



## Rudolf Steiner over karma **Antti Savinainen**

Antti Savinainen, PhD, is natuurkundeleraar op een middelbare school in Finland. Hij doceert zowel de Finse nationale syllabus als het internationale baccalaureaat. Hij schrijft regelmatig over theosofische en antroposofische thema's, zowel in het Fins als in het Engels. Hij is al meer dan dertig jaar lid van het Finse Rozenkruis, een onderdeel van de Finse theosofische beweging. Dit artikel verscheen in *Quest magazine* 112:2 Spring 2024 onder de titel *Rudolf Steiner on karma*.

De wet van karma is een centrale leerstelling in oosterse religies, theosofie en antroposofie. Daarbij zou het onmogelijk zijn reïncarnatie te begrijpen zonder karma. De Oostenrijkse esotericus Rudolf Steiner (1861–1925) hield vele lezingen over karma vanuit het perspectief van zijn systeem van spirituele wetenschap (waartoe ook de ontwikkeling van vermogens zoals helderziendheid behoorde). Steiner benadrukt dat zijn karmische voorbeelden voortkomen uit geesteswetenschappelijk onderzoek.

Steiners laatste lange lezingencyclus, uit 1924, ging over karma in de context van vorige levens van verschillende mensen, van wie sommigen destijds vrij bekend waren. Dit artikel gaat echter vooral in op Steiners eerdere lezingen over karma.

Ik zal eerst karma en de relatie ervan met bepaalde ziekten bespreken. Vervolgens zal ik karma-oefeningen beschrijven die gericht zijn op het vergroten van het begrip en de acceptatie van persoonlijk karma. Ten slotte zal ik Christus als de Heer van Karma behandelen.



Rudolf Steiner

### **Karma en ziekten**

Volgens Steiner werkt karma op vele niveaus, omdat individuen, de mensheid, de aarde en het universum allemaal met elkaar verweven zijn (Steiner, 1910). Hoewel het mogelijk is om in het dagelijks leven een soort instant karma waar te nemen – iemand kan bijvoorbeeld betrappt worden op een leugen en moet de onmiddellijke gevolgen onder ogen zien – zijn de karmische gevolgen die Steiner aankaart, veel langzamere, langetermijnprocessen.

Volgens Steiner kan iemand mogelijk een bepaalde ziekte nodig hebben om een persoonlijkheidskenmerk te overwinnen en genezende krachten te ontwikkelen

die zijn/haar spirituele groei bevorderen. Karmisch veroorzaakte ziekte gaat dus niet alleen over het door lijden goedmaken van oude dwalingen, maar over een kans om krachten te ontwikkelen die het karakter in evenwicht brengen en verfijnen. In die zin kan een ziekte een grote leermeester zijn.

Karmische effecten kunnen meerdere levens aanhouden. Steiner geeft een voorbeeld van een egocentrisch persoon die in *kamaloka* (de toestand van het hiernamaals in de astrale wereld) de impact van haar daden op andere levende wezens moet doorstaan. Deze ervaring prent bepaalde neigingen in die in de volgende incarnatie zwakte in het innerlijke karakter veroorzaken. Een oppervlakkig karakter in het ene leven veroorzaakt de neiging om in het tweede leven te liegen. Vervolgens veroorzaakt de neiging om te liegen verkeerd gevormde organen in het derde leven. In zo'n geval hebben de morele zwakheden tenslotte het etherische lichaam bereikt.

Een zwak ik-bewustzijn en een laag niveau van zelfredzaamheid zullen volgens Steiner ook de volgende incarnatie beïnvloeden. Dit soort mensen zal onbewust op zoek gaan naar omstandigheden, zoals epidemieën, die deze karmische zwakte helpen overwinnen. Meer precies zegt Steiner dat dit kan door cholera op te lopen. Aan de andere kant kun je een overheersend ik-bewustzijn compenseren door malaria te krijgen.

