

In de voetsporen van de voorouders: steen na steen

- **Karma, transgenerationale overdracht en zingeving bij familieopstellingen.**



Student: Christel Jansen (s1017872)

Begeleider: Prof. Dr. Paul van der Velde

Datum: 18 oktober 2023

Scriptie ter verkrijgen van de graad 'Master of arts' in de theologie en religiewetenschappen
Radboud Universiteit Nijmegen.

Samenvatting

In deze scriptie onderzoekt Christel Jansen hoe het begrip karma wordt gebruikt in theorieën over transgenerationale overdracht (in de vorm van familietrauma's). Zij bekijkt hoe het idee over karma zich door de tijd heen ontwikkelde: vanaf het hindoeïsme, boeddhisme en jainisme tot aan de oprichtster van de theosofische beweging, madame Blavatsky. Laatstgenoemde introduceerde het begrip familiekarma. Een term die een eigen leven is gaan leiden en in huidige spirituele bewegingen wordt gehanteerd. Hoe worden termen als karma en familiekarma gebruikt binnen deze groeperingen? Jansen onderzoekt dit aan de hand van een casestudie – familieopstellingen volgens de methode van Bert Hellinger – en bekijkt of karma een zingevende factor kan zijn bij het omgaan met overgedragen familietrauma's.

‘Hierbij verklaar en verzeker ik, Christel Jansen, dat deze scriptie zelfstandig door mij is opgesteld, dat geen andere bronnen en hulpmiddelen zijn gebruikt dan die door mij zijn vermeld en dat de passages in het werk waarvan de woordelijke inhoud of betekenis uit andere werken – ook elektronische media – is genomen door bronvermelding als ontlening kenbaar gemaakt worden.’

Aantal woorden (excl. noten en literatuuropgave): 19.122

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1. Inleiding: Familieopstellingen en de generatievloek	5
1.1 Projectkader: transgenerationale overdracht	5
1.2 Karma en de doorgegeven last van de voorouders	6
1.3 Doelstelling	8
1.4 Vraagstelling	8
Hoofdstuk 2. De origine van karma: herkomst en ontwikkeling	10
2.1 Karma en dharma	12
2.2 Boeddhisme en karma	14
2.3 De karmadraden van de jaïns	16
2.4 Collectief of familiekarma – enkele mythes	18
Hoofdstuk 3. Madame Blavatsky's opvatting over karma	21
3.1 Karma met een westers sausje	21
3.2 Indeling in tijd: cyclisch of lineair	22
3.3 Godsbesef	23
3.4 De werking van karma volgens Blavatsky	24
3.5 Mesmerisme en familiekarma	25
3.6 Rudolf Steiner en karma	27
Hoofdstuk 4. Reïncarnatie en voorouders	29
4.1 In de voetstappen van de Boeddha's	30
4.2 Voorouders en reïncarnatie in praktijk	31
4.3 Waarom voorouderverering?	32
Deel II. Casestudie Familieopstellingen	32
Hoofdstuk 5. Familieopstellingen volgens de methode van Bert Hellinger	34
5.1 Wie was Bert Hellinger?	34
5.2 Wat is transgenerationale overdracht?	35

5.3 De methode Hellinger	36
5.4 Hellingers voorgangers en inspiratiebronnen	38
5.5 De terminologie van Hellinger: geweten en ziel	40
5.6 Ziel en familieziel	44
5.7 Het wetend veld	45
5.8 Kritiek op Hellinger	47
5.9 Na Hellinger	48
Hoofdstuk 6. Zingeving, trauma en de band met de voorouders	50
6.1 Traumaverwerking	51
6.2 Zingeving in familieopstellingen	53
Hoofdstuk 7. Conclusie: karma en transgenerationale overdracht	55
7.1 Vraagstelling 1: Hoe wordt het begrip karma gehanteerd in de (huidige) literatuur over transgenerationale overdracht?	
7.1.1 Voorouders en karma	56
7.1.2 Karma bij familieopstellingen	58
7.2 Vraagstelling II: Kan het begrip karma iets toevoegen aan zingeving bij transgenerationale overdracht?	59
8. De volgende stap	62
Geraadpleegde literatuur	63

Hoofdstuk 1. Familieopstellingen en de ‘generatievloek’?

In mijn werk als schrijver heb ik tal van familieverhalen onderzocht en opgeschreven. In *De Woonschool* en *Mijn moeder wil mijn naam niet wetengingen* de hoofdpersonages ervan uit dat familieleed van generatie op generatie wordt doorgegeven.¹ Een van mijn hoofdpersonen zei na publicatie: ‘Ik heb de vloek van de familie doorbroken.’

Ik vroeg mij af of je dat zo kunt zeggen: is er sprake van een vloek (of misschien wel een zegening?) die van generatie op generatie wordt doorgegeven? Als dat zo is, hoe werkt dat dan? En hoe kun je zo’n vloek doorbreken?

1.1 Projectkader: transgenerationale overdracht

Het uitgangspunt van mijn onderzoek is de generatievloek zoals die in de *Bijbel* wordt weergegeven in *Exodus 20:5*: ‘Voor de schuld van de ouders laat ik de kinderen boeten, en ook het derde geslacht en het vierde...’ Het is niet de bedoeling om deze vloek aan een exegese te onderwerpen, maar een uitleg en interpretatie ervan te geven in het heden. In die zin hanteer ik de Bijbelse uitspraak als een metafoor, een vergelijking, die een eigen leven is gaan leiden. Beeldspraak is kenmerkend voor religies. In India bijvoorbeeld praat men in termen van het epos de *Mahabharata*, men praat in vergelijkingen: naast de ‘gewone, wereld, is er altijd die van de verhalen. De Amerikaanse literatuurwetenschapper en mythe-onderzoeker, Joseph Campbell (1904-1978), stelt zelfs dat religie ‘verkeerd begrepen mythologie’ is. Dat zou te maken hebben met de interpretatie van mythische metaforen als verwijzing naar harde feiten.²

Hoe werkt nu dat beeld van de ‘vloek’, in de vorm van een last die van generatie op generatie zou worden doorgegeven, door in het leven van een individu? Bij een ‘last’ kun je denken aan: angsten, fobieën, ingesleten patronen, maar ook aan genetische overerving. Op uiteenlopende wijzen proberen mensen zich van deze overgeleverde bagage (vaak omschreven als ‘trauma’s’) te ontdoen, middels therapie (o.a. hypno- en regressietherapie), genealogisch onderzoek, door het ontrafelen en vertellen van familieverhalen (schriftelijk of via podcasts), middels genetisch onderzoek en in familieopstellingen.

Bij transgenerationale overdracht gaat het erom welke familiepatronen (in de vorm van gevoelens, gedragingen, angsten, overtuigingen en herinneringen) van generatie op

¹ Ik verwijs hier naar eigen werk, te weten: Christel Jansen, *De Woonschool* (Amsterdam: Balans, 2012) en *Mijn moeder wil mijn naam niet weten* (Amsterdam: Nieuw-Amsterdam, 2021).

² Joseph Campbell, *Mens, mythe en metafoor* (Amsterdam: Contact, 1991), 55.

generatie worden doorgegeven. Verlieservaringen en trauma's, zeker als die niet verwerkt zijn, lijken zich vaak af te spelen in het onbewuste. Deze onbewuste identificatie met de voorouders kan leiden tot existentiële vragen als wie of wat heeft mij mede gevormd? En wat is nastrevenswaardig om te doen? Op deze manier opgevat, kan de term 'transgenerationale overdracht', in mijn optiek, worden gezien als een metafoor voor de generatievloek.

Momenteel is het thema 'transgenerationale overdracht' enorm in. Op tv heb je programma's als 'Verborgenen verleden' waarin BN'ers op zoek gaan naar hun roots en daar betekenis aan zeggen te ontleen voor hun huidige leven. Het is daarbij de vraag of ze dit voor de bühne zeggen of niet. Er is altijd wel een connectie met iets waar je naar op zoek bent, als je maar ver genoeg teruggaat in het verleden, of alle takken en twijgjes van de familieboomstam afgaat. Afgelopen decennium zijn er tal van (zelfhulp)boeken verschenen over dit thema en het is een populair item in publicatiebladen en kranten. *Psychologie Magazine* kwam afgelopen najaar met een special. Volgens de gegevens van de grootste genealogische organisatie *Ancestry.com* ter wereld, zijn er zeker 100 miljoen stambomen uitgepluisd, staan er 11 miljoen profielen van voorouders op hun site en hebben zeker 15 miljoen mensen DNA tests laten doen. Deze cijfers zijn van vier jaar terug en laten een gestaag stijgende lijn zien. 'It is said that, after shopping and watching pornography, family history is the most popular online activity.'³

1.2 Karma en de doorgegeven last van de voorouders

Wat opvalt in de literatuur over transgenerationale overdracht, is dat het doet denken aan de opvattingen die momenteel dominant zijn over karma, al wordt dat niet per se als zodanig aangeduid.

Karma is een centraal begrip in het Indiaas denken: in het hindoeïsme, boeddhisme en jainisme. Eenvoudig geformuleerd kun je stellen dat karma een optelsom is van goede en slechte daden en dat al die daden tezamen het verloop van het huidige en het volgende leven bepalen; geloof in karma en reïncarnatie gaan hand in hand. Het begrip is nauw verweven met de opvatting over de kosmos en kan vergaande consequenties hebben voor het leven van de mens. Karma en narratieven over de kosmos zijn echter aannames, vaak gegoten in een diepgeworteld geloof. Volgens Staal komt dit voort uit de behoefte "een beeld van de wereld"

³ Susan Moore, Doreen Rosenthal and Rebecca Robinson, *The Psychology of Family History. Exploring our Genealogy* (London/New York: Routledge 2021), 1.

te geven.⁴ Karma kan gezien worden als een aanname, een manier om de kosmos en het leven te duiden. Van belang is hoe men ermee omgaat: is er bijvoorbeeld binnen deze opvatting nog ruimte voor een individu om daarin autonoom in te handelen? Zo is karma binnen het hindoeïsme bepalend voor de kaste waarin je wordt geboren. De rijke elite zou binnen deze optiek hun goede positie aan daden uit het verleden (vorige levens) te danken hebben. Ook bij transgenerationale overdracht stelt men zich de vraag: is er sprake van een lotsbestemming en waar begint en eindigt de eigen verantwoordelijkheid?

Het begrip karma is in de loop der tijd veranderd en aangepast. De theosofische beweging en haar stichter, madame Blavatsky, gaf daar in de 19^e eeuw een geheel eigen invulling aan. Van haar komt het begrip collectief- en familiekarma. De Duitse psychotherapeut Bert Hellinger (1925-2019) heeft het over het ‘familiegeweten’ en gaat ervan uit dat dit geweten het leven van alle familieleden (de doden en levenden) beïnvloedt. Hellinger neemt het woord karma naar mijn weten niet letterlijk in de mond, maar de wijze waarop hij de wetmatigheden van het geweten uitwerkt, doet denken aan de uitleg ervan. Wat mij speciaal triggerde om dit onderzoek te gaan doen, was echter een zin van een van de navolgers van Hellinger, de Duitse spirituele meester Thomas Hübl⁵: ‘Wat we altijd “karma” of “schaduw” hebben genoemd, zou tegenwoordig “trauma” kunnen heten.’⁶

Twee dingen vielen me hierbij op. Allereerst is het begrip karma negatief geladen, omdat volgens de auteur synoniem is aan trauma. Verder stelt Hübl al in de titel van zijn boek *Helen van collectief trauma* dat er sprake is van trauma dat een groep gemeenschappelijk ondergaat en dat zou, zijn gedachtegang volgend, impliceren dat er ook collectief karma bestaat. Als dat zo zou zijn, hoe werkt dat dan door in families en verwijst zo’n uitspraak naar iets als een familievloek?

In deze scriptie wil ik onderzoeken hoe het begrip karma doorwerkt bij de (huidige) theorieën over transgenerationale overdracht. Vervolgens wil ik bekijken welke versie over karma domineert (in het hindoeïsme, boeddhisme, janinisme, of de theosofische interpretatie ervan). Kun je bij transgenerationale overdracht eigenlijk wel spreken van karma? Gaat het niet meer over het verlangen om betekenis te geven aan wat de Hongaars-Amerikaanse psychiater Ivan Boszormenyi-Nagy (1920-2007) ‘onzichtbare loyaliteiten’

⁴ Frits Staal, *Drie bergen en zeven rivieren* (Amsterdam: Meulenhoff, 2004), 96.

⁵ Bij mensen die nog leven ontbreekt het geboortjaar (vaak is dat niet te achterhalen).

⁶ Thomas Hübl, *Helen van collectief trauma* (Utrecht: Ank Hermes, 2022), 61.

noemt.⁷ Of misschien sterker nog, zoals de psychiater Norman Doidge het stelt in zijn boek *The Brain that Changes Itself*: in de psychotherapie gaat het er vaak over om ‘onze geesten te veranderen in voorouders’. Door het identificeren van de bron van onze generationele trauma’s, transformeren we deze ‘geesten en worden ze een onderdeel van onze geschiedenis.’⁸

1.3 Doelstelling

Middels literatuuronderzoek bekijk ik hoe het begrip karma een rol speelt in de huidige theorieën over transgenerationale overdracht en welke interpretatie van dit begrip daarbij domineert. Vervolgens onderzoek ik op welke manier de opvatting over karma wordt ingezet bij de verwerking van transgenerationale belasting, binnen de context van familieopstellingen volgens het gedachtengoed van Hellinger. Ik werk dit uit aan de hand van een casestudie over de theorie van familieopstellingen.

1.4 Vraagstelling

- I. Hoe of in welke vorm wordt het begrip karma gehanteerd in de (huidige) literatuur over transgenerationale overdracht?
- II. Kan het begrip karma iets toevoegen aan zingeving bij transgenerationale overdracht? En zo ja, op welke manier?

De scriptie is opgesplitst in twee delen. Allereerst onderzoek ik de herkomst van het begrip karma: het ontstaan ervan en hoe het van origine is bedoeld binnen de context van het boeddhisme, hindoeïsme en het jaïnisme. Is karma een individuele aangelegenheid, of is er binnen de genoemde contexten ook sprake van collectief karma? Vervolgens kijk ik naar de opvatting over karma in het Westen, die onder meer via de theosofische beweging ook bij ons bekend raakte.

In het tweede deel wil ik op basis van literatuuronderzoek achterhalen op welke manier het begrip karma wordt ingezet bij transgenerationale overdracht: kan dat ondersteunend zijn bij zingeving hierover? En zo ja, in welke vorm? Die werk ik uit aan de hand van een casestudie over de theorie over familieopstellingen, en wel de methode van de

⁷ Ik duid Boszormenyi-Nagy in het vervolg aan als Nagy (spreek uit: Notsj) omdat in het algemeen op die manier naar hem wordt verwezen.

⁸ Mark Wolynn, *It didn't start with you. How inherited family trauma shapes who we are and how to end the cycle* (New York: Penguin Random House, 2016), 49.

Duitse therapeut Bert Hellinger. Binnen deze opstellingen wordt er gekeken naar ‘het systeem van herkomst’ van een individu met het doel om transgenerationele patronen binnen het familiesysteem te identificeren om ze vervolgens los te kunnen laten.⁹ Het gaat er met andere woorden om, op welke manier Hellinger, bij wijze van spreken, de ‘familieziel’ integreert in zijn filosofie.

⁹ Dan Booth Cohen, ‘Family Constellations: An Innovative Systemic Phenomenological Group Process from Germany,’ *The Family journal: counselling and therapy for couples and family* (July 2016), 226- 227.

Hoofstuk 2 - De origine van karma: herkomst en ontwikkeling



Voorstelling jain kosmos

'Het lot betekent niet dat je leven volledig voorbestemd is. Het is dus een teken van pure domheid om alles aan het lot over te laten en niet actief bij te dragen aan de muziek van het universum.' Elif Shafak¹⁰

Het begrip karma is ontstaan aan het einde van het Vedische tijdperk (rond de 8^e of 9^e eeuw voor Chr.) Het woord stamt van het Sanskriet werkwoord 'kr' dat 'doen' of 'handelen' betekent en het duidde op een ritueel: je liet een karma uitvoeren of je voerde er zelf een uit. In de beginperiode ging het verrichten van het ritueel vaak gepaard met het drinken van de heilige somadrink. Men vermoedt dat de soma de bewustzijn veranderende paddenstoel de *Amanita muscaria* was, die naar men veronderstelt door de Ariërs (een nomadische stam uit Centraal/West-Azië) in de Indusvallei is geïntroduceerd.¹¹ Soma had een hallucinerende werking en kon de gebruiker ervan in een staat van goddelijke extase brengen en, zo dacht men, magische krachten verlenen. Sterker nog, men geloofde dat de priester door het drinken van de soma én het nauwkeurig uitvoeren van rituelen - met offeranden en door het zingen van hymnen -, de kosmos kon beheersen en de gunsten van de goden kon afdwingen. In de Vedische literatuur, waarin deze hymnen en rituelen werden opgetekend, kwam voor het eerst het concept 'rta' voor, dat volgens Rodrigues kan worden vertaald als 'het juiste pad' of de 'kosmische orde'. Men was zich bewust van een overkoepelende ordening van de kosmos, die zich onder andere uitte in de beweging van de hemellichamen, de seizoenswisselingen en in het verloop van een mensenleven. Dat was er als een onvermijdelijke aanwezigheid, als het 'lot'.¹² Hoe belangrijk de soma was, zien we in de *Rigveda* (10.119), waarin een beroemde hymne over de somaplant is opgenomen, waaruit blijkt dat hij zinsverruimend werkte:

¹⁰ Elif Shafak, *Liefde kent veertig regels. Een roman over het vinden van liefde en inspiratie* (Breda: De Geus, 2011), 283.

¹¹ Hillary Rodrigues, *Introducing Hinduism* (New York: Routledge, 2006), 33.

¹² Rodrigues, *Introducing Hinduism*, 27.

1. *Ja ja dit is mijn intentie.*
Ik zal de koe winnen, het paard. Ja!
Heb ik al de soma gedronken? Ja!
2. *Voorwaarts als een rukwind*
De drank heeft me opgetild/ verheven
*Heb ik de soma gedronken? Ja! (etc.)*¹³

Door het drinken van de somadrink zou men in contact komen met de goden en daarmee ook met de voorouders, want goden en voorouders waren met elkaar verbonden. Van reïncarnatie was in deze periode nog geen sprake. Maar de 'heilige drank' ging in de loop der tijd verloren. Toen ook de levensdoelen (veel vee, zonen, rijkdom en een lang leven van honderd keer een herfst) niet haalbaar bleken, ging men ertoe over de rituelen en recitaties heel nauwkeurig vast te leggen.

Wat bleef was een traditie van technieken om een visioen op te roepen dat vergelijkbare effecten zouden sorteren als na het drinken van de soma, zoals het verschaffen van magische krachten om de kosmos te bedwingen aan degene die het ritueel uitvoerde. Deze technieken concentreerden zich op een proces van visualisatie, waarbij de priester een alternatieve werkelijkheid voor zichzelf opriep; een die hij kon delen met anderen.¹⁴ De traditie werd mondeling van vader op zoon doorgegeven. Daarbij reciteerden ze zonder precies te weten wat ze zeiden, het ging vooral om de magische klanken. Vaders stonden erop dat hun zonen Vedisch leerden tot ze deze geheel geïnternaliseerd hadden.¹⁵ *Shruti* was de term hiervoor: 'dat wat wordt gehoord/geleerd.' De kennis van de hymnen en bijbehorende rituelen bleef zo beperkt tot een selecte groep mannen, de brahmanen.¹⁶

Volgens Staal verwijst het woord 'brahmana' in eerste instantie naar een geleerde of priester die een bepaalde positie heeft in een gemeenschap; verder verwijst het naar een compositie in proza waarbij de interpretatie van mantra's en rites centraal staat. Rodrigues definieert de Brahmana's als een tekstgenre dat zich met name richt op de kracht (*brahman*) van de recitatie van heilige verzen (mantra's). Ze zijn gecomponeerd in Vedisch Sanskriet

¹³ Frits Staal, *Discovering the Veda's. Origins, Mantras, Rituals, Insights* (London: Penguin books, 2008), 92-98.

¹⁴ Charles S. Prebisch and Damien Keown, *Introducing Buddhism* (New York: Routledge, 2006), 135.

¹⁵ Werelden die parallel zouden bestaan aan de zichtbare wereld komen in veel culturen voor. Van der Velde beschrijft het geloof in Mongolië waarbij men er ervan uit gaat dat je een bepaald verschijnsel (bijv. het knapperen van houtvuur, het huilen van een vos, of het gedrag van een sjamaan) kunt merken of er een bewoner van de ene naar de andere wereld is overgegaan. In: Paul van der Velde, *De huid van de goden. Over uiterlijk, texturen, praktijken en verhalen in Azië* (Eindhoven: Damon, 2019), 345-346.

¹⁶ Ofschoon niet relevant binnen de context van de scriptie, toch vermeldenswaard: er is weinig bekend over rituele transmissie door vrouwen, noch over mannen die geen brahmaan waren. In: Frits Staal, *Discovering the Veda's*, 54.

proza en beschrijven een variëteit aan rituelen in detail. Ze verklaren ook het ontstaan van de rituele praktijken. Deze rituelen zijn omgeven door een kosmische wereld, die is opgebouwd uit vele voorstellingen die een parallelle wereld vormen.

Zo verbinden rituelen de drie sferen/werelden (*tri-loka*), een systeem dat in de *Upanishaden* is uitgewerkt: de hemel (het verblijf van de goden of *deva-loka*); de tussenruimte of de wereld van de voorouders (*pitr-lok*); de menselijke wereld, of de aarde (*manusya -loka*). Via de bemiddeling van de priesters of brahmanen, dacht men controle te krijgen over deze werelden, o.a. door het correct uitvoeren van huisrituelen, zoals het brandend houden van het ‘heilige’ vuur. Steeds meer kwam de nadruk te liggen op de precieze uitvoering van de rituelen ook binnen de dagelijkse context, gebeurde dat niet dan kon dat gevaarlijke gevolgen hebben.¹⁷ Volgens Rodrigues verwijst het woord ‘brahman’ verder naar een heilige kracht die je oproept door het reciteren van mantra’s.

