



KARMA IN HET DAGELIJKS LEVEN

Karma is ook in de Antroposofische Vereniging geen alledaags thema. Op 30 januari 2016 vindt er een conferentie plaats met doe-karakter. Hoe leer je kijken met een karmabril? Ineke van der Duyn Schouten biedt enkele gezichtspunten om in het eigen leven aan karmaonderzoek te doen.

Toen ik 17 jaar oud was, stond ik voor de boekenkast van mensen die ik niet goed kende. Mijn blik gleed langs de titels tot ik stuitte op de titel *Theosofie*. Ik nam het boek uit de kast, zag de naam van de auteur van wie ik nog nooit had gehoord, sloeg een willekeurige bladzijde op en las daar de woorden 'karma en reïncarnatie'. Snel deed ik het boek weer dicht. Te gevaarlijk nu, te vroeg... Karma en reïncarnatie! Ik wist niet wat de woorden betekenden, maar ik had wel het zekere gevoel dat ze van groot belang voor mijn leven zouden worden.

EEN NIEUW BEGIN

'Te vroeg'. Dat heeft waarschijnlijk ook Rudolf Steiner gedacht in 1910, na zijn eerste voordrachtreeksen over karma. De respons daarop was niet erg bemoedigend geweest; er heerste vooral onbegrip of desinteresse. Pas in januari 1924, vlak na de Kerstconferentie (*Weihnachtstagung*) en de stichting van de Hogeschool voor Geesteswetenschap, begint hij er weer volop aan. Hij gelooft dat door de recente gebeurtenissen "in de Antroposofische Vereniging werkelijk meer antroposofie bedreven wordt dan tot nu toe – ik bedoel niet méér wat inhoud betreft, maar wat intensiteit, enthousiasme en liefde betreft – daarom heb ik besloten, hoewel ik volgens de gangbare normen ruimschoots het recht zou hebben me te laten pensioneren – ik ben immers op de leeftijd dat mensen dat doen – alleen omdat ik daarvan overtuigd ben, opnieuw te beginnen."¹

EXPERIMENTEREN

Steiner begint dus aan het einde van zijn leven opnieuw en hoe! Hoofdthema is het thema karma en reïncarnatie. Wij hebben in Nederland het grote geluk, dankzij het prachtige vertaal-

en redactiewerk van de mensen die zich aan de serie *Werken en voordrachten* wijden, dat de woorden van Steiner in de taal van onze tijd klinken. Mede daardoor lezen de vijf bundels over karmaonderzoek als een roman. Misschien niet altijd als een gemakkelijke roman, daarvoor is het thema te gecompliceerd

STEINERS AANWIJZINGEN ZIJN VAAK ZO CONCREET, DAT JE ER DIRECT MEE AAN DE SLAG KUNT, IN JE EENTJE OF MET IEMAND SAMEN

en te veelzijdig, maar het is uiterst spannend en enthousiasmerend en ongelooflijk eigentijds. Wat me vooral opvalt als ik ermee bezig ben, is de uitnodigende manier waarop Steiner zijn toehoorders aanspoort om er mee aan het werk te gaan. Er is geen sprake van heilige huisjes waar je maar beter omheen kunt lopen. Integendeel, alles ademt de geest van 'mensen, ga aan het werk, kijk naar de ontmoetingen die je hebt en wat dat in je oproept. Lees de krant en probeer die met een andere bril op te lezen. Kortom: experimenteer!'

ONTMOETINGEN ONDERZOEKEN

Hoe ga je dan in de praktijk aan het werk met het thema karma? Ik denk dat er meerdere wegen zijn die naar Rome voeren. Steiners aanwijzingen zijn vaak zo concreet, dat je er direct mee aan de slag kunt, in je eentje of met iemand samen. Zelf doe ik dat graag met een goede vriend. De ervaringen die we opdoen in ons eigen leven vormen voor ons het onderzoeksmateriaal. Dat levert veel op aan herkenning en het maakt het leven rijker. In een van zijn eerste voordrachten bijvoorbeeld spreekt Steiner uitvoerig over het fenomeen ontmoetingen.² Met welke mensen zijn we karmisch verbonden en waaraan kunnen we dat dan merken? Vanuit karmisch gezichtspunt zou het vooral gaan om *de wil* die hierbij wordt geactiveerd. Je kunt dan bij een eerste ontmoeting sterke gevoelens van afweer hebben, of integen-



Twee gouaches van Charlotte Salomon

deel, heel sterk de neiging hebben de ander na te volgen. Het is heel inspirerend om die hint serieus te nemen en uitvoerig de tijd te nemen elkaar te interviewen: "Hoe is destijds de ontmoeting met je collega, die zo'n grote rol is gaan spelen in jouw werklevens, tot stand gekomen? Waar is hier sprake van wil? In welk opzicht dan?"