De persoon die met een te sterke concentratie op het innerlijke leven de buitenwereld negeert, kan eindigen met een zwakte van de ziel die in de volgende incarnatie het lichaam op latere leeftijd blootstelt aan een aanval van mazelen. Dit is een fysiek, karmisch gevolg van een onevenwichtige concentratie. Bovendien is er ook een psychisch karmisch effect: de persoonlijkheid in het volgende leven is onderhevig aan zelfbedrog. Aan de andere kant, als de persoon de zielskrachten heeft ontwikkeld die nodig zijn om de neiging tot zelfbedrog te overwinnen, is het niet nodig om op latere leeftijd mazelen op te lopen.

### **Vorbereidende karma-oefeningen**

Steiner formuleerde verschillende oefeningen gericht op het ontwikkelen van bewuste ontmoetingen, objectiviteit en begrip van andere mensen en levensgebeurtenissen. Daarnaast bood hij oefeningen aan die individuen kunnen helpen de krachten van het lot in hun biografie te herkennen en uiteindelijk herinneringen aan vorige levens op te wekken. Luigi Morelli (2015, 73) merkt op dat Steiner deze oefeningen niet in hun ultieme vorm heeft gegeven, zoals hij deed met de spirituele oefeningen in zijn meesterwerk *De weg tot inzicht in hogere gebieden* (Steiner, 1905). Morelli rangschikt Steiners karma-oefeningen in drie groepen: voorbereidende karma-oefeningen (Morelli noemt dit 'preludes voor de karma-oefeningen'), kleinere karma-oefeningen en grotere karma-oefeningen.

De eerste voorbereidende oefening is dankbaarheid. Steiner adviseert ons om terug te kijken op ons leven en de rol die onze ouders, familieleden, vrienden, leraren en andere figuren in ons leven speelden. Dit zal ons ertoe brengen te beseffen hoeveel we aan anderen te danken hebben. Wanneer deze oefening in de loop van de tijd wordt herhaald, ontstaat een indruk van belangrijke mensen in ons leven, die verwijst naar hun diepere wezen.

Een andere versie van deze oefening houdt in dat je beelden voor je geestesoog brengt van mensen die, direct of indirect, werkten als hindernissen en tegenstand. Deze oefening ontwikkelt een objectief besef van onze schuldenlast. Het punt is om in onze ziel ruimte te geven aan een ander individu zonder emotionele reactie. Toegegeven, dit is een veeleisende oefening aangezien gevoelens van gekwetstheid en woede gemakkelijk kunnen worden opgewekt als we herinneringen ophalen aan mensen die ons hebben tegengewerkt of onrecht hebben aangedaan.

De tweede voorbereidende karma-oefening is het leren terugkijken op een gebeurtenis in ons leven alsof we toeschouwers van onszelf zijn. Dit zal ons bevrijden van de beelden die ons aan het verleden binden en de identificatie met onze levenservaringen ontrafelen, wat soms een zware last kan zijn. Om succes met deze oefening te behalen moet zij vaak worden herhaald.

Hoewel Steiner het in deze context niet zegt, lijken de voorbereidende oefeningen te vereisen dat je anderen en jezelf vergeeft voor alle fouten en wandaden. Vergeving is een essentiële vaardigheid op het spirituele pad. Bovendien heeft oprechte vergeving diepgaande, zelfs kosmische gevolgen: het afzien van de vergelding vanwege de ijzeren wet van karmische noodzaak bevrijdt krachten van de hogere hiërarchieën, die Christus als Heer van Karma zullen helpen (Prokofieff, 82-83). Ik zal Christus als Heer van Karma later in dit artikel bespreken.

### **De kleine karma-oefeningen**

De eerste kleine karma-oefening nodigt ons uit om terug te kijken op één enkele gebeurtenis in het leven die het gevolg lijkt te zijn van toeval. Een andere mogelijkheid is terugkijken op een gebeurtenis waarvan we niet wilden dat die plaatsvond. Het doel is om de gebeurtenis voor te stellen als iets dat we vóór onze geboorte hadden gepland, alsof het was bedoeld door wat Steiner de 'tweede persoon in ons' noemt. Aanvankelijk lijkt deze tweede persoon kunstmatig, maar door herhaalde oefening groeit en evolueert hij in ons. De oefening helpt ons herinneren dat we eigenlijk wilden dat deze gebeurtenis (bijvoorbeeld een ongeluk) zou gebeuren. Deze oefening ontwikkelt vrede, acceptatie en een gevoel voor bedoeling in het leven. We leren verantwoordelijkheid te nemen voor ons lot en zullen ophouden anderen de schuld te geven van onaangename gebeurtenissen en mislukkingen.