2.1 Karma en dharma

Dharma komt van de Sanskriet wortel ‘*dhr*’ wat ‘ondersteunen’ betekent, en verwijst naar het systeem van het stutten van het universum, naar het bestaan van een geordende creatie, onderhevig aan bepaalde patronen en steeds terugkerende cycli (ontleend aan de orde van de natuur, de cyclische opeenvolging van dag en nacht, van de seizoenen etc.). Het idee hierachter: pas als alles volgens de orde van de kosmos of dharma verloopt, kan er sprake zijn van harmonie. Religieuze autoriteiten zouden aanvoelen hoe de dharma werkte, die steeds meer werd beschouwd als een goddelijke, morele wereldorde. Deze autoriteiten schreven voor hoe individuen zich moesten gedragen om het juiste religieuze pad te volgen.¹⁸ Het verrichten van een ritueel impliceerde zo gedragsverandering, omdat het onjuist uitvoeren ervan, negatieve gevolgen kon hebben. Karma kreeg zo steeds meer een ethische inkleuring.

Al in de *Upanishads* is het idee uitgewerkt dat de acties van een persoon gevolgen kunnen hebben, niet alleen voor zijn huidige leven maar ook voor het daaropvolgende. Want als het leven, conform de natuurwetten, cyclisch verloopt, dan betekent het bijvoorbeeld dat je ook in de andere wereld (de hemel) opnieuw kunt sterven (*punar-mrtyu* of wederdood); deze wederdood gaat vooraf aan het idee van reïncarnatie (*punar-janman* of wedergeboorte).

¹⁷ Rodrigues schrijft *Brahmana*’s, als tekstgenre, met een hoofdletter. *Brahman*, ultieme werkelijkheid, wordt vaak ook met een hoofdletter vermeld. In: Rodrigues, *Introducing Hinduism*, 28-30 en 49.

¹⁸ In de Vedische literatuur worden hymnen opgedragen aan de goden. Met name Agni, de god van het vuur, en Indra, de god van storm en onweer, komen vaak voor. Door de studie van de Vedische goden, kwam de Indoloog Max Müller op het idee dat hier het begin van religie ontstond. In: Rodrigues, *Introducing Hinduism*, 26.

Alleen door het bereiken van zelfverwezenlijking of verlichting kun je ontsnappen aan de cyclus van wedergeboorten (*samsara*).

In de *Brihadaranyaka Upanishad* ('Het grote geheime onderricht van het woud') staat dat er twee wegen zijn waar karma na de dood toe kan leiden. In VI: 2-2 staat 'Ik heb gehoord dat er twee paden zijn voor de mens. De ene leidt naar de voorouders en de ander naar de goden.'¹⁹ De gedachte hierachter is dat zij die door meditatie zelfverwezenlijking hebben bereikt, één worden met Brahman en niet meer opnieuw geboren worden. Maar zij die tijdens hun leven het pad hebben gevolgd van offerandes, goede daden of ascetisme komen in de wereld van de voorouders, en zullen via een weg langs de goden en door de ruimte uiteindelijk weer geboren worden als mens of als een ander wezen. Het idee is als volgt: de menselijke ziel heeft een subtiel lichaam, en dat is de drager van karma (*jiva*). Als de *jiva* transmigreert van de ene wedergeboorte naar de andere, gaan de karmasporen mee. Deze sporen worden, analoog aan de natuur, zaden (*bija*) genoemd en die zullen uiteindelijk vrucht dragen (in dit leven of een volgend). En, zo geloofde men, als de priester een ritueel heel secuur uitvoerde dan zouden de positieve effecten ervan redelijk snel tastbaar zijn, maar sommige rituelen zouden pas later vrucht zouden afwerpen (lees: in een volgend leven). De positie die je hebt in het huidige leven zou, binnen deze gedachtegang, het gevolg zijn van je daden in vorige levens. En dit leidde tot de aanname dat de manier van handelen mede kan bepalen bijvoorbeeld in welke kaste je in een volgend leven terecht komt. Alleen is het niet vanzelfsprekend dat je als mens reïncarneert, je kunt in feite elk wezen worden. Het is dus gissen naar hoeveel levens er tussen het ene en het andere menselijke bestaan zijn. Vandaar dat men meent dat de mens gevangen is in karma, 'dat het leven van een individu beheerst, zoals ook de natuurwetten dat doen.'²⁰

Zo werd karma uiteindelijk ingezet als een manier om het aardse lijden en geluk te duiden. Later verweest het naar een band met het goddelijke: de god heeft hindernissen opgeworpen, en het gaat erom hoe je daarmee bent omgegaan én mee omgaat. In het boeddhisme kreeg dit de term *cetana* (intentie), een begrip dat hoort bij *samskara* (mentale impressies), een van de vijf *skandha*'s of aggregaten. Eenvoudig gezegd worden *skandha*'s opgevat als neigingen, verlangens en kenmerken die personen van elkaar onderscheiden; ze uiten zich in 'zaden van gedachten, daden en gevoelens' en helpen op die manier bij de

¹⁹ S. Radhakrishnan (red. en vert.), *The principal Upanisads* (Uttar Pradesh: Harper Collins, 2014), 309-310. Interessant hier is de toevoeging 'Ik heb gehoord'. Ook de 'ziener' die hier aan het woord, geeft hiermee aan het niet zeker te weten.

²⁰ Rodrigues, *Introducing Hinduism*, 50-52 (citaat op pag. 51) en 55-56.

vorming van het volgende lichaam. Mededogen behoort bij *cetana*, het gaat immers om de intentie tot mededogen, want dat zou tot *nirvana* (verlichting) leiden. Op die manier creëert de intentie waarmee daden worden uitgevoerd, karma.²¹ Dit impliceert dat een wezen handelt en dus voortdurend in beweging is. Toch geloofde men dat er een deel van de wezens (waaronder de mens) is dat onveranderlijk bleef. Dit noemde men *Atman*, het ‘zelf’. Atman is volgens de hindoeïfilosofie eeuwig en maakt onderdeel uit van de kracht die het hele universum doordeseemt, ook wel Brahman genaamd. Het zit in elk levend fenomeen, dus ook in de niet geestelijke wereld zoals materie.

In de *Upanishads* krijgt ‘Brahman’ de betekenis van de ultieme werkelijkheid, dat wat alle wezens met elkaar verbindt, ons wezenlijke zelf.²² Zo staat in de *Brihad-Aranyaka Upanishad*, I: 4,8: ‘Het zelf is dierbaarder dan een zoon, dan rijkdom, dierbaarder dan wat dan ook, het is het diepste van de mens.’ En II, 5-1: ‘Deze aarde is (als) honing voor alle wezens, en alle wezens zijn (als) honing voor deze aarde. Deze stralende, onsterfelijke persoon die op aarde is (...) is dit zelf. Dit is onsterfelijk, dit is *Brahman*, dit is alles.’²³

2.2 Boeddhisme en karma

Er kwam verzet tegen de elitaire priesterklasse in de vorm van een beweging van asceten, de *sramana*’s. Uit deze beweging kwam de Boeddha (de huidige, Siddhartha Gautama) voort. Hij nam afstand van het idee van een grote eeuwige kracht als Brahman. Ook ging hij niet mee in de goddelijke betekenis die aan de Veda’s wordt toegekend.²⁴ Maar net als in het hindoeïsme bleef ook in het boeddhisme het karmisch gedachtengoed de leidraad. Ofschoon ook hier karma samengaat met het geloof in reïncarnatie, is in het boeddhisme het doel

²¹ De vijf skandha’s zijn:

1. *rupa* (materiële vorm);
2. *vedana* (gevoelens);
3. *samjna* (waarnemingen, hunkeringen, bewustzijn);
4. *samskara* (mentale impressies, waaronder haat, lust, liefde), *cetana* staat hierbij centraal;
5. *vijnana* (bewustzijn).

Er is sprake van een continue interactie tussen de skandha’s.

²² De betekenis van brahmaan als een lid van de hoogste kaste werd overigens pas voor het eerst vermeld in de post-Vedische *Dharma Sutras* en verwijst naar het kastestelsel, waarbij de priesters de hoogste positie hebben. In: Staal, *Discovering the Veda’s*, 53-54.

²³ De complete vertaling in het Engels van II, 5-1 luidt: This shining, immortal person who is in this earth and with reference to oneself, this shining, immortal person who is in the body, he, indeed, is just this self. This is immortal, this is Brahman, this is all.’ Radhakrishnan, *The principal Upanisads*, 167-168 / 200.

²⁴ Paul van der Velde, *Dromen van een witte olifant. In navolging van de Boeddha* (Budel: Damon, 2010), 21.

anders: namelijk het *nirvana* te bereiken.²⁵ Nirvana betekent letterlijk ‘uitwaaien’, of het uitdoven van de karmische brandstof (het doven van de zintuigen die ‘in brand’ staan). Het idee is dat een wezen niet meer terugkeert naar de wereld en zo kan ontkomen aan het eeuwige lijden (*dukha*).

De antropoloog Obeyesekhere stelt in zijn boek *Imagining karma* dat het boeddhistisch concept van wedergeboorte ethisch van aard is, want het is verbonden met termen als: goede actie (*punya karma*) en slechte actie (*papa karma*), hetgeen volgens hem verwijst naar begrippen als ‘religieus verdienstelijk’ en ‘zonde’.²⁶ Het concept van reïncarnatie blijft een onzekere en onbetrouwbare kwestie, omdat je ook slechter kunt terugkomen in een volgend leven en het is evenmin vanzelfsprekend dat je met goed karma aan wedergeboorte ontkomt. Het gaat er om wat een individu eraan kan doen om te ontsnappen aan de cycli van leven en dood en zo bevrijding (*moksha*, ‘bevrijding’, in de betekenis van ‘geen nieuw karma meer aanmaken’) kan bereiken.²⁷ Boeddha ontwikkelde de leer van de vier nobele waarheden en het nobele achtvoudig pad dat je moet volgen om uiteindelijk aan *dukha* te ontkomen.

In het latere boeddhisme is karma ook genade. Dat geldt vooral voor de Mahayana school, waar het de taak is van een *bodhisattva* (een verlicht wezen) om juist niet het nirvana in te gaan, maar terug te keren naar de aarde en daar met zijn verworven wijsheid de verlichtingsboodschap uit te dragen en zo andere wezens te redden (‘compassie’ is een centraal begrip binnen het Mahayana boeddhisme). Die wijsheid moet zich voltrekken in mededogen, in de vorm van continue reflecties. Want bij het aanmaken van positief karma gaat het immers om de intentie van de handeling. Genade betekent hier dus dat het een bewuste keuze is van een *bodhisattva* om opnieuw de band aan te gaan met karma, terwijl dat eigenlijk niet meer hoeft.

In een derde religie, het Jāinisme, telt niet de intentie van de handeling maar juist het resultaat.

²⁵ Ofschoon ik hier het begrip reïncarnatie gebruik, is het beter hier te spreken over ‘een serie levens achter elkaar’ omdat men in het boeddhisme ervan uitgaat dat uit een wezen een container van andere wezens voortkomt.

²⁶ Gananath Obeyesekhere, *Imagining Karma. Ethical Transformations in Amerindian, Buddhist, and Greek Rebirth* (Berkeley: University of California Press, 2002), 78.

²⁷ *Moksha* en *nirvana* verwijzen naar andere aspecten van verlichting, maar worden vaak door elkaar gebruikt.

2.3 De karmadraden van de jaïns

Het jaïnisme heeft een kleine schare van ca. 4 miljoen aanhangers die voornamelijk in India wonen. Net als het boeddhisme ontstond het jaïnisme als een reactie op de brahmaanse ritualistiek die zich beperkte tot een kleine elite. Het woord jaïn komt van ‘*jina*’, bevrijder of geestelijke veroveraar. Deze jina’s of *tirthankara*’s (letterlijk, makers van doorwaadbare plaatsen) vormden een lijn van 24 opeenvolgende leraren die ontdekten hoe ze door zelfkastijding (*tapasya*) bovenaardse kennis wisten te verwerven. De laatste van hen was Mahavira, de Grote Held, die in de 6^e eeuw voor Chr. leefde, een prins uit het huidige Bihar die op zijn dertigste de wereld afwees en asceet werd.²⁸

De jaïns onderscheiden zich van de hindoes en de boeddhisten vooral in hun opvatting over karma. Zij geloven dat karma zich letterlijk aan de ziel hecht en dat driften en gehechtheden als afkeer, woede, trots, verleiding en hebzucht, de ziel verontreinigen. Fysieke, verbale of mentale acties, die voortkomen uit deze driften, zorgen ervoor dat een wezen karma aantrekt dat een tijdlang aan hem blijft kleven en het verblijf in samsara versterkt. Of in de woorden van de jaïn heilige Hemachandra (12^e eeuw): ‘Een jiva omringt zich met zelfgemaakte karma snaren, zoals een spin zijn web vormt met zijn eigen speeksel.’²⁹ Het reinigen van de ziel doe je door een ascetische levenswijze en daarin kunnen jaïns zo ver gaan dat ze de wereld uit hun leven bannen; ze leven een extreme vorm van geweldloosheid na en streven naar totale onthechting. Dit geldt trouwens vooral voor monniken en nonnen, voor de ‘gewone’ jaïn die een gezin heeft, zijn de wetten een stuk minder streng.

Karma hangt nauw samen met hoe men de kosmos ziet, en dat is bij de jaïns niet bepaald eenvoudig. Hun opvatting over het leven, de kosmos en het verwerven van karma met de daarbij behorende gevolgen, is met een mathematische precisie uitgewerkt.³⁰ Allereerst is er het onderscheid tussen levend en niet-levend: het leven zelf is eeuwig, maar het karmisch materiaal is dat niet en zal verdwijnen.³¹ Interacties tussen de levende en niet-levende werkelijkheid vinden plaats in de jaïn kosmos (*loka-akasha* of de ruimte in de werelden’). Deze kosmos wordt voorgesteld als een mens: smal bij de taille waar de midden wereld zich bevindt, waar menselijke wezens wonen tussen de godenwereld (vanaf de borstkas omhoog)

²⁸ Dit deel van zijn levensverhaal is vergelijkbaar met dat van prins Siddharta, de latere Boeddha. Het schijnt dat Mahavira echt heeft bestaan en een tijdgenoot van de Boeddha was. In: William Dalrymple, *Negen levens. Een zoektocht naar het heilige in het moderne India* (Amsterdam: Atlas, 2009), 24-16.

²⁹ Brianna Donaldson en Ana Bajzelj, *Insistent Life. Principles for Bioetics in the Jain Tradition* (University California Press: 2021), 12-21 (cit. op pag. 21).

³⁰ Donaldson en Bajzelj, *Insistent Life*, 43.

³¹ Donaldson en Bajzelj, *Insistent Life*, 12. In het Engels staat er *non living*, ik vermoed dat bedoeld wordt ‘niet eeuwig levend’.

en de hel (de onderwereld). Deze kosmische mens is ingesloten in een onbegrensde ruimte (*aloka-akasha*). Jains onderscheiden een grote diversiteit aan levende wezens die in de midden wereld rondwaren: sommigen zijn makkelijk herkenbaar, maar anderen hebben subtiele en ongrijpbare lichaamsvormen. Er bestaat dan ook een uitgebreide taxonomie van levensvormen, om te begrijpen hoe de wezens zijn geboren, leven en sterven.

Verder kennen Jains een ziel toe aan elk levend wezen of jiva (ook wel aangeduid als *Atman*, vaak vertaald als het zelf, levende substantie, entiteit of ziel). Elke jiva heeft een vorm van bewustzijn, en bewoont een lichaam. De mate van bewustzijn verschilt per ziel, maar elke jiva heeft de mogelijkheid tot bewustzijn en geluk, omdat de ziel van zichzelf perfect is. Een jiva kan niet van zijn lichaam worden gescheiden, want na zijn dood gaat hij meteen over in een ander lichaam en ook tijdens de migratie zit de jiva ingesloten in een subtiel lichaam. Dus de jiva leeft in een veelheid aan lichamen (en een veelheid aan wezens, want je kunt in elke vorm terugkeren op aarde); geen ervan is blijvend, want elk bezet lichaam is van nature vergankelijk. De jain ziet het lichaam dan ook als een beknelling: een toestand die begin noch einde kent. De overheersende methodes om het eigen karma te beïnvloeden zijn: inspannende, praktijken van zelfbeperking, zuivering (fysiek, verbaal en mentaal) en ascetisme. Geweldloosheid (*ahimsa*) is daarbij een van de belangrijkste ethische uitgangspunten en hierin gaan de jains verder dan andere religies. Geen enkele levende vorm mag geweld aan worden gedaan, want geweld dat je een ander levend wezen aandoet, is in feite geweld tegen jezelf omdat het je verhindert het ultieme doel van het religieuze pad te bereiken: verlichting.³²

Karma is binnen de jain leer, evenals binnen het hindoeïsme en boeddhisme, een louter individuele aangelegenheid: iedereen is zelf verantwoordelijk voor het karma dat hij tijdens zijn leven heeft verzameld en zo in zekere zin zelf verantwoordelijk voor de gevolgen van zijn daden in dit en in een volgend leven. Uiteraard wel binnen de context van de natuurwetten.

³² De jains kennen het drievoudige pad tot bevrijding: de 'Drie Juwelen' (*ratna-traya*). Dit bestaat uit het juiste wereldbeeld/levensbeschouwing (*samyag-darsana*), de juiste kennis (*samyag-jnana*) en het juiste gedrag (*samyak-caritra*). De tattva's (realiteiten) vormen de basis van het wereldbeeld. Juiste kennis is het verkrijgen van kennis over de tattva's. Juist gedrag is vaak gelinkt aan ascetisme (*tapas*). In: Donaldson en Bajzelj, *Insistent Life*.

2.4 Collectief of familiekarma – enkele mythes

Binnen de oosterse opvattingen is, voor zover bekend, niet echt sprake van collectief karma. Er bestaan wel enkele mythen waarin een situatie wordt beschreven die daarop zou kunnen wijzen. Een zo'n verhaal betreft de familie van de Boeddha, de adellijke Shakya's, die om hun bloedlijn zuiver te houden alleen met hun eigen zusters zouden huwen. In *Jataka 465 (Baddha-Sala Jataka)* refereert de Boeddha aan zijn adellijke komaf, als hij met een jonge brahman in gesprek is over de betekenis van afkomst en kasten.

Een veelgehoord verhaal over collectief karma in het boeddhisme, gaat als volgt: op een bepaald moment geeft koning Prasenajit, die een aanhanger van de Boeddha is geworden, aan dat hij een alliantie wil aangaan met de Shakya's door te trouwen met een van de vrouwen van de familie van de Boeddha. Maar de Shakya's kijken op de vorst neer, omdat die uit een geslacht van worstelaars zou stammen. Ze laten hem huwen met een vrouw die geen zuiver Shakya bloed heeft, maar de dochter is van een slavin. Zij wordt Prasenajits favoriete vrouw en baart hem de troonopvolger, Vidubadha. Als deze prins nu op bezoek gaat bij de familie van zijn moeder in Kapilavastu, wordt hij tegen zijn verwachting in niet gastvrij onthaald, sterker nog, men kijkt op hem neer. Dit bevreedt hem omdat het rijk van zijn vader enorm is en dat van de Shakya's daarbij vergeleken, magertjes afsteekt. Als hij de volgende dag ziet dat het gastenverblijf waar hij heeft verbleven met koemelk wordt gereinigd, ontsteekt hij in woede. Zo'n reiniging voer je alleen uit bij een persoon van een lage kaste. De Sakhya's geven hem vol minachting te kennen dat hij de kleinzoon is van een slavin, waarop Vidubadha zegt: 'Zoals jullie de ruimte nu reinigen met melk, zal ik hem reinigen met Shakya bloed.' En zo geschiedde enkele jaren later. Waarschijnlijk zijn daarbij enkele duizenden Shakya vrouwen doodgeslagen.

Volgens Van der Velde vatten sommigen dit verhaal op als zou er sprake zijn van collectief karma, maar vanuit boeddhistisch oogpunt, zo stelt hij, gaat het ook hier om individueel karma omdat dit al deze personen is overkomen door hun individuele daden in het verleden. Dat betekent overigens niet dat ze elkaar in een eerder leven hebben gekend of dat hen door een bepaalde gemeenschappelijke misdaad dit lot te wachten stond.³³ Sterker nog, tussen hun individuele levens kunnen enorme tijdspannen zitten.

Een andere mythe over het mogelijk bestaan van collectief karma, komt uit het openingsverhaal van het Indiase epos de *Mahabaratha*. Daarin verschijnt de godin Ganga aan

³³ Hans Wolfgang Schumann, *De historische Boeddha* (Nieuwerkerk a/d IJssel: Asoka, 1998), 303-304. Ook in: Van der Velde, *Dromen*, 58-60.

koning Santanu in de vorm van een mooie vrouw. Zij wil met hem trouwen op voorwaarde dat hij haar nooit vraagt wie ze is of waar ze vandaan komt. De koning aanbidt haar, en vraagt haar zelfs niet waarom ze haar kinderen vlak na de geboorte doodt, tot hij ziet dat ze ook hun achtste baby in de Ganges wil verdrinken. Ditmaal houdt hij haar tegen en vraagt naar het waarom. De godin onthult nu aan haar echtgenoot wie ze echt is en dat ze in de hemel een afspraak heeft gemaakt met de acht vasu-goden. Deze speciale goden vertegenwoordigen elk een aspect van de natuur. Ze hebben echter de woede van de wijze Vasishtha³⁴ op de hals gehaald door zijn koe Nandini te stelen; het heilige dier was onontbeerlijk voor zijn dagelijks ritueel. De wijze veroordeelt de vasu's tot een leven op aarde. Ganga heeft hen echter beloofd dat ze hen op aarde zou doden, zodat ze weer snel terug konden naar hun plek in de hemel. Tegen koning Santanu zegt ze dat ze nu uit zijn leven zal verdwijnen, met medeneming van hun kind, de achtste vasu-god. Ze voedt het kind op en stuurt het na een aantal jaren terug naar zijn vader. Deze jongen heette Devavrata die later de naam Bhishma krijgt, een van de helden van de *Mahabharata*. Het lot van deze acht vasu's zou kunnen wijzen in de richting van gezamenlijk karma al geldt hier precies wat ook voor de mythe over de Shakyas geldt: wat waren de vasu's voor ze een god waren? Via welke lijnen zijn ze bij elkaar gekomen? En zijn ze daarna weer hun eigen pad gegaan?

