdekken dat we uit gewoonte min of meer vanzelfsprekend zijn gaan leven. Eeuwenlang al trachten wetenschappers, filosofen, psychologen en romanschrijvers een tipje van de sluier naar de zin van het leven op te lichten, om zo de weg naar een verlicht leven te ontdekken. In het Westen wordt die weg vaak gezocht in individuele ontwikkeling en zelfactualisatie, terwijl in het Oosten de verbinding met de gemeenschap en de natuur wat vaker het uitgangspunt vormt.

'Mijn reis naar ikigai' benut beide oriëntaties, zodat je hoofd, handen, hart en ziel meer één geheel kunnen gaan vormen. Zo kunnen je dromen, je denken, je durven en je doen elkaar gaan versterken. Deze methode is dan ook te zien als het begin van een persoonlijke en avontuurlijke zoektocht en ontdekkingsreis, waarvan je zult merken dat je al snel wilt dat die nooit eindigt. Zoek, vind en volg ook de weg naar ikigai, ontdek jouw echte reden van bestaan en ervaar welke wijze van bestaan je echt lang en gelukkig doet leven.

Dan kun je je leven gaan leiden op een manier die voor jou werkt en er mee stoppen om een slachtoffer of marionet te zijn van je omgeving, je verleden, je verplichtingen en andere beperkingen. Juist als het niet zo eenvoudig is, is 'Mijn reis naar ikigai' de gids bij je zoektocht. Die maakt dat je evenwicht en samenhang bereikt tussen wie je bent en hoe je leeft, waardoor je zult merken dat meer dingen je moeiteloos gaan lukken. Dit geeft je het gevoel dat je leven klopt en zo kom je dagelijks je bed uit in het besef 'Ik ga waar ik voor sta!'

De reis van Santiago

Uit eigen ervaring weet ik dat diepgaande verandering de moeilijkste en moedigste stap is die je af en toe moet zetten, of je nu jong bent of al wat ouder. Moeilijk omdat we dan eerst oude zekerheden moeten loslaten, moedig omdat het nooit lukt om in één keer nieuwe zekerheden te ontwikkelen. Want we weten immers nog niet wat we niet weten, en ook al weten we intuïtief wel wat er moet gebeuren, we durven nog niet onze zekerheid in te ruilen voor het nieuwe avontuur met al zijn risico's. Met als gevolg dat we vaak liever voorspelbaar ongelukkig zijn dan dat we de kans op nieuw geluk in eigen hand nemen. Totdat de urgentie, de noodzaak opeens daar is, totdat we continu dromen van een ander leven, of totdat we vastlopen en niet langer kunnen ontkennen dat we vastzitten in een waardeloos of uitzichtloos bestaan.

'Mijn reis naar Ikigai' volgt een route die je in staat stelt om jouw unieke drijfveren en kwaliteiten zo goed en gericht mogelijk in te zetten om lang en gelukkig te gaan leven. De werkwijze is gebaseerd op honderden coachingstrajecten van mensen die met succes het avontuur van hun leven zijn aangegaan.

Maar voor ik je vraag of je het aandurft om op reis te gaan, wil ik je eerst laten kennismaken met de zoektocht van Santiago, de hoofdpersoon uit *De alchemist*, het wereldberoemde boek van Paulo Coelho. Santiago slaagt er na vele en verre omzwervingen en ontberingen in om zijn levensbestemming, zijn ikigai, te bereiken. *De alchemist* een absolute aanrader. Het boek is een uitnodiging om zelf stil te gaan staan bij de vraag: leef ik nu het leven zoals dat voor mij is bestemd?

Hieronder lees je welke etappes Santiago op zijn reis moest afleggen om de voor hem bestemde schat te vinden, en welke inzichten hij opdeed tijdens zijn reis. De belangrijkste inzichten en levenslessen heb ik in kleur weergegeven.