Steiners karma-oefening over vreugde en geluk is een beetje eigenaardig. Hij stelt dat het onjuist is te geloven dat vreugde en geluk op de een of andere manier worden verdiend. Dit soort denken leidt tot schaamtegevoelens. Het besef dat we het geluk niet hebben verdiend, zal daarentegen leiden tot 'een nieuw gevoel van vreedzame veiligheid in de geest en dankbaarheid jegens de leidende krachten van de mensheid'.

Bij het beoefenen van 'tegengesteld zijn' kijken we terug naar het leven en observeren we welke tendensen voor ons vanzelfsprekend zijn en welke niet. Wat zou er niet in ons kunnen ontstaan, ondanks onze verlangens naar het tegendeel? Wat konden we niet vermijden? Met deze oefening wordt het beeld van het 'tegengestelde wezen' gevormd, en Steiner vraagt ons om ons in dit wezen te verdiepen. Dit zal ons helpen te beseffen wat niet uit dit leven komt, maar voortkomt uit eerdere incarnaties.

Een verwante karma-oefening concentreert zich op situaties waarin ons iets ernstigs werd bespaard. Misschien was ons vertrek een paar minuten vertraagd, waardoor we geen ongeluk kregen. Deze oefening ontwikkelt het vermogen om ketens van gebeurtenissen waar te nemen, geleid door karmische krachten.

Voor een uitgebreidere kleine karma-oefening adviseert Steiner alles te observeren wat er de afgelopen weken of maanden is gebeurd. Alle onaangename gebeurtenissen worden geobserveerd, zonder enige gedachte aan het onrecht dat ons werd aangedaan en zonder enige zelfrechtvaardiging van onze tekortkomingen. Wij nemen de volledige verantwoordelijkheid voor alles wat ons is overkomen. Dit zal een nieuwe relatie met de spirituele wereld creëren en leiden tot de erkenning van de rol van de tweede persoon bij het regelen van de gebeurtenissen in ons leven. Hoewel Steiner dit niet zegt, kan het nuttig zijn om een dagboek bij te houden voordat u aan de uitgebreide kleine karma-oefeningen begint.

### **De grotere karma-oefeningen**

Morelli noemt de eerste grotere karma-oefening de 'Maan/Saturnus/Zon-oefening'. Het kan over jezelf gaan of over een andere persoon. Tijdens de meditatie worden alle lagen van de persoonlijkheid één voor één afgepeld. Eerst negeert men alle externe activiteiten, beroep en levensomstandigheden. Ten tweede concentreert de meditatie zich op temperament, stemming en manier van denken. Dit maakt alles wat in de wil werkt transparant. Hierachter zal de spirituele Maan gaan schijnen.

In de volgende fase wordt alles wat voortkomt uit emoties en temperament genegeerd. De focus ligt op de manier waarop men denkt. Dit maakt het ritmische systeem transparant en de spirituele zon zal gaan schijnen.

In de laatste fase wordt het denken genegeerd en worden de impulsen van Saturnus onthuld. Men begint het individu als een spiritueel wezen te zien en zijn karma waar te nemen. Misschien is het het beste om deze oefening alleen op jezelf toe te passen, omdat het kennen van het karma van iemand anders een specifieke reden vereist.

De tweede grotere karma-oefening duurt vier dagen en drie nachten. Deze oefening gaat over het 'spiritueel schilderen' van een levensgebeurtenis door alle indrukken die onze zintuigen ontvingen tot in de kleinste details na te bootsen. Als een andere persoon verband houdt met de gebeurtenis, wordt zij ook opnieuw gecreëerd, inclusief de manier waarop ze bewoog, de toon van haar stem, woorden, gebaren, geuren, enzovoort. Vervolgens wordt de gebeurtenis meegenomen tijdens de slaap, waar het astrale lichaam er een vorm aan zal geven. Dit wordt de volgende twee dagen herhaald. Op deze manier wordt het beeld in het etherische lichaam ingeprent, dat op het beeld blijft inwerken.