OOK 'KLEINE' ONTMOETINGEN BLIJKEN ZICH GOED VOOR DIEPGAANDER ONDERZOEK TE LENEN

Ook 'kleine' ontmoetingen blijken zich goed voor diepgaander onderzoek te lenen. Neem die verjaarspartij van vorige week. Met wie had je een klik? Voor wie voelde je antipathie en waardoor werd dat opgeroepen? Wie kende je al van vroeger en hoe heb je die persoon leren kennen? En wat was het gevolg? Ik merk dat, behalve de animerende woorden van Rudolf Steiner inzake karmaonderzoek, ook zo'n ongedwongen biografische benadering mij geholpen heeft het thema met minder schroom te benaderen. Als je Steiner hoort praten over karma, dan blijkt het immers helemaal niet iets te zijn wat ver van je bed ligt. Integendeel, met veel mensen die we in het dagelijks leven verbonden zijn, zullen we volgens hem karmische banden hebben, al zijn die misschien niet altijd even intens.

KENTERING

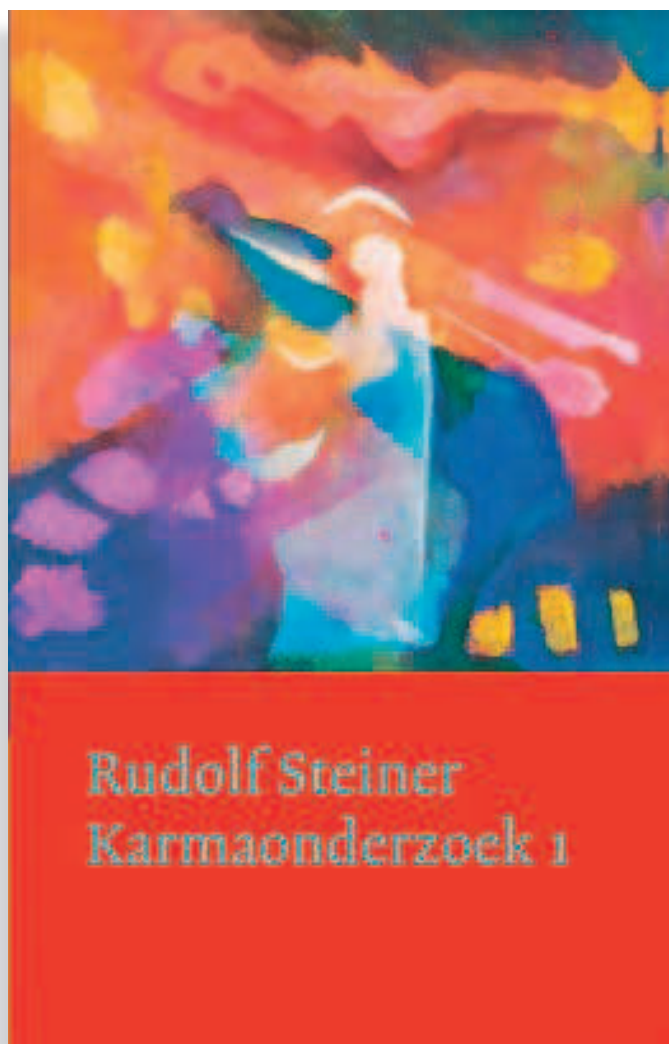
In verschillende voordrachten uit 1924 benadrukt Rudolf Steiner dat veel mensen nog niet in staat zijn met hun ziel de aspecten

waar te nemen die op karma duiden, maar dat het niet lang zal duren of daar komt een kentering. Inmiddels is dit negentig jaar geleden en ik heb het gevoel dat die kentering langzaam zichtbaar wordt. Eind september van dit jaar bijvoorbeeld las ik in *NRC Handelsblad* een interview van literair criticus Margot Dijkgraaf met de in Frankrijk zeer bekende schrijver David Foenkinos.³ Aanleiding was het feit dat zijn roman *Charlotte*, die over het leven van de Duitse schilderes Charlotte Salomon gaat en in Frankrijk door een half miljoen mensen is gekocht, nu in de Nederlandse vertaling uitkomt. De ongewone passie waarmee Foenkinos over zijn romanfiguur Charlotte spreekt, trof me zeer. Hij zag haar werk tien jaar geleden en was daarvan volledig van de kaart. Het was een en al herkenning. Hier had hij op gewacht! Hij volgde haar voetsporen in het Duitsland uit de jaren twintig en dertig tot aan het moment dat zij de gaskamer in Auschwitz in gaat in 1943.