Voor zover ik heb kunnen vinden, komt het idee over collectief of familiekarma pas echt tot leven in de leer van Madame Blavatsky.³⁵

³⁴ De vasu's werden hiertoe aangezet door een van hun vrouwen, en daarin heeft het verhaal gelijkenis met de Bijbelse scheppingsmythe, waarin Eva Adam aanzet tot een verboden daad.

³⁵ De correcte naam is Blavatskaja, de naam van haar echtgenoot maar dan in vrouwelijke vorm (eindigend op a), zoals gebruikelijk is in het Russisch. Omdat zij bekend is geworden onder de naam Blavatsky, houd ik die naam ook hier in de tekst aan.

Hoofdstuk 3. Madame Blavatsky's opvatting over karma



Madame Blavatsky in 1877

‘Wat echter de bestudeerders van het Occultisme behooren te weten, is dat het “derde oog” onafscheidelijk met karma verbonden is. Deze verklaring is zoo geheimzinnig, dat slechts zeer weinigen ervan gehoord hebben.’

H.P. Blavatsky in ‘De geheime leer’³⁶

In de 19^e eeuw begint het begrip karma te landen in het Westen. De in Rusland geboren Helena Petrovna Blavatsky (1831-1891) maakt karma tot een cruciaal onderdeel van haar leer. Haar ideeën heeft ze uiteengezet in talloze teksten, maar met name in *De geheime leer*, het werk dat ten grondslag ligt aan de door haar en Henry Steel Olcott (1832-1907) in 1875 opgerichte theosofische beweging.³⁷

De ideeën van Blavatsky ontstonden niet vanuit het niets. Al als kind mocht ze zich graag verdiepen in de occulte werken uit de bibliotheek van haar grootvader (een hoge militair, afkomstig uit het adellijke geslacht de Dolgoroekov's), met boeken van de Vrijmetselaars, de Orde van de Tempeliers, de Rozenkruizers, over onderwerpen als alchemie, kabbalisme en spiritisme. Wellicht dat zij later daarom zo uitgebreid teksten aanhaalde zonder een verwijzing te hoeven geven en daarom veelvuldig van plagiaat werd beschuldigd, maar dit terzijde.

³⁶ Helena Petrovna Blavatsky, *De geheime leer. De synthese van wetenschap, godsdienst en wijsbegeerten* (Den Haag: Algemene boekencentrale en Antiquariaat J.J. Couvreur, 1931), 267.

³⁷ Ofschoon Olcott medeoprichter en eerste internationale president was van de Theosofische Vereniging, beperk ik me in het stuk over karma tot Blavatsky omdat de theosofische inzichten over karma vooral gebaseerd zijn op haar werken en haar ideeën.

De tijd waarin Blavatsky leefde kenmerkt zich o.a. door de opkomende industrialisering, het daarbij behorende materialisme en het ontstaan van nationale staten.³⁸ Blavatsky verzet zich met name tegen Darwins evolutieleer, die ze te eenzijdig vindt. Ze wil een spirituele leer, met nadruk op mentale ontwikkeling, tegenover Darwins materialistische wereldbeeld plaatsen; ze vermengt religieuze filosofie, occulte en mystieke kennis en laat zich daarbij, naar eigen zeggen, met name leiden door religies uit India en Egypte.³⁹ In haar talrijke werken ontwikkelt ze een uitgebreide leer van de kosmos waarbij ze verhalen uit de Griekse mythologie (o.a. over de verdwenen eilandengroep Atlantis) combineert met verhalen uit India, China en Egypte, waarop ze een complete rassenleer (met een indeling naar rangen en standen van de wezens) baseert. Ofschoon het te ver voert om hier tot in detail in te gaan op de opvattingen die Blavatsky ontwikkelde over de kosmos, is het wel interessant om te vermelden dat ze verklaarde dat de kennis haar was ingefluisterd door de *mahatma*'s of 'Grote zielen', wezens die zich hadden bevrijd van de cyclus van wedergeboorten, die de mensheid naar het hoogste niveau van spirituele ontwikkeling wilden brengen en die haar, zo beweerde ze, als medium hadden uitgekozen om hun leer te verspreiden.⁴⁰

Het idee van de mahatma's was overigens niet nieuw. Het kwam uit esoterische bewegingen als de Rozenkruizers, de Kaballisten en de Hermetische Broederschap van Luxor en met name door deze laatste occulte groepering liet Blavatsky zich inspireren.⁴¹ Haar ideeën borduurden niet alleen voort op bestaande spirituele groeperingen, maar vielen ook in vruchtbare aarde.⁴²

3.1 Karma met een westers sausje

Karma is voor Blavatsky en de theosofie een centraal begrip. Ze spreekt zelfs van 'de wet van karma,' als een van de belangrijkste wetten van de natuur en iedereen zou onder de heerschappij daarvan vallen. 'HET EENE LEVEN is nauw verbonden met *de ééne* wet, die de Wereld van het Zijn beheerscht – KARMA. Exoterisch beteekent dit eenvoudig en letterlijk

³⁸ Norman C. McClelland, *Encyclopedia of Reincarnation and Karma* (North-Carolina: McFarland and Company, 2010), 29-30 en 43- 44.

³⁹ Philip Sheldrake, *Spirituality. A very short introduction*. (Oxford: Oxford University Press, 2012), 15.

⁴⁰ Volgens Blavatsky waren deze mahatma's aanvankelijk afkomstig uit India (Punjab en Kashmir), in een later stadium beweerde ze dat ze uit Tibet (Shambala) kwamen.

⁴¹ McClelland, *Encyclopedia of reincarnation*, 29-30 en 43- 44.

⁴² Onder 'spirituele groepering' versta ik wat Sheldrake samenvat als '*esoteric spiritualities*', groeperingen die spirituele elementen vermengen met filosofische en ethische aspecten. Deze onderscheiden zich van '*religious spiritualities*' die worden gekenmerkt door zowel een kader van transcendent geloofsovertuigingen (of het nu om een God gaat of niet), fundamentele teksten of geschriften, symbolische systemen en publieke uitingen en heilige plaatsen. In: Sheldrake, *Spirituality*, 8-14.

“handeling”, of liever een “gevolg teweegbrengende oorzaak”. Esoterisch is het in zijne veruitstreckende zedelijke gevolgen iets heel anders. Het is de onfeilbare WET VAN WEDERVERGELDING.’⁴³ Karma is, binnen deze optiek, onafgebroken werkzaam en is van invloed op zowel ‘planeten, planetenstelsels, rassen, volkeren als families en personen.’⁴⁴ Hier is al een duidelijk onderscheid met de oosterse leer, in de zin dat er in de opinie van de Russische zieneres duidelijk sprake is van collectief karma.

Verder is karma volgens het idee van Blavatsky niet opgelegd door een God, maar heeft evenmin iets vandoen met een universeel kosmisch deel van de mens, Brahman. Blavatsky komt tot een heel ander inzicht: karma verwijst ‘naar de universele wet van harmonie. De mens zoekt antwoorden op vragen naar ongelijkheid en onrecht, maar die zijn niet te vinden, behalve in de oude waarheid dat ieder mens de maker en vormgever is van zijn eigen lot.’ (...) ‘In het ene leven zaait hij en in het andere oogst hij. En zo leidt de wet van karma hem steeds verder.’⁴⁵ Zo legt zij de regie weer in handen van het individu.

3.2 Indeling in tijd: cyclisch of lineair

Een ander belangrijk verschil is de opvatting over de indeling in tijd. In het Oosten is er sprake van een cyclisch tijdsbesef, waarbij men ervan uitgaat dat alles zich eeuwig herhaalt in de kosmos: slechte tijden volgen op goede tijden, daar kun je niets aan veranderen en dus kun je er beter naar streven deze ellendige cyclus van wedergeboorten (*samsara*) te verlaten. In het Westen daarentegen ziet men tijd als een lineair proces, waarin het heelal een begin en een einde kent. Volgens bepaalde opvattingen zou het concept van wedergeboorte behoren bij het idee dat het verleden belangrijker is omdat dit het heden bepaalt (denk aan het kastenstelsel van de hindoes). Binnen het joods-christelijke messianistische gedachtengoed weegt de toekomst (het laatste oordeel/ de komst van de Messias) echter zwaarder. Blavatsky kwam met een nieuwe visie op reïncarnatie en karma, die juist de menselijke vooruitgang zou impliceren. Belangrijk daarbij was dat de mens alleen als mens kon worden herboren en niet als dier of enig ander wezen. Het zwaartepunt - noem het doel of wezen van karma - kwam te liggen op individuele loutering en spirituele groei. Het was een manier om het lineaire tijdsbesef te verbinden aan het cyclisch denken: als karma bij iemand hoort, dan kan alleen die persoon verantwoordelijk worden gehouden voor zijn eigen vooruitgang. Zolang als

⁴³ Blavatsky, *De geheime leer*, 524. Kapitalen en cursivering van Blavatsky.

⁴⁴ William Quan Judge, *Oceaan van theosofie* (Den Haag: Theosophical University Press Agency, 1996), 102.

⁴⁵ Judge, *Oceaan van theosofie*, 104.

iemand eraan werkt om zijn karma (en dus zichzelf) te perfectioneren, weet hij intuïtief wat hem te doen staat.⁴⁶

3.3 Godsbesef

Ofschoon volgens het theosofische gedachtegoed het individu de enige is die ‘de oorzaken in werking zet voor zijn eigen geluk of ellende’⁴⁷ en Blavatsky het christelijke concept van schuld en boete afwees, wordt er in de theosofische teksten over karma, gestrooid met Bijbelteksten, zoals de uitspraak van de profeet Paulus in Galaten, 6: 7-8. ‘Dwaal niet. God laat niet met zich spotten. Want wat een mens zaait zal hij ook oogsten.’⁴⁸ En ‘De mens moet zich voor elk woord en elke gedachte verantwoorden; niemand kan hieraan ontkomen, noch door gebed, gunst, kracht of ander middel,’ is ontleend aan Mattheus 12: 36.⁴⁹

Dat in de theosofische uitleg van karma Bijbelse uitspraken worden aangehaald is opmerkelijk, omdat die in strijd lijken met het idee dat karma wordt gezien als een ‘universele wet van harmonie’ die voortdurend en overal werkt en in staat is om energetische verstoringen weer feilloos te herstellen. Een theorie die het bestaan van een externe God uitsluit: een God ‘als een denkend wezen buiten de kosmos’ die zodra hij ziet dat zijn stelsel niet harmonisch werkt, moet overgaan tot ‘vernietigen en straffen wat hij heeft geschapen’.⁵⁰ Het is uiteraard wel zo dat deze negentiende-eeuwse nieuwe opvatting over karma is ontstaan in een wereld waarin de hele westerse samenleving nog doorwasemd was van het christendom.⁵¹ Blavatsky gaat ervan uit dat karma in het Westen is verdreven door het geloof in een persoonlijke God. In de eerste eeuwen na Christus geloofde men volgens haar nog wel degelijk in reïncarnatie, maar toen de kerk een politieke macht werd, sneuvelde het idee van karma. Sterker nog op het 2^e Concilie van Constantinopel (553 na Chr.) werd reïncarnatieleer

⁴⁶ McLelland, *Encyclopedia of reincarnation*, 219-220.

⁴⁷ Judge, *Oceaan van theosofie*, 104.

⁴⁸ ‘Vergis u niet. God laat niet met zich spotten: wat een mens zaait zal hij ook oogsten.’ Zo luidt het citaat in. *NBV Studiebijbel. De nieuwe Bijbelvertaling met uitleg, achtergronden en illustraties*. Haarlem: Nederlands Bijbelgenootschap, 2019 (4^e druk), 2070.

⁴⁹ De vertaling in de *NBV* luidt: ‘Ik zeg u: van elk nutteloos woord dat mensen spreken, zullen ze op de dag van het oordeel rekenschap moeten afleggen.’ *NBV*, 1783.

⁵⁰ Judge, *Oceaan van theosofie*, 103. Er wordt hier gesproken over de joodse God die aanneemt dat de Almachtige de kosmos schept. Dit fragment staat in de tegenwoordige tijd, wat betekent dat hij nog aan het scheppen is.

⁵¹ Blavatsky is van huis uit Russisch-orthodox opgevoed en o.a. beïnvloed door de Russische schrijver Dostojevski en met name zijn roman *De gebroeders Karamazov*, waarin het christelijke idee van schuld tot in de details wordt uitgewerkt. Gary Lachman, *Madame Blavatsky. The mother of modern spirituality* (New York: Penquin, 2012), 77.

in de ban gedaan en de kennis daarover zou zijn vervaagd.⁵² Dat Blavatsky de waarheid naar haar hand zette, is nagenoeg bekend. Volgens Riemer Roukema, hoogleraar Vroeg Christendom aan de PtHU, waren het vooral de gnostici in de periode van het vroege christendom, de Manicheeën en andere ‘esoterische’ stromingen, die van reïncarnatie van de ziel overtuigd waren. De bredere kerk, zowel katholiek als later ook protestants, is hierin niet meegegaan.⁵³

3.4 De werking van karma volgens Blavatsky

Hoe werkt karma nu eigenlijk volgens de occulte leer van Blavatsky? Handelingen zijn het gevolg van gedachten die zijn opgeslagen in het denkvermogen (*manas*)⁵⁴ en al die gedachten blijven daar ‘als subtiele maar machtige schakels met magnetische draden die het zonnestelsel doorweven en waardoor verschillende gevolgen worden voortgebracht.’⁵⁵

Blavatsky onderscheidt drie soorten karma. Allereerst is er het ‘karma dat in dit leven nog niet werkt’, omdat oud karma nog moet worden verwerkt. Volgens de oosterse leer is karma echter per definitie oud; je handelt immers altijd op basis van oud karma. Als tweede noemt Blavatsky het ‘karma dat we nu maken’ met onze gedachten en daden, dat zich opstapelt en pas een uitwerking heeft in de toekomst, dat kan zowel zijn in dit leven als in het volgend leven. Een mens moet dus zo handelen dat hij geen slechte zaden uitstrooit voor een volgend leven of latere jaren in het leven. Deze vorm van karma ligt wellicht het dichtst bij de oosterse opvatting. Tot slot is er het ‘karma dat al gevolgen voortbrengt’: het is de uitwerking in ons huidige leven van oorzaken die we samen met andere ego’s in vorige levens hebben afgelegd. Deze vorm van karma past het best bij een idee van collectief karma, waaronder familiekarma.⁵⁶ Volgens Blavatsky werkt dat als volgt: door het bestaan van magnetische velden worden mensen in elk nieuw leven steeds weer tot elkaar aangetrokken. Dit wordt ook wel de ‘metafoor van de magnetische aantrekkingskracht’ genoemd: ‘zoals een magneet als vanzelf getrokken wordt naar een ijzeren oppervlak, wordt elke ziel magnetisch aangetrokken

⁵² Pelt, G.W. (red.) *Karma. De wet van oorzaak en gevolg* (California: Theosophical University Press, 1977), 46-53.

⁵³ Riemer Roukema, *Komt reïncarnatie in de Bijbel voor? - Protestantse Theologische Universiteit (ptu.nl)*. Bron geraadpleegd op internet: d.d. 20-4-2023. Zie ook de biografie van Lachman over Blavatsky.

⁵⁴ Dijkstra en Cantore, *Zien door yoga. Patanjaliyogadarsana, vertaling en commentaar* (Haarlem: De Toorts, 2007), 51. De auteurs vertalen *manas* in sutra I.35 als ‘verstand’, Van der Velde als ‘menselijke geest’.

⁵⁵ Judge, *Oceaan van theosofie*, 105.

⁵⁶ Judge, *Oceaan van theosofie*, 107-110.

tot de juiste/correcte genetische erfenis van de ouders en /of tot de genetische code van het embryo of de foetus.’⁵⁷

3.5 Mesmerisme en familiekarma

Het idee van magnetisme ontleende Blavatsky aan het mesmerisme, de theorie van de Duitse arts Franz Anton Mesmer (1734-1815) volgens wie er een soort van ‘animaal magnetisme’, in de vorm van een ‘subtiële fysieke vloeistof’ zou bestaan. Deze vloeistof manifesteert zich in verschillende krachten zoals magnetisme, warmte en elektriciteit, en kan worden ingezet voor therapeutische doeleinden. Centraal in zijn theorie staat het idee van een subtiel energetisch lichaam en de aanname dat ziekte een gevolg is van energetische blokkade(s) in de subtiële materie. De verwijdering van dergelijke blokkades leidt niet alleen tot het herstel van harmonie in het lichaam, maar ook tot het gevoel dat men één is met het ‘Geheel’, verbonden met de natuur en het universum. Deze denkwijze vormde een soort van matrix voor de latere receptie van Zuid-Aziatische yogapraktijken, werd een integraal onderdeel van de 19^e eeuwse spirituele opvattingen en zou langdurige invloed uitoefenen op het westerse spirituele discours.⁵⁸

In een verdergaand idee stelt Blavatsky dat magnetisme de basis is waardoor de mens voortdurend, leven na leven, wordt aangetrokken tot zijn eigen familie, belangrijke vrienden of vijanden en sociale groepen. Al zou de ‘wet van karma’ er wel degelijk voor zorgen dat de mens zich ontwikkelt: ‘Door in leven na leven op aarde de gevolgen te ondergaan van wat de mens in het verleden heeft veroorzaakt, leert hij geleidelijk zijn krachten en vermogens te beheersen en te ontwikkelen en begint zo aan de herschepping van zijn lot, het in eigen hand nemen van zijn evolutie (= zelfgeleide evolutie).’⁵⁹

Magnetisme ligt eveneens ten grondslag aan het idee van familiekarma: de veronderstelling dat je in een bepaald gezin wordt geboren omdat je in eerdere levens al met personen uit dit gezin of deze familie verbonden was. Zolang we met iemand een band hebben (in de vorm van liefde of haat), blijft die band bestaan. Deze zogeheten

⁵⁷ McClelland, *Encyclopedia of Reincarnation and Karma*. 163.

⁵⁸ Sterker nog in een Latijnse vertaling van de *Oupnek’hat* (1801-1802), een Perzische weergave van de *Upanishads*, legde de vertaler A.H. Antiquet-Duperron de verbinding tussen *prana* (sanskriet voor ‘levensadem’) en magnetisme en dit is door veel auteurs overgenomen. Enkele decennia later verklaarde de filosoof Windischmann (1775-1839) dat het ‘magnetische leven van de ziel’ behoorde tot het Indiaas gedachtegoed. Zie: Julian Strube, Julian, ‘Yoga and meditation in modern esoteric traditions.’ In: Newcombe Suzanne and Karen O’Brien-Kop. *Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies*. London: Routledge (2020): 130-134. DOI <https://doi-org.ru.idm.oclc.org/10.4324/9781351050753>.

⁵⁹ Pelt, *Karma*, 10.

‘psychomagnetische banden’ blijven ons binden aan de ander (familieleden of vrienden). Vandaar dat karma en de leer van reïncarnatie onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, of in de woorden van Blavatsky: ‘de één is zinloos zonder de ander.’ Erfelijkheid, binnen de leer van Blavatsky opgevat als ‘de stroom van gevolgen’, wordt van generatie naar generatie overgebracht via zog. ‘levensatomen’. Maar geen enkel levensatoom komt ooit in een niet-passende omgeving, hij gaat alleen naar die omgeving waartoe hij psychomagnetisch wordt aangetrokken: het gelijke trekt het gelijke aan in leven na leven.⁶⁰

Erfelijkheid betekent niet alleen de terugkeer van *pranische* atomen uit voorafgaande levens, die het stempel meevoeren dat het ego in de levens daarop heeft afgedrukt, maar het is ook ‘de karakteristiek van een levensstroom die via de levensatomen van ouder naar kind wordt overgebracht.’ Toch blijft de eigen wil dominant, omdat alleen de eigen wil kan verklaren waarom leden van een gezin vaak zo verschillend zijn. Combinaties van erfelijke eigenschappen worden beheerst door psychomagnetische aantrekking, die zou eigen zijn aan de *skandha*’s. De eigen verantwoordelijkheid zou binnen deze voorstelling al voor de geboorte beginnen, wanneer een ziel zijn eigen ouders/baarmoeder uitzoekt. Sterker nog: de mens kiest zo ook de plek waar hij geboren wordt (en bijbehorende sociale klasse). Mogelijk heeft Blavatsky dit idee over reïncarnatie, autonomie en spirituele ontwikkeling van de Franse pedagoog Allan Kardec, (pseudoniem van Hippolyte Léon Denisart Rivail, 1804-1869) die met name in zijn werk *Het boek der geesten* een vorm van spiritisme verkondigt; het geloof dat de mens na zijn dood als geest voort bestaat. Hij ging ervan uit dat een geest na een bepaalde tijd weer terugkeert naar de aarde en reïncarneert om zichzelf verder te perfectioneren. Een mens mag volgens deze theorie dus nooit klagen over zijn lot omdat hij het voor zijn geboorte zelf kiest.⁶¹ Zijn leer was behoorlijk populair in de tijd van Blavatsky en zij werkte die verder uit tot een vorm van collectief karma, waarbij een mens niet alleen zijn familie kiest, maar daarmee ook het sociale milieu, de ‘raciale’ achtergrond, kortom, de mens kiest min of meer zijn eigen trauma’s en is verantwoordelijk voor zijn eigen geluk.

