

BETTINA LEMKE

Objevte své

Ikigai

生き甲斐

Najděte smysl života
v japonské moudrosti

Mladá fronta

Ikigai

Najděte smysl života v japonské moudrosti

Vyšlo také v tištěné verzi

Vyrobeno pro společnost Palmknihy - eReading



MLADÁ FRONTA

Bettina Lemke

Ikigai: Najděte smysl života v japonské moudrosti – e-kniha

Copyright © Mladá fronta, a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



BETTINA LEMKE

Objevte své *Ikigai*



BETTINA LEMKE

Objevte své
Ikigai

Najděte
smysl života
v japonské moudrosti

Mladá fronta

Přeložila Jana Kudělková

Original title: Ikigai

Den Sinn des Lebens im Alltag finden – Das Praxisbuch

By Bettina Lemke

© 2017 by dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

Lic.: Agentur Dr. Ivana Beil, Schollstr. 1, D-69469 Weinheim

www.dtv.de

Translation © Jana Kudělková, 2019

ISBN 978-80-204-4844-6 tištěná verze

ISBN 978-80-204-5453-9 ePub

ISBN 978-80-204-5455-3 Mobi

ISBN 978-80-204-5454-6 PDF

*Věnováno všem lidem, kteří touží
najít své ikigai.*

*Nech se unášet vírem toho,
co máš opravdu rád.
Bez obav se mu poddej.
Neodnese tě z cesty.*

Rumi



Obsah

Klíčový zážitek	13
-----------------------	----

Část I: Životní motor ikigai15

Otázka po smyslu.....	17
Pouhá vize?	19
O štěstí naplněného života.....	21
Vnitřní poklad.....	24
Strhnout masku.....	24
Proměny v běhu života.....	25
Ostrov stoletých	27
Juimaru – síla společenství	29
„Je to nádherné“ – konkrétní příklady života s ikigai ...	31
V hledáčku vědy.....	35
Základní pravidla smysluplného života	38

Část II: Na cestě k vlastnímu ikigai43

Hledání pokladu	45
Přípravy na cestu.....	46
Orientační pomůcky.....	48
Vděčnost, trvalé štěstí.....	54
Tři pozitivní věci I.....	56
Zlaté ukazatele	58
Intelligence srdce	65
Světelný most.....	68
Naslouchat vnitřním hlasům.....	70
Po stopách objevitelů.....	71

V pasti stresu?	76
Snové světy	78
Intrinsické cíle.....	86
Co by kdyby?	88
Tři pozitivní věci II	93
Objevit vlastní vášeň – mýtus?	95
Plamen života	98
Sokrates nechá pozdravovat	102
Rozpoznat silné stránky a hodnoty	104
Seznam předností	111
Umění nextingu	113
Vnitřní film.....	115
Nejlepší rozhodnutí	117
Barometr štěstí	119
Magické kruhy	121
Průnik množin	130
A co teď? Překonat nástrahy života	134
Praxe ikigai ve zkratce	138

Příloha 145

Seznam pramenů	147
Tipy na další četbu	151
Poznámka	153
Poděkování	154
Zápisky	156

生き甲斐

Klíčový zážitek

Ikigai – na toto zvučné japonské slovo jsem poprvé narazila před několika lety při svých rešerších k tématu optimismu. Vyjadřuje pocit člověka, který vidí smysl života, který má něco, kvůli čemu stojí za to žít. Lidé s dostatkem ikigai vedou naplněný život a ví, proč ráno vstát, přečetla jsem si. Navíc mají podle nejnovějších výzkumů vyšší životní očekávání než ti, kterým se ikigai nedostává. Okamžitě to probudilo můj zájem. Skutečnost, že Japonci mají zvláštní slovo pro pocit, kdy člověk vidí život jako smysluplný, mě nadchla. My takový pojem postrádáme. Navíc se mi zdálo naprosto logické, že ikigai může přinést užitek, ať větší nebo menší, a že jde o životní sílu, která má vliv na psychickou i fyzickou kondici – podle toho, kolik ho máme. Ten, kdo nevidí smysl svého života, neví, pro co žít a proč by měl dát každému dni novou náplň, má logicky méně energie a zažívá méně radosti ze života než ten, kdo rozpoznal smysl svého života a snaží se naplnit všední den něčím smysluplným, něčím, co mu dává pocit štěstí a uspokojení.

To téma mě okamžitě chytlo natolik, že jsem se rozhodla se mu co nejdříve blíže věnovat. A onen klíčový moment, kdy jsem se poprvé dočetla o principu ikigai, nakonec vedl k sepsání této knihy.

Část I

Životní motor

Iki³ai



Otázka po smyslu



Každý člověk cítí hluboko ve svém srdci touhu po smysluplném životě. [Tato] touha stačí, abychom po celý život hledali a objevovali jeho smysl.

Elisabeth Lukas

V určité chvíli si každý z nás položí otázku po smyslu života. Možná ne v hlubším filozofickém významu. Možná se jen zamyslí: Proč jsem vůbec na světě? Co tu vlastně dělám? A k čemu to celé je? Mnozí z nás najdou jen nepostačující odpověď, tedy pokud vůbec. Upřímně – jakou odpověď dostaneme, když se svých přátel zeptáme: Kvůli čemu ráno vstáváte? Kdo nám je schopen na první dobrou říct, co dává jeho životu smysl. Podobné otázky nás doveďou zaskočit, protože bychom na ně rádi znali odpovědi, ale zformulovat je není snadné. Někdo dokonce zareaguje podrážděně, protože si v tu chvíli až bolestně uvědomí, že postrádá motivaci, a život mu možná připadá poněkud prázdný.

Japonský princip ikigai nám může až překvapivým způsobem pomoci najít smysl všedního dne, protože ikigai má každý z nás.

V první části této knihy se dozvíte, co tato fascinující životní filozofie obnáší a jakým způsobem nám může

poskytnout inspiraci, radost ze života, energii, a dokonce zaručit delší, zdravější život. V druhé části se pak můžete vydat hledat smysl svého života. Rozsáhlý program cvičení s mnoha konkrétními otázkami a duševními technikami vás krok za krokem provede cestou, která vás přiblíží vašemu ikigai. Když ho jednou poznáte, můžete ho využít k tomu, abyste žili plným, aktivním, smysluplným životem – a to pokud možno i v pokročilém věku.

Vydat se tedy na cestu za smyslem života se vyplatí. Přeji vám na ní spoustu užitečných poznatků a radosti. A hodně ikigai.

Poznámka:

Knížku můžete číst chronologicky od začátku do konce. Hned zkraje se tak dozvíte vše důležité o principu ikigai. Pokud se už ale nemůžete dočkat a chcete se vydat za svým osobním ikigai okamžitě, můžete rovnou zalistovat na cvičení, která začínají na straně 43, a k úvodní části se vracet podle potřeby.