

En artikel af Lama Tendar Olaf Høyer



Buddha og karma

“**L**yt munke. Jeg siger: handling er [bestemt af] viljen. Når man vil noget, udfører man handling ved hjælp af krop, tale og sind.”

(*Anguttaranikaya Sutra*. Der er således tre slags handlinger: Mental handling [*manah-karman*] eller handling med viljen [*cetana-karman*], det vil sige hensigt bag handling, handling med krop [*kaya-karman*] og handling med tale eller sprog og sprogtone [*vak-karman*].)

Fordi dine handlinger gør indtryk på din egen bevidsthed, sanskrit: *vidjñana*, trækkes der et spor i sindet, hvor et såkaldt karma-frø, sanskrit: *bidja*, sætter sig. Dette karma frø er en sammenfatning af din erfaring med din handling, som du lige har udført. Så næste gang, du står i en lignende situation, vil karma frøet vækkes sammen med dine andre erfaringer om lignende situationer. Så dine erfaringer er afgørende for dine handlinger og ligger til grund for din vilje, sanskrit: *cetana*. Derfor er du på en gang både begrænset af din erfaring, når alt jo kan opfattes anderledes end din erfaring tilsiger – og forudsigelig i dine handlinger på grund af begrænsningen. I en anden forstand begrænses du af mangel på erfaring.

Begge disse omstændigheder lægger karma frø i dit sind, som vil begrænse dig tilsvarende i en lignende situation i fremtiden. Det er den indlysende del af forklaringen om karma. Præget af fortiden som betingelse for dine fortolkninger, reaktioner og handlinger i nutid og fremtid. Egentlig er karma således ikke særligt mystisk, men snarere ret velkendt. Alligevel tøver de fleste med at betegne den slags prægning som en kosmisk lov eller naturlov. Men karma påvirker alt, som vi oplever. En relativ kæde af årsager, betingelser og forudsigelighed er resultatet. Men karma er på ingen måde en absolut naturlov. Alt kan gå galt, så heldigvis kan også usund karma nogle gange relativt nemt undgås. Og ultimativt bringes helt til ophør.

Den anden – knap så indlysende – del er, at alle karma frø har den lidt uhyggelige egenskab, at de tiltrækker bestemte omstændigheder og bestemte typer mennesker og dyr. Det kaldes for karma ‘gengældelse.’ Det er lige så uhyggeligt, som det lyder. Du vil få samme behandling, som du tidligere har udsat andre for. Måske er det vores frygt for, at noget dårligt som vi udsætter andre for, skal ramme os selv, som gør at vi tiltrækker særlige situationer, hvor netop dette sker. Men bemærk venligst, hvor dynamisk dette forhold egentlig er med ret få komponenter. Uden intuitiv indsigt, kan dette princip om gengæld forekomme lidt søgt. Men vi skal lige overveje, at også de andre deltager i vores historier, og at de er virkelige mennesker og dyr, som udsættes for vores dårlige behandling af dem. Det trækker spor i deres sind med tilsvarende karma frø. Det er på denne måde, at der er lagt op til gengæld engang i fremtiden. Vi kan så overraskes over, at karma kan udspille sig over flere inkarnationer, og at der kan gå ufattelig lang tid, før en

gengældelse finder sted. Pointen er, at de rette omstændigheder og betingelser skal være til stede, før gengæld **kan** finde sted. Og muligvis går der rigtig lang tid, før sådanne omstændigheder og betingelser viser sig. Men selvfølgelig vil de indtræffe på et eller andet tidspunkt, og så er situationen vendt på hovedet. Det er altså ikke blot på grund af vores egen tilknytning og identifikation omkring vores eget liv og person, at gengæld sker. Det er lige så meget på grund af de andre, som vi laver karma sammen med.

Nøglen til styring af karma er din brug af din vilje. Når du ønsker lykken for andre, og for dig selv ønsker et åbent sind og hjerte fri for fordom og indbildning, vil du noget godt, og det vil præge dine handlinger. Derfor kan det ikke undgås, at du herved planter sunde karma frø i dit eget sind. Det er dog ikke den eneste grund til at fremelske sådant *Bodhicitta*.

Mange tror at *karma* betyder skæbne, forsyn eller det, der er værre, og at begrebet berøver os vores frihed med en tro på, at alt er forudbestemt uden mulighed for fravigelse. Det er ikke helt rigtigt. Buddha Sakyamuni *opdagede* karmas funktion i forbindelse med sin oplysning. Karma defineres nedenfor i sine betydninger. Lad mig her gøre kraftigt opmærksom på, at der normalt er et frit valg, men *valgene er ofte ikke opstillet af os selv*.