Dit idee is tot in de details uitgewerkt door Rudolf Steiner (1861-1925), aanvankelijk een aanhanger van Blavatsky die zich later van haar afkeerde en zijn eigen leer, de antroposofie, ontwikkelde.

⁶⁰ Dit idee is ontleend aan de natuurkundige wet dat ‘het gelijke het gelijke aantrekt’.

⁶¹ Lachman, *Madame Blavatsky*, 235-237.

3.6 Rudolf Steiner en karma

Ook bij Steiner vormt karma de spil van zijn leer. Hij onderscheidt drie lagen in het menselijk lot aan de hand waarvan je de werking van dat lot in een leven op aarde kunt 'lezen'.

Allereerst is er het biologisch karma, ook wel het 'karma van het levensgevoel' of 'natuurkarma' genoemd. Het levensgevoel kent kwaliteiten als welbevinden, welbehagen of tegenovergestelde daarvan; deze laag heeft alles te maken met 'de natuur' in de mens. De tweede laag betreft psychosociaal karma, of 'de affiniteiten'. Hiermee doelt Steiner op alles wat met sympathieën en antipathieën te maken heeft. En als derde is er biografisch karma, 'het karma van de gebeurtenissen', van alles wat je overkomt in het leven.⁶² Verder is de mens, in de optiek van Steiner, in opeenvolgende levens mededragers van de historische ontwikkeling en wordt die omgekeerd ook weer beïnvloed door de loop der geschiedenis. Door karmaoefeningen kan een individu zijn eigen karma onderzoeken, daaraan werken en zo vooruitgang boeken. En tot slot spreekt Steiner van de 'karmische ontwikkelingswet', hierin gaat hij nog een stap verder dan Blavatsky. Hij verbindt karma met vrijwel alle facetten van het bestaan: met fysiologische kenmerken (lichaamsbouw), met de temperamenten en met bepaalde menselijke eigenschappen.⁶³ Hij beschrijft zeer gedetailleerd bepaalde kenmerken of karaktertrekken en gebeurtenissen, en geeft aan hoe je het effect daarvan kunt 'lezen'. Zo zou een langslaper een lang bovenlichaam, 'met een lang "zittend" stuk van de romp' – deze heeft in zijn vorig leven niet "door zijn aanleg, maar door zijn opvoeding en zijn levenswijze", weinig van het leven meegenomen. Niet zozeer dat hij ongeïnteresseerd was, maar er drong niets in hem door, hij kon eigenlijk niets goed, hij was er niet op uit dingen echt goed te begrijpen.'⁶⁴

'Het melancholieke temperament komt karmisch vooral dan tevoorschijn wanneer een mens in een vorig leven gedwongen was in een zeer kleine, enge kring te leven, veel alleen te zijn, zich steeds met zichzelf bezig te houden, zodat hij geen interesse voor iets anders opbouwen kon. Wie aan de andere kant juist veel heeft leren kennen, wie veel dingen tegengekomen is, en die niet alleen aanschouwd heeft, die wordt cholericus. (...) Alles wat in

⁶² Paul Wormer, Lili Chavannes en Ate Koopman, *Kijk op karma. Lotsselementen in de levensloop* (Zeist: Vrij geestesleven. 2002), 46-48.

⁶³ Analooq aan de Griekse arts Hippocrates (ca. 460-370 voor Chr.) onderscheidt Steiner vier temperamenten: cholericus, sanguinisch, melancholisch en flegmatisch.

⁶⁴ Wormer, Chavannes, Koopman, *Kijk op karma*, 175-179. Citaat uit een voordracht van 28-8-1906 te Stuttgart, *Vor dem Tore der Theosophie*.

het astrale lichaam plaatsvindt gaat karmisch in het volgende leven over op het dichtstbijzijnde lichaam, het etherlichaam.’⁶⁵

Doordat het karma zo duidelijk te herkennen zou zijn, zou men daar volgens Steiners ‘karmische ontwikkelingswet’ zelf mee aan de slag kunnen gaan. En die verantwoordelijkheid voor het eigen bestaan legt Steiner in navolging van Blavatsky al voor de geboorte/conceptie: een mens kiest immers zijn eigen familie.

⁶⁵ Wormer, Chavannes, Koopman, *Kijk op karma*, hfst.6 ‘Karmische ontwikkelingswetten’.

Hoofdstuk 4. Reïncarnatie en voorouders



‘Ik heb deze regels te danken aan een langdurig verraad dat als een vloek op mijn familie rustte. Ik heb deze regels te danken aan mijn zus, die ik nooit heb kunnen vergeven dat ze die nacht zonder vleugels is weggevlogen.’

Nino Haratischwili⁶⁶

In *Imagining karma* stelt Obeyesekhere dat wedergeboorte in de eschatologie van vele culturen een soort van ‘standaard’ optie is.⁶⁷ Sporen van het geloof in wedergeboorte zijn niet alleen gevonden in de *Rigveda*, maar ook verbonden met het algemene geloof in het Indo-Europese taalgebied, waarbij men ervan uitging dat voorouders als vogels terugkomen. In de *Rigveda* kunnen deze vogels een menselijk lichaam aannemen in dezelfde familie waar ze vandaan kwamen voor ze vogels werden.⁶⁸

Overigens worden voorouders ook in andere culturen met vogels in verband gebracht. In China hadden ‘de mysterieuze vorsten van Shu’, de Xia (2070-1600 v. Chr.), naar het schijnt vogelnamen en reisden na hun dood als vogels naar een specifieke hemelboom.⁶⁹ In Mongolië gelooft men dat in de mens drie verschillende zielen huizen. De *Suld* leeft één keer als mens en gaat daarna de natuur in. De *Ami* slaat op het vermogen tot ademen en brengt de mens tot leven en de *Suns*, draagt de complete herinnering van vorige levens in zich. De tweede, de *Ami*, zou incarneren bij familieleden en bij de dood als vogel terug naar de hemelboom vliegen.⁷⁰

Volgens Staal, hebben de *Rigveda* en andere Vedische bronnen interessante dingen te zeggen over wedergeboorte of leven bij de voorouders. Zo zouden de begrafenismantra’s hier

⁶⁶ Nino Haratischwili. *Het achtste leven (voor Brilka)* (Amsterdam/Antwerpen: Atlas Contact, 2017), 18.

⁶⁷ Obeyesekhere, *Imagining Karma*, 16.

⁶⁸ Staal, *Discovering*, 170-171.

⁶⁹ Er is daar telkens sprake van negen vogels. Negen is het hoogste yang getal in China. In: Van der Velde, *De huid van de goden*, 324-325.

⁷⁰ Van der Velde, *De huid van de goden*, 347-348.

verwijzen naar ontmoetingen met de voorouders middels een wezen, een *istapurta*. Als beloning voor de correcte uitvoering van het ritueel en de verrichte goede daden, stelt de Rigveda: ‘Verenig je met de voorouders, met de doden, met jouw *istapurta* in de hoogste hemel. Laat alle imperfecties achter je en kom weer thuis, verschijn met een (nieuw) schitterend lichaam.’ (Rigveda 10.14.8). Een wezen kan het pad begaan van de voorouders, het pad om van een *preta* (dode) een *pitr* (voorouder) te worden. Hij zou dan kunnen verblijven in de voorouderhemel. Het is de vraag of er in dat geval sprake is van wedergeboorte.⁷¹

4.1 In de voetstappen van de Boeddha’s

In het boeddhisme gaat men ervan uit dat je zoveel levens doormaakt voor je verlicht bent, dat iedereen wel een keer je moeder is geweest. In de Jataka’s of geboorteverhalen, de verhalen over de vorige levens van de Boeddha, komt de Boeddha voortdurend dezelfde wezens tegen. Het betreft vooral leden uit zijn familie, als: zijn halfbroer, prins Nanda, zijn favoriete neef Ananda, die eveneens een van zijn trouwste volgelingen is, maar ook zijn andere neef en opponent, Devadatta. Interessant is trouwens dat de Boeddha zijn kapper Upali, afkomstig uit de laagste kaste, eerder had geïnitieerd dan Ananda en andere adellijke jongens van zijn familieclan, de Shakya’s. Het moment van initiatie was belangrijker dan afkomst, en nu moesten zijn adellijke familieleden de kapper, die uit een zeer lage kaste kwam, respect betonen. Dit toont de weerzin van de Boeddha tegen de arrogantie van zijn eigen familie.⁷² Het zal misschien niet verbazen dat de Boeddha zelf geen groot belang hechtte aan familierelaties. Hij ging ervan uit dat mensen in hun levens telkens weer andere wezens tegenkomen en dat verwantschappen van korte duur zijn. Men zou zich aan elkaar hechten vanuit een illusie van veiligheid en/of eigenbelang, zonder dat daar een systeem in zit, laat staan continuïteit. ‘Net zoals er een samenscholing van vogels is tegen de avond, dan weer hier, dan weer daar, precies zo is de relatie van geboorte tot geboorte met vreemden of verwanten.’⁷³

⁷¹ Staal, *Discovering the Veda’s*, 171-172.

⁷² Vaak neemt men aan dat Boeddha zich met deze daad zou verzetten tegen het kastensysteem. Een onjuiste veronderstelling, want de Boeddha was niet per se voor gelijkheid. In de sangha, de kloostergemeenschap, is immers ook geen sprake van gelijkheid. Een non die dertig jaar in de sangha is, staat lagere op de rangorde dan een monnik die pas is toegetreden. In: Paul van der Velde, *In de huid van de Boeddha* (Amsterdam: Balans, 2022), 108-109.

⁷³ Overigens mocht de Boeddha zich naar zijn halfbroer Nanda wel graag opstellen als de oudere broer. Zie: *Asvaghosa, Saundarananda. Nanda, de mooiste. Uit het Sanskriet vertaald en toegelicht door Paul J.C.L van der Velde* (Rotterdam: Asoka, 2007), 65.

De Jataka's laten zien hoe karma werkt, hoe de Boeddha zijn perfecties in zijn achtereenvolgende levens opbouwt en hoe hij geleidelijk aan tot verlichting komt. Het is overigens geen recht pad dat naar verlichting leidt, er zijn ook Jataka's waarin de Boeddha zich incorrect en zondig gedraagt. Er zijn 547 Jataka's maar die staan in tijd niet achter elkaar; volgens de legende zitten er miljoenen levens tussen, en komen de personages elkaar toevallig weer tegen. Het is dus niet zo dat familieleden elkaar in opeenvolgende reïncarnaties voortdurend treffen. Het idee van navolging bestaat wel, het gaan van elkaars pad, en dat zie je met name bij de vijf Boeddha's (Siddhartha Gautama, zeg maar de 'huidige' Boeddha, is de vierde; Matreya zal hem opvolgen). De Boeddha's hebben elkaar in vele levens ontmoet, ze hebben elkaar horen prediken, elkaar aalmoezen gegeven en water aangeboden. Navolging staat in zekere zin los van karma: de Boeddha heeft door al zijn vorige levens positief karma opgebouwd, dat is individueel, door tijd en ruimte heen.

Overigens ontmoedigde de Boeddha zijn gesprekspartners om zich te veel bezig te houden met het uitwerken van de gevolgen van hun karma en terug te blikken, want dit zou 'gekte en ergernis geven aan iedereen die daarnaar zou gissen. '(in: *Acintita Sutta*)⁷⁴ Het was monniken en nonnen zelfs verboden in vorige levens te schouwen, want kennis daarover zou ze kunnen belemmeren om zich verder te ontwikkelen (in de zin van: ik ben in deze positie door een handeling in het vorige leven, dus daar valt niets meer aan te doen). De Boeddha mocht dat wel, maar hij deed het alleen bij hoge uitzondering als het nodig was om iemand op een gepast pad tot verlichting te krijgen. Vorige levens onderzoeken vond hij, als de traditie gelijk heeft, volslagen zinloos. Immers: de weg naar verlichting kan alleen in het hier en nu worden ingeslagen. Kennis van hieraan voorafgaande zaken kan juist eerder obstructie vormen. Alleen als kennis van vorig levens deel uitmaakte van het onderricht, van *upaya*⁷⁵, dan kon het.⁷⁶

4.2 Voorouders en reïncarnatie in praktijk

Frazer vermeldt in zijn standaardwerk *The Golden Bough* drie voorbeelden van volkeren bij wie de voorouders een belangrijke rol spelen bij de reïncarnatie gedachten.

⁷⁴ Jessica Locke, 'In it together: theorizing collective karma through transformative justice.' *The Journal of Speculative Philosophy*, Volume 35, number 4 (2021), 307.

⁷⁵ Met 'upaya' (*skilful means*) wordt bedoeld dat de leer van het boeddhisme wordt aangepast aan dat wat er nodig is, ofwel de dharma moet worden aangepast aan een individu, een regio, cultuur en de tijd.

⁷⁶ Van der Velde, *Dromen van een witte olifant*, 27.

Bij de Lappen heerste het geloof dat vlak voor een zwangere vrouw moest bevallen, een van haar voorouders in haar droom aan haar verscheen en haar vertelde welke overleden persoon zou worden geboren in het lichaam van haar kind, en welke naam het daarom zou moeten krijgen. Als de vrouw een dergelijke droom niet had, dan was het aan de vader om een naam toe te wijzen en dit ging door bemiddeling van een waarzegger of middels het consulteren van een tovenaar.

Onder de Khonds⁷⁷, een inheemse Adivasi gemeenschap in India die traditioneel uit jagers en verzamelaars bestaat, ging het naamgevingsritueel als volgt: op de zevende dag na de geboorte wordt een feest gegeven voor het hele dorp. Om de naam van het kind te bepalen, laat de priester rijstkorrels in een kommetje water vallen en bij elke korrel noemt hij de naam van een voorouder. Door de beweging van het water en het observeren van de pasgeborene, stelt de priester vast welke voorouder in het kind is verschenen en meestal krijgt het kind dan ook de naam van deze voorouder. Met het sterven van een kind, sterft tegelijkertijd ook de voorouder.

Bij de West-Afrikaanse Yoruba's komt er een priester of waarzegger om zeker te stellen dat een voorouderlijke ziel herboren is in het kind. Wanneer dit is vastgesteld wordt de ouders verteld dat dit kind zich moet houden aan de manier van leven van de voorouder die het kind nu bezielt. En als de ouders, wat vaak gebeurt, zeggen dat ze daar niets van weten, dan geeft de priester hun de nodige informatie. Ook dit kind krijgt meestal de naam van de voorouder die in hem of haar huist.⁷⁸

4.3 Waaronder voorouderverering?

Er zijn tal van redenen waarom men in contact wil zijn met de voorouders. In het verleden werden oraal doorgegeven of geschreven stambomen geproduceerd om aan te geven dat de afstammingslijn van (belangrijke) mensen terug te voeren was op goden, koningen en profeten. In praktische zin kon men hier rechten aan ontlenen, zoals het bijvoorbeeld het recht de troon op te eisen, om tot de adelstand te behoren, het recht op legaten. Maar vooral is het doorgeven van de familiegeschiedenis (oraal of schriftelijk), een manier om het behoren tot een familie, stam of gemeenschap te bevestigen. Zo staan in de Hebreeuwse Bijbel tal van lange lijsten met familierelaties. Vaak hebben zij als doel om aan te geven tot welke aartsvader men behoorde: Adam, Noah, Abraham, Isaac of Jacob. Daar kon men rechten en

⁷⁷ Dit is de Engelse benaming.

⁷⁸ James Frazer, *The Golden Bough. A study in Magic and Religion* (London: Penguin, 1996), 309.

status aan ontlennen. Het ‘belofde land’ van Kanaän was toegezegd aan de nakomelingen van Abraham, Isaak en Jacob. In het boek *I Kronieken* is de lijn van David terug te voeren op Adam.⁷⁹

Hieruit spreekt een soort ‘verlangen naar continuïteit’. Vandaar ook dat ze een belangrijke rol heeft gespeeld in het bijhouden van de voorouderlijke lijn over vele generaties. Het meest bekende voorbeeld, is de kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen (voorheen de mormonen) bij wie het ‘dopen van de doden’ een fundamentele waarde vertegenwoordigt; het is een manier is om de doden en de levenden te verbinden in ‘een heilig en organisch verbond’. Om niemand uit te hoeven sluiten, hebben zij een enorme databank opgezet die vaak wordt geraadpleegd.⁸⁰

Verder noemen Moore e.a. voorouderverering, die zou voortkomen uit de menselijke behoefte om respect te betonen aan, en te verwijzen naar hen die ons voorgingen, maar vooral ook uit een verlangen bij een familie te horen (in breedste zin van het woord). Het gaat dan om een gevoel van ‘behoren tot’, een ‘spirituele verbinding’, een ‘doorgaande verbinding’ met de voorouders.

Een voorouder kan ook als mediator optreden tussen mensen en goden: in sommige Afrikaanse culturen kunnen de geesten van de doden boodschappen overbrengen tussen goden en mensen.⁸¹ In de Ubuntu filosofie van de Zuid-Afrikaanse Zoeloes spelen de voorouderlijke geesten een fundamentele rol in het leven van de levenden. Ze vormen een positieve, constructieve en creatieve aanwezigheid en zouden nog steeds een relatie hebben met de levenden. Als een familielid het idee heeft dat hij de gevolgen van de woede van een voorouder ondervindt, dan wordt deze straf niet als destructief beschouwd, maar eerder als een ‘gerechtvaardigde uitdrukking van het in gebreke blijven van het individu om zijn taak naar de familie uit te voeren.’⁸² Volgens Cohen verwijst Nagy naar hetzelfde fenomeen wanneer hij het heeft over transgenerationele ‘onzichtbare loyaliteiten’.⁸³

⁷⁹ Wat daarbij vooral telde was het narratief. Het verhaal van Jezus Christus staat opgetekend in twee Evangeliën, die van Mattheus en Lucas, zijn familielijn wordt teruggevoerd tot koning David. Het doel van dit narratief is om zijn geldigheid als joodse Messias te benadrukken. Opvallend is dat de stambomen niet overeenkomen. In: Susan Moore, Doreen Rosenthal and Rebecca Robinson, *The Psychology of Family History*, 12-16.

⁸⁰ Moore, Rosenthal en Robinson, *Psychology of family history*, 17-18.

⁸¹ Moore, Rosenthal en Robinson, *Psychology of family history*, 14. Laatst hoorde ik in de film *Princess*, de Nigeriaanse hoofdrolspeelster Glory Kevin, zeggen: ‘De goden zijn onze voorouders’.

⁸² Cohen, *Family Constellations*, 228.

⁸³ Cohen, *Family Constellations*, 229.

Deel II. Casestudie Familieopstellingen

Hoofdstuk 5- Familieopstellingen volgens de methode van Bert Hellinger



‘De banden die de leden van een familie bijhouden, strekken zich uit in tijd en over afstanden, zodat de leden van een familie verbonden zijn met anderen die allang overleden zijn of ver weg wonen.’

Bert Hellinger

Zoals in de inleiding gezegd is de familieopstelling volgens de methode van Bert Hellinger momenteel zeer populair en vormt de basis van andere vormen van opstellingen. Aan deze methode ligt een theorie ten grondslag waarin tot in detail is uitgeschreven wat een opstelling is en hoe men daarbij te werk gaat: hoe een therapeut een opstelling kan begeleiden, waar die op moet letten, welke vragen er gesteld kunnen worden etc. Het is overigens niet de bedoeling dat ik in dit deel de theorie van Hellinger volledig zal bespreken. Ik beperk me tot een aantal centrale begrippen in zijn leer, die naar mijn mening, kunnen verwijzen naar het begrip karma en de interpretatie daarvan.

5.1 Wie is Bert Hellinger?

Hellinger is in 1925 geboren in een katholieke familie in Duitsland. Ofschoon hij, naar eigen zeggen, weigerde bij de Hitlerjugend te gaan, werd hij in 1942 toch ingelijfd bij de *Wehrmacht* en streed aan het Westelijk front. Het nazitijdperk en de destructieve gevolgen daarvan is een steeds terugkerend thema in zijn werk.

Na de oorlog trad hij in bij de orde van de Jezuiten waar hij in 1952 tot priester werd gewijd. Vervolgens werd hij als missionaris in Zuid-Afrika gestationeerd, waar hij in aanraking kwam met de Zoeloegemeenschap. Hij raakte onder de indruk van hun wijze van voorouderverering en Ubuntu, dat letterlijk betekent: ‘Ik ben omdat wij zijn’, een filosofie waarbij men ervan uitgaat dat je zelf tot ontplooiing komt als je eerst anderen daarbij helpt.

In de jaren zestig kwam Hellinger terug naar Duitsland; hij keerde zich af van de kerk en trouwde. Hij schoolde zich in o.a. de psychoanalyse, hypnotherapie, in de *Family Sculpture Method* (een vorm van psychodrama), NLP, Gestaltherapie etc. Mede op basis hiervan ontwikkelde hij zijn eigen methode van familie opstellingen, schreef daarover tal van boeken waarin hij zijn theorie uiteenzette. Een aantal zijn boeken werden bestsellers. Hij stichtte zijn eigen instituut en doceerde zijn methode wereldwijd tot hij zijn overlijden in 2019.⁸⁴

5.2 Wat is transgenerationale overdracht?

Binnen een familieopstelling wordt een probleem vanuit het perspectief van transgenerationale overdracht via de familiegeschiedenis in beeld gebracht.⁸⁵ In de opstelling worden antwoorden gezocht op existentiële vragen als: wie ben ik? Wat heb ik meegenomen van mijn (voor)ouders waar ik in het hier en nu niets mee kan? Wat is nastrevenswaardig om te doen? Zingeving vormt dus een belangrijk onderdeel van een opstelling.

