

Karma en constructieve intentie

en Holding Space

Karma als begrip in de Oosterse filosofie

- Karma betekent handelen en de vruchten van het handelen.
- Gaat over 'oorzaak-gevolg'.
- Zie je terug in visies over de cyclische aard van het leven, en bijvoorbeeld wedergeboorte.
- In kleine jager-verzamelaarsgemeenschappen ziet men leven en dood ook als cyclisch, maar na het sterven hoeft er geen morele schuld ingelost te worden. Gebeurt in het hier en nu.
- In een landbouwsamenleving worden de gemeenschappen groter en is de directe oorzaak-gevolg link minder duidelijk: morele lading.

Cyclische aard van leven en sterven

- In landbouwgemeenschappen: iemand sterft, vereffent morele schuld in hiernamaals en keert weer terug.
- Vereffenen van morele schuld in hiernamaals, of een morele weging van de persoon in het hiernamaals, is een universele visie die je ook terugvindt in bijvoorbeeld het Christendom.
- Algeheel: wie goed doet, goed ontmoet. Heilzame intenties leiden tot vredevol en vreugdevol leven (nu en later).

Karma in verschillende filosofische systemen

- Brahmanisme: in eerste instantie veel nadruk op ritueel handelen. Dat genereert 'goed karma'.
Het kastensysteem is vaststaand, maar er komen ontwikkelingen waarin morele lading een grotere rol speelt bij het begrip van Karma.
- Jāinisme heeft heel specifieke visie op Karma, waarbij alle Karma je bindt aan het cyclische leven en de onvrijheid van het dualistische bestaan. Ideaal: zo min mogelijk handelen.
- Boeddhisme: verschuiving van de handeling naar de intentie achter de handeling. De handelingen en de gevolgen van de handelingen blijven met ons verbonden door verschillende levenscycli heen.

‘Elementen’ van Karma

- Karma gaat over handelen en de gevolgen van de handelingen. Karma beschrijft oorzaak-gevolg-relaties van handelen en de intenties achter de handelingen.
- Morele lading: de intentie voor, tijdens en na de handeling beïnvloeden de gevolgen van de handeling.
- In het Boeddhisme is deze morele balans terug te vinden in alle fases van leven en dood. De kwaliteit van je wedergeboorte wordt bepaald door de kwaliteit van je intenties en je handelingen.

Moreel universum

- Boeddhisme heeft een Kosmologie die uitgaat van verschillende werelden, verschillende niveau's van ervaren:
de helse rijken, hongerige geesten, asura's, dieren, mensen, hemelen
(6 hemelen van begeerte, 18 hemelen van vorm, 4 vormloze hemelen).
- Al deze niveau's van ervaren zijn onderdeel van de ethische cyclus van karma, nergens in deze kosmologie ben je vrij van de werkingen van karma.
- Karma nodigt uit tot verantwoordelijkheid: waartoe leidt deze handeling?

Wedergeboorte en innerlijke werelden

- We hebben allemaal onze innerlijke wereld. In onze innerlijke wereld kan je de Boeddhistische Kosmologie herkennen.
- Vormloze hemelen zijn letterlijk meditatieve toestanden, bereikbaar via meditatie.
- Wanneer we 'gevangen' raken in verslaving, boosheid, etc. kunnen we in innerlijke werelden komen van bijv. de hongerige geesten.
- Door beoefening kan je hier vrij(er) van raken.
- Letterlijke wedergeboorte is, net als de werking van karma, een onderwerp wat niet rationeel bewijsbaar is.

Hoe werkt karma in onszelf?

- Karma nodigt uit tot verantwoordelijkheid.
- Karma als neigingen en tendensen (samskara's): handelingen en intenties planten zaden en creëren neigingen.
- Neigingen creëren innerlijke werelden, die opkomen en uitdoven.
- Veel handelingen ontstaan vanuit boosheid, verlangen en gekleurde visies.
- Wanneer zijn we nog handelingsbekwaam?
- Verantwoordelijkheid versus veroordeling.

Hoe werkt karma bij anderen?

- In het Boeddhisme wordt gezegd: niemand weet hoe karma werkt.
- Iedereen wordt gekleurd en gestuurd door tendensen, maar dat ontslaat je niet van verantwoordelijkheid.
- Werk je bijvoorbeeld in de gevangenis met plegers van geweldsmisdrijven, of plegers van seksueel geweld: je hoeft niet te verklaren waarom iemand tot dergelijke daden gekomen is, om er te kunnen zijn voor iemand.
- Belangrijk, in ieder van ons is een wortel van agressie, gulzigheid, arrogantie, disrespect. Dat helpt om anderen niet te veroordelen.

Praktijk

- Holding Space / gedragen ruimte is een sleutel om vanuit verbinding en verzachting bij jezelf en anderen te zijn. Eerst voel je in jezelf, dan tast je af om jezelf heen: spiegelneuronen.
- Je kan in deze open ruimte ook bewust worden van oordelen: dat is OK, en hoeft het contact niet te verstoren. In deze open ruimte ben je gericht op wat je in jezelf ervaart, in contact met de ander.
- Je kan ook 'te veel' spiegelen: sommige mensen ervaren heel snel wat er in anderen gebeurt. Dan kan je meer focussen op jezelf, eigen ankerpunten etc.