Oftest opstår de mellem muligheder, som ligger i situationen, som vi kun i ringe grad selv har skabt. Valg og frihed foregår i en verden, som vi kan fortolke og reagere forskelligt på, men ikke bestemme over, og som vi ikke selv har skabt. Vi er jo ikke Gud eller verdenshersker eller lignende med ubegrænset magt, og vi burde nok heller ikke ønske os selv i en sådan situation. Vi er tilkoblet en verden og en hel del mennesker og dyr, som vi ikke selv har direkte valgt at leve sammen med.

Omstændighederne i vores liv og vores samspil med dem er karmas område. Alle er samspilsramte og lever altid i inter-aktive miljøer. Forud bestemt skæbne er meget mere dynamisk, end udtrykket antyder, og vores reaktion på skæbnen er ikke givet på forhånd, men afhænger altid af samspillet i nutiden.

Buddha Sakyamunis opdagelse er begivenhedernes og omstændighedernes lovmæssighed, som han benævner *karma phalam*, handling og dens frugt. Karma frøene i sindet vil bære frugt senere. Det var ikke en ny tanke i Indien, men jeg kalder det for en *opdagelse* alligevel, fordi Buddha Sakyamuni intuitivt så karma i arbejde overalt i alle sansende væsner. Det er en af de evner, sanskrit: *siddhi*, som opnås som resultat af oplysningen. For Buddha Sakyamuni var det ikke en teori eller tro, men en erfaring.

Der er en bagvedliggende eller iboende mønster-dannelse i sindet, som tiltrækker og frastøder, opsøger og forlader, slås og flygter, konstant ledende efter lykken som det dybeste motiv og søgende at undgå lidelser og ulykker. Mønster-dannelsen i sindet kaldes *samskaras* eller vilje, vane- og begrebsmønstre. Det er for eksempel tydeligt med sprog. Sproget er noget kollektivt og har sin egen logik, mens din egen brug af sprog skaber din egen historie med sproget. Sprog er *samskaras*, og din historie med sprog er karma. Sprog er et potentiale og som sådan en *samskara*. Når sproget bliver brugt, er det *caitasikas*, manifeste *samskaras*. Karma som potentiale kaldes *bidjas*, frø. Disse frø vækkes sammen med *caitasikas*, fordi du allerede har en historie med disse *caitasikas*.

Karma opstår i hvert eneste øjeblik. Tilstande, begivenheder og omstændigheder i alle de sansende væsners sind søger genklang i verden. Alle spejler sig i hinanden. Begivenhedernes rækkefølge og samspil med omstændighederne i *real time* er den virkelige karma. Den sætter spor i sindet. Sådanne spor danner frø (sanskrit: *bidjas*) til fremtidig udfoldelse, genklang og samspil. Når årsager og betingelser møder gunstige omstændigheder og genklang, vil de dertil passende karma frø modnes og få virkning.

I Vikingetiden kaldtes karma for '*lykke*' i Danmark, men i vore dage er det ord kommet til blandt andet at betyde tilfældighedernes spil. Det er sindets iboende mønstre for håndtering af omstændigheder og begivenheder, som bevirker specifik karma. Karma's rod er vores tilknytning og identifikation med vores egne vaner og forudfattede begreber samt de naturlige fordomme ved *dualisme*. Mønster-dannelsen er samskaras blandt *de 5 skandha'er*. Karma er selve de faktiske begivenheder i livet. Frihed ligger i bevidstheden, som en medfødt evne. Det er muligt at opgive tilknytninger og identifikationer, hvorved der opnås frihed fra karma.

Denne mulighed er ikke umiddelbart indlysende, men den virkelige Buddha, sindets Buddhanatur, kan ikke domineres. Det er vores bevidsthed, som er domineret af karma, så længe vi instinktivt dyrker tilknytning og identifikation. Takket være bevidsthed kan vi erkende de 5 skandha'ers virksomhed. Når denne virksomhed erkendes, som den er, sanskrit: *pratyaksha*, mistes tilknytningen. At overstå identifikation er derpå noget nemmere.