Zoals gezegd in de inleiding is het uitgangspunt bij transgenerationale overdracht dat familiepatronen in de vorm van gevoelens, gedragingen, angsten, overtuigingen en herinneringen van generatie op generatie worden overgedragen. Vaak gebeurt dit in narratieve vorm. Met name onverwerkte trauma's lijken zich af te spelen in het onbewuste. Het lijden van een individu zou te herleiden kunnen zijn tot een voorouder en meerdere generaties terug kunnen gaan.

Met de opkomst van de psychoanalyse eind 19^e eeuw/ begin 20^e eeuw, en de introductie van begrippen als het (collectief) onbewuste, begon ook het onderzoek naar overerft familietrauma.⁸⁶ Na de Tweede Wereldoorlog vormde het immense drama van de Holocaust de aanleiding tot tal van onderzoeken naar de eventuele doorwerking van trauma door de generaties heen. Ook in het huidige debat over de totslaafgemaakten speelt deze discussie op. De psycholoog Szerencsi meldt dat er in de afgelopen dertig jaar meer dan 400 artikelen zijn verschenen over transgenerationale overdracht van het trauma dat de Holocaust teweegbracht onder de slachtoffers zelf en hun nazaten. Ruim twintig jaar na de oorlog kon

⁸⁴ Cohen, *Family Constellations*, 227-228.

⁸⁵ Als ik het over 'familieopstelling' heb verwijs ik naar de methode volgens Hellinger, mits anders vermeld.

⁸⁶Szerencsi, Julia, *Transgenerationale overdracht van een non-dit: een receptiegeschiedenis* (Gent: Universiteit van Gent: 2007-2008), 14-15.

men onderzoek doen naar de tweede generatieproblematiek en later kwam men erachter dat deze oorlogstrauma's kunnen doorwerken tot in de 3^e en 4^e generatie.⁸⁷

Szerency maakt een onderscheid in intergenerationele en transgenerationele overdracht. Bij de eerste gaat het om aangrenzende generaties, dat wil zeggen dat de familieleden elkaar daadwerkelijk kennen of hebben gekend. Het betreft dan familiegewoontes, talenten en vaardigheden, die - verbaal of non-verbaal- zijn overgedragen van grootouders, op ouders en kinderen, waarbij het individu in principe de vrijheid heeft om die gewoontes ed. over te nemen of niet. Bij transgenerationele overdracht is sprake van een opeenvolging van generaties, waarbij het niet noodzakelijk is dat men een voorouder heeft gekend. Vaak gaat het hier om geheimen, of zaken waarover men zwijgt (in de psychologie heet dit een *non-dit*⁸⁸). Deze verborgen gebeurtenissen zouden onbewust van generatie op generatie worden doorgegeven. Met als gevolg trauma's met psychosomatische symptomen.⁸⁹

5.3 De methode Hellinger

Een familieopstelling is een therapeutische interventie waarin Hellinger verschillende 'velden' of disciplines met elkaar verbindt, waaronder de systeemtherapie (van Nagy), met nadruk op onzichtbare loyaliteiten; de existentiële-fenomenologie; en de 'voorouder verwijzing' van de Zuid-Afrikaanse Zoeloes.⁹⁰

De methode werkt globaal als volgt: er is iemand met een vraag over iets wat hem of haar dwarszit of waar hij of zij tegen aanloopt (de opgestelde). Er is een opsteller (de 'therapeut' ofwel degene die de opstelling leidt) en er zijn mensen die worden ingezet als representant voor een bepaald familielid of zelfs voor een abstract begrip als bijvoorbeeld identiteit. Er kunnen ook mensen zijn die niet worden opgesteld, maar alleen observeren. De representanten hebben vaak het idee dat ze ook echt degene zijn voor wie ze zijn opgesteld.

Een familiesysteem is volgens Hellinger een 'geheel van elkaar wederzijds beïnvloedende elementen' dat werkt volgens wetmatigheden van het geweten. Hellinger onderscheidt daarin drie lagen: (1) collectief geweten, (2) persoonlijk geweten en (3) transcendent of spiritueel geweten. Bij 1 en 2 gaat het om het innerlijk conflict van een

⁸⁷ Szerencsi, *Transgenerationele overdracht*, 28 en 33.

⁸⁸ Szerencsi, *Transgenerationele overdracht*, 11. Een non-dit (let. 'niet gezegd') is een geheim of iets dat niet uitgesproken wordt. Dat betekent echter niet dat het er niet is. Freud kwam met het idee dat hetgeen dat niet uitgesproken wordt, latent aanwezig is en zich te pas en te onpas zal opdringen.

⁸⁹ Szerencsi, *Transgenerationele overdracht*, 15. De auteur baseert zich hierbij op indelingen van de psychotherapeuten Abraham, Török en Ancelin-Schützenberger.

⁹⁰ Ik beperk me hier tot de therapeutische interventie, omdat dit de basis is van zijn theorie. De twee andere genoemde aspecten worden ingezet als hulpmiddel bij observaties en rituelen bij voorouderverwijzing.

persoon en staat de groei en ontwikkeling van het individu centraal. Bij 3 gaat het om een oplossing op het niveau van zingeving. Hellinger hanteert verder begrippen als schuld en onschuld, de behoefte aan binding en evenwicht. Daarbij houdt hij zich aan een strikte orde in hiërarchie en tijd, binnen de familiebanden.⁹¹

In een opstelling gaat men op zoek naar wat Hellinger ‘systemische verstrikkingen’ noemt.⁹² Van een verstrikking is sprake wanneer een persoon wordt meegezogen in het lot van anderen die eerder leefden.⁹³ Het gaat dan om identificatie met een persoon die een belangrijke rol heeft gespeeld in het leven van de familie (dus ook uit voorgaande generaties). Een rol die niet altijd positief hoeft te zijn, ook een verstoten persoon of zelfs een kind dat bij de geboorte overleed, kan dominant in een familievertelling aanwezig zijn. Een opstelling kan zo’n verstrikking naar boven halen. Overigens waarschuwt Hellinger wel voor het ‘teveel’ opblazen van het oude: ‘Want anders worden de levenden zoals doden en de doden worden levend. Dan wordt alles omgedraaid en dat gaat tegen de stroom van het leven in.’⁹⁴ Er zit zeker een transcendente, zingevende component besloten in de methode Hellinger, die uit zich onder andere in het in taalgebruik, in (religieuze) begrippen als: ziel, bewustzijn, behoren tot, balans en hiërarchie.⁹⁵ De deelnemers hebben het vaak ook over: gezien worden, zich heel voelen en magie.⁹⁶

De methode wordt toegepast binnen een therapeutische context, maar onderscheidt zich van de klassieke therapie in die zin dat de cliënt die wordt opgesteld nauwelijks praat. En omdat het een eenmalige bijeenkomst is, ligt de nadruk meer op het zingevende aspect dan op het therapeutische.⁹⁷ Wel kan een opgestelde persoon het advies krijgen om in therapie te gaan, of juist een opstelling te doen als aanvulling op een bepaalde therapie. Een ander verschil met een therapeutische benadering is dat een familieopstelling er niet op is gericht om gedragsverandering te bevorderen, maar – en dit is een interessante zingevingscomponent – om het aantal tools (lees: innerlijke bronnen) die een mens kan aanboren te vergroten, zodat die beter in staat is om te gaan met de omstandigheden die zich aandienen in het leven.⁹⁸

⁹¹ Onder 5.5 kom ik uitgebreid terug op wat Hellinger verstaat onder het geweten.

⁹² Brenda Vos, *Een familieopstelling als existentieel zingevingsproces. Autonomie en verbondenheid bezien vanuit het familiesysteem* (Utrecht: Universiteit voor Humanistiek, 2009), 10-12.

⁹³ Bert Hellinger, *De wijsheid is voortdurend onderweg* (Groningen: het Noorderlicht, 2007), 87.

⁹⁴ Hellinger, *De wijsheid is voortdurend onderweg*, 66.

⁹⁵ Cohen, *Family Constellations*, 231-232.

⁹⁶ Dit is mijn eigen observatie naar aanleiding van een aantal familieopstellingen die ik heb meegemaakt als representant en observant.

⁹⁷ Vos, *Familieopstelling*, 2-3

⁹⁸ Cohen, *Family Constellations*, 228.

5.4 Hellingers voorgangers en inspiratiebronnen

Ten onrechte wordt vaak gedacht dat het idee van familieopstellingen uit de koker van Hellinger komt. Niets is minder waar. Hellinger borduurde in feite voort op het werk van de Franse psychotherapeut Ancelin-Schützenberger (1919-2018), van wie hij de familieopstelling en het idee van transgenerationale overdracht verder uitwerkte. Een andere belangrijke bron was het werk van Nagy, dat een doorbraak betekende in de therapeutische benadering omdat hij zich niet alleen richtte op het individu wat tot dan gebruikelijk was, maar de context meenam in zijn benadering: de systeemtherapie.

Ancelin-Schützenberger heeft de transgenerationale overdracht uitgewerkt tot een diagnosemodel en een therapie, en maakt daarbij gebruik van psychodrama. Een belangrijke inspiratiebron voor haar, en ook voor Hellinger, was de psychoanalyticus Moreno. Die was niet alleen de grondlegger van het psychodrama, maar introduceerde tevens begrippen als *co-conscious* en *co-unconscious*. Dat legde hij uit als: ‘Shared by several individuals joined by intimate bonds, as in a family, a surgical team, or a squadron on a dangerous mission.’ Hij geloofde dus dat mensen informatie kunnen uitwisselen via het onbewuste, over afstand, tijd en generaties heen.⁹⁹

Volgens Szerencsi bevat Ancelin-Schützenberger boek *Aïe me aïeux!* (1993) tot de verbeelding sprekende en goed uitgewerkte voorbeelden van transgenerationale overdracht. Zo traceert Ancelin-Schützenberger trauma’s die tot 300 honderd jaar teruggaan aan de hand van veel voorkomende zelfmoorden, ziektes of ongelukken in een familie. Op basis van haar praktijk en onderzoek stelt ze verder dat wat niet verwoord kan worden, zich in tweede generatie ontwikkelt tot een leed dat geworteld is in het onbewuste. In de derde generatie zal dit geheim zich transformeren in een geest, ‘die de niets vermoedende nakomeling achtervolgt en zich manifesteert in onverklaarbare symptomen, als een aanwijzing voor het door de ouders geprojecteerde geheim.’¹⁰⁰

Nagy onderscheidt in zijn contextuele therapie vier dimensies waarbij de vierde een relationeel-ethisch karakter heeft.¹⁰¹ Daarmee bedoelde hij dat er binnen families een balans bestaat van geven en nemen. Een mens is loyaal aan zijn existentiële context, daar waar hij/zij vandaan komt, familiebanden. Nagy benadrukte dat er door erfelijkheid en

⁹⁹ Szerencsi, *Transgenerationale overdracht*, 65-66.

¹⁰⁰ Szerencsi, *Transgenerationale overdracht*, 69.

¹⁰¹ Hij onderscheidde een dimensie van feiten, van de psychologie en van interacties. Voor dit onderzoek is alleen de vierde dimensie, ‘de relationeel-ethische’ van belang.

bloedverwantschap een ‘verborgen trouw’ bestaat van familieleden, maar ook dat er een verborgen trouw bestaat van ouders aan hun gezin van herkomst. Loyaliteit noemde hij dit en dat werd een centraal begrip in zijn therapie. Hiermee doelt hij op: ‘trouw aan de mensen die iets voor je betekenen.’ Het slaat op een afgegrensd gevoel van behoren bij en wordt versterkt naarmate mensen meer voor elkaar betekenen. Deze loyaliteit wordt bepaald door factoren als: biologische erfelijke verwantschap of bloedverwantschap, een gemeenschappelijke familiegeschiedenis met de daarbij behorende verworvenheden en lasten van vorige generaties, en ook de doorgegeven tradities, ongeschreven wetten, normen en waarden. Daarbij onderscheidt Nagy: verticale loyaliteit, die de ene generatie met de ander verbindt en, horizontale loyaliteit, tussen generatiegenoten. Nagy gaat ervan uit dat horizontale loyaliteit ondergeschikt is aan verticale en dat een loyaliteitsconflict inherent is aan het bestaan: een opgroeiend kind gaat immers steeds meer horizontale relaties aan.¹⁰² Verder veronderstelt hij dat er veel onbewust van generatie op generatie wordt doorgegeven. Nagy bouwt hier in feite voort op Freud, die het heeft over *repetition compulsion*, een poging van het onbewuste om te herhalen wat niet is opgelost met als doel om het ‘recht te zetten.’¹⁰³ In *Totem und Taboo* stelt Freud zelfs dat in de ‘*collective mind*’ een schuldgevoel van vele duizenden jaren terug operatief kan blijven in latere generaties. Freuds tijdgenoot Jung geloofde dat wat onbewust blijft en niet wordt opgelost, wordt aangemerkt als het lot. Anders gezegd: we blijven onze onbewuste patronen herhalen tot ze uiteindelijk in het bewustzijn boven komen, en dat kan in een van de volgende generaties zijn.¹⁰⁴

De laatste decennia is aangetoond middels onderzoek naar o.a. PTSD dat dit inderdaad zo is, dat nazaten van getraumatiseerde mensen de fysieke en emotionele symptomen van die trauma’s met zich mee kunnen dragen. Uit recent cel- en neurobiologisch onderzoek blijkt dat ons DNA kan worden beïnvloed door zowel positieve als negatieve gedachten, overtuigingen en emoties. Stress bij een zwangere vrouw kan al in de eerste drie maanden worden overgebracht op de ongeboren vrucht.¹⁰⁵ De Amerikaanse psychiater Rachel Yehuda toonde in 2015 aan dat kinderen van joden die tijdens de Holocaust getraumatiseerd waren, een vergelijkbaar genetisch patroon deelden.¹⁰⁶ Trauma’s zetten zich dus mogelijk vast en uiten

¹⁰² Annelies Onderwaater, *De onverbreekelijke band. Inleiding & ontwikkelingen in de contextuele therapie van Nagy* (Amsterdam: Pearson, 2008), 48-52.

¹⁰³ Wolynn, *It didn't start with you*, 15-16.

¹⁰⁴ Szerencsi, *Transgenerationale overdracht*, 24.

¹⁰⁵ Wolynn haalt onderzoeken aan van de celbioloog Bruce Lipton. In: Wolynn, *It didn't start with you*, 27-28.

¹⁰⁶ Wolynn, *It didn't start with you*, 31.

zich fysiek, mentaal of psychosomatisch.¹⁰⁷ Nagy gaat er daarbij van uit dat dit doorwerkt in drie generaties en dat het om die redenen drie generaties duurt om de familiebalans te herstellen.

Een ander belangrijk begrip dat Nagy introduceerde en dat hier nauw mee samenhangt is het ‘Grootboek van schulden en verdiensten,’ een imaginaire boekhouding van wederzijdse verdiensten en verplichtingen over de generaties heen. Met verdiensten (bedoeld wordt: rekening te houden met de ander), bouwt men krediet op. Hieraan ten grondslag ligt het idee dan menselijke relaties een ‘intrinsiek ethische’ dimensie kennen, gebaseerd op het ideaal van een rechtvaardige menselijke orde.¹⁰⁸

Bij Nagy staat de verantwoordelijkheid van de mens ten opzichte van de andere mens centraal. Hij sluit hierbij aan op de ideeën van de godsdienstfilosoof Martin Buber (1878-1965): ‘Een individu kan alleen volledig mens worden door in relatie te staan met anderen.’ Buber heeft een dialogische visie op de mens en onderscheidt drie sferen: het intermenselijke betrekkingniveau, leven met de natuur en leven tussen mens en God, het geestelijke of transcendentie. In de ontmoeting met de ander krijgt de mens gestalte. Buber noemt dit het ‘Tussenin’, de intermenselijke ruimte waarin ‘ik’ ‘en ‘jij’ werkzaam zijn. Hierbij gaat het erom dat de ander onmisbaar is voor de zelfervaring en het individu, ofwel: je leert jezelf kennen in de ogen van een ander. Buber legt de nadruk op het mysterie: het aangaan van de dialoog in de relatie noemt hij het ‘herstel van het tussenin’, en dit heeft een mystieke context. Want wordt het tussenin beschadigd, dan ontstaat er existentiële schuld in wat hij noemt de ‘zijnsorde’.¹⁰⁹

5.5 De terminologie van Hellinger: geweten en ziel

Er bestaat geen eenduidige uitleg van wat het geweten is. Voor christenen betekent een goed geweten dat je je rechtvaardig en godsvruchtig gedraagt, want dat zal leiden tot redding of zaligheid. Met een slecht (schuldig) geweten roept een christen de toorn van God op zich af met als gevolg: hel en verdoemenis. Binnen de filosofie staat het geweten voor een interne ‘ordenende kracht’ die wordt aangestuurd door ethische waarden en moreel juist gedrag.

¹⁰⁷ Wolynn, *It didn't start with you*, 16-20.

¹⁰⁸ Vos, *Familieopstelling*, 27.

¹⁰⁹ Onderwaater, *Onverbreekelijke band*, 104-105. De auteur tekent hierbij aan dat Nagy voorbijging aan het religieuze aspect van Buber. Zie ook Vos, *Familieopstelling*, 32-34.

Afhankelijk van de discipline, overtuiging of stroming, verandert de betekenis van het geweten.¹¹⁰

Volgens Hellinger wordt het geweten ervaren als een zintuig waarmee we waarnemen wat nodig is om erbij te horen. Hij vergelijkt het met het evenwichtsorgaan: zodra we uit balans zijn, worden we duizelig. Zo gaat dat ook met het geweten: zodra iemand afwijkt van wat in de familie/groep als belangrijk geldt en die persoon vreest door zijn gedrag of handeling het recht om erbij te horen te verspelen, is er sprake van een slecht geweten.¹¹¹ Verder kent Hellinger verschillende kenmerken toe aan het geweten. Zo bepaalt het geweten of wij wel of niet in harmonie zijn met ons referentiesysteem en waarschuwt het ons voor de consequentie buitengesloten te worden buiten het systeem. Het zorgt er dus voor dat we bij het systeem blijven behoren (in dat geval is er sprake van een zuiver geweten). Het geweten op deze manier opgevat heeft dus weinig vandoen met ethische waarden als goed en kwaad, maar het vertelt ons vooral wat we moeten doen om bij de groep te horen.

Als gezegd onderscheidt Hellinger drie lagen: persoonlijk geweten, een collectief of systemisch geweten en een transcendent of spiritueel geweten. Het persoonlijk geweten, vertegenwoordigt de primaire behoeftes in relaties. Hellinger heeft het over de behoefte ergens bij te horen (binding), de behoefte aan balans (gelijkwaardigheid bij geven en nemen) en de behoefte aan orde of ordening (in tijd en hiërarchie). Bij het systemisch of collectief geweten, door Hellinger ook wel ‘verborgen’ geweten genoemd, gaat het om dat wat niet zichtbaar en voelbaar is binnen een familiesysteem – biologische en evolutionaire krachten. Hellinger gaat ervan uit dat mensen onbewust ten opzichte van elkaar handelen. Dit geweten heeft voorrang op de individuele gevoelens van een mens omdat het in dienst staat van een andere orde, van ‘een natuurlijke wetmatigheid’ die het gedrag van menselijke relaties bepaalt. En juist dit geweten is van belang voor het voortbestaan van het collectief (de familie of sociale groep). Als het de familie betreft, heeft Hellinger het over het ‘familiegeweten’. Opvallend is dat hij daarbij geregeld begrippen als ‘wet’, ‘orde’ en ‘hiërarchie’ gebruikt. Zo is de wet van het familiegeweten een ‘bindingswet’: ieder familielid heeft recht om erbij te horen. Dit geweten waarborgt de balans binnen een familiesysteem over generaties heen. Maar dit geweten kent wel een behoefte aan ordening, zoals een hiërarchische orde in tijd waarin ieder zijn eigen lot draagt: eerder geboren familieleden hebben meer rechten dan later geboren; een nieuw systeem (lees: gezin) heeft voorrang op het oude. Een gezin dat iemand

¹¹⁰ Cohen, *Family Constellations*, 231.

¹¹¹ Hellinger, *De wijsheid is voortdurend onderweg*, 77.

zelf sticht, heeft voorrang op het gezin van herkomst. Een tweede huwelijk heeft voorrang op het eerste (maar de kinderen uit het eerste huwelijk hebben weer voorrang op de tweede huwelijkspartner) en zo verder. En het familiesysteem reageert diepgaand op de geboorte van een kind. Hellinger heeft zo een tot in de details uitgewerkt systeem ontwikkeld waarmee opstellers in de praktijk aan de slag kunnen. Het doel daarvan is een ‘systemische verstrikking’ naar boven te halen, die zich uit in een last die iemand vanuit een eerdere generatie met zich meedraagt, want precies deze last verstoort de hiërarchie in tijd en dus de ordening.¹¹²

Interessant hierbij is wat Hellinger zegt over de positie van het individu en diens keuzevrijheid binnen de groep. Individuen kiezen de rollen van het lot niet vrijwillig maar hun rollen hebben wel consequenties voor het geheel. Een groep kent een soort van gemeenschappelijke handelwijze: de normen van de groep bepalen wat goed en kwaad is. Zo stelt hij letterlijk: ‘Systemisch beschouwd zijn verschillen in opvatting over goed en kwaad willekeurig. Geen enkele groep weet in feite wat goed is voor andere, grotere groepen. (...) Wanneer je mensen in hun context ziet, dan verandert de persoonlijke verantwoordelijkheid en veranderen goed en kwaad.’ Ook heeft hij een antwoord op de vraag of ons leven bepaald wordt door het lot en wij geen keuzevrijheid hebben: ‘We hebben nog altijd de vrijheid om te kiezen. Maar als een individu wordt meegesleurd in de stroom van gebeurtenissen, dan is het niet vrij.’¹¹³

Volgens Hellinger kun je een individu dus niet verantwoordelijk houden voor het gedrag van het collectief.¹¹⁴ Al nuanceert hij dat wel. Het uitgangspunt van de systemische psychotherapie is: de mens is in de kern goed, maar mensen doen slechte dingen als ze vastzitten in systemische verstrikkingen. Dit wil overigens niet zeggen dat ieder mens zich klakkeloos aanpast aan de groep: wanneer een individu zich identificeert met een grotere systemische orde (het transcendentale geweten, zie hieronder), dan kan hij gevoelens van vervreemding en schuld verdragen.