Stap 0 – Santiago is er nog niet aan toe om te veranderen

Santiago is een jonge schaapsherder die geniet van het rondzwerven samen met zijn schapen in het Spaanse Andalusië. Slappend in de ruïne van een kerk, waar een vijgenboom groeit in de sacristie, heeft hij keer op keer dezelfde droom. Een kind wijst hem op een schat dicht bij de piramides in Egypte. Santiago besluit naar een zigeunervrouw, een waarzegster, te gaan om haar zijn droom te laten interpreteren. Zij vertelt hem:

Je bent hier om iets over je dromen te horen, en dromen zijn de taal van God. Maar als hij de taal van jouw ziel spreekt, kun jij alleen het verstaan.

Voor een tiende van zijn nog te ontdekken schat voorspelt zij hem dat hij naar de piramides zal gaan en daar een schat zal vinden. Teleurgesteld door deze simpele interpretatie vertrekt Santiago, terwijl de zigeunervrouw hem op de valreep adviseert:

De eenvoudigste dingen zijn de uitzonderlijkste en alleen een wijs mens kan ze zien.

Santiago hervat zijn gewone leven en probeert de droom uit zijn gedachten te zetten. Hij is nog niet toe aan de uitdaging. Op een dag zit hij op een bankje op het dorpsplein een boek te lezen als een oude man in Arabische kleding naast hem plaatsneemt. De man begint een gesprek over koetjes en kalfjes. Enigszins geïrriteerd probeert Santiago van de man af te komen. Maar dan opeens vertelt de man hem dat het boek dat hij leest gaat over waar bijna alle boeken over gaan, namelijk het onvermogen van mensen om hun eigen lot te kiezen.

En zo gelooft iedereen op den duur in de grootste leugen van de wereld: op een bepaald moment verlies je de controle over je eigen leven en dan wordt je leven beheerst door het noodlot.

Stap 1 – Santiago ziet de noodzaak om te veranderen onder ogen

De man stelt zichzelf voor als Melchizedek uit Salem en hij biedt Santiago aan om voor een tiende van zijn schapen te vertellen hoe Santiago een verborgen schat kan vinden. Hij wil Santiago helpen omdat hij er zelf in is geslaagd om zijn 'persoonlijke legende' te ontdekken, wat erop neerkomt dat hij heeft gevonden en bereikt wat hij altijd al wilde bereiken.

Santiago voelt nu dat hij voor een tweekop staat: hij kan terug naar zijn leven als schapsherder in de heuvels van Andalusië of op zoek gaan naar die verborgen schat. De man zegt hierover:

Alles is een. En als je iets echt wilt, dan spant het hele universum samen om ervoor te zorgen dat je je droom verwezenlijkt.

Santiago twijfelt tussen zijn schaapskudde en een schat, hij twijfelt tussen waar hij zo aan gewend is en wat hij zo graag wil bereiken. De warme oostelijke levant-wind blaast in zijn gezicht en brengt de geur mee van de woestijn en een associatie met gesluierde vrouwen. Een onbestemd sterk verlangen en gevoel van levenslust welt in Santiago op. De zoektocht naar het onbekende, naar het goud en de lokroep van het avontuur raken een snaar vanbinnen en hij accepteert het voorstel van Melchizedek.

De oude man vertelt hem dat het leven wil dat je je eigen legende leeft en zegt:

De schat ligt in de buurt van de piramides in Egypte, en om erbij te komen moet je de tekens volgen. God heeft de weg die ieder mens moet gaan beschreven. Het is alleen maar een kwestie van lezen wat hij voor jou heeft geschreven.

Dan doet de oude man zijn cape open en laat Santiago zijn gouden borstplaat zien met kostbare edelstenen. Melchizedek blijkt namelijk de koning van Salem te zijn en hij geeft Santiago een zwarte en een witte steen, die hem kunnen helpen tijdens zijn reis als hij de tekens niet kan lezen. Hij zegt erbij:

Maar probeer zoveel mogelijk zelf te beslissen.

