



Ikigai

Wekelijkse doorgaande cursus najaar 2017

In deze periode (september-december 2017) kijken we naar het Japanse begrip Ikigai. Zoals beloofd maken we ook een terugkoppeling naar de dharma. Wat heeft de leer van de Boeddha te maken met ikigai? Zoals te verwachten is, gebruikt de Boeddha geen woord of combinatie van woorden die we zouden vertalen als ikigai. “Het leiden van een betekenisvol, waardevol leven” is niet het uitgangspunt van zijn overdracht geweest. Het ging hem immers om het tonen van de weg uit het lijden en alles wat daarvoor nodig is. Maar als we gaan kijken naar de basiselementen uit zijn leer, de 4 edele waarheden en het achtvoudige pad, dan komen we het dichtst bij een antwoord wanneer we inzoomen op nr.5 uit het achtvoudige pad, nl. 'juist levensonderhoud'.

We hebben hier al eerder uitvoerig bij stilgestaan, o.a. in het seizoen waarin we het boekje van Lewis Richmond *Je hart bij je werk*, bespraken.

Omdat ik m'n best doe niet in herhaling te vervallen, ben ik gaan kijken of er een andere sutra is die ingaat op het leiden van een heilzaam leven en die heb ik gevonden in de Sigala Sutra.

Sigala is de naam van een jongeman die de Boeddha tijdens een ochtendwandeling tegenkomt. Hij ziet de jongen buigingen maken naar de 4 windrichtingen en naar de hemel en aarde. Op de vraag waarom, zegt hij dat zijn overleden vader dat ook altijd deed en dat het hem juist leek dit te blijven doen. De Boeddha sluit dan aan(!) bij diens handelingen en vertelt hoe hij voortaan de 6 richtingen kan (ver)eren.

Hij geeft eerst algemene raadgevingen en begint te vertellen wat je het beste kunt vermijden. Zoals meestal gaat ook dit weer gepaard met rijtjes. Hij somt 14 elementen in totaal op. Hier komen ze:

Vier handelingen om te vermijden: leven nemen (= doden), stelen, seksueel wangedrag en liegen

Vier oorzaken die aan deze handelingen ten grondslag liggen: verlangen, haat, onwetendheid en angst

Zes manieren om je welvaart te grabbel te gooien:

1. verslaafd zijn aan bedwelmende middelen;
2. rondhangen in straten bij nacht en ontij;
3. door veelvuldig naar plaatsen van vermaak te gaan;
4. toegeeflijkheid aan gokken;
5. omgaan met slecht gezelschap;
6. verslaafd zijn aan luiheid.



De Boeddha toont aan Sigala een andere discipline



En vervolgens beschrijft de Boeddha de gevolgen van deze 6 manieren.

Vervolgens (ook nog steeds algemeen) gaat de Boeddha in op het belang van het hebben van ware vrienden en het zelf zijn van een ware vriend. Hij beschrijft wat ware vrienden zijn, en wat niet. Hoe je slechte vrienden kunt herkennen (waaraan) en ook goede. En hoe ware vrienden je kunnen helpen bij het leiden van een gezegend leven.

Tenslotte komt hij terug op de 6 richtingen en koppelt hij het Oosten aan onze ouders, het Zuiden aan leraren, het Westen aan onze partner en kinderen, het Noorden aan vrienden en collega's. De hemel wordt geassocieerd met monniken (je zou dit kunnen vertalen met degenen die voor het religieuze leven gekozen hebben) en de aarde met dienaren/werknemers. Hij legt uit hoe we hen kunnen respecteren en ondersteunen en hoe zij op hun beurt ons met hun vriendelijkheid en steun zullen bijstaan.

Laat me een poging doen om aan te sluiten bij datgene wat de bewoners van Okinawa ons al hebben laten zien en de 4 pijlers die Emily Esfahani Smith noemde voor het leven van betekenisvol leven.

- * In beide gevallen zagen we dat het belangrijk is om ons verbonden te voelen met de mensen om ons heen. Ook in deze Sigala Sutra beklemtoont de Boeddha het belang van het hebben van goede vrienden en het vermijden van kwalijk gezelschap.

- * Besef dat alles en iedereen met elkaar verbonden is en dat het er toe doet wat je doet.

- * Geef jezelf helemaal over in wat je doet. De jongeman Sigala deed zijn buigingen omdat hij van harte de wens van zijn vader wilde vervullen. Het ontbrak hem echter aan de informatie over waarom hij dat nou zou moeten doen. De combinatie van iets doen en weten waarom en waarvoor je het doet, levert goud op; het zorgt voor motivatie om 's ochtends op te staan. Dan is de kans dat je in een flow komt ook des te groter.

- * Heb daarbij de juiste intentie, heb het goede met anderen, en met jezelf voor.

Complete tekst van de Sigala Sutra is hier te vinden:

<http://www.sleuteltotinzicht.nl/d31.htm>

Een nog betere vertaling maar helaas (nog) niet digitaal beschikbaar is afkomstig uit de Digha Nikaya, de verzameling van lange leerredes; vertaald door Rob Janssen en Jan de Breet en uitgegeven bij Asoka.