Steiner beschrijft hoe de persoon deze herinnering zal ervaren als wandelend in een wolk, waardoor het gevoel ontstaat dat men deel uitmaakt van het beeld zelf. Dit gevoel doet een objectief beeld ontstaan dat verband houdt met de gebeurtenis in een vorige incarnatie die de oorzaak was van de gebeurtenis in deze incarnatie.

Al deze karma-oefeningen, vooral de grotere, vereisen veel concentratie en meditatie-

ervaring. Het doel van de kleine karma-oefeningen is om de verantwoordelijkheid voor ons leven te nemen en alle gebeurtenissen, zowel plezierig als onplezierig, te accepteren als onderdeel van onze biografie. Volgens Steiner deden we dit met vreugde voordat we geboren werden, toen we een voorproefje kregen van de belangrijkste gebeurtenissen en moeilijkheden die op ons wachtten. De grotere karma-oefeningen zijn bedoeld om kennis te verwerven uit ons persoonlijke karma.

### **Christus als de Heer van Karma**

De karmische krachten staan in de theosofie bekend als de Heren van Karma of de Lipika's (Steiner was tussen 1902 en 1912 lid van de Theosophical Society). Op intrigerende wijze zei Steiner (1911, lezing 3): 'Occult helderziend onderzoek vertelt ons dat Christus in onze tijd de Heer van Karma voor de menselijke evolutie wordt (... ) zodat het in de toekomst aan Hem zal zijn om te beslissen wat onze karmische rekening is, hoe onze kredieten en schulden in het leven met elkaar in verband staan.'

Dit is een opmerkelijke occulte uitspraak, waarover de theosofie gewoonlijk zwijgt. Er is echter één uitzondering: de Finse rozenkruiser-theosoof Pekka Ervast (1875–1934) sprak over hetzelfde.



Steiner verklaarde dat het individu, voordat hij kamaloka binnengaat, Mozes zal ontmoeten als boekhouder voor de karmische machten, die hun verslagen van zonden presenteren. Dit is aan het veranderen of is tot op zekere hoogte al veranderd, aangezien mensen Christus Jezus steeds meer als hun karmische rechter zullen ontmoeten. Tevens zal Christus individuen helpen bij het in evenwicht brengen van karma in een nieuwe incarnatie:

*We zullen dan met gebeurtenissen te maken krijgen waardoor ons karma in evenwicht kan worden gebracht, want ieder mens moet oogsten wat hij heeft gezaaid (...) Het herstel van evenwicht moet zo worden georganiseerd dat het in de best mogelijke overeenstemming is met het belang van de hele wereld. Het moet ons in staat stellen alle mogelijke hulp te bieden aan de vooruitgang van de mensheid op aarde... In de toekomst zal het aan Christus zijn om de balans van ons karma in overeenstemming te brengen met het algemene aardkarma en de algemene vooruitgang van de mensheid. (Steiner, 1911, lezing 10)*

Veel ziekten die Steiner in zijn lezingen over karma noemde, zijn al overwonnen als gevolg van de vooruitgang van de moderne geneeskunde (bijvoorbeeld: dankzij vaccinatie vond het laatste pokkegeval plaats in 1975). Steiner anticepeerde op deze vooruitgang. Hij stelde dat mensen uiterlijk gezonder zullen worden dankzij de medische wetenschap en algemene verbeteringen in de levensomstandigheden.

Dit betekent dat het karmische evenwicht elders moet worden gezocht. Dit blijft niet zonder gevolgen: het gevoel van innerlijke leegte zal toenemen en mensen zullen minder aandrang ervaren tot innerlijke vooruitgang, wat gepaard gaat met een verdoving van de ziel. Misschien is dit een occulte verklaring voor de toenemende depressie en hopeloosheid, die vooral onder jongeren heerst.

Moet men dan medische zorg weigeren? Natuurlijk niet, maar het is belangrijk om te beseffen dat spirituele aspiratie en zelfstudie ook in dit opzicht cruciaal zijn. Ze hebben het potentieel om innerlijke krachten te bevorderen die bepaalde ziekten ook hadden kunnen voortbrengen.

