

Karma en de drie vragen

De leer van karma is absoluut een basisleer van het boeddhisme en in zekere zin ook het fundament van het boeddhisme. Die leer is in zichzelf niet gecompliceerd. Het zegt dat wat we doen gevolgen heeft; gevolgen op het gevoelsmatige vlak voor anderen en voor onszelf. We kunnen heilzaam handelen en daarmee geluk brengen voor de ander en voor onszelf. We kunnen onheilzaam handelen en lijden veroorzaken voor de ander en voor onszelf.

Karma werkt over langere tijd. De gevolgen van onze acties hoeven niet meteen te rijpen in het volgende moment. Het kan dagen, weken, soms jaren duren voordat we de gevolgen ondervinden van wat we in het verleden hebben gedaan. En die gevolgen laten zich voelen in de gemoedstoestand die we nu hebben. De rust of het ontbreken van rust, de vrede of het ontbreken van vrede. De gevoelens van triestheid, van angst, van stress. Ze worden mede bepaald door wat er aan vooraf is gegaan aan acties door onszelf.

En die acties kunnen zijn dat wat we doen, dat wat we zeggen, maar ook wat we denken want uiteindelijk is de [fysieke] actie slechts de uitwerking van wat we denken en zeggen. Karma is als een wiel dat stevig draait. Dus wanneer we nu stil zitten, kunnen we de gevolgen voelen op het emotionele vlak van wat er in het verleden is gedaan, door onszelf, maar ook door anderen.

De Boeddha gaf wijze raad over hoe om te gaan met spreken. Hij zei: "Kijk naar drie dingen voordat je wat zegt. Is het waar? Heb je de juiste woorden om je uit te drukken? En is het de juiste tijd om het te zeggen?" Wanneer geen van deze drie vragen met een ja kan worden beantwoord, laat het dan gaan of neem de tijd zodat je wel de juiste woorden vindt en wanneer je het kan zeggen op het juiste ogenblik. Natuurlijk, als het niet waar is, zeg het dan niet.

We zouden dit ook kunnen toepassen op ons denken. Is wat je denkt waar? Heb je de juiste gedachten? En is het het juiste ogenblik om het te denken? En ook daar kunnen we zien dat, als een van deze vragen met een nee wordt beantwoord, het beter is om het gewoon los te laten. Of om te wachten zodat je gedachten wat verder kunnen rijpen.

Dit alles leidt tot een zekere mate van bedachtzaamheid in het leven. We zouden het tegenwoordig misschien mindfulness en mindful kunnen noemen, leven met aandacht. Misschien niet zo populair in een tijd waarin spontaniteit en vrijheid hoog staan aangeschreven. Zeggen wat er in je opkomt en doen wat je zegt. Maar is dat per definitie een teken van vrijheid? Vanuit het boeddhisme gezien, vanuit de leer van karma, laat dat meer een gebondenheid zien aan het wiel van karma.

Dus we oefenen om stil te zijn en de gevolgen van karma te ervaren, om eenvoudigweg stil te zijn met hoe ons lichaam en onze geest nu aanvoelt. De gemoedstoestand die er is, het is grotendeels het gevolg van karma uit het verleden, van gisteren, van vorige week, vorig jaar, vele jaren geleden. Als we stil kunnen zijn met de gevolgen van karma, dan creëren we geen

nieuw karma en komt het wiel uiteindelijk tot stilstand. Dan zijn we werkelijk vrij in het denken, in het spreken en in het handelen. Dan zien we duidelijk dat onheilzaam handelen tot lijden leidt en meer negatief karma en dat heilzaam handelen positief karma kan voortbrengen. Het wiel kan de andere kant gaan oprollen. Ons denken, spreken, handelen kan een bron van vreugde worden, voor onszelf en voor anderen.

Dus zit, verzacht en ontspan. Het wiel komt uiteindelijk vanzelf tot rust, je hoeft werkelijk niets te doen. En als je ziet dat je weer verzeild raakt in een denken, een spreken, een handelen dat niet echt heilzaam is, dat niet voldoet aan die drie vragen van de Boeddha, laat het eenvoudigweg gaan, ontspan, doe dan niets. Ben stil en ervaar.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 11 augustus 2024