In de praktijk van familieopstellingen legt Hellinger de nadruk op buitensluiting. Dit kan gaan om een verstoten familielid, een kind dat is overleden, een zelfmoord. ‘De leden van een systeem kunnen iemand die buitengesloten is wel vergeten, maar het systeem vergeet nooit een van zijn leden.’ En ‘Buitensluiting van personen die recht hebben om lid van het

¹¹² Vos, *Familieopstelling*, 17-18.

¹¹³ Bert Hellinger en Gunthard Weber, *De verborgen dynamiek van familiebanden. Met familieopstellingen oude patronen blootleggen en oplossen* (Haarlem: Altamira, 2015), 183-187.

¹¹⁴ Het lijkt er op dat Hellinger op deze manier het meelopen van de Duitsers ten tijde van het nazisme probeert te verklaren of te vergoelijken.

systeem te zijn, is de meest voorkomende oorzaak van ineenstorting van een familiesysteem.’¹¹⁵ Hellinger gaat ervan uit dat een mens zich als heel en compleet ervaart, als iedereen die tot de familiekring behoort in ere wordt gehouden en ‘een gerespecteerde plaats heeft in ieders hart’.

Het derde, het transcendente of spirituele geweten, wordt door Hellinger ook wel ‘het geweten van het Grote Geheel (Grote Ziel, of God)’ genoemd, dit overstijgt het persoonlijke en raakt aan het mysterie van het leven: de mens leeft in het besef dat hij deel uitmaakt van een groter geheel (metasysteem). Binnen dit geweten uit zich het verlangen naar, en een oplossing op het niveau van zingeving. In het transcendente geweten heeft Hellinger zich laten inspireren door de ‘zijnsorde’ van Buber. Evenals de invloedrijke theoloog ziet hij dat de mens ‘staat’ in zijn familiegeschiedenis. Een gebeurtenis kan de ‘zijnsorde’ van de mens schenden, en dit treft iedereen met wie hij in een relatie staat.¹¹⁶ In dit geweten overstijgen we dus onze individuele (schuld)gevoelens waar het persoonlijke en collectieve geweten ons mee opzadelt. ‘Het collectief streeft naar evolutie en het individu staat in dienst van dit streven.’ Dit kan zich uiten in een gewetensconflict, een onderlinge strijdigheid van behoeften die, zo meent Hellinger, onvermijdelijk is voor groei en ontwikkeling: volwassen worden is je schuldig maken. ‘Vooruitgang vindt plaats vanuit een slecht geweten, maar is daarom nog niet slecht.’ Hellinger veronderstelt dat de groep een geweten kent en dat binnen deze groep de regels als coherent en geaccepteerd worden ervaren, maar dat andere groepen andere regels kennen. Dit is waar het individu in conflict kan komen met zichzelf. Het is dus de kunst om boven het ‘goede geweten van de groep’ uit te groeien ofwel: de mens moet zich schuldig maken om zijn perspectief te verruimen.¹¹⁷

De botsing van het persoonlijke met het collectief, kan de aanzet zijn tot een bewustwordingsproces en leiden tot existentiële vragen als: wie ben ik? Wie wil ik zijn? De motivatie tot heling komt dus uit het spirituele geweten: en daar kan de mens beginnen met het zich bevrijden van of in ieder geval, lossen maken van zijn lotsverbindingen en het vormgeven van eigen leven.¹¹⁸

Een belangrijk begrip dat Hellinger hierbij inzet is: deemoed. Intuïtief zo stelt hij, voelen we aan hoe de grote systemische orde functioneert, al blijken de oplossingen die zich aandienen vaak verbazingwekkend anders dan we denken.¹¹⁹ Daarom hebben we ons te

¹¹⁵ Hellinger, *Verborgene dynamiek*, 143.

¹¹⁶ Vos, *Familieopstelling*, 35.

¹¹⁷ Vos, *Familieopstelling*, 15-16.

¹¹⁸ Vos, *Familieopstelling*, 22-23.

¹¹⁹ Hellinger. *Verborgene dynamiek*, 181.

voegen naar de toekomst zoals die zich aandient. Ervaring van deemoedigheid betekent dan: het verleden laten rusten en de toekomst laten gebeuren.¹²⁰ Deemoed is dan zoveel als zich overgeven aan dat wat is (het lot, de omstandigheden): een deemoedige vergevingsgezindheid betonen ten aanzien van dat wat wij niet kunnen veranderen. Deemoed, zo stelt Hellinger bestaat uit: eerlijkheid en liefde.¹²¹

5.6 Ziel en Familieziel

Hellinger ziet de ziel als ‘een verbindende en sturende kracht, onbewust maar wetend, die zich uitstrekt tot ver buiten het lichaam.’ De ziel (van het Latijnse *anima*) is dat wat het dierlijke leven mogelijk maakt. In de optiek van Hellinger is de ziel iets anders dan lichaam en geest, maar voelt deze zich wel bij hen thuis. De ziel kent gevoelens van eenzaamheid, hoop, verlangen, nabijheid en trouw en die kunnen zich uiten als een fysieke ervaring in het lichaam: ‘Als wij goed naar onze ziel luisteren, vertelt zij ons wat zij nodig heeft en wat zij liefheeft.’ Maar wat de ziel wil, kan in contrast zijn met de druk die uitgaat van conditionering van de groep, denk daarbij bijvoorbeeld aan religieuze vooroordelen of politieke ideologieën. ‘Je ziel is het deel van je dat aanvoelt wat goed voor je is.’¹²²

In een familieopstelling is het streven erop gericht om dit te achterhalen: wat wil de ziel en wat heeft zij nodig? Dit wordt onderzocht met behulp van anderen. De ziel is niet een louter individuele aangelegenheid: er is volgens Hellinger ook sprake van een familieziel, die verbindt ons met familieleden. Deze ziel is begrensd, beperkt zich tot de familie: zo kun je zien of de ziel iemand in deze kring opneemt en met andere familieleden verbindt of niet. En soms, zo stelt hij, reikt de familieziel over meerdere generaties terug; vooral als het zware lotsbestemmingen betreft, kan die teruggaan tot in 4^e, 5^e of 6^e generatie.

En dan is er nog de ‘Grote ziel’ die de familiegrenzen overstijgt. Middels deze ziel verbinden we ons met andere groepen en met de wereld als geheel. In deze Grote ziel zijn allen verenigd. Maar volgens Hellinger er is ook een deel van de ziel dat tegenstand biedt, een deel dat we het ‘Ik’ noemen. Het kan zich voegen naar de familie en/of naar de grote Ziel, maar het kan zich ook ergens tegen verzetten, en dan ontstaan er klachten van psychosomatische aard.¹²³

¹²⁰ Intuïtie is volgens Hellinger een ‘flits van inzicht die mij vertelt waar ik heen kan en die mij oriënteert op de toekomst. Intuïtie komt zonder dat ik er iets aan doe, onmiddellijk.’ In: Hellinger, *Verborgene dynamiek*, 146-148

¹²¹ Hellinger, *Verborgene dynamiek*, 44 - 46. Ik zou er dan nog het woord ‘vertrouwen’ aan toe willen voegen.

¹²² Hellinger, *Verborgene dynamiek*, 18-20/ 160-162.

¹²³ Hellinger, *De wijsheid is voortdurend onderweg*, 58-60

‘Het lijkt me,’ zo stelt Hellinger, ‘en dat is een hypothese, dat de ziel eerst iets in de mens in beweging brengt in wat ik het “collectieve geweten” noem. Dat is een onbewust geweten. Dit collectieve geweten verbindt de familie of een groep, en let erop dat niemand verloren gaat. Het is een groepsgeweten waar iedereen in gelijke mate deel aan heeft en dat als een hogergeplaatste instantie allen op eenzelfde doel richt. Dit doel is in eerste plaats het overleven van de groep. Daarom duldt dit geweten niet dat in deze groep iemand wordt buitengesloten of vergeten. Dit geweten omvat zowel de levenden als de doden. Zo werken de doden door in ons leven’. (...) ‘De beweging van het collectieve geweten leidt er alleen maar toe dat vroegere lotsbestemmingen herhaald worden, zonder dat het tot een oplossing komt. De grenzen van dit geweten kun je slechts dán overschrijden, wanneer je deze beweging werkelijk begrijpt.’¹²⁴

Hellingers voorstelling van de ziel druist in tegen het gangbare idee dat de ziel in ons huist: ‘Wij zijn in de ziel en niet andersom.’ Hij ziet de Grote ziel als een zelfstandig opererend wezen dat zelf beslist en mensen in dienst neemt. Sommige mensen hebben een aangename dienst, sommige een zware. Maar vanuit de Grote ziel bekeken, is het dezelfde dienst. Hellinger stelt dat niemand zich aan een dergelijke dienst kan onttrekken. Dit noemt hij lotsbestemming. Het lot is dan dat wat iemand volgt, zonder te weten waarom. Een familieopstelling beoogt inzicht te geven in dat lot.¹²⁵

5.7 Het wetend veld

Het ‘wetend veld’ verwijst naar de onbewuste verhoudingen en dynamieken die zichtbaar worden gemaakt door de deelnemers aan de opstelling, middels een soort van *tableau vivant*.¹²⁶ Tijdens de opstelling bevat de onderlinge afstand en de kijkrichting tussen de representanten belangrijke informatie die de therapeut nauwlettend monitort.¹²⁷ Binnen dit ‘wetend veld’ zouden representanten toegang hebben tot de gevoelens, kennis en gedachten van hen vreemde mensen en hier zou zich het familiegeweten manifesteren. Na de opstelling zou dit veld zich dan weer sluiten, vaak doet men dit bewust met een ritueel.¹²⁸

¹²⁴ Hellinger, *De wijsheid is voortdurend onderweg*, 61.

¹²⁵ Hellinger, *De wijsheid is voortdurend onderweg*, 63-67.

¹²⁶ Het wetend veld kan mogelijk verwijzen naar de ‘Akasha-kronieken’. *Akasha* (Sanskriet voor ‘ether’) zou verwijzen naar een soort van universele harde schijf waarop alle gedachten, woorden en daden die ooit zijn gedacht, gesproken, verricht staan opgetekend in een soort van universeel geheugen. Blavatsky introduceerde dit begrip in het Westen. In: McClelland, *Encyclopedia of Reincarnation and Karma*, 13.

¹²⁷ Robin van Wechem, ‘Waarom zijn familieopstellingen zo populair?’ *Trouw* (9-2-2020).

¹²⁸ [Representant in een familieopstelling; hoe ‘weet’ je wat je voelt? - UNLP Website geraadpleegd op 14-5-2023.](#)

Het idee van een ‘wetend veld’ komt van de veronderstelling van de Engelse auteur, celbioloog en parapsycholoog Rupert Sheldrake (1942) dat er een ‘onzichtbaar magnetisch veld’ bestaat. Sheldrake vroeg zich af hoe dingen in de natuur werken: waarom een hond van tevoren voelt dat zijn baas thuiskomt, waarom de dierenwereld vlak voor een natuurramp stilvalt en hoe het kan dat een zwerm vogels of een school vissen bewegen alsof ze één lichaam zijn. Er moet dus wel een krachtenveld zijn waarin ze met elkaar in verbinding staan. Sheldrake noemde dit fenomeen ‘morfogenetische velden’, een stelsel van eigenschappen en gedragingen van levende wezens dat als blauwdruk is opgeslagen in een (bovenzinnelijk) geheugen. Hellinger borduurde hierop voort en zag het als een krachtenveld met een eigen geheugen waarin bepaalde structuren zijn vastgelegd die vormend zijn voor de levens van familieleden. En precies dit morfogenetisch veld zou zichtbaar worden tijdens een familieopstelling.

Relatietherapeut en filosoof Brenda Vos, die zelf met familieopstellingen werkt, vraagt zich terecht af of dat wel zo werkt. ‘Wat voor informatie – emotioneel, intermenselijk, sociaal, etc. - kunnen representanten waarnemen?’ Allereerst noemt zij ‘empathie’: representanten lijken signalen op te kunnen vangen, die in wezen niet anders zijn dan signalen die we dagelijks doorkrijgen in onze omgang met anderen. Voorafgaand aan de opstelling vindt er een voorgesprek plaats tussen therapeut en cliënt. Op basis van dit gesprek wordt er een vraag geformuleerd, en besproken wie uit de familiegeschiedenis van de cliënt kunnen worden opgesteld. Deze informatie wordt voor de opstelling met de groep gedeeld. Er is dus al basiskennis aanwezig in de groep. De representanten kunnen corrigerend op elkaar reageren tijdens de opstelling en ook de therapeut helpt door de informatie te interpreteren en eventueel te corrigeren. Van groot belang hierbij is de positionering van representanten ten opzichte van elkaar in de ruimte, dit kan een impuls tot inleving zijn. In de woorden van Hellinger: ‘Ieder mens heeft via plaatsvervangend leren (lezen, horen over) ervaringen verinnerlijkt op basis waarvan hij zich kan inleven en meevoelen met de cliënt.’ Verder noemt Vos het fenomeen van *vicarious emotional arousal*, een gevoel dat iemand ervaart tijdens het kijken of luisteren naar, of zelfs ook lezen over wat andere mensen doen of meemaken. En via zogenaamde *social cues* hebben we geleerd uitdrukkingen van anderen in te schatten en daar sociaal geaccepteerd op te reageren. Tot slot verwijst Vos naar de werking van spiegelneuronen (in 1990 ontdekt door de Italiaanse neurofysioloog Rizzolati), waarbij bij het zien van een handeling of emotionele toestand van een ander, dezelfde neuronen in onze hersenen oplichten als bij degene die de handeling verricht. En zo zouden wij in staat zijn om vrij letterlijk mee te voelen met de ander, alsof het onze eigen handeling of gevoel is.’

Vos meent echter dat het begrip ‘wetend veld’ geen heldere conceptualisering kent en in die zin problematisch is. ‘Maar,’ zo stelt zij, ‘het werkt wel in familieopstellingen: het legitimeert representanten om hun ervaringen in te brengen ter verheldering situatie cliënt.’¹²⁹ Volgens Vos laveert Hellinger ‘tussen het onverklaarbare mysterie en de wetten van het geweten die hij zelf heeft opgesteld om dit mysterie te begrijpen.’ Of in de woorden van Hellinger: ‘In familieopstellingen werken krachten die we niet begrijpen, zelfs niet met behulp van theorieën over het morfogenetisch veld. Verklaringen blijven geheimzinnig. Stilstaan bij het mysterie is, geloof ik, de belangrijkste bron van kracht voor de therapeut.’¹³⁰

5.8 Kritiek op Hellinger

Het werk van Ancelin-Schützenberger was, evenals dat van Hellinger, populair bij een groot publiek, maar niet onomstreden. De New Age beweging, sekteachtige groeperingen en niet-wetenschappelijk geschoolde therapeuten eigenden zich de methodes van de Franse therapeute toe, terwijl wetenschappers vraagtekens zetten bij haar werk.¹³¹

Ook het werk van Hellinger staat voortdurend ter discussie. Door critici wordt zijn methode afgedaan als ‘pseudowetenschappelijke nonsens’ omdat niet alles verifieerbaar is. Maar hij is vooral omstreden wegens zijn uitspraken over Nazi’s.¹³² In zijn boek *De wijsheid is voortdurend onderweg* pleit hij Hitler zelfs ‘vrij’ omdat hij stelt dat het lot van Hitler onontkoombaar was.¹³³ Joodse therapeuten distantieerden zich om die reden van zijn standpunten, maar gaven het systemisch werk niet op.

Daarnaast is Hellinger omstreden vanwege zijn traditionele opvattingen over familiewaarden, maar zijn vooral zijn standpunten over incest omstreden.¹³⁴ Hij beschreef incest als ‘de situatie waarin een emotioneel behoeftige vader zich aan een kind vergrijpt, mede doordat de moeder fysiek of emotioneel afwezig is.’¹³⁵

Kritiek is er ook op de persoon van Hellinger, op zijn commerciële inslag en zijn dwingende optreden.¹³⁶ In zijn rol als therapeut zou hij geregeld te sturend en dwingend

¹²⁹ Vos, *Familieopstelling*, 37-41. Dit is een beknopte samenvatting uit een uitstekende scriptie van Vos over familieopstellingen. Het begrip *vicarious emotional arousal* komt overigens van de psycholoog Bandera.

¹³⁰ Hellinger, *De wijsheid is voortdurend onderweg*, 75.

¹³¹ Overigens wijst Ancelin-Schützenberger reïncarnatie en predestinatie af. In: Szerencsi, *Transgenerationale overdracht*, 73.

¹³² Wechem, *Trouw*, 9-2-2020.

¹³³ Hellinger, *De wijsheid is voortdurend onderweg*, 65.

¹³⁴ Rob Nanninga, ‘Ordnung muss sein. De familieopstellingen van Hellinger,’ *Skepter*, 17-4-2004.

¹³⁵ Wechem, *Trouw*, 9-2-2020.

¹³⁶ Szerency, *Transgenerationale overdracht*, 74.

optreden en zelfs doorslaggevend zijn bij het duiden van de situatie. In een familieopstelling kan dit tot uiting komen: interventies die de therapeut pleegt en die zijn gebaseerd zijn op de tot in detail uitgewerkte wetmatigheden, kunnen te rigide worden toegepast. Toch neemt dit niet weg dat de deelnemers in het algemeen van mening zijn dat ‘opstellingen een “lichaamsbewustzijn” en gevoel van ervaren veroorzaken dat veel gangbare therapievormen ontberen.’¹³⁷ Veel therapeuten zien de waarde in van de groepsdynamische aanpak en hebben praktijken opgezet, zonder per se het gedachtegoed en de autoritaire stijl van Hellinger over te nemen.¹³⁸

5.9 Na Hellinger

Als gezegd zijn de familieopstellingen de laatste decennia *booming* en dan vooral in de westerse wereld. Als vanzelfsprekend wordt de theorie van Hellinger, aangepast en uitgebreid. Cohen noemt o.a. Peter Levine, de psychiater die zich specialiseerde in hoe we trauma opslaan in het lichaam. Dit geldt ook voor de Nederlandse psychiater Bessel van der Kolk, wiens boek *Traumasporen* een megaseller werd, die het in zijn boek weliswaar niet over opstellingen heeft maar er in zijn praktijk wel degelijk gebruik van maakt.¹³⁹

De Duitse psychotherapeut Franz Ruppert die jarenlang opstellingen volgens de methode Hellinger uitvoerde, deed daar uiteindelijk afstand van en ontwikkelde een eigen opstellingsmethodiek, die naar zijn zeggen niet zozeer ‘spiritueel’ als wel ‘realistisch’ was ingegeven. Plaatsvervangers in opstellingen representeerden nu niet complete personen, maar slechts delen van hen, zoals het getraumatiseerde deel van de moeder of het overlevingsdeel van een cliënt. Doel: ‘Cliënt zou aan het eind van zijn opstelling niet meer met zijn familie, maar met zichzelf in het reine moeten komen.’¹⁴⁰

Populair is bijvoorbeeld ook de Nederlands sjamaan Daan van Kampenhout. In zijn boek *De tranen van de voorouders. Opstellingen en rituelen bij collectieve trauma's*, legt hij uit dat hij drie bronnen gebruikt om collectieve trauma's (volgens hem: het onverwerkte leed van groepen mensen) bloot te leggen, te weten: opstellingen, sjamanisme en jodendom. De Duitse spirituele leraar, Thomas Hübl, beschrijft in zijn boek *Helen van collectief trauma* zijn methode: *collectieve trauma integration process* (CTIP). Hij heeft het over trauma als karma,

¹³⁷ Wechem, *Trouw*, 9-2-2020.

¹³⁸ Szerency, *Transgenerationele overdracht*, 74.

¹³⁹ Zo bleek uit een opname van een therapeutische sessie van Van der Kolk, bij VPRO-zomergasten, uitgezonden op 28 augustus 2022.

¹⁴⁰ Franz Ruppert, *Bevrijding van trauma, angst en onmacht. Op weg naar gezonde autonomie en liefde* (Eeserveen: uitgeverij Mens! 2018), 177.

gaat uit van reïncarnatie en ziet de ziel als een ‘intelligentie die gedownload is in het leven’. Het verleden beschouwt hij als een niet-geïntegreerde geschiedenis. Dit ‘onbewuste verleden’ ziet hij in navolging van Hellinger als een lotsbestemming. ‘Wat we altijd ‘karma’ of ‘schaduw’ hebben genoemd, zou tegenwoordig ‘trauma’ kunnen heten, aangezien de invloed van trauma zich voordoet als gedissocieerde en ontkende energieën, bevroren in de schaduw, gedwongen om steeds te worden herhaald.’¹⁴¹ Trauma ziet hij als de ‘bagage’ of ‘versnipperde energie’ die we met ons meedragen en deze is karmisch: ‘de energie van het onverwerkte verleden.’¹⁴² Zoals in de inleiding gesteld, was deze uitspraak van Hübl die in feite beweert dat trauma karma is, voor mij mede de aanleiding tot dit literatuuronderzoek. Deze uitspraak laat zien dat het begrip karma een heel andere lading heeft gekregen, en een andere waarde, die niet zonder consequenties is voor hoe men denkt over transgenerationele overdracht.

¹⁴¹ Hübl, *Helen van collectief trauma*, 61. Het idee dat trauma karma is ben ik nog alleen bij Hübl tegengekomen, maar dat sluit niet uit dat het elders ook zo wordt benoemd. Hübl duidt dan vooral op collectief trauma en dus ook op collectief karma.

¹⁴² Hübl, *Helen van collectief trauma*, 32.

