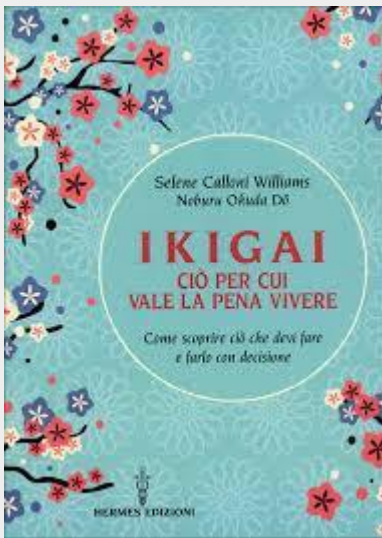


Ikigai

Come scoprire ciò che devi fare e farlo con decisione



“Quando manca la luce, gli alberi crescono verso l’alto”.

Dare un senso alla nostra vita dovrebbe essere il primo pensiero, la ragione per cui ci alziamo al mattino. La risposta è dentro di noi e ci aspetta ad ogni risveglio.

“Ragione di vita”, questa è la migliore traduzione della parola giapponese **ikigai**. La realizzazione di ciò che siamo, una specie di *daimon*, come lo chiamavano i greci (o angelo custode) che ci accompagna sin dal momento del concepimento. Qualcosa che riguarda l’essere e non l’avere.

Cosa è davvero necessario per essere felici?





Gioire delle piccole cose. Dimenticarsi di sè. Vivere in armonia. E infine essere nel “qui e ora”, quella condizione che i latini chiamavano *hic et nunc*.

Tutti abbiamo una vocazione, qualcosa che ci appassiona e il mondo ha bisogno del nostro valore. **Passione, missione, vocazione e professione.** Il segreto sta nell’armonia tra questi quattro “pilastri”.

La vita odierna, sempre più tecnologica e frenetica non lascia il tempo di riflettere, raggiungere l’armonia e conoscere in profondità il senso dell’esistere. Alcuni nascono con una missione e un obiettivo ben preciso sin dall’inizio e non modificano il cammino nemmeno una volta, altri vivono senza riuscire a trovare uno scopo che li renda felici.

Secondo la cultura giapponese, tutti noi abbiamo un **ikigai** ma non sempre lo conosciamo. Voi pensate di aver già trovato il vostro **ikigai**? Rispondete a questa domanda con sincerità...



Esplorare un diverso metodo di pensiero è come fare un viaggio su un pianeta sconosciuto in cui la Bellezza è essere se stessi fino in fondo, in armonia con la volontà cosmica. Ma prima di tutto bisogna allontanare la paura e non è impresa facile.

Selene Calloni Williams e Noburu Okuda Do in *Ikigai. Ciò per cui vale la pena vivere* (Hermes Edizioni) propongono il metodo OMI (One Minute Immersion) e dieci meditazioni finalizzate ad armonizzare la quotidianità e a sciogliere l’insicurezza.

In un tempo simultaneo e non lineare trovare il proprio **ikigai** è per gli abitanti dell'isola di Okinawa la condizione necessaria per vivere una vita lunga e serena. L'energia vitale determina il grado di longevità e il mondo diventa la proiezione di ciò che abbiamo dentro.