

Deel 5 – Kundalini: Karma

(oorzaak–gevolg, les i.p.v. straf, van karma naar dharma)

1) Onderbouwing

1.1 Wat is karma (in deze leerlijn)?

In deze module verstaan we onder **karma**: de wet van **oorzaak en gevolg** in bewustzijn en energie. Wat we **doen, denken, voelen en nalaten** schept patronen (oorzaken) die vroeg of laat als **ervaring** (gevolg) terugkeren—individueel, relationeel of collectief. Karma is **niet** per se “goed” of “slecht”: het is **feedback** voor groei.

Kernprincipes uit je tekst:

- *Zoals boven, zo beneden.* Innerlijk \approx uiterlijk.
- *Gelijk men zaait, zo zal men oogsten.* Intentie + handeling \rightarrow ervaring.
- *Alles verandert.* Karma is **kneedbaar**: inzicht, keuze en vergeving heroriënteren het spoor.
- *Geven om te ontvangen.* Wat je uitzendt, vormt jouw veld en jouw toekomstige opties.
- **Tegengestelden zoeken evenwicht.** Waar we polariseren, nodigt karma uit tot **balans**.

1.2 Twee vormen: situaties & houdingen

- **Karmische situatie**: een terugkerende **dynamiek** met personen/omstandigheden; het “toneel” keert terug tot de les begrepen en belichaamd is.
- **Karmische houding**: een **permanente filter** (bv. latente woede/angst) die elke situatie kleurt—tot we de basishouding zien, voelen en **herprogrammeren**.

1.3 Niet-doen \neq neutraal

Bang worden voor gevolgen kan tot **verlamming** leiden. Maar óók niet-handelen **schept** karma (gemiste verantwoordelijkheid, voorbijgelopen kans). **Intuïtie** helpt timing en proportie vinden: *Wanneer is het tijd om te handelen? Wanneer om te laten?*

1.4 Van ‘oog om oog’ naar vergeving

Fixatie op “goed karma krijgen” kan berekenend worden. De **snellere transmutator** is **vergeving** (van jezelf en anderen). Vergeving **snijdt koorden**, bevrijdt gestolde lading en maakt ruimte voor **nieuwe keuze**—zonder de les te ontkennen.

1.5 Niet alles is “karma”

Ziekte of tegenslag is niet altijd een “straf”. We leven in een **evolutionair veld** met kansen om te leren, ook zonder voorafgaande “schuld”. Het onderscheid **kans vs. karma** is didactisch:

- **Kans** voelt als *uitnodiging tot groei/nieuw terrein*; je hebt handelingsruimte en helderheid.
- **Karmische herhaling** voelt als *dwangmatige replay*; verwarring + innerlijke drang, vaak met herkenbare herhalingsporen.

1.6 Andermans karma & ethiek

Helpen kan liefdevol zijn, **mits**:

- je werkt **niet** uit controle/schuld;
- je blijft in **je eigen veld**;
- je respecteert **autonomie** en **timing**.
Zegenen > fixen. Ondersteunen zonder **verstrikken** is een vaardigheid.

1.7 Groepskarma & pre-existentiële keuzes

Groepen dragen ook patronen (familie, organisatie, cultuur). Reflecteer of je **bijdraagt** aan heling of aan herhaling. Het idee van **pre-birth intenties** is een contemplatieve lens: stel je voor dat je bepaalde thema's **bewust** koos—maakt dat je huidige houding **ruimer** en **milder**?

Veiligheid: intens werk rond schuld/schaamte/trauma kan veel losmaken.

Doseer. Blijf **geaard**, zorg voor **nazorg**, en schakel professionele hulp in bij zware thema's. Deze les is geen medische of psychologische behandeling.

2) Verdiepende lesvragen

Persoonlijk perspectief

1. Welke **terugkerende scenario's** of emoties herken ik? Wat is hun **gemeenschappelijke noemer**?
2. Waar reageer ik **automatisch** (oude houding) i.p.v. **bewust** (nieuwe keuze)?
3. Als ik mezelf niet als slachtoffer maar als **medeschepper** zie—wat verandert er vandaag?

Interactie met anderen

4. Wanneer wil ik "helpen" uit **controle/schuld** i.p.v. **compassie**?
5. Hoe ziet **ondersteunen zonder overnemen** er concreet uit in één huidige relatie?
6. Met welke groep voel ik **karmische verbondenheid**—en wat is mijn gezonde rol?

Grotere levensvragen

7. Als deze uitdaging **gekozen les** was, wat wil ze me leren over **moed** of **liefde**?
8. Hoe kan ik **positief karma** zaaien in een lopende situatie (1 mini-actie vandaag)?
9. Welke **micro-gewoonte** voorkomt dat een oud patroon zich herhaalt?
10. Hoe stuur ik mijn **energie & intentie** zodat iedereen (ik + anderen) **wint**?