Uden karma er der ingen grund til genfødsel. Karma er det ene af *de tre slags slør*, som tildækker eller overskygger Buddhanaturen, så den ikke erkendes, så længe den tilslørede tilstand varer. Men muligheden for frihed er altid til stede som et potentiale, muligheden for at sindet måtte genkende sig selv. Det kan sindet helt af sig selv, skønt de 3 slør vil få dig til at se bort fra det under normale omstændigheder. Bed derfor om, at dit sind må genkende sig selv. Det er den virkelige buddhistiske bøn. Bed ikke nogle andre om det. Bed dit eget sind om det.

1 **Karma**

betyder
ordret **handling**,

men det begynder som en tanke, hensigt eller vilje (sanskrit: *cetana*). Det enkle ord indeholder en stor kompleksitet selvom det er enkelt, hvad angår vores foretagsomhed. Det er det at gøre noget eller lade være og den vane og lovmæssighed, der ligger i det. Enhver handling opstår i en eller anden sammenhæng, hvorfra den har både årsag og hensigt. Det er det vane betingede og lovmæssigheden. Enhver handling har forudsætninger og påvirker fremtiden. Ligesådan har selv de simpleste tilfældigheder et hav af årsager og påvirker fremtiden. Vores handlinger er afhængige af vores vaner, erfaringer, talenter, begreber og vilje, og er i høj grad reaktive eller bestemte af både ydre og indre omstændigheder. Når du ser tilbage på dit liv ligner det en perlekæde af begivenheder, hvor dine *handling*er er den røde tråd gennem

dem alle. Det har vi et andet ord for på dansk, nemlig *historie*. Historien fungerer på flere måder.



Billedet viser livshjulet med de 6 typer af verdener og årsagskædens 12 led på kant billederne. Livshjulet holdes i hænderne på tilknytningens djævel Mara.

Vores identitet er dels vores egen *lille* historie, som vi hele tiden fortæller til os selv, men som dog ikke er den virkelige karma, og identitet får vi til dels også fra de *større* historier, som vi involveres i ved vores deltagelse i samfundet og livet i verden, hvilket heller ikke er vores virkelige karma (Læs artiklen: *Identitet*). *Den virkelige karma er imidlertid de faktiske begivenheder med deres indtryk (sanskrit: vasanas) på sindet, samt vores reaktion på dem, og den erfaring og de spor eller frø (sanskrit: bija), som efterlades i sindet, når begivenhederne er overstået.* De indbildte historier, som fortælles, indvirker selvfølgelig også på karma, fordi de trækker spor i sindet med naturlig frøsætning. Karma er altså en kædereaktion gennem følelses-skandha'en over opfattelses-skandha'en til reaktions-skandha'en (samskaras) og

umiddelbar handling. Bag hver handling er der en *vilje* (sanskrit: *cetana*, den vigtigste *samskara*, som organiserer de øvrige), som således er den udløsende faktor for handlingen, skønt forskellig fra den egentlige begivenhed og karma som sådan.

(I den forbindelse kan man kun tale om en *fri vilje*, når den 'frie vilje' er blevet til en *vane*, men hvor fri er den så?)

Buddha Sakyamuni fik ved sit *Nirvana* den visionære evne til både at kunne huske sine egne tidligere liv og genkalde sig alle andres. Han kunne således se sporene i sindet fra begivenheder i de tidligere inkarnationer og hvorledes de forårsager sammenfald af hændelser i nutiden og fremtiden. Din karma er på en gang din virkelige livshistorie, dine evner og tilbøjeligheder, for så vidt du bruger dem eller domineres af dem, når du udfører handlinger. Dine evner og tilbøjeligheder er dine *samskaras*, din vilje, dine vane-mønstre, begrebsmønstre og handlingsmønstre. Din livshistorie, som du fortæller den til dig selv, er ikke karma. *Det er den historie, som dit liv selv viser dig, som er karma*. Karma er ikke fortolkningen, men selve de ustyrlige begivenheder, som følger sine egne samspils mønstre. Det er viljen (sanskrit: *cetana*), som både starter karma op og indirekte kan styre karma ved at anvende etik og disciplin (sanskrit: *shila*). Man skal vænne sig til god karma. Det, som vi vil, er i reglen bestemt af, hvad vi plejer at ville ville i en lignende situation. Viljen er faktisk meget sjældent en helt ny beslutning, fordi enhver beslutning afhænger af vores allerede etablerede samskaras. Karma er forskellig fra samskaras ved at betegne *selve mødet* med verden, hvorved indtrykkene af verden påvirker samskaras, eller sætter spor i sindet. Så selvom samskaras er, hvad de nu end er blevet til, og reaktionerne på indtrykkene derfor er noget forudsigelige, så sker der altid noget helt nyt i hvert eneste øjeblik.

