

## Karma en onze levenslessen

Door: Jacqueline Verhaegh

Over het algemeen wordt er met karma bedoeld dat alles wat we doen, denken of zeggen uiteindelijk weer bij onszelf terugkomt. Karma is de actie (en niet het gevolg van deze actie). Karma heeft te maken met keuzes die we maken en de gevolgen ervan. Het is de neutrale basiswet van oorzaak en gevolg in dit universum.



Karma komt uit het Sanskriet en betekent letterlijk 'handelen' of 'actie'. Het gaat over de wet van oorzaak en gevolg. Typische spreekwoorden die dit uitbeelden zijn: 'Wie een kuil graaft voor een ander, valt er zelf in', 'Wie de bal kaatst, kan hem terug verwachten', of 'boontje komt om zijn loontje'. Zo heb je ook vast wel eens de uitspraken 'dat is slecht voor mijn karma' of 'karma is a bitch' gehoord.

De basis van karma is in het Boeddhisme en Hindoeïsme te vinden.

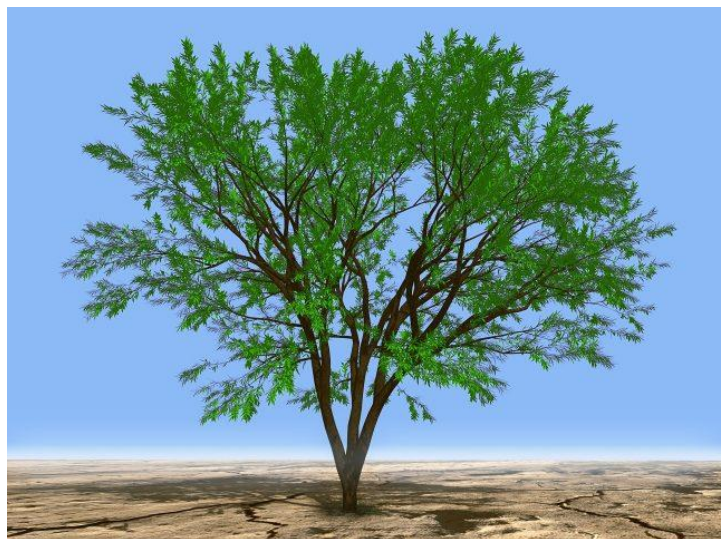
Karma binnen het Hindoeïsme gaat ervan uit dat goede daden tot goede gevolgen leiden en kwade daden tot slechte gevolgen leiden. Daarbij gaat het om lichamelijke, verbale en mentale daden, waarvan de laatste het zwaarste weegt. Je gedachten, woorden, acties en intenties hebben een karmische uitwerking.

### Positief en negatief karma

Positief karma is bijvoorbeeld vergeving, nederigheid, onbaatzuchtigheid, respect voor anderen, liefdevol zijn.

Negatief karma: is het toelaten van negatieve of destructieve gedachten, bedriegen, liegen, manipulatie, aanmoedigen van het kwaad.

De Hindoeïsten geloven dat je van negatieve karma kan afkomen door gevorderde meditatietechnieken. De Boeddhisten geloven dat karma over het huidige, alle eerdere en latere levens gaat. Dat betekent dat alles wat je nu doet, in dit leven of in een volgend leven terug kan komen. Al je acties van dit moment, bepalen de toekomst, heden en verleden. De Boeddhisten focussen ze zich op het bevrijdende potentieel van de geest. Het gaat om je vrije wil en dat je de juiste



positieve acties in het hier en nu uitvoert. Zo voorkom je herhaling van je karmisch verleden. Door positief te leven, creëer je datgene dat belangrijk is voor je geest.

## Ziel

De ziel is het onsterfelijke spirituele deel van de mens dat op aarde tijdelijk in een lichaam woont<sup>1</sup>. Het Griekse woord voor ziel is psyche dat geest, wind of lucht betekent. Het begrip 'ziel' is voor de meeste mensen abstract. We spreken wel over bezieling, met de ziel onder de arm lopen, over hart en ziel, over ziel en zaligheid. Daar kunnen de meeste mensen wel een betekenis aan ontlenuen.



“De ziel is in de meest gebruikte betekenis de niet-materiële, spirituele component van mensen. In een andere (esoterische) opvatting is het de drager, de uitdrukking of het voertuig van het ego of de (eeuwige) geest<sup>2</sup>”.

Vanuit de holistische visie is de ziel niet meer dan energie. Een trilling, een bepaalde frequentie die we niet met ons oog kunnen waarnemen. Onze lichaamscellen bestaan uit moleculen. Elke molecuul heeft zijn eigen frequentie. Het fysieke lichaam heeft een lage frequentie, de ziel een hoge. Samen resoneren ze tot een geheel. Dat is in ieder geval de bedoeling. Gebeurt dat niet dan is er sprake van een ziekte, pijn of blokkade.

