

Het wiel van karma

Een belangrijk onderdeel van de boeddhistische leer is de wet van oorzaak en gevolg. Alles wat we in de wereld om ons heen en in onszelf kunnen waarnemen is het gevolg van een of meerdere oorzaken en dit gevolg zal zelf weer een oorzaak of een van de oorzaken zijn dat tot verdere gevolgen zal leiden. Deze wet ligt aan de basis van al het bestaan en houdt in dat alles met elkaar verbonden en onderling afhankelijk is. Het wordt door sommigen ook wel de wet van karma genoemd maar dat is niet helemaal correct hoewel begrijpelijk.



In het Hindoeïsme van het oude India waarin de Boeddha leefde werd karma gezien als een soort lotsbestemming. Het leven wat je leidde, de kaste waarin je geboren was en alles wat je in je leven overkwam, was het gevolg van hoe je in een vorig leven had geleefd en wat je in dit leven allemaal had gedaan. Bevrijding van het wiel van wedergeboorten was na vele levens mogelijk door het volgen van strenge spirituele voorschriften. De Boeddha, met zijn diep psychologisch inzicht, vond het traditionele begrip van karma onbevredigend en niet behulpzaam in zijn eigen spirituele zoektocht en herdefinieerde het dusdanig dat het bijdraagt aan het inzicht waarom we in dit leven leed ervaren en hoe we ons hiervan kunnen bevrijden.

In het boeddhisme is de wet van karma slechts een aspect van de wet van oorzaak en gevolg en beperkt zich tot de psychische sfeer: elke gedachte (oorzaak) leidt tot een gevoel (gevolg). Positieve gedachten brengen prettige gevoelens voort, neutrale gedachten neutrale gevoelens en negatieve gedachten onprettige gevoelens. Soms gaat dit via het vorm geven van gedachten in woorden en daden. Het is allemaal heel logisch; als ik zorgelijke gedachten denk, en er misschien ook nog naar ga handelen, zal ik zorgelijke gevoelens ervaren die dan weer de basis worden van verdere zorgelijke gedachten etc, etc. De wet van karma lijkt soms een beetje op een hamsterwiel. Je gaat rond en rond en ondertussen vraag je jezelf af waarom je zo weinig innerlijke rust ervaart.

We kunnen natuurlijk altijd uit het wiel stappen want er is werkelijk niets of niemand die ons dwingt het wiel gaande te houden. Hoewel dit in principe waar is is het helaas niet zo eenvoudig. We lopen vaak al zo lang in het wiel en hebben het daardoor een dusdanige impuls gegeven dat het lijkt alsof het wiel uit zichzelf draait en wij moeite moeten doen het bij te houden. Dus voordat we het gevoel hebben dat het mogelijk is uit het wiel te stappen is er het een en ander dat we kunnen doen om de impuls van het wiel wat af te zwakken.



Stel we spelen een potje voetbal (het dagelijks leven) en de bal (een karmische gevolg) wordt regelmatig naar ons toegespeeld. Als toegewijde voetballers voelen we steeds de diep ingesleten impuls – het is tenslotte een wedstrijd en we willen allemaal graag winnen – om de bal een flinke trap te geven. De bal gaat rond en komt tenslotte weer met een flinke energie naar ons terug en we trappen weer. We kunnen er ook voor kiezen om de bal wat rustiger te spelen waardoor we aan de bal minder energie toevoegen. De bal blijft daardoor wel in het spel maar gaat trager rond.

Het is dus begrijpelijk dat de Boeddha vaak benadrukte dat we kunnen oefenen om op gevoelens met liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en met name gelijkmoedigheid te reageren want ook hier werkt de wet van oorzaak en gevolg: wat je erin stopt komt er ook weer uit. Wanneer we dit een tijdlang doen gaan we merken dat onze gevoelens wat rustiger worden en dat de impuls om op onplezierige gevoelens met meer negatieve gedachten, woorden en daden te reageren zwakker wordt.

Op een dag komt dan het moment dat we de bal toegespeeld krijgen en we beseffen dat we eigenlijk helemaal niet hoeven de trappen. We kunnen de bal eenvoudigweg voorbij laten gaan. De impuls om te reageren is zo klein geworden dat we beseffen dat we in onszelf volledig vrij zijn om hem te laten zijn voor wat hij is. Ik hoef niet te trappen! De bal gaat aan ons voorbij en komt uit zichzelf tot stilstand. We zijn uit het wiel gestapt en het wiel is daardoor tot stilstand gekomen. Het is een ervaring vol van vrede en vreugde.

Het leven, het potje voetbal, gaat echter door maar we kunnen nu meespelen vanuit diezelfde vrijheid. We kunnen kiezen hoe we de bal spelen: stevig, rustig of even niet. We zijn geen slaaf meer van impulsen met al het lijden dat eruit volgt – het rennen in het hamsterwiel zonder werkelijk ergens te komen – maar weten nu dat we zelf verantwoordelijk zijn voor hoe we de bal spelen. En wanneer oude, nog resterende impulsen zich in ons laten voelen weten we wat we moeten doen, ze laten zijn voor wat ze zijn. Ze komen uit zichzelf tot rust als we ze met rust laten. We kunnen nu werkelijk ontspannen zitten of meedoen met het voetbal waarin niet winnen het belangrijkste is maar de vrijheid, vrede en vreugde van de spelers.



* * * * *

Baldwin Schreurs