Hvert eneste åndedrag er enestående. Alligevel trækker du vejret på en bestemt måde.

Om din livshistorie siger Buddha, at *hvis du vil vide, hvorfor du er, som du nu er, så se på, hvad du gjorde i din fortid. Hvis du vil kende din fremtid, så se på, hvad du foretager dig nu*. Det er dine handlinger, som gør indtryk på - og sætter spor i - sindet, og giver dit liv retning og værdi. Dit liv er en levende historie, som du er indfanget i og fanget af. Hvert skridt, du tager er karma. Hvert åndedrag en ufrivillig vane. Alt, hvad du gør, påvirker alt andet. Læg derfor vægt på, at dine handlinger får **værdi**. Undgå i det mindste at skade andre.

Se til din bevidsthed, som er det eneste helt frie i sindet, for at ophæve karmas tilsløring af sindets Buddhanatur. Karma er interessant, fordi karma tilslører alles egentlige og uforanderlige natur. Udover karmas slør er der også uvidenhedens- og lidenskabens slør (læs artiklen: *Om Buddha 2*). Vores *samskaras* eller vaner er ikke blot vores tilbøjelighed, talent eller evne, men også vores begrænsning. Vi skal hele tiden *vænne* os til nye udviklinger. Det er *denne fuldstændige afhængighed af vaner*, som begrænser os og gør os forudsigelige. At blive født som menneske kræver også en særlig fortid i tidligere liv, som danner grundlag blandt samskaras for en menneskelig krop, som også er både en evne eller mulighed og en begrænsning. Broen mellem samskaras (vores vilje, vaner, begreber, medfødte evner, tilbøjeligheder, *klesha'er* og udviklede talenter) og karma er kroppen. *Din krop er både din begrænsning og mulighed for handling*. Kroppen er ikke blot en grænseflade mellem samskaras og karma, men også mellem 'Selv og verden'. Det er i denne grænseflade, at du finder *samsara*, den subjektive relation til alt og alle.

Kroppen er udgangspunktet, når der trænes med meditation og *yoga*, som laver dybe gode spor i sindet. (Læs i artiklen: *De 5 skandha'er*, om samskaras)

2 *Karma* betyder loven om årsag og virkning.

Det vil sige, at en historisk udvikling fremgår af årsager og betingelser, som herved bevirker nye årsager til fremtidige begivenheder. Hvis man ikke betaler sin gæld for eksempel, kan man ende i fogedretten. Det er et historisk forløb, og historien vil forløbe forudsigeligt, hvis man ikke forholder sig til sin gæld og får den betalt. Man kan sammenligne virkningen af karma, for nu at bruge et billede, med at have en konto i *Karma-banken*, som altid fører ens konto ajour og hvor kontoen er uopsigelig. Det er en *kvalitets-konto*, som man har i Karma-banken. Ens gavnlige handlinger giver plus på kontoen og ens skadelige handlinger giver minus. Alle ens handlinger bliver vurderet, men der er sådan set ikke *nogen*, som foretager vurderingen. Det hele sker af sig selv som logisk følge af identifikation og tilknytning med oplevelserne i livet. Hvordan karma fungerer generelt, forklares med *gensidig og samtidigt opstået afhængighed*, også kaldet for *årsagskædens 12 led*. (Se siden: *Årsagskæden*)

(For yderligere uddybning af karma begrebet læs *Vasubandhu's* værk: *Karmasiddhi Prakarana* - den er beskrevet i *boglisten*.)

Det er en egenskab ved *rumme-sindet* (læs om det i artiklen: *Om opfattelsen, kapitel 1*), at alt, som sker i sindets rum, huskes, skønt denne særlige hukommelse ikke fylder noget eller består af andet end rummeligheden selv. Man kan kalde din livshistorie for *levende* på denne måde. Der er hverken tale om korttids- eller langtids-hukommelse, som vi normalt forstår det. Det er nærmest som en konstant optagelse af alle øjeblikke i alle ens inkarnationer, ligesom på en film. Der er bare ingen film. Sindets rum eksisterer både udenfor tid og sted og indenfor. **Alt, hvad der nogensinde er sket, eksisterer på en måde stadigvæk i en mental dimension.** Derfor kan processerne i Karma-banken foregå af sig selv, og alle begivenheder i alle livsforløb kan *i princippet* genkaldes i hukommelsen. Det er dog kun ganske få, som kan huske tidligere liv.

