

„In uns selbst liegen die Sterne des Glücks.“

Heinrich Heine

Liebe Lesenden!

Der japanische Neurowissenschaftler **Ken Mogi** hilft in seinem Buch „**Ikigai - Die japanische Philosophie**“ Erfüllung, Zufriedenheit und Achtsamkeit im Leben zu finden. "Ikigai" heißt "Lebenssinn" oder "der Grund, morgens aufzustehen", erläutert er. "Loslassen", "Harmonie und Nachhaltigkeit" sind einige der Grundpfeiler dieser Lehre.

Das Buch liest sich leicht. Jeder der sich für Ikigai interessiert und mehr darüber erfahren möchte, ist mit diesem Buch gut beraten. Wer empfänglich für fernöstliche Gedankengänge ist, fühlt sich von diesem Buch rasch angesprochen. Am Schluss fordert der Autor seine Leserschaft auf: „*Finden Sie Ihr eigenes Ikigai*“ (vgl. Seiten 173 ff). Wie das allerdings in der Praxis genau anzustellen ist, lässt der Autor für mich offen. Auf viele praktische Fragen geht das Buch aus meiner Sicht wenig ein. Vermutlich möchte es dies auch nicht, weil es mehr eine kulturelle Erklärung und eine Einführung in die japanische Philosophie sein möchte.

Wer ein paar Impulse in Richtung eines gelasseneren Lebens sucht, der/dem ist dieses Buch durchaus anzuraten.

Mit herzlichen Grüßen,

*Monika Hesse-Haake*

Monika Hesse-Haake

Krefeld, 25. Februar 2022

Lesetipp 3\_2022