Stap 2 – Santiago begint met hulp aan zijn zoektocht

De boottrip naar Afrika duurt maar twee uur, en zo zit Santiago opeens in een bar in een straatje in Tanger. Hij zoekt een gids die hem naar de piramides kan leiden. Hij ontmoet een jonge man die Spaans spreekt en vertrouwt hem in zijn naïviteit al zijn geld toe om kamelen en voedsel te kopen voor de reis. Op weg naar de markt verdwijnt zijn gids op mysterieuze wijze met het geld.

's Ochtends was hij nog schapsherder in Andalusië en nu is hij compleet alleen zonder geld in een vreemde stad in Afrika. Hij voelt zich verlaten, valt op zijn knieën en huilt. Enigszins opgelucht door zijn huilbui denkt Santiago aan de stenen, Urim and Thummim, en zijn vertrouwen in de afloop neemt weer een beetje toe. Hij staat opnieuw voor een tweekop:

Ineens voelde hij dat hij tegen de wereld aan kon kijken als het arme slachtoffer van een dief of als een avonturier op zoek naar een schat.

Hij zet de knop om en besluit dat hij een ware avonturier is en weet nu ook wat hem te doen staat.

Stap 3 – Santiago ervaart waarom hij zijn leven wil veranderen

Wanneer je een beslissing neemt, duik je in feite in een machtige stroom van gebeurtenissen, die je meevoert naar plaatsen waar je nooit van had kunnen dromen toen je die eerste beslissing nam.

Om geld te verdienen gaat Santiago werken voor een koopman en poetst al zijn kristal. Zo wil hij genoeg verdienen om terug te gaan naar huis en wat schapen te kopen. Hij ziet meerdere mogelijkheden om de verkoop te verbeteren en hoewel zijn baas twijfelt, gunt hij hem het voordeel van de twijfel en laat hem zijn gang gaan.

Hij heeft succes en dat komt volgens Santiago door het voorspoedige start-principe of beginnersgeluk, zoals de oude man had voorspeld. Het leven wil immers dat je je 'persoonlijke legende' bereikt door de smaak van succes.

Toch snapt de koopman niet waarom Santiago steeds dingen wil veranderen. Waarom kan hij dingen niet gewoon bij het oude laten? Hij heeft zelf de droom

De reisvoorbereiding

Diep vanbinnen weet u het antwoord.

Lao Tse

Er zijn vijf plekken op de wereld waar mensen aantoonbaar langer en gelukkiger leven dan elders. Die plekken worden wel aangeduid als *Blue Zones*, blauwe zones. Het zijn die gebieden in de wereld waar uitzonderlijk veel mensen leven die honderd jaar of ouder zijn, en nog steeds vitaal en actief. De term Blue Zone is bedacht door Dan Buettner (2017). Hij heeft vijf Blue Zones ontdekt in de wereld, die hij de afgelopen jaren uitgebreid heeft onderzocht, samen met een groep artsen, antropologen en sociaal psychologen.



Figuur 3 De vijf Blue Zones

De onderzoekers hebben deze vijf gebieden bezocht en honderden mensen van boven de honderd jaar geïnterviewd die daar hun hele leven al wonen. Al deze honderdplussers waren wonderbaarlijk gelukkig, gezond en helder van geest. De grote vraag is natuurlijk waarom er in de Blue Zones zoveel gelukkige honderdplussers leven. Het is intrigerend en interessant om te zien dat bijna alle inzichten van Buettner parallellen laten zien met inzichten uit de (positieve) psychologie en lifecoaching. Deze zijn als volgt samen te vatten:

- Beweeg regelmatig op een vanzelfsprekende manier.
- Leef ontspannen en vermijd stress.
- Eet matig.
- Eet vooral plantaardig voedsel.
- Drink met mate rode wijn.
- Zorg voor een duidelijke en ervaren zingeving.
- Koester familie- en vriendschapsbanden.
- Onderhoud een sterk sociaal netwerk en vangnet.

Als je wilt weten in hoeverre dit nu voor jou opgaat, ga dan eens naar www.bluezone.com en doe de vitaliteitstest.