Karma-bankens eksistens, som er 'de samvirkende samskaras selskab', bevirker gunstige og ugunstige omstændigheder i folks liv (*tendrel på tibetansk*). Dette arrangement er dog ikke værre end en vejrudsigt, blot er karma det psykiske vejr, men det er helt virkeligt alligevel for det enkelte individ, som oplever det. Den psykiske atmosfære søger omstændigheder af samme kvalitet som sig selv og evner at tiltrække dem ved, at alle sind, som mødes, spejler sig i hinanden. Karma er altid konkrete begivenheder, men intet er sådan set forudbestemt ved karma bortset fra visse af omstændighederne eller rettere nogle bestemte sammenfald af begivenheder.

Ved hjælp af *ahimsa*, ikke-vold mod både sig selv og alle andre, kan man sætte sig ud over karma og nogle gange forhindre dårlige ondsindede handlinger. Historie er altid et samspil af omstændigheder. Det fratager os

sådan set ikke et frit valg, men vil nogle gange begrænse valget til mellem skidt eller snavs. Verden som et storslået magisk spejl-galleri i mange dimensioner, som udfolder sig i alle vores sind, er både et fornemt og *psykologisk realistisk* bidrag til den menneskelige tænkning fra Dharma'en.

(Læs mere om dette tema i artiklerne: [Hvad er en oplevelse?](#) & [Sunya - nulpunktet](#))

Læren er derfor enkel: *udgå at skade andre, selv de mindste sansende væsner, som kan føle smerte*. Prøv at gøre lidt gavn, når du nu alligevel er her. Spild ikke tiden. Du begyndte allerede på din død, da du fik liv. Ganske snart skal du begynde forfra. Tænk på dig selv som turist her på Jorden. Alle prøver at glemme alt om tilstanden mellem deres sidste død og genfødsel, lige så snart de har fået liv igen. Det var sikkert ikke sjovt. Kun Buddha'er, visse børn og synske kan huske noget. Vi har levet siden begyndelsesløs tid og inkarneret på enhver tænkelig måde. Det vil vi blive ved med i en uendelig fremtid, hvis ikke karmas herredømme og besættelse stoppes.

Det er meget svært at lave om på historiens gang, men vi mennesker har en enestående chance for det, fordi vi er udstyret med bevidsthed (*sanskrit: vidjñana*), vågent nærvær (*sanskrit: smriti*), god fatte-evne og forstand (*sanskrit: buddhi*). Buddha fjernede karmas dominans i sin strøm af sind, hvilket er en væsentlig værdi ved hans oplysning, måske den vigtigste. Uden karma er der ingen grund til genfødsel.

(*Strøm af sind*, *sanskrit: santana*, *tibetansk: semdjy*, hentyder til oplevelsernes udvikling fra det ene øjeblik til det næste i en tids-strøm af sindet. Santana er sindets bevægelse og dynamiske tilstand. Sindet som en bølge i tiden gennem hvert øjeblik.)

3 *Karma*

betyder emotionel tiltrækning og frastødning.

På grund af tidligere erfaringer, vil man tiltrækkes af visse omstændigheder og frastødes af andre. Det kan vores handlinger ikke undgå at bære præg af. Vores karma præger os og kan både øge og mindske vores vitalitet, styrke og helbred. ***Generelt er der dog ingen, som fortjener deres karma.*** Alle er i princippet samspils-ramte. Du er i din nuværende inkarnation en anderledes person end i de tidligere liv, hvor din nuværende karma til dels stammer fra. Så du skal ikke tage ansvar for din karma. Du kan jo umuligt lave om på noget nu. Du burde nok i stedet opdage karma i din egen strøm af bevidsthed (*sanskrit: santana*), for at kunne undgå karmas dominans, udsætte den dårlige og fremme den gode. Husk på, at du bærer på mange slags hvilende karma-frø (*sanskrit: bidjas*). Karma har en vis inert, hvorfor man taler om *karma-vinde* i kroppen. (*Vinde*, *sanskrit: vayu*, betyder sansninger af hurtige energi-strømme i kroppen. Det er oplevelsen af sin egen kraft og sine egne følelser i sin egen krop.)

