



Ikigai

Wekelijkse doorgaande cursus najaar 2017

In deze periode (september-december 2017) kijken we naar het Japanse begrip Ikigai. In hoofdstuk V gaat het over **flow**, oftewel zoals de ondertitel luidt: hoe je werk en vrije tijd in groeiruumte verandert.

[Wie heeft er een paar minuten naar sushi-meester Jiro gekeken?]

Deze week deel 2, waarin we verder zullen ingaan op de voorwaarden om in flow te komen. Ik herhaal ze nog even:

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.

We zijn vorige week meer ingegaan op nr.5, de uitdaging die als het ware het drempeltje vormt om in flow te komen. In het boek heet het Techniek 1: kies een doel dat moeilijk genoeg maar niet te moeilijk is.

Techniek 2 luidt: **kies duidelijke en concrete doelen.**

Voor veel werknemers in grote bedrijven is bijvoorbeeld niet echt duidelijk wat nou het doel van het bedrijf en dus hun doel is (behalve winst maken en aandeelhouderswaarde creëren. 'Je bent veel beter af met een kompas dat op een concreet doel geijkt is, dan met een kaart.'

Je kunt jezelf helpen met de volgende vragen:

- ! Welk doel wil ik vandaag/vanochtend/vanmiddag in mijn tijd halen?
- ! Hoeveel pagina's ga ik vandaag aan het artikel schrijven dat volgende maand gepubliceerd wordt?

Als je dit in termen van je meditatiebeoefening formuleert, zou je de volgende vragen kunnen stellen:

- ✓ Hoe vaak ga ik deze week mediteren? En wat wordt de tijdsduur?
- ✓ Hoe kap ik eventuele smoesjes af?

En nou komt het: *duidelijke doelen hebben is belangrijk om in flow te komen, maar je moet ze wel opzij kunnen zetten zodra je in actie bent gekomen.*

Zodra je dus bent gaan zitten om te mediteren, dien je alles los te laten en je volledig te concentreren op je ademhaling.

Opnieuw een citaat van Einstein: 'Een gelukkig mens is zo tevreden met het heden dat hij niet aan de toekomst denkt.'



Vage doelen	Vastomlijnde doelen, focus op het proces	Obsessie om iets te bereiken zonder op het proces gericht te zijn
Verwarring, tijd en energie gaan verloren aan alledaagse taken	Stromen	Fixatie op doelen in plaats van op te gaan in het proces
Mentale blokkade	Stromen	Mentale blokkade

Tijdens de uitwisseling deze week kwamen we er ook achter dat het hebben van een doel niet altijd nodig is. Sterker nog, bij het uitdrukken van je creativiteit tijdens bijv. schilderen of beeldhouwen, werkt het prima om geen doel te hebben. Alleen het verlangen om te creëren is al voldoende om over de drempel te gaan en in een flow te komen.

Techniek 3: **concentreer je op één enkele taak**

Dat kun je bevorderen door:

1. Je in een goede omgeving te bevinden waarin je niet wordt afgeleid.
2. De hele tijd controle te hebben over wat je doet.

Op pagina 93 en 94 vind je nog veel meer tips.

Het is in onderzoek aangetoond dat wanneer het brein continu tussen taken schakelt, het tijd verliest, het aantal fouten toeneemt en de geheugenopname verslechtert. Multitasking werkt contra-productief.

De Japanse keuken, zen, techniek en ambachtswerk hebben met elkaar gemeen dat ze allen een aandacht voor het detail hebben maar ook dat ze ogenschijnlijk eenvoudig zijn. Een eenvoud die niet onverschillig is maar juist verfijnd en getraind.

p.110: “Om onze geest te leren makkelijk te stromen is meditatie een uitgelezen methode. Tijdens het mediteren is het belangrijker je op de reis te concentreren dan om het 'goed' te doen. We hoeven ons niet ongerust te maken over de gedachten die opkomen omdat we dan leren dat het 'slechts' gedachten zijn.

We hebben allemaal een kuuroord in onze geest dat ons instant-vakanties kan bezorgen.

Vragen die je jezelf kunt stellen:

- ! Wat zijn activiteiten/bezigheden waarvan ik van mezelf weet dat ik daardoor in een flow kom?
- ! Hoe kan ik mezelf uitnodigen dit vaker te ervaren?
- ! Welk doel kan ik mezelf nu stellen om wat uit mijn comfortzone te komen?
- ! Hoe bevorder ik de concentratie die nodig is en vermijd ik afleidingen?
- ! Zijn er voorbeelden van mensen die vaak in de flow zijn en die ik kan navolgen?