Ikigai

De inwoners van Okinawa behoren dus tot de langstlevenden ter wereld. Elke ochtend stellen ze zich de vraag: wat is mijn reden om vandaag op te staan? Dit is voor hen de sleutel tot geluk, gezondheid en een lang leven.

Zij staan dus niet op in de hoop dat het leven naar hen toekomt, maar beginnen iedere dag met de vraag wat er werkelijk toe doet voor hen. Ze denken na over de betekenis die ze vandaag kunnen en willen hebben en ervaren zo hun werk en leven als zinvol en voldoeninggevend.

Mede door hun gezonde leef- en eetstijl zijn stress, alzheimer, kanker, diabetes en andere ernstige ziekten een uitzondering op dit eiland. Over pensioen wordt niet gesproken, of nagedacht, als ze het begrip überhaupt al kennen. Het is dus geen toeval dat mensen hier gemiddeld het oudst worden ter wereld, want blijkbaar geeft een echt zinvol bestaan je iedere dag weer de moed en de energie om verder door te gaan. Kort gezegd zou je kunnen stellen dat voor hen geldt: de zin in het leven is de zin van het leven.

Eerste deel van de reis

Ik vertrek en ga op zoek naar mijn ikigai

Tears of life

*Gradually the crack becomes real
Tears abundantly stream and grow
Darkness penetrated by rays of light
Illuminating the path we have to go*

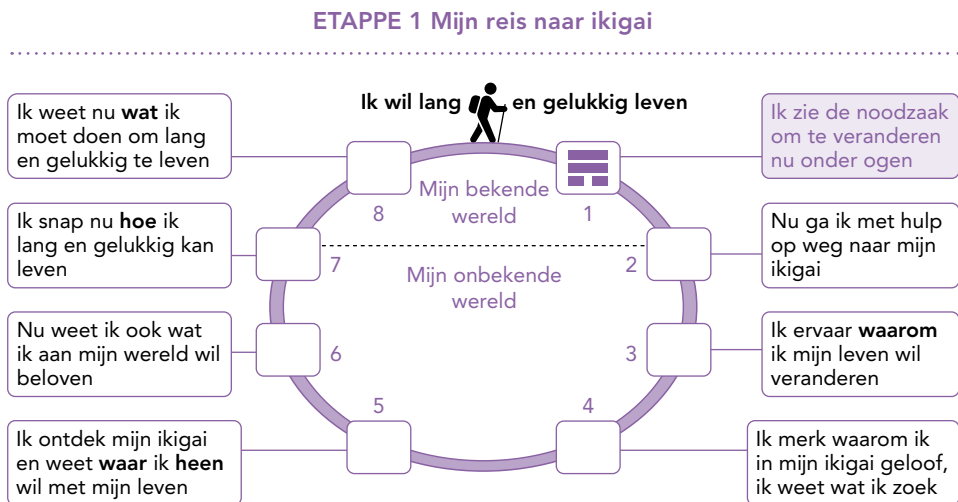
Paul Verveen, 2021



Deel 1, etappe 1

Ik zie de noodzaak om te veranderen nu onder ogen

*Een moedig mens is niet iemand zonder angst,
maar is diegene die zijn angst overwint.*
Nelson Mandela



Figuur 6 Etappe 1 van 'Mijn reis naar ikigai'

De vier groeifactoren

Als mensen mij vragen wat de ingrediënten zijn van een gelukkig leven, dan maak ik meestal een uitstapje en neem ik een plant als metaforische vergelij-

king. Wat heeft die nodig om gezond te zijn, te groeien en lang te leven? Een plant heeft vier basisbehoeften waarin in evenwichtige en voldoende mate voorzien moet worden, wil hij blijven groeien en jarenlang gezond leven.

Per plantensoort is het weliswaar verschillend wat verstaan kan worden onder evenwichtig en in voldoende mate, maar alle planten hebben zonlicht, water, mineralen en CO₂ nodig om langdurig gezond te bestaan en te blijven groeien. Eigenlijk weten we allemaal wel, zelfs zonder groene vingers, wat er gebeurt als één of meer van die vier basisbehoeften niet, onvoldoende of juist overmatig aanwezig is.