Zo heeft ook elk mens zijn eigen frequentie. Hoe gevoeliger je bent, hoe hoger de frequentie. Dat betekent ook dat je als mens gevoeliger wordt voor prikkels om je heen. De ziel is een energie dat een lichaam als tijdelijke woonplek heeft op aarde. Twee fundamentele typen energie zijn: het fysieke en het subtiele.

## Levenslessen

Karma (emoties en belemmeringen) worden opgeslagen in je DNA, in je blauwdruk, waardoor je ziel de herinnering vasthoudt aan traumatische ervaringen. Daardoor kan karma over meerdere levens met je ziel 'meereizen'. Karma herhaalt zich net zo lang tot het wordt losgelaten. Dit zijn vaak onze 'blinde vlekken', angsten. Het kan een rode draad zijn in je leven. Karma heeft invloed op ons hele systeem; psychisch, emotioneel, fysiek, energetisch en mentaal. De oorzaak van een probleem in het huidige leven kan dus liggen in een vorig leven. Het zijn de levenslessen die we elk leven leren.

Tijdens de geboorte incarneert de ziel in het lichaam en tijdens het overlijden excarneert de ziel. Het lichaam vergaat, de ziel reist verder. En gaat, als het goed afscheid heeft genomen

---

<sup>1</sup> De Ziel en de school, Claudia Jansen, Uitgeverij: Dolphins & Whales Publishing Haarlem

<sup>2</sup> Wikipedia



van de aarde en de lessen op aarde, weer naar de zielenwereld om daarna weer te beginnen aan een nieuw avontuur in een nieuw lichaam.

*Timo is een baby van 1 jaar en huilt dag en nacht. Zijn ouders zoeken de juiste hulp en komen bij een NEI-coach, die via het onbewuste informatie krijgt van de baby. Wanneer Timo getest wordt, blijkt al snel dat de emoties op de galblaas zitten. Hij is gefrustreerd dat het in een babylichaam zit en dat hij niets kan. Een van de emoties op de galblaas is eigenwijs. En wat deze baby wil, is alleen maar zijn eigen wijsheid volgen vanuit vrijheid. Juist omdat dit in een vorig leven ook al tegengehouden werd. Deze herinnering nam de ziel mee naar dit leven waarin Timo zichzelf maar zwaar en onhandig voelt in zijn babylichaam. Na drie sessies waarin blokkades en een karmisch deel uit vorige levens werden geïntegreerd, kon hij accepteren dat hij in een babylichaam zit en stopte het huilen.*

In dat vorige leven heeft de ziel van Timo als mens trauma's opgelopen die in dat leven niet goed afgerond waren. De herinnering uit een vorig leven werd geactiveerd, getriggerd doordat de baby zichzelf "gevangen" voelde in zijn babylichaam. Dat uitte zich bij Timo in het huilen.

### **Loslaten van karmische verbindingen**

Disbalans ontstaat doordat de onbewuste emotie overheerst. Dit wordt gezien als een blokkade waardoor de energie niet meer vrij kan stromen. Door het onbewuste deel, bewust te laten worden, kan de integratie plaatsvinden. Dat gebeurt middels een techniek waarbij de linker en de rechterhersenhelft in balans worden gebracht, waardoor de blokkerende emotie kan worden losgelaten. Dit heeft effect op de klacht. Meestal wordt de integratie als een opluchting ervaren. Voor de integratie zijn tal van methoden.

Integratie betekent dat je de verbinding met je ware zelf herstelt. Iets wat je niet wist, dat onbewust was is bewust geworden. Je geeft het een plek en laat het oude los en voegt nieuwe informatie toe aan het brein, in combinatie met diepe ademhalingen. Dan is het de verwerking van opgenomen of nieuwe informatie in het geheugen<sup>3</sup>. Dat wat je rechter hersenhelft heeft ervaren maar je linker hersenhelft eerder niet begreep, wordt nu door beide hersenhelften begrepen. Samensmelting, samenvoeging zijn andere betekenissen van het woord integratie dat erop wijst dat er sprake is van eenheid en niet meer van dualiteit.

Zo kunnen onbewuste karmische verbindingen die in het huidige leven leiden tot problemen en klachten worden losgelaten.

Gepubliceerd: <https://www.nieuwetijdskind.com/karma-en-levenslessen/>

---

<sup>3</sup> Roy Martina, Emotioneel evenwicht, Uitgeverij Andromeda, Heemskerk, 2010