Tiltrækkes man af et paradys, når man dør, springer man hele tilstanden mellem død og genfødsel over (*slå op i Ordforklaringen om denne tilstand under: bardo*). I stedet genfødes man øjeblikkeligt i paradiset med en fantastisk krop, og man forlader kun paradys, når man selv har lyst eller finder

anledning til det. Paradis muligheden kræver en særlig karma og gode forbindelser til *Bodhisatva'en*, som styrer stedet. Paradiser eller Buddha-lande, sanskrit: *Buddhakshetra*, som for eksempel Sukhavati (tibetansk: *Dewachen*) er dimensioner, hvori ophold virkeliggøres ved en Bodhisatva's ønske og ens egne bestræbelser og hjertefølte bøn. Paradis er der således flere af. Disse dimensioner er mystiske, for selvom man kunne opfatte dem som rent mentale, er det muligvis mere misvisende end retningsgivende. Der er simpelthen mange dimensioner i både livet, sindet og universet, og vi ved ikke, hvad det egentlig betyder eksistentielt. Det er åbenbart, at virkelighederne er mere end blotte og bare sansninger, som kan måles og vejes. Der er for eksempel også i en relativ forstand en oplever eller observatør til stede, som hverken kan måles eller vejes, og det er dig selv. Eller rettere din ide om, hvad du er i forhold til det, som du oplever. Så hvis vores nuværende illusoriske eksistens form ikke forekommer os så mystisk, så skulle en paradisk eksistens heller ikke forekomme os mere mystisk. Selvets illusion foregår også i Sukhavati (Læs artiklen: *Om Opfattelsen, kapitel 3, om Selvets illusion*).

Karma dominerer således det meste af vores liv og er bestemmende for de fleste af de begivenheder, som vi udsættes for. Den store kunst er derfor både at forstå samspillenes dynamik, og hvor tilknyttet man er til samspillene i livet og verden. Alle levende væsner kommer uundgåeligt til at identificere sig med deres karma, og alle oprøres over at blive ramt af tilfældighedernes spil og diverse uretfærdige tildragelser i verden og livet. I reglen vil vi give *de andre* skylden for det, og vi tager lige så meget fejl, når vi selv påtager os ansvaret. Dén karma, som rammer os nu, er oftest forårsaget af tildragelser i tidligere liv, hvor vi var nogle helt andre personer. Det er for meget forlangt, hvis vi skal bære ansvaret for, hvad der føles som en helt anden persons handlinger i et tidligere liv. Vores identitet er virkelig meget mere tidsbegrænset, og det er heller ikke karmas væsen, at vi skal fastholdes i ubrydelige kredsløb, eller tage ansvar for forhold, som vi ikke kender til. På den anden side må vi acceptere, at vi er ansvarlige for de handlinger, som vi udfører i dette liv, og at de kan have konsekvenser langt udover vores fremtidige død.

Som man kan forstå af ovenstående, er vi ikke nødvendigvis direkte ansvarlige for vores egne fordomme, for dem kan vi have arvet på mange forskellige måder, men vi er ansvarlige for, hvad vi gør ved dem, og hvordan vi anvender dem. Vi bør give slip på alle fordomme, men vi er måske ikke bevidste om vores egne idiosynkrasier. Det er svært at erkende sin skygge. Man ser aldrig sin ryg, men der er altid noget bagved. Du har dog en chance for at opdage det, når du får fred i sindet som resultat af *shamatha* meditation. Og *samadhi*, den meditative trance eller fordybelse.

Karma er faktisk meget mere ondt end som så. Alle er ofre for karma. Den gode karma får dig til at slappe for meget af. Den dårlige gør dig alt for ulykkelig til at gøre noget ved det hele. Vi er alle samspilsramte, vi har alle forårsaget disse samspil for ofte alt for længe siden, og det vil blot fortsætte i en uendelighed, hvis ikke vi stopper det nu, hvor vi har fået en vis viden om årsagskæden (Læs artiklen: *Årsagskæden*). Ultimativt holder karma op, når der ikke længere er nogen, som identificerer sig med årsagskæden (Læs artiklen: *Om opfattelsen, kapitel 3 – Selvets illusion*). Indtil da kan vi udøve en vis karma-regulering ved at stoppe dårlig eller skadelig karma ved at dyrke *ahimsa*, altså *ikke-vold* eller *ikke-skade* ved at undlade skadelige handlingsmønstre.

