



Ikigai

Wekelijkse doorgaande cursus najaar 2017

In deze periode (september-december 2017) kijken we naar het Japanse begrip Ikigai. Tot nu toe keken we naar mogelijke overeenkomsten in de gebieden waar mensen wonen die op een goede manier oud worden en wat eventuele gemeenschappelijke elementen in hun leven waren. De komende hoofdstukken in het boek en weken in de zendo kijken we naar het 'hoe' en komen we dichterbij het ontdekken van je eigen ikigai. En, nadat je dan je ikigai gevonden hebt, hoe je de moed en kracht kunt vinden om op het pad te blijven.

In hoofdstuk V gaat het over **flow**, oftewel zoals de ondertitel luidt: hoe je werk en vrije tijd in groei ruimte verandert.

In het boek wordt een situatie beschreven waarin je als skiër opgaat in datgene wat je doet, waar je bent. Je kunt dit voor jezelf veranderen in welke situatie dan ook waarin je de ervaring hebt gehad:

- ✓ dat er geen verleden of toekomst bestaat, alleen het hier en nu.
- ✓ dat je totaal opgaat in de ervaring, zonder aan iets anders te denken of afgeleid te worden.
- ✓ dat alles wat deel uitmaakt van die ervaring, je lichaam, je geest, de condities, versmelten tot één enkele entiteit.
- ✓ dat je ego oplost en je deel wordt van waar je mee bezig bent.

Vrijwel iedereen heeft dit meegemaakt en zowel tijdens als na de ervaring is er een groot gevoel van geluk/genot of intense tevredenheid en harmonie.

Hardlopers noemen dit de runners high.

We weten ook dat wat voor de een zo'n topervaring oplevert, voor de ander eerder in de buurt van een marteling komt. Hoe komt het dat we iets heel graag doen, dat we zo intens genieten dat we al onze zorgen vergeten? Wat zijn de momenten waarop wij mensen het gelukkigst zijn?

Csikszentmihalyi stelde zichzelf deze vragen en maakte er een diepgaande studie van. Hij noemde deze toestand 'flow' en tegenwoordig is het zo'n ingeburgerd begrip dat we nauwelijks beseffen dat zijn boek pas in 1990 verscheen. Zijn definitie: '...genot, creativiteit, het proces van totale betrokkenheid bij het leven.'

Er bestaat geen toverrecept om je eigen ikigai te ondervinden, maar een van de basisingrediënten is ons vermogen om in flow te raken, en daardoor een 'optimale ervaring' te beleven.

Daartoe, aldus de auteurs, moeten we meer tijd uittrekken voor activiteiten die ons in een flow brengen, in plaats van ons te laten beheersen door activiteiten die onmiddellijk genot opleveren, zoals drugs, alcohol, ons volproppen met chips e.d.

Niet alleen creatieve beroepen waarvoor een fikse dosis concentratie nodig is, bevorderen het vermogen te stromen. De meeste atleten, schakers of engineers besteden ook een groot deel van hun tijd aan activiteiten waarvan ze in een flow raken.



De flow-ervaring is hetzelfde voor iedere persoon, voor iedere cultuur en voor iedere leeftijd. Of het in New York, Okinawa of Eindhoven is, iedereen beschrijft flow op dezelfde manier.

Er zijn 7 voorwaarden om in flow te komen, aldus onderzoeker Owen Schaffer (je kunt ze ook uit het boek van Csikszentmihalyi afleiden):

1. Weten wat je moet doen.
2. Weten hoe je het moet doen.
3. Weten hoe goed je het doet.
4. Weten waar je heen moet.
5. Het moet een grote uitdaging voor je vormen.
6. En een grote kundigheid van je vereisen.
7. Je moet vrij zijn van afleiding.

Techniek 1 (= nummer 5 van hierboven): een doel kiezen dat moeilijk genoeg maar niet te moeilijk is, is daarbij een zeer belangrijke component. Als je begint met mediteren en je start hier met een introductiecursus, dan zit je de eerste week thuis met 15 minuten. Dat is te doen maar omdat het voor de meeste mensen ook de eerste keer is dat ze stil in een meditatiehouding zitten, licht uitdagend. De week erop gaan we naar 20 minuten en dan zit de proef meer in de lengte van het zitten. De weken daarna zal de geest gaan protesteren met het opdiepen van gedachten en emoties. In week 5 voeg ik altijd de Hartsutra en de rituelen toe zodat ook dit elementen van flow kunnen worden. Zo is die hele introductiecursus op een bepaalde manier opgebouwd en daar is grondig over nagedacht en uitgetest. Allemaal om deelnemers zo optimaal mogelijk in staat te stellen flow te ervaren.

Belangrijk is dus om iets uit te kiezen dat net boven onze vaardigheden ligt, zodat het een uitdaging vormt, maar niet te ver zodat het een frustratie wordt. Dan kunnen we genieten van het gevoel boven onszelf uit te stijgen. Voeg een plus toe, iets wat je uit je comfortzone haalt! In mijn eigen leven, was de halve marathon dus zo'n uitdaging. En heb ik de flow enorm ervaren. De volgende keer zou ik het kunnen bevorderen door juist wat harder te lopen.

Lezen is een van de activiteiten waarvan het grootste aantal mensen per dag in een flow raakt.

Makkelijk	Enigszins moeilijk	Gaat onze kennis te boven
Verveling	Flow	Angst

Jiro dreams of sushi: prachtige film over het in flow zijn van een sushi meester:
<https://www.youtube.com/watch?v=AbucAp3-ahg>