3) Praktische toepassingen

3.1 Karma- of Kans-check (2 min)

- Denk aan een actuele kwestie.
- **Lichaamscheck**: voelt het **dwingend/verwarrend** (karma) of **open/lerend** (kans)?
- Kies 1 **kleine** bewuste stap: *doorbreek* het oude script (andere timing, andere toon, andere grens).

3.2 4K-logboek (dagelijks, 3–5 min)

Noteer per dag:

- **Kern** (wat gebeurde er?)
- **Kerngevoel** (wat raakte het aan?)
- **Keuze** (wat deed/liet ik?)
- **Korrektie** (wat zou ik morgen 1% anders doen?)
=> Maandelijks teruglezen: patroonherkenning.

3.3 Niet-verstrikken-protocol (1–3 min, bij 'anderen helpen')

1. Hand op **hart** → "Mijn veld is van mij."
2. Visualiseer **zegenlicht** naar de ander, **zonder** koord te leggen.
3. Sluit af: "Ik laat jouw pad het jouwe zijn." → aura zacht sluiten (strijkbeweging).

3.4 Vergevingsritueel 60 sec

- Adem in: noem zacht je naam; uit: "ik laat los."
- Zeg drie keer: "**Ik vergeef mijzelf / jou / het leven.**"
- Plaats één **micro-herstelactie** (appje, excuus, grens, donatie, dienstbaarheid).

3.5 Positief karma "ripple" (5 min, wekelijks)

- Kies 1 context (thuis/werk/buurt).
- Bedenk 3 **kleine daden** die niemand schaadt en velen baat (b.v. delen, mentor, schoonmaken, dankbaarheid uitspreken).
- Plan 1 daad in je agenda (tijd + plek).

3.6 Houding-naar-hart transmutatie (2 min)

- Merk een **oude houding** (bv. defensiviteit).
- Adem 6x via **hartgebied**; fluister intern *Yam*.
- Formuleer 1 **nieuwe kwaliteit** (bv. open nieuwsgierigheid) en pas die **in de eerstvolgende interactie** toe.

3.7 Groepskarma-kompas (10 min, maandelijks)

- Teken 2 kolommen: **Helpt dit de groep helen?** / **Herhaalt dit oude**

pijn?

- Plaats je recente keuzes.
- Kies 1 **andere** bijdrage voor de komende maand (b.v. transparante communicatie, eerlijke grenzen, gedeelde rituelen).

4) Geleide meditatie (± 18–20 min)

"Van Karma naar Keuze"

0. Intentie (30 sec)

"Vandaag kijk ik zacht naar oorzaak en gevolg, en kies ik liefdevolle daden."

1. Aarding (2 min)

Voeten zwaar, rug lang. Adem 4-in/6-uit. Laat spanning via voetzolen zakken.

2. Het toneel (3 min)

Breng één terugkerende **situatie** in gedachten. Zie de hoofdrolspelers. Voel waar het in je lichaam **resoneert**.

3. De draad (3 min)

Vraag: *Wat is de kernles hier?* (grens, eerlijkheid, moed, zachtheid...)

Laat 1 woord opkomen. Leg je hand op het lichaamsgebied dat reageert.

4. Vergeving & loslaten (4 min)

Adem door het hart. Fluister 3 cycli: "**Ik vergeef mijzelf. Ik vergeef jou. Ik vergeef het leven.**"

Visualiseer koorden die **soepeler** worden (niet rukken), en overtollige lading die als mist **oplost**.

5. Nieuwe keuze (4 min)

Zie jezelf **dezelfde** situatie opnieuw betreden, maar met 1 **andere** houding/zin/handeling. Voel hoe dit het script verandert.

Zeg: "**Ik kies (kernles).**" Herhaal 3x.

6. Zegen & afsluiten (3 min)

Zegen alle betrokkenen. Sluit je aura zacht (strijk voor/zij/achter).

Fluister: *Yam – Om – Aoeem*. Open je ogen. Noteer 1 **concrete micro-actie** voor vandaag.

Nabespreking (optioneel)

- Wat was je **kernles-woord**?
- Welke **micro-actie** ga je binnen 24 uur doen?
- Wat voelde **lichter** na vergeving?

Didactische tips (voor jou als begeleider)

- **Normaliseer**: karma ≠ schuldbriefje, maar leerproces.
- **Fenomenologisch taalgebruik** (warm/koud/druk/ruimte) i.p.v.

moraliserend.

- **Grenzen:** werk aan **eigen veld**; bij partneroefeningen expliciete toestemming.
- **Nazorg:** water, frisse lucht, korte wandeling; verwijfs door bij zware thema's.