Desuden kan vi fremme den gode eller sunde, sanskrit: *kushala*, karma både hos os selv og andre ved at være gode mennesker og ved at være gode mod dyr og miljøerne. En sådan træning af sin holdning starter med at gøre tålmod, sanskrit: *ksanti*, til sit udgangspunkt. Den overordnede betydning af tålmod er at modsætte sig ondskab på enhver måde, både ondsindethed, som stammer fra dine ophobede erfaringer, og verdens, sanskrit: *samsara*'s, ondskab. Det er en hård træning, som tager sin egen tid, men den fører til erkendelse og virkeliggørelse af *Bodhicitta*, det lyse sind og hjerte.

Stop op, hold ud og giv slip

Vi bør ikke være vrede på nogen, misunde nogen noget og så videre. ***Vi bør i stedet være utilfredse og utilpas ved karma. Vi skal ikke finde os i det.***

Ganske vist er vi alle ofre for diverse samspil som ovenfor beskrevet, men vi har også indtil videre overlevet dem alle. Det burde inspirere os til at gennemskue karmas dominans i vore liv og få den dårlige eller usunde, sanskrit: *akushala*, karma stoppet eller udsat. Og fremelske den sunde, sanskrit: *kushala* karma.

Vores verden kaldes for 'udholdenhedens sted' (sanskrit: *Saha*) i 'De Utallige Verdeners Verdens-system' i følge Jamgon Kongtrul Lodro Taye's bog: *Myriad Worlds*.

Karma-styring opnås ved at følge *Den 8 foldige Vej* og opdyrke *De 6 Fuldstændige Færdigheder*. Begynd med at opgive tilknytning til *de 8 verdslige dharma'er*. Lær dit eget sind at kende. Dyrk meditation.

(Læs artiklerne: *Den 8 foldige Vej* og *De 6 Fuldstændige Færdigheder*. Detaljer om bogen: *Myriad Worlds*, findes i *Litteraturlisten*.)

Buddha Sakyamuni siger i *Udanavarga*:

Har du gjort noget skadeligt
eller deltager i skade og stikker af med et håb om
at kunne skjule det skete, kan det ikke lade sig gøre;
ingen flugt er mulig. Intet steds [kan du skjule dig],
hvad du har gjort, vil følge dig: under havet,
i himmelrummet eller i fjerne klippehuler.

Effekten af enhver handling,
hvad enten den var god eller dårlig,
ophører ikke, så snart den er udført.
Udfaldet opstår følgelig.

Læs også om: *Karma og bevidsthedens øjeblik*, en artikel af Thanissaro Bhikku hos Tricycle Magazine i New York. Han er munk fra Theravada traditionen og er i dag kloster leder hos Metta Forrest Monastery ved Sandiego i Californien.
(<https://tricycle.org/magazine/karma-of-now/>)

Læs videre nedenfor om emnet karma fra Ordforklaringen på Tilogaards netsted. Artiklen er blevet opdateret i august 2020.

Karma:

[skt. कर्म]; tib.: læ [las ལས།] – ordret handling, men det begynder som en tanke, hensigt eller vilje (skt.: cetana). Der er handling med krop, sprog (eller tale, skt.: vak – som også står for alle mulige bevægelser med følelse, lidenskab samt kraft) – og sind. Det fulde sanskrit udtryk lyder: karma phalam, handling og handlingens resultat. Udtrykket 'karma' bliver ofte oversat som 'årsag og virkning'. (Læs mere under: årsager og betingelser.) Man kunne kalde karma for 'begrundet handling med potentiel virkning for fremtiden' – fordi karma hentyder både til selve handlingen, dens årsag og dens virkning for fremtiden. Karma er det ene af de tre slør.

”--- Vi trækker vejret hver dag. Alligevel foregår vejrtrækningen i det store og hele ubemærket. Ikke fordi der er noget forkert ved det. Men hvis vi ønsker at forstå, hvad karma er, vil en mindre bemærkelse af dagligdags vejrtrækning bevirke en værdsættelse – måske også en fornemmelse af [noget] magisk [fordi vejrtrækningen foregår helt af sig selv, uden nogen behøver tænke på det]. En fornemmelse af: 'du godeste, vi har trukket vejret al den tid.' Når vi med denne øvelse [at bemærke åndedraget] efterhånden bliver vant til at værdsætte, hvad vi kunne kalde almindelige dagligdags åndedrags mønstre, kan vi anvende denne slags opmærksomhed på andre mønstre. Når vi går omkring, spiser, sover, står op, taler – alle mulige slags mønstre. Det at leve, det at dø og med tiden: gentagelse af livets kredsløb [genfødsel].”
Således skrev Karmapa Thaye Dordje på sit netsted den 25. juli 2020.