Hoofdstuk 6 - Zingeving, trauma en de band met de voorouders



'Je kunt vrijheid vinden in het accepteren van wat er is gebeurd. Vrijheid betekent dat we de moed verzamelen om de gevangenis af te breken, steen voor steen.'

Edith Eva Eger¹⁴³

De belangstelling voor onze herkomst en de zoektocht naar de voorouders is de laatste decennia exponentieel gegroeid. Dit uitte zich in een enorme toevloed van familieverhalen (in boekvorm, podcast ed.), maar ook in de enorme populariteit van familieopstellingen. Er zijn meerdere redenen voor te geven.

Een mogelijke verklaring kan liggen in de toegenomen secularisatie in de tweede helft van de vorige eeuw, waarbij mensen zich afkeerden van traditionele religies en op zoek gingen naar nieuwe of andere bronnen van zingeving: 'De spirituele queeste veranderde: van een autoriteit op afstand, tot een innerlijk gerichte ervaring, die als meer betrouwbaar werd gezien.'¹⁴⁴ Er ontstonden nieuwe bewegingen; mensen noemden zichzelf niet meer religieus maar spiritueel, en die bewegingen putten uit verschillende religieuze en inheemse tradities en ook uit menswetenschappen als bijvoorbeeld de psychologie.¹⁴⁵

Door het uiteenvallen van traditionele familiestructuren (scheidingen, verspreid wonen, andere gezinssamenstellingen) vielen ook de familieverhalen weg. Men moest naar andere manieren uitreiken om de verhalen over de herkomst te achterhalen. Volgens de filosoof Wendy Bottero heeft onderzoek naar het familieverleden onder andere als taak 'het zelf' te verankeren door de voorouderlijke connectie uit te zoeken in de vorm van '*storied identity-work*'.¹⁴⁶ De queeste naar de voorouders kan dus leiden tot 'identiteitswerk', in de zin dat we ons zelfbeeld op zowel bewust als onbewust niveau kunnen aanpassen. We kunnen

¹⁴³ Edith Eva Eger, *De keuze. Leven in vrijheid* (Amsterdam: Bruna, 2018), 21. Eger overleefde de Holocaust en heeft zich na WO II als psychotherapeut gevestigd in de VS.

¹⁴⁴ Spiritualiteit bevat volgens Philip Sheldrake vaak ook 'a quest for meaning (including the purpose of life)'. In: Sheldrake, *Spirituality*, 6.

¹⁴⁵ Sheldrake, *Spirituality*, 5-7.

¹⁴⁶ Bottero tekent er wel bij aan de 'identiteit' een te breed begrip is, omdat in feite elke sociale bezigheid bijdraagt aan de identiteit van een persoon.

deze verandering zelf in gang zetten door onszelf anders te beschrijven, of door andere ervaringen (*acting of feeling different*) over wie we zijn. Vaak gaat het daarbij om existentiële identiteitsvragen die van invloed zijn op hoe we ons verhouden tot het leven en de ander, op onze identiteit.¹⁴⁷

Bottero onderscheidt drie manieren waarop kennis van het familieverleden onze identiteit kan beïnvloeden. Als eerste noemt zij het begrip ‘verankeren’ (*anchoring*), het verstevigen van ons zelfbeeld door verbinding met de voorouders, ofwel onszelf bezien binnen de historische context. Met ‘herzien’ (*reworking*) wordt bedoeld dat we door het verwerven van nieuwe informatie meer begrip van het familieverleden krijgen en zo ons zelfbeeld kunnen herzien. Dit nu kan leiden tot een andere houding t.o.v. het zelf en de ander, wat zich bijvoorbeeld kan uiten in meer tolerantie en vergevingsgezindheid en grotere zelfwaarde, maar het kan tegelijkertijd leiden tot een gevoel van schaamte of een verlies van prestige. Tot slot noemt Bottero ‘verbinding met de stam of clan’, de ontdekte informatie verbind je met waar je voorouders vandaan komen. Dat kan bijvoorbeeld een grotere identificatie met de stam of clan teweegbrengen.¹⁴⁸

Bij Moore e.a. staan verder nog aspecten als *managing grief*, de verworven kennis helpt mensen bij het omgaan met verdriet en verlies. En ‘*Forgiving the past/breaking maladaptive patterns*’: het leren kennen van de oorsprong van een bepaalde ervaring helpt om in het reine te komen met de familie en de voorouders, door een gevoel van vergeving en dieper begrip. Tijdens ons leven vormen en ontwikkelen we een persoonlijke identiteit door het integreren van onze ervaringen in een levens narratief, een zogeheten *narrative identity*. En dat staat voor: ‘A person’s internalized and evolving life story, integrating the reconstructed past and imagined future to provide life with some degree of unity and purpose.’¹⁴⁹

6.1 Traumaverwerking

Trauma is een ingrijpende gebeurtenis waardoor je je vertrouwen in het leven, in jezelf, in de ander, in een hogere macht of in een God kunt kwijtraken of juist vertrouwen kunt krijgen in iets anders. In het algemeen geldt dat de fundamenteën van het bestaan zijn aangetast.

¹⁴⁷ Moore, Rosenthal en Robinson, *Psychology of Family*, 23-24.

¹⁴⁸ Moore, Rosenthal en Robinson, *Psychology of Family*, 35-36.

¹⁴⁹ Moore, Rosenthal en Robinson, *Psychology of Family*, 29. Citaat is van McAddams.

Neurobiologisch onderzoek heeft in de afgelopen decennia aangetoond dat trauma kan doorwerken in volgende generaties.

Volgens psychotherapeut Mark Wolynn, gespecialiseerd in familietrauma, begint de gedeelde familiegeschiedenis al voor de conceptie: ‘In de vroegste biologische vorm, als een onbevucht ei, deel je al de cellenomgeving met je moeder en grootmoeder. Toen je grootmoeder vijf maanden zwanger was van je moeder, was er al een voorganger van de cel die het ei waarin jij zou worden ontwikkeld, aangemaakt in de ovaria van je moeder.’¹⁵⁰ Maar het gaat verder dan dat. Ons DNA kan worden aangetast door positieve en negatieve, gedachten, aannames en emoties. ‘De emoties van de moeder zoals angst, woede, liefde en hoop kunnen van invloed zijn op het leven van haar kinderen.’¹⁵¹

Wolynn verwijst verder naar het eerder vermelde onderzoek van neurowetenschapper Rachel Yehuda, die ontdekte dat kinderen van joodse mensen met een Holocaust trauma een vergelijkbaar genetisch patroon hadden ontwikkeld. Er waren vrijwel identieke epigenetische codes gevonden op hetzelfde deel van het gen van zowel ouder als kind.¹⁵² Eerder had ze al ontdekt dat zwangere vrouwen die op 9/11 in het World Trade Centre waren, of in de buurt ervan, een PTSD hadden ontwikkeld en kinderen kregen met een laag cortisol niveau.¹⁵³

De ‘verstrikkingen’ tijdens een opstelling refereren aan oude diepgewortelde trauma’s en deze blootleggen kan tot een wijziging van het persoonlijk narratief leiden (ik doe zo omdat het van mijn grootmoeder was, maar het hoort niet echt bij mij). Op die manier ontstaan er nieuwe betekenissen die logisch en zinvol in het levensverhaal kunnen worden opgenomen.

Via verbeelding kan men het persoonlijke verhaal aanpassen.¹⁵⁴ Muthert en Schaap hebben het in verband met trauma en zingeving over ‘mentale representaties’ (beelden van jezelf en anderen), waarbij mentaliseren betekent: ‘Het vermogen om aan menselijk gedrag bedoelingen of betekenis toe te kennen. Wie kan mentaliseren, verklaart waarom dingen gedacht of gedaan zijn op de manier waarop iets ook daadwerkelijk is gebeurd, aan de hand

¹⁵⁰ Wolynn, *It didn't start with you*, 25.

¹⁵¹ De auteur verwijst hier naar een onderzoek van de celbioloog Bruce Lipton. In Wolynn, *It didn't start with you*, 27.

¹⁵² In het onderzoek worden de resultaten vergeleken met joden die buiten Europa hadden gewoond tijdens WOII. In: Wolynn, *It didn't start with you*, 31.

¹⁵³ Wolynn, *It didn't start with you*, 31.

¹⁵⁴ ‘Vrijheid om betekenis te geven kan de creativiteit bevorderen’, zo stellen de auteurs, ‘maar het kan ook zijn dat de mens ontredderd raakt en met de “waarom”-vraag blijft zitten’. In: C. van Straten, M. Scherer-Rath en E. Hoencamp. ‘(In)congruente interpretatie van contingente levensgebeurtenissen in de GGZ,’ *Psyche & Geloof* 24 (2013), 235-245.

van *mental states* zoals persoonlijke behoeften, gevoelens, opvattingen en redenen.’ Zij noemen dit ‘gegronde verbeelding’: mensen ervaren verhalen als betekenisvol als ze die in hun individuele beleving kunnen inpassen. Dit geldt evenzeer voor het individuele verhaal dat bij familieopstellingen wordt blootgelegd, wanneer de opgestelde in staat is een deel van de geschiedenis van de (voor)ouders te mentaliseren: door het te delen met anderen krijgt het een objectieve lading en kan worden geplaatst in het narratief van de opgestelde. In de ‘mentaliserende modus’ is er dan ruimte voor reflectie en betekenisgeving in de zin dat dingen ook anders hadden kunnen zijn.¹⁵⁵

6.2 Zingeving in familieopstellingen

In de psychologie wordt Victor Frankl niet alleen gezien als de grondlegger van de Logotherapie, maar ook van het begrip zingeving in psychologie. Centraal hierbij staat zijn ‘*Wille zum Sinn*’, niet de omstandigheden zijn bepalend, maar de mogelijkheid van de mens om te kiezen voor een zinvol bestaan.¹⁵⁶

De psychologen Westerhof en Bohlmeijer associëren zingeving met een levensbeschouwelijke en religieuze invulling van de zoektocht naar een antwoord op de vraag waartoe wij op aarde zijn. Zij onderscheiden naast de in de psychologie gangbare begrippen ‘existentiële zingeving’ (de vraag naar de zin van het leven) en ‘alledaagse zingeving’ (de vraag naar de zin van het dagelijks leven), ook het begrip ‘persoonlijke zingeving’, dit zien zij als een individueel proces dat plaatsvindt binnen de sociaal culturele context waarin de persoon leeft en het duidt erop dat een persoon in staat is om de gebeurtenissen die voor hem of haar van belang zijn, te plaatsen in een groter geheel. De auteurs maken daarin onderscheid in de ‘*zin van*’, een proces van betekenisverlening (*making sense*), ofwel mensen proberen ordening aan te brengen in gebeurtenissen van hun leven. En ‘*zin-in*’ slaat op het verlangen om iets te doen en verwijst naar doelen en plannen om richting te geven aan het eigen leven (*purpose in life*). Zij definiëren ‘persoonlijke zingeving’ derhalve als volgt: ‘Persoonlijke zingeving verwijst naar een psychologisch proces, waarbij mensen in interactie met de sociaal-culturele omgeving betekenis toekennen en richting geven aan hun leven en het daarmee in een breder perspectief plaatsen.’¹⁵⁷

¹⁵⁵ Hanneke Muthert en Hanneke Schaap-Jonker, ‘Verbeeldingskracht als denkmodus – over trauma, kunst, en zoeken naar zin.’ *Psyche en Geloof* 26 (2015:1), 49-52.

¹⁵⁶ Gerben Westerhof en Ernst Bohlmeijer, *Psychologie van de levenskunst* (Amsterdam: Boom, 2010), 135.

¹⁵⁷ Westerhof en Bohlmeijer, *Psychologie van de levenskunst*, 137-138.

Het streven naar betekenis noemt Frankl zelfs de primaire drijfveer in het leven van een mens.¹⁵⁸ Betekenis impliceert dat het leven waarde krijgt als men doelen stelt en die probeert na te leven, waarbij het stellen van doelen belangrijker is dan het ze ook daadwerkelijk behalen, terwijl het bij zingeving nog veel meer om intrinsieke waarden en beleving gaat, waarbij ook verwijzingen naar de transcendente werkelijkheid een rol kunnen spelen.

Vos stelt dat zingeving zowel een bepaalde mate van gedetermineerd-zijn door omgevingsfactoren impliceert, als ook een beroep doet op innerlijke krachten. Wat daarbij centraal staat is het vermogen van de mens zich daartoe te kunnen verhouden. De mens beweegt zich in een spanningsveld van autonomie en afhankelijkheid, waarbij vrijheid en determinisme elkaar veronderstellen. Familieopstellingen is volgens haar een methode om zicht te krijgen op de waarden die aan de basis liggen van ons bestaan en de manier waarop wij dat bestaan vervolgens vormgeven, en op die manier relationele verhoudingen te kunnen herzien. Maar wat Vos miste bij theorieën over zingeving, ontdekte ze bij familieopstellingen, namelijk de kracht van onuitgesproken waarden en loyaliteiten. Zij ziet familieopstellingen dan ook als een existentieel zingevingsproces.¹⁵⁹

¹⁵⁸ Viktor E. Frankl, *De zin van het bestaan. Een inleiding tot de logotherapie* (Rotterdam: Ad Donker, 1978), 123.

¹⁵⁹ Vos, *Familieopstelling*, 1-5. Vos hanteert een humanitaire definitie van zingeving waarbij ze ervan uitgaat dat de mens een bepaalde mate kent van gedetermineerd zijn door omgevingsfactoren, innerlijke krachten en lotsbestemming. Zingeving is gelegen in het vermogen van de mens zich hier tot te kunnen verhouden.

Hoofdstuk 7. Conclusie: karma en transgenerationale overdracht



'Wie is een vreemde en wie verwant onder de wezens die ieder naar hun eigen karma worden rondgetrokken in de samsara? Uit illusie is een mens gehecht aan een ander mens.' Saundarananada XV, 31.

7.1 Vraagstelling 1: Hoe wordt het begrip karma gehanteerd in de (huidige) literatuur over transgenerationale overdracht?

Blavatsky gaf aan het begrip karma een uitleg die in de negentiende-eeuwse context, met een toenemende belangstelling in het spirituele en esoterie, in vruchtbare aarde viel. Haar interpretatie is zo dominant geworden in de westerse opvatting hierover, dat die ook in onze tijd nog veelvuldig doorklinkt. Er zijn echter wezenlijke verschillen in de opvatting over karma tussen Blavatsky en de religies uit het Oosten.

In het hindoeïsme, boeddhisme en jainisme ontwikkelde het begrip karma zich van een ritueel om de kosmos te bedwingen tot een ethisch principe: door te leven volgens de (wetten van de) dharma, ofwel het nakomen van verplichtingen naar familie en samenleving, kon men positief karma opbouwen en zo uiteindelijk verlicht raken en uit de cyclus van geboorte en wedergeboorte (samsara) stappen. Karma is, binnen deze opvatting, een soort van spirituele zwaartekracht waarmee men in het leven heeft om te gaan. In het hindoeïsme uit zich dat bijvoorbeeld in het kastenstelsel. Voor de jain is versterving het hoogste doel. Hier geldt niet zo zeer de intentie van de handeling, als wel het resultaat ervan. Binnen de school van het

Mahayana boeddhisme werd het begrip ‘empathie’ leidend: je keert als verlicht wezen (bodhisatva) terug om de ander te helpen.

Bij Blavatsky is sprake van een lineair tijdspad: de mens leert leven na leven, waarbij de geboortes in menselijke vorm mens naadloos in elkaar overgaan. In de oosterse leer is het maar de vraag in welke vorm je zult terugkeren; dat kan zijn als een vogel, maar ook als plankton. Blavatsky gaf karma een westers esoterisch sausje, met als doel te komen tot een grotere mate van zelfontplooiing en het bevorderen van de spirituele ontwikkeling van de mens.

7.1.1 Voorouders en karma

Reïncarnatie, volgens de oosterse leer, gaat uit van een cyclisch concept, waarbij een wezen het pad kan begaan van de voorouders (*pitryana*) of dat van de goden (*devayana*). Er bestaat het geloof dat men de voorouders kan ontmoeten middels een wezen, een *istapurta*.¹⁶⁰ Men kan ook in de voorouderhemel verblijven, en het is dus de vraag of er dan sprake zou zijn van reïncarnatie.

Blavatsky ziet erfelijkheid als een optelsom, een ‘stroom van gevolgen’, die van generatie naar generatie wordt overgebracht via zogeheten ‘levensatomen’. Zij gaat er daarbij van uit, binnen de context van de familie, dat de mens leven na leven tot dezelfde omgeving wordt aangetrokken. Hierin ligt een vorm van predestinatie besloten, al zegt ze ook dat de mens in elk leven nieuwe kansen krijgt om zichzelf te vervolmaken. Reïncarnatie is in de optiek van de theosofen gericht op innerlijke groei, en daarmee spiritueel geladen.

Aan de basis van dit idee ligt het mesmerisme, een denkwijze die nog steeds doorwerkt in het westerse spirituele discours.¹⁶¹ Vaak zou het om familieleden of vrienden gaan met wie nog iets uit te werken is in het leven. Op die manier blijf je ronddolen, niet alleen in je eigen familie maar ook in hetzelfde milieu, dezelfde sociale orde etc. Blavatsky noemt dit groeps- of familiekarma. Zo ontwikkelde ze een complete rassenleer met rangen en standen. Steiner borduurde voort op dit idee. Dat een dergelijke rassenleer gevaarlijk kan zijn, heeft de Tweede Wereldoorlog bewezen. Want als de mens zijn eigen familie kiest, kiest hij

¹⁶⁰ Staal, *Discovering the Veda's*, 171-172.

¹⁶¹ Julian Strube, *Yoga and meditation*, 130-134. Volgens de Weense religiewetenschapper Dominic Zoehrer: ‘The deep influences of the Austrian Physician Franz Anton Mesmer (1734-1815) on the modern history of religion, psychology and alternative forms of healing hardly be overestimated.’ Zie: Dominic S. Zoehrer, ‘From fluidum to *prana*: reading mesmerism through Orientalist lenses’, in Lukas Pokorny en Franz Winter (ed.) *The Occult Nineteenth Century. Roots Developments and Impact on the Modern World*, (Wenen/Graz: Palgrave Macmillan, 2021), 86.

daarmee ook het sociale milieu waarin hij opgroeit en de plek op aarde. Binnen deze visie zou je zelfs kunnen stellen dat de mens zijn eigen trauma's kiest.

Hübl stelt dat karma in de huidige terminologie ook 'trauma' zou kunnen heten: 'Het "verleden" is niet-geïntegreerde geschiedenis. De inhoud van dat verhaal – zowel het persoonlijke als het collectieve – ligt verborgen in de schaduw, het donkere meer van ons innerlijke onbewuste. Daardoor is het getransformeerd in karma, en gedwongen om steeds opnieuw tevoorschijn te komen.'¹⁶² Hiermee stelt Hübl dat er sprake is van collectief karma en daar lijkt hij in de titel van zijn boek *Helen van collectief trauma* ook naar te verwijzen.

De laatste decennia is er een ontwikkeling te zien in biogenetisch/neurobiologisch onderzoek (o.a. naar de gevolgen van de Holocaust), die aantonen welke effecten de ervaringen van onze voorouders – en hun reacties daarop – teweeg kunnen brengen bij/op/in hun nazaten. Dat de familievloek, in de vorm van een last of trauma wordt doorgegeven, lijkt daarmee geconcretiseerd. Maar, het trauma mag dan wel collectief zijn ondergaan, de doorwerking uit zich individueel. Dit sluit aan bij de oosterse opvatting over karma, dat mensen wel eenzelfde lot (denk aan oorlog, natuurramp etc.) kunnen ondergaan, maar dat de individuele wezens bij toeval in dezelfde situatie zijn beland.

In de door mij bestudeerde oosterse religies heb ik geen mythes kunnen vinden die duiden op het bestaan van collectief karma, al vatten sommigen het ondergaan van een gemeenschappelijk lot wel zo op (als bijvoorbeeld de bloedwraak op de familie van de Boeddha, de Shakya's/ zie 2.4). Karma is weliswaar gebonden aan een individu, maar kan wel in dienst staan van het collectief. Je bouwt goed karma op door empathisch handelen; binnen het boeddhisme gaat een jongen het klooster in om positief karma op te bouwen, niet alleen voor zichzelf maar ook voor zijn moeder. Karma zou op deze manier overdraagbaar zijn.

Welk trauma een persoon in een mogelijk eerder leven heeft ondergaan, is echter niet te achterhalen. Karma verwijst daar ook niet naar, het is vooral toekomstgericht omdat het opbouwen van positief karma kan leiden tot verlichting of naar het pad van de voorouders kan leiden (of bij Blavatsky, tot een hogere zelfkennis en spiritueel inzicht). In de oosterse religies daarentegen kan negatief karma bijvoorbeeld ook leiden tot geboorte in een lagere kaste.

¹⁶² Thomas Hübl, *Helen van collectief trauma*, 61.

7.1.2 Karma bij familieopstellingen

Zoals in de inleiding gezegd neemt Hellinger het woord karma niet letterlijk in de mond, maar de wijze waarop hij de wetmatigheden van het geweten uitwerkt, doet denken aan de uitleg ervan. Bij hem zul je geen opvatting vinden over de kosmos, zoals bij Blavatsky. Wel kent de methode familieopstellingen een tot in detail uitgewerkte theorie waarmee Hellinger grip probeert te krijgen op het verborgen familietrauma (*non-dit*), dat hij een ‘verstrikking’ noemt. Op basis van de psychoanalyse, die eind 19^e eeuw opkwam, meent hij dat er dat veel onbewust wordt doorgegeven. Aan Nagy ontleende hij het idee van het ‘Grootboek van verdiensten’, dat veel weg heeft van het opbouwen van positief karma.