Hoewel Foenkinos, die geboren is in 1974, zich in het interview onthoudt van speculaties, is het duidelijk dat hij ervan overtuigd is dat er beelden en herinneringen zijn die op een diepe band met Charlotte Salomon wijzen. Ook in de roman zelf, die ik kort erna bij de boekpresentatie kocht, stuitte ik op aanwijzingen in die richting.⁴

OEFENINGEN

Behalve individueel of samen kun je ook in een groep aan karmaonderzoek werken.⁵ Sinds enkele jaren is de Ledengroep Karma in het kader van de Algemene Sectie actief. In die tijd ontwikkelden we verschillende oefeningen waarmee we voorzichtig tastend samen een weg naar karma zoeken. Deze oefeningen



vinden in groepjes van drie plaats, waarbij de rollen duidelijk verdeeld zijn. Er is een verteller, een bevrager en een 'getuige'. De laatste observeert de innerlijke dynamiek die plaatsvindt, noteert wat hem of haar opvalt en kan waar dat noodzakelijk is, bijsturen. Om wat voor soort oefeningen gaat het hierbij?

De innerlijke impuls van de ziel: Doel van deze oefening is door middel van heel concrete beschrijvingen de eigen, innerlijke

DE SCHIJNWERPER VOL OP DE ANTIPATHIEGEVOELEN VOOR EEN BEPAALDE PERSOON

impuls te leren kennen die in dit leven, en wellicht ook in vorige levens, een hoofdrol speelt. Een keerpunt in de eigen biografie wijst hierbij de weg. Dat kan de dood van de geliefde zijn, de geboorte van een kind, de eerste baan, het vinden van een partner. De zoektocht naar de eigen impuls voert vervolgens naar de *Sehnsucht* (het verlangen). Waarnaar verlangde de verteller uit de grond van zijn hart? En hoe is het met de karmische laag? Heeft hij het gevoel dat de gevonden impuls er een is die van leven tot leven gaat?

Willen wat je dacht niet te willen: Bij de tweede oefening gaat het om aspecten in het leven die je schaduwwerkingen zou kunnen noemen, dingen die anders gelopen zijn dan je had gewild. Dat kan een gebeurtenis zijn, een eigenschap of iets waar je een bepaalde periode van je leven mee van doen had, zoals bepaald werk. Kan het zijn dat er iets uit een eerdere incarnatie doorwerkt dat erom vraagt verlost te worden?

Antipathiegevoelens als wegwijzer: Bij deze oefening moet de deelnemer een andere ongebruikelijke stap doen: hier staat de schijnwerper vol op de antipathiegevoelens die hij (misschien heimelijk) voor een bepaalde persoon heeft. Doel is om toegang te krijgen tot de gestalte van die persoon die beleefd wordt als onvrij, verward. Daarna gaat het om het andere deel van diezelfde mens, het deel waarin juist ontwikkeling wordt ervaren. Door je hierin in te leven, kan er voor de verschillende lagen waaruit die ander bestaat een gevoel van respect ontstaan.

KARMACONFERENTIE

Het is verrassend om te zien hoe veel waardevol 'materiaal' er tevoorschijn komt bij zulke werkvormen, zonder dat je als deelnemer bang hoeft te zijn de bodem onder je voeten te verliezen. In 1924 hernieuwde Steiner zijn missie met de sleutelwoorden voor de manier waarop het werk plaats zou moeten vinden: 'Intensiteit, enthousiasme, liefde'. En inderdaad: met minder gaat het niet bij het samen zoeken naar karma in ons dagelijks leven! Tijdens de karmaconferentie die op 30 januari 2016 wordt gehouden, willen we hier concreet mee werken. ||

Ineke van der Duyn Schouten is biografisch coach en docent 'levensfasen en innerlijke ontwikkeling'.

1 Rudolf Steiner, *Karmaonderzoek 1*, voordracht op 25 januari 1924, p. 34

2 Idem, p. 25-31

3 25 september 2015

4 David Foenkinos, *Charlotte*. Uitgeverij Cossee, Amsterdam 2015

5 Baanbrekend werk verrichtte Ate Koopmans met zijn methode Praktische Menskunde tot aan zijn dood in 2002. Paul Wormer en Lili Chavannes werkten deze methode gedegen uit. Zie *Kijk op Karma*. Uitgeverij Christofoor, Zeist 2002