Figuur 7 Voldoende en onvoldoende voorzien in de vier basisbehoeftes

Ook als mens hebben we vier basisbehoeftes die in voldoende en evenwichtige mate aanwezig moeten zijn, willen we actief, lang en gelukkig leven en blijven groeien. Vier elementen die nodig zijn, willen wij als mens ervaren dat 'de zin in het leven de zin van het leven is'.

Deze vier elementen duid ik aan als groeifactoren. Daarin moet in voldoende en evenwichtige mate voorzien zijn om je als mens steeds te blijven ontwikkelen en om zowel geestelijk als lichamelijk gezond te blijven.

Voor ik deze vier menselijke groeifactoren nader zal toelichten, wil ik je vragen eerst de onderstaande ikigai-intakevragen zo eerlijk mogelijk te beantwoorden en je antwoorden hieronder kort te noteren en uitgebreider in het werkblad 'Mijn ikigai-intake' achterin dit boek:

1 Welk cijfer van 1 (heel ongelukkig) tot 10 (heel gelukkig) zou je je leven als geheel op dit moment geven, als je heel eerlijk bent?

.....
.....

2 Denk nu eens terug aan die topperperiodes waarin je leven echt gelukkig en voorspoedig verliep en geef dan aan welk cijfer tussen 1 en 10 je diep vanbinnen als jouw norm voor een gelukkig leven hanteert?

.....
.....

Je hoeft niet heel ongelukkig te zijn om op zoek te gaan naar je ikigai. Maar een relatief laag cijfer als antwoord op vraag 1, of een aanzienlijk verschil tussen jouw norm vanbinnen en je score nu vormen voldoende reden om op zijn minst aan de slag te gaan en te zien waar vooruitgang te behalen is. Dus laten we dat dan nu ook gaan doen.

Kijkend naar afgelopen periode (maximaal drie maanden):

3 In hoeverre heb je het gevoel dat jij in deze periode echt van betekenis bent geweest, in hoeverre heeft dat wat je deed er echt toe gedaan? Geef eerst een cijfer tussen 1 en 10 en beschrijf dan kort waar hem dat in zat.

.....
.....

4 In hoeverre heb je in deze periode het gevoel gehad dat je vitaal en energiek was, in hoeverre was er sprake van echte beleving en inspiratie bij wat je deed? Geef weer eerst een cijfer tussen 1 en 10 en schrijf dan kort op waar hem dat in zat.

.....
.....

5 In hoeverre heb je in deze periode datgene wat jij werkelijk goed kunt regelmatig kunnen en mogen toepassen, in hoeverre heb je je vakmanschap en jouw unieke kwaliteiten echt kunnen gebruiken? Geef eerst een cijfer tussen 1 en 10 en beschrijf dan weer kort waar hem dat in zat.

-
-
- 6 In hoeverre ben je er in deze periode in geslaagd energielekken te vermijden en is het je gelukt om genoeg prioriteit, tijd en aandacht te geven aan de voor jou echt belangrijke mensen en zaken? Geef wederom eerst een cijfer tussen 1 en 10 en schrijf dan kort op waar hem dat in zat.

.....

.....

Het score-overzicht van mijn ikigai-intake	score 1-10
Vraag 1 Algehele score van de kwaliteit van je leven Je toelichting:	
Vraag 2 Je norm wat betreft een echt gelukkig leven Je toelichting:	
Vraag 3 Score groeifactor 1 – Betekenis in je leven Je toelichting:	
Vraag 4 Score groeifactor 2 – Beleving en inspiratie in je leven Je toelichting:	
Vraag 5 Score groeifactor 3 – Je beheersing en vakmanschap Je toelichting:	
Vraag 6 score groeifactor 4 – Je beperking tot wat er toe doet Je toelichting:	