Het geweten bij Hellinger onderscheidt zich van het begrip karma in die zin dat het gaat over behoren tot de groep/familie. Een mens wikt en weegt voortdurend wat hij moet doen, zo meent hij, om bij de groep te blijven behoren. Elke groep kent zijn eigen waarden en normen, en die zijn niet per se in overeenstemming met de ethiek van andere groepen. Wanneer het individu in conflict komt met dit ‘groepsgeweten’, is er een mogelijkheid tot groei, zo stelt hij. Maar tegelijkertijd kan de groepsdynamiek zo dominant kan zijn dat je er als individu gewoonweg niet aan ontkomt. Veel van wat hij beweert, lijkt terug te voeren te zijn op zijn Duitse achtergrond, hij lijkt een verklaring (excuus) te zoeken voor het nazisme en de collectief begane gruweldaden. Niet voor niets kwam hem dit op veel kritiek te staan. Therapeuten keerden zich van de persoon af, maar bleven de opstellingen toepassen, vaak ook in gewijzigde vorm.

Hellinger onderscheidt drie vormen van geweten: persoonlijk, collectief en transcendent of spiritueel. Die laatste noemt hij ook Grote Ziel of God.¹⁶³ Het systemisch of collectief geweten is werkzaam binnen het familiesysteem. Dit systeem behoeft een ordening en kent een bindingswet: iedereen heeft het recht om erbij te horen. Begrip over goed en kwaad zit ingebouwd in het normen en waardensysteem van de groep. Je ontdoen van deze norm is je schuldig maken en schuld maken betekent groei. De Grote ziel is volgens Hellinger een zelfstandig opererend wezen, je ontkomt met andere woorden niet aan wat je krijgt opgelegd. De Grote ziel (het lot) en het persoonlijk geweten kunnen tot frictie leiden, ‘verstrikkingen’.

In een familieopstelling hoopt men ‘verstrikkingen’ in familieverbanden (ook de voorouders tellen hier mee) naar boven te halen en zo inzicht te krijgen in dat lot. Mogelijk klinkt ook hier nog het idee van het mesmerisme in door: het idee dat de verwijdering van

¹⁶³ Het onderscheid tussen ziel en geweten is niet altijd even duidelijk bij Hellinger.

energetische blokkades tot het herstel leidt en een gevoel van ‘heel-zijn’ (één met het universum) bevordert. Hellinger gaat ervan uit dat een mens zich als heel en compleet ervaart, als iedereen die tot de familiekring behoort in ere wordt gehouden, en ‘een gerespecteerde plaats heeft in ieders hart’. Hij noemt dit ‘herstel van de zijnsorde’. Verder hanteert hij het begrip ‘deemoed’. Een ervaring van deemoedigheid betekent dan: het verleden laten rusten en de toekomst laten gebeuren.¹⁶⁴

De Boeddha zou overigens moeite hebben met familieopstellingen, omdat terugblikken je vasthoudt in het verleden. Het gevaar daarbij is dat je in het trauma kunt gaan geloven, eraan gaat hechten en het zo een onderdeel maakt van je identiteit. Karma is volgens de boeddhistische leer vooral een middel om te kijken waar we naartoe kunnen werken. Het pad naar het hier en nu moet je op dit moment inslaan, omdat je elk moment kunt werken aan het opbouwen van positief karma. Alleen wanneer er sprake is van gebeurtenissen uit het verleden waar je blijvend last van hebt, zou terugblikken je kunnen helpen om je van die last te ontdoen. Upaya, is de term daarvoor: het aanpassen van de leer aan dat wat op het moment nodig is. Dáár, zou je kunnen zeggen, is er een raakvlak met familieopstellingen.

7.2 Vraagstelling II: Kan het begrip karma iets toevoegen aan zingeving bij transgenerationale overdracht?

Volgens Frankl is streven naar betekenis de primaire drijfveer van de mens. Vaak gaat het daarbij om existentiële identiteitsvragen die van invloed kunnen zijn op hoe we ons verhouden tot het leven en de ander, op onze identiteit.¹⁶⁵ Dat wat Buber noemt ‘jezelf leren kennen in de ogen van een ander’.

Met de toenemende secularisatie en het uiteenvallen van traditionele familiestructuren, moest men naar andere manieren uitreiken om de verhalen over de herkomst te achterhalen. Kennis over de voorouders kan je in een traditie plaatsen; dat kan een vorm van continuïteit geven en een gevoel van spirituele verbinding (behoren tot). Nagy noemt dit ‘verborgen loyaliteiten’.

Bottero onderscheidt drie manieren waarop kennis van het familieverleden onze identiteit kan beïnvloeden *storied identity-work*: ‘verbinding’ met de voorouders of de ‘clan’ waar je uit voortkomt door het ‘verankeren’ van het zelfbeeld en dit beeld te ‘herzien’ aan de

¹⁶⁴ Hellinger, *Verborgene dynamiek*, 146 -148.

¹⁶⁵ Moore, Rosenthal en Robinson, *Psychology of Family*, 23-24.

hand van nieuwverworven informatie.¹⁶⁶ Dit sluit aan op de wijze waarop volgens de Duitse filosoof Reichenbach, in het boeddhisme karma word aangewend, namelijk om de eenheid en continuïteit van een individu te verklaren.¹⁶⁷ Moore e.a. stellen verder dat kennis van de voorouders een gevoel van dieper begrip, en acceptatie kan bevorderen. Dit is precies wat men zoekt bij transgenerationale overdracht: zingeving door continuïteit vanuit (onzichtbare) familiebanden.

Moore noemt verder nog aspecten als *managing grief*, de verworven kennis helpt mensen bij het omgaan met verdriet en verlies. En *'Forgiving' the past/breaking maladaptive patterns*: het leren kennen van de oorsprong van een bepaalde ervaring helpt om in het reine te komen met hun familie, en ze te vergeven en dieper begrip te hebben.

Mensen proberen ordening aan te brengen in gebeurtenissen van hun leven (*making sense*).¹⁶⁸ Dit doen ze door het integreren van ervaringen in een levensnarratief, en zo creëren ze hun 'narratieve identiteit'.¹⁶⁹ Het is een manier om meer begrip van het zelf te krijgen en rekenschap te kunnen geven aan anderen.

Volgens de beschreven opvattingen maken de voorouders deel uit van je identiteit, omdat hun trauma's daadwerkelijk kunnen doorwerken in het huidige leven. Onderzoek naar transgenerationale overdracht wordt ingezet bij zingevingvragen: in de zin dat we ons zelfbeeld op zowel bewust als onbewust niveau kunnen aanpassen. We kunnen deze verandering dus zelf in gang zetten door onszelf anders te beschrijven of door andere ervaringen (*acting or feeling different*) over wie we zijn.

Zelfkennis en zelfontwikkeling zijn met name in de westerse opvatting over karma een belangrijk uitgangspunt. Combineren we dit met het ethische idee over karma, de mens weet inherent wat goed of kwaad is, dan zou je kunnen stellen dat de familievloek (in de vorm dus van een overgeërfde last of trauma) in ieder geval aangeraakt kan worden binnen een familieopstelling. Je kunt het opvatten als een queeste om de betekenis van het leven te doorgronden, door een 'verstrikking' te achterhalen, die te ontknopen en het narratief dat we over onszelf - in relatie tot de (voor)ouders hebben – aan te passen. In een familieopstelling zou dit gebeuren binnen het 'wetend veld': jezelf leren kennen door de opstelling, in de ogen van anderen die een deel van jouw voorgeschiedenis representeren. Op die manier kan een opstelling mogelijk een antwoord bieden op existentiële problematiek, de 'Wille zum Sinn.'

¹⁶⁶ Moore, Rosenthal en Robinson, *Psychology of Family*, 35-36.

¹⁶⁷ Bruce R. Reichenbach, *The Law of Karma* (Hawaii: University of Hawaii press, 1990), 1-2.

¹⁶⁸ Westerhof en Bohlmeijer, *Psychologie van de levenskunst*, 137-138.

¹⁶⁹ Moore e.a., 29 citaat van McAdams.

Ofschoon er dus veel kanttekeningen te maken zijn bij de westerse opvattingen over karma, ons ingegeven door Blavatsky en de theosofische beweging, is er wellicht ook binnen het kader van een familieopstelling een positieve insteek. Bij Hellinger worden, naar mijn idee, de begrippen 'geweten' of 'ziel' gebruikt als een metafoor voor karma in de betekenis van trauma ('verstriking'). Met deze interpretatie kan karma verwijzen naar het ongekende, naar dat wat onder de oppervlakte sluimert ('familievloek'). Dit zou met behulp van een familieopstelling mogelijk zichtbaar kunnen worden gemaakt. Of in ieder geval kan de illusie van het ontwarren van de 'verstriking' een nieuw inzicht geven, helpen om het eigen narratief aan te passen en een gevoel van heelzijn bevorderen. Een dergelijk inzicht kan doorwerken in het verdere leven. Dit sluit aan bij de interpretatie dat karma positief kan worden ingezet, mits het gericht is op de toekomst. Karma als een bevrijdende, verlichtende term zou op die manier kunnen worden ingezet bij zingevingsvraagstukken in familieopstellingen.

Om in het beeld van de titel van de scriptie te blijven: we gaan voort op het pad van de voorouders, steen voor steen, en soms moeten we een stap terugzetten, laveren op een steen die verkeerd is gaan liggen en die herschikken, voor we het pad verder kunnen gaan: steen voor steen.

8. De volgende stap

Een van de redenen waarom ik aan deze studie begon was omdat ik als yogadocent (ik heb 16 jaar lesgegeven) zag hoe klakkeloos yogadocenten de yogaleer verkondigden, alsof de leer over karma, chakra's, de nadi's (energiebanen) etc. een eeuwenoude waarheid betrof. Ik ergerde me geregeld aan de weinig kritische houding binnen de yogawereld. Door de studie en vooral door het werken aan deze scriptie ben ik (nog) duidelijker gaan zien wat de enorme impact is van madame Blavatsky en de theosofische beweging op de huidige spirituele bewegingen. Ik ben hier slechts ingegaan op één aspect van de oosterse religies, karma, maar zou me graag verder verdiepen in de impact van de leer van Blavatsky op het huidige spirituele discours en daarover publiceren. Verder is Blavatsky overigens een fascinerende persoonlijkheid die ik graag verder zou uitwerken in boekvorm.

Over boeken gesproken: de keuze voor het onderwerp familieopstellingen is o.a. gebaseerd op twee opstellingen die ik zelf heb meegemaakt en waarin ik personages van mijn boek en mijn gezin van herkomst opstelde. Ervaringen die mij inzicht gaven en verder hielpen. Door het begrip karma te verbinden met familieopstellingen, kwam ik erachter hoe in alle culturen door de eeuwen heen, mensen bezig zijn geweest met zingevingsvragen die verbonden zijn met hun voorouders en hun herkomst. Een ervaring die ik herken nu ik werk aan een nieuw boek waar een stuk familiegeschiedenis in voorkomt (zal verschijnen bij Nieuw Amsterdam). Ik hoop deze ervaring en kennis ook over te kunnen dragen en te integreren in de schrijfcursussen die ik geef.

Woord van dank

Rest mij nog prof. dr. Paul van der Velde te bedanken, voor zijn inzet, betrokkenheid, en de wijze waarop hij mij zeer consciëntieus – en met veel humor – heeft begeleid bij het schrijven van deze scriptie.

Karma, Paul, is dat wij samen aan deze scriptie hebben gewerkt. Positiever kun je het niet hebben. Dank daarvoor.

Geraadpleegde literatuur

- Aśvaghosa. *Saundarananda. Nanda, de mooiste. Uit het Sanskriet vertaald en toegelicht door Paul J.C.L van der Velde*. Rotterdam: Asoka, 2007.
- Bangha, Imre. 'A Curious King, a Psychic Leper, and the Workings of Karma: Bajid's Entertaining Narratives,' in *Tellings and texts: music, literature and performance in North-India*, edited by Francesca Orsini en Katherine Butler Schofield, 359-381. Cambridge: Open Book Publishers, 2015.
- Berg, Astrid, 'Ancestor Reverence and Mental Health in South Afrika,' *Transcultural psychiatry* 40-2 (2003): 194-207.
- Blavatsky, Helena Petrovna. *De geheime leer. De synthese van wetenschap, godsdienst en wijsbegeerten*. Den Haag: Algemene boekencentrale en Antiquariaat J.J. Couvreur, 1931.
- Boszormenyi-Nagi, Ivan and G.M. Spark. *Invisible Loyalties*. New York: Routledge: 1973.
- Bottero, Wendy. 'Practicing family history: "Identity as a category of social practice."' *The British Journal of Sociology* 66-3 (2015): 534-556.
- Brinkgreve, Christien. *Vertel. Over de kracht van verhalen*. Amsterdam/Antwerpen: Atlas-Contact, 2014.
- Bürhrmann, M.V. *Living in two worlds*. Cape Town: Human & Rousseau, 1984.
- Campbell, Joseph. *Mens, mythe en metafoor*. Amsterdam: Contact, 1991.
- Cohen, Dan Booth, "Family Constellations": An Innovative Systemic Phenomenological Group Process from Germany.' *The Family journal: counselling and therapy for couples and family* (July 2016): 226-234.
- Dalrymple, William. *Negen levens. Een zoektocht naar het heilige in het moderne India*. Amsterdam: Atlas, 2009.
- Davidson, Jonathan R.T., Conner, Kathryn M. and Li-Ching Lee, 'Beliefs in karma and reincarnation among survivors of violent trauma. A community survey.' *Social Psychiatry Epidemiology* (2005): 120-125.
- Donaldson, Brianne en Ana Bajzelj. *Insistent Life. Principles for Bioethics in the Jain Tradition*. University California Press: 2021.

- Dijkstra, Jochem en Salvatore en Cantore. *Zien door yoga. Patanjaliyogadarsana, vertaling en commentaar*. Haarlem: De Toorts, 2007.
- Eerenbeemt, Els-Marie van en Ammy van Heusden. *Balans in beweging. Ivan Boszormenyi-Nagy en zijn visie op individuele en gezinstherapie*. Haarlem: De Toorts, 1983 (11^e druk, 2008).
- Eger, Edith Eva. *De Keuze. Leven in vrijheid*. Amsterdam: Bruna, 2018.
- Frankl, Viktor E. *De zin van het bestaan. Een inleiding tot de logotherapie*. Rotterdam: Ad Donker, 1978.
- Frazer, James. *The Golden Bough. A study in Magic and Religion*. London: Penguin (abridged ed.), 1996.
- Haratischwili, Nino. *Het achtste leven (voor Brilka)* Amsterdam/Antwerpen: Atlas Contact, 2017.
- Hellinger, Bert. *De wijsheid is voortdurend onderweg*. Groningen: het Noorderlicht, 2007.
- Hellinger, Bert en Gunthard Weber. *De verborgen dynamiek van familiebanden. Met familieopstellingen oude patronen blootleggen en oplossen*. Haarlem: Altamira, 2015.
- Hübl, Thomas. *Helen van collectief trauma*. Utrecht: Ank Hermes, 2020.
- Jansen, Christel. *De Woonschool*. Amsterdam: Balans, 2012.
- Jansen, Christel. *Mijn moeder wil mijn naam niet weten*. Amsterdam: Nieuw-Amsterdam, 2021.
- Judge, William Quan. *Oceaan van theosofie*. Den Haag: Theosophical University Press Agency, 1996.
- Kampenhout, Daan van. *De tranen van de voorouders. Opstellingen en rituelen bij collectieve trauma's*. Haarlem: Altamira-Becht, 2007.
- Kolk, Bessel van der. *The body keeps the score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma*. New York: Penguin, 2015.
- Konrad, Sandra. *Het zit in de familie. Hoe we ons kunnen bevrijden van negatieve invloeden vanuit de familie*. Cothen: uitgeverij Juwelenschap, 2014.
- Laar, Wim van de. *De Upanishads*. Hilversum: uitgeverij Nachtwind, 2015.
- Lachman, Gary. *Madame Blavatsky. The mother of modern spirituality*. New York: Penquin, 2012.

- Lawick, Justine van, 'Bloemen plukken in het wetende veld. Bert Hellinger: hoop of wanhoop,' *Tijdschrift voor Psychotherapie* (januari 2005) 31:240–246. DOI 10.1007/BF03062164.
- Locke, Jessica. 'In it together: theorizing collective karma through transformative justice.' *The Journal of Speculative Philosophy*, Volume 35, number 4 (2021): 305-321.
- McClelland, Norman C. *Encyclopedia of Reincarnation and Karma*. North-Carolina: McFarland and Company, 2010 ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/ubnru-ebooks/detail.action?docID=510251>. Download van 13-04-2023.
- Moore, Susan, Doreen Rosenthal and Rebecca Robinson. *The Psychology of Family History. Exploring our Genealogy*. London/New York: Routledge, 2021.
- Muthert, Hanneke en Hanneke Schaap-Jonker. 'Verbeeldingskracht als denkmodus – over trauma, kunst, en zoeken naar zin.' *Psyche en Geloof* 26-1 (2015): 49-61.
- Nanninga, Rob, 'Ordnung muss sein. De familieopstellingen van Hellinger,' *Skepter* (17-4-2004). Online geraadpleegd 15-4-2023.
- *NBV Studiebijbel. De nieuwe Bijbelvertaling met uitleg, achtergronden en illustraties*. Haarlem: Nederlands Bijbelgenootschap, 2019 (4^e druk).
- Obeyesekhere, Gananath. *Imagining Karma. Ethical Transformations in Amerindian, Buddhist, and Greek Rebirth*. Berkely: University of California Press, 2002.
- Obeyesekhere, Gananath. *Karma and Rebirth. A Cross Cultural Study*. Delhi: Motilala Banarsidass, 2006.
- Onderwaater, Annelies. *De onverbreekelijke band. Inleiding & ontwikkelingen in de contextuele therapie van Nagy*. Amsterdam: Pearson, 2008.
- Pelt, Gertr. W. van (red.). *Karma. De wet van oorzaak en gevolg*. California: Theosophical University Press, 1977.
- Prebish, Charles S. and Damien Keown. *Introducing Buddhism*. New York: Routledge, 2006 (2nd ed.).
- Radhakrishnan, S. (red. en vert.). *The principal Upanisads*. Uttar Pradesh: Harper Collins, 2014.
- Reichenbach, Bruce R. *The Law of Karma*. Hawaii: University of Hawaii press, 1990.
- Rodrigues, Hillary. *Introducing Hinduism*. New York: Routledge, 2006.

- Ruppert, Franz. *Bevrijding van trauma, angst en onmacht. Op weg naar gezonde autonomie en liefde*. Eeserveen: uitgeverij Mens!, 2018 (3^e druk).
- Samuel, Julia. *Elke familie heeft een verhaal. Over de erfelijkheid van liefde en verdriet*. Amsterdam: Balans, 2022.
- Schumann, Hans Wolfgang. *De historische Boeddha*. Nieuwerkerk a/d IJssel: Asoka, 1998.
- Shafak, Elif, *Liefde kent veertig regels. Een roman over het vinden van liefde en inspiratie*. Breda: De Geus, 2011.
- Sheldrake, Philip. *Spirituality. A very short introduction*. Oxford: Oxford University Press, 2012.
- Staal, Frits. *Discovering the Veda's. Origins, Mantras, Rituals, Insights*. London: Penguin books, 2008.
- Staal, Frits. *Drie bergen en zeven rivieren*. Amsterdam: Meulenhoff, 2004.
- Steiner, Rudolf. *Werkingen van het karma. Werken en voordrachten*. Zeist: Vrij geestesleven, 1994 (2^e druk: 2008).
- Straten, C. van, M. Scherer-Rath en E. Hoencamp. '(In)congruente interpretatie van contingente levensgebeurtenissen in de GGZ.' *Psyche & Geloof* 24-4 (2013), 235-245.
- Strube, Julian, 'Yoga1 and meditation in modern esoteric traditions.' In Newcombe Suzanne and Karen O'Brien-Kop. *Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies*. London: Routledge (2020): 130-144. DOI <https://doi-org.ru.idm.oclc.org/10.4324/9781351050753>
- Szerencsi, Julia. *Transgenerationele overdracht van een non-dit: een receptiegeschiedenis*. Universiteit van Gent: 2007-2008.
- Tjin A Djie, Kitlyn en Irene Zwaan. *Beschermjassen transculturele hulp aan families*. Assen: Koninklijke Van Gorcum, 2016.
- Velde, Paul van der. *Nachtblauw. Ontmoetingen met Krishna*. Budel: Damon, 2007.
- Velde, Paul van der. *Dromen van een witte olifant. In navolging van de Boeddha*. Budel: Damon, 2010.
- Velde, Paul van der. *Tatoeage van de ziel. Persoonlijke beschouwingen over Aziatische religies*. Budel: Damon, 2014.
- Velde, Paul van der Velde. *De huid van de goden. Over uiterlijk, texturen, praktijken en verhalen in Azië*. Eindhoven: Damon, 2019.
- Velde, Paul van der. *In de huid van de Boeddha*. Amsterdam: Balans, 2022.

- Vos, Brenda. *Een familieopstelling als existentieel zingevingsproces. Autonomie en verbondenheid bezien vanuit het familiesysteem*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek, 2009.
- Wechem, Robin van, 'Waarom zijn familieopstellingen zo populair?' in *Trouw*, 9-2-2020.
- Westerhof, Gerben en Ernst Bohlmeijer. *Psychologie van de levenskunst*. Amsterdam: Boom, 2010.
- Wolynn, Mark. *It didn't start with you. How inherited family trauma shapes who we are and how to end the cycle*. New York: Penguin Random House, 2016.
- Wormer, Paul, Chavannes, Lili en Ate Koopman. *Kijk op karma. Lotselementen in de levensloop*. Zeist: Vrij geestesleven. 2002.
- Zoehrer, Dominic S. 'From fluidum to prana: reading mesmerism through Orientalist lenses.' In *The Occult Nineteenth Century. Roots Developments and Impact on the Modern World*, edited by Lukas Pokorny en Franz Winter, 85-110. Wenen/Graz: Palgrave Macmillan, 2021.

Geraadpleegde website

[Representant in een familieopstelling; hoe 'weet' je wat je voelt? - UNLP](#), geraadpleegd op 14-5-2023.