Een lezer buiten antroposofische of theosofische kringen, zou verbijsterd kunnen zijn door het spreken over Christus in de context van karma en reïncarnatie. Ervan uitgaande dat de wet van karma reëel is, waarom is deze dan vreemd aan het traditionele christendom? Volgens Steiner hadden leringen over karma en reïncarnatie niet aan de westerse beschaving kunnen worden gegeven voordat deze klaar was om deze leringen te ontvangen. Steiner (1909, lezing 10) stelt zelfs dat *het schadelijk zou zijn geweest voor de evolutie als de huidige inhoud van de geestelijke wetenschap... een paar honderd jaar eerder openlijk aan de mensheid was meegedeeld*.

Er waren gnostische stromingen die binnen het vroege christendom reïncarnatie onderwezen (zie bijvoorbeeld Bean, 2020), maar oecumenische concilies veroordeelden deze later als ketters. Ook zouden sommige passages in de evangeliën geïnterpreteerd kunnen worden in het licht van karma en reïncarnatie (zoals de man die blind geboren werd, Johannes 9:1-4). Natuurlijk komt de christelijke theologie gemakkelijk met verklaringen waarin karma niet is opgenomen.

De karma-oefeningen van Steiner bieden veel stof tot nadenken. Terugkijken naar cruciale punten en mensen in iemands biografie helpt bijvoorbeeld om ons lot te begrijpen. Je kunt ook herkennen hoe je eigen daden de levensloop van andere mensen hebben beïnvloed. Het accepteren van je leven zoals het is, inclusief onaangename gebeurtenissen, is essentieel. Dit kan worden bereikt door dankbaarheid en vergeving jegens degenen die ons hebben geholpen onze weg te vinden, zelfs als ze vanuit ons perspectief negatief hebben gehandeld. We wilden tenslotte in ons hogere bewustzijn voordat we werden geboren, dat deze dingen ons zouden overkomen. Dit is zeker niet gemakkelijk te bereiken, vooral niet als we in ons leven ernstige ontberingen hebben moeten doorstaan.

Ik zal mijn artikel afsluiten met inspirerende woorden van Pekka Ervast, die de houding beschreef ten opzichte van karma en ontberingen van iemand die contact heeft gemaakt met de geest in zichzelf, of met het koninkrijk van God, zoals het in de evangeliën wordt genoemd:

*En als iemand onmogelijk rijk is [als de persoon het koninkrijk van God heeft ontvangen], hoe kan iemand dan anders zijn dan gelukkig en dankbaar zelfs voor het betalen van schulden? Want wat zijn ze nog voor hem? Wat is het lijden nog?... De schuld betekent niets voor hem. Zijn ziel is vol van vreugde en geluk, gelukzaligheid en vrede. Het lijden, de tegenslagen, de vernederingen, het is allemaal puur geluk voor iemand.* (Ervast, 2018)

**Bronnen:**

Boon, Jacobus. *Reincarnation in Gnosticism: Let the Gnostics Be Gnostic*. Medium, Aug. 19, 2020.

Ervast, Pekka. *The Inner God and Happiness: Lectures in Helsinki, 1922*. Originele Finse titel: Jumala ja onni.

Morelli, Luigi. *Karl Julius Schröer and Rudolf Steiner. Anthroposophy and the Teachings of Karma and Reincarnation*. Milton Keynes, UK: iUniverse, 2015.

Prokofieff, Sergei O. *De spirituele betekenis van vergeving*. Perun Boeken 2011.

Steiner, Rudolf. *Van Jezus tot Christus*. Tien lezingen in Karlsruhe, 1911. Pentagon 2011

Online beschikbaar bij <https://steinervertalingen.nl/>

Steiner, Rudolf. - *Het evangelie naar Lucas*. Tien lezingen in Bazel, 1909.

- *De weg tot inzicht in hogere werelden*. 1905/2011

- *Werkingen van het karma*. 1910/2004



*Het Goetheanum in Dornach (Zw), hoofdkwartier van de Algemene Antroposofische Vereniging. Het gebouw is door Steiner ontworpen.*