Eller som det står et andet sted: hvert åndedrag er enestående, alligevel trækker du vejret på en bestemt måde. Med vågent nærvær, skt.: smriti, kan du observere dette faktum og tilsvarende alle de andre mønstre, som gentages og udviser den samme unikke øjeblikkelighed, selvom det er en gentagelse af en gammel vane, som ellers ikke bemærkes normalt. Sådan øvelse kan gøre dig bevidst om manifestation af karma. Mønster dannelsen i sindet (skt.: samskaras) er sådan set ikke karma, men manifestationen af mønstre i handling er. Herunder også tænkning (skt.: manas), fordi det trækker spor i sindet. Og følelse (skt.: vedana) og lidenskab (skt.: klesha). Men får en tanke, følelse eller lidenskab ikke konsekvens i faktisk handling med krop eller tale, er virkningen som karma begrænset og ubetydelig under normale omstændigheder.

Men hvis du for eksempel er under tvang, og ikke ønsker at finde dig i det, men samtidigt ikke rigtig kan undslippe sådan tvang, så vil konsekvensen være kraftig karma, fordi du ikke kan gøre oprør og bringe denne tvang til ophør med magt eller undslippe ved flugt. Derfor kan også mental handling få alvorlige følger, selvom du faktisk ikke foretager dig noget. Social isolation og ensomhed hører med til denne kategori, for så vidt tilstanden ikke var ønsket eller tilstræbt, selvom man ikke direkte er udsat for fysisk tvang. Befinder du dig i en sådan situation, er det som hoved regel resultat af karma.

Således tales der om gengæld, når du selv tidligere har udsat andre for noget godt eller noget dårligt, vil det samme ske for dig selv senere. Eller noget lignende. Der er aldrig tale om et præcist match, fordi hvert øjeblik (se under: bevidsthedens øjeblik) er enestående. Så en begivenhed i fortiden vil altid være noget andet end en nutidig hændelse. Da der desuden er tale om omvendte omstændigheder, hvor giver og modtager har byttet plads, kan en præcis gengældelse ikke finde sted. Deltagerne i de fortidige begivenheder vil

desuden have ændret sig i mellemtiden. Og det kan være, hvis du for eksempel har gavnnet nogen tidligere, at det er nogle helt andre, som sidenhen gavner dig til gengæld. Og så videre. Det er en slags automatik, som gør sig gældende, fordi begivenhederne trækker spor i sindet. Disse spor, skt.: *vasanas*, sætter sig i sindet som karma-frø, skt.: *bidjas*, som nærmest vil 'fiske' efter muligheder for gengældelse i den følgende tid, både på grund af frygt for, at det kan ske, og på grund af lidenskabelig fascination og fantasi. Og fordi alle spejler sig i hinanden; (skt.: *asravas*, 'projektion'). Det er altså hverken guderne eller djævle, som får gengældelse til at ske. Men automatikken kan ligegodt virke djævelsk, når en handling i et tidligere liv får sådanne følger i det nuværende, hvor du ikke aner hvad, som er årsag til din ulykke eller dit held.

Karma opstår fra karma-frø (skt.: *bidjas*), som ligger på lager i sindet som følge af tidligere erfaringer med tilsvarende situationer, som ligner det nuværende øjeblik. Når et fortolket mentalt indtryk (skt.: *vidjñapti*) ankommer fra den tredje skandha til den fjerde, vækkes de reaktive samskaras (i den 4. skandha), som svarer til det opfattede og fortolkede indtryk. Fordi du allerede har en historie med disse samskaras, vækkes de tilsvarende karma frø også.

På samme måde vil den nuværende situation, som den umiddelbart opleves, trække spor (skt.: *vasanas*) i sindet. Disse spor eller aftryk sætter sig i sindet som 'bidjas' til fremtidig karma. Disse nye spor er ofte en fortsættelse af den gamle historie med de samme samskaras. Derfor er skæbnen så forudsigelig. Ved Nirvana stopper alle historier, hvorved karma nulstilles. Uden karma er der ingen grund til genfødsel og samsara ophører.

Karma opstår eller bliver til momentant (skt.: *kshanekshana*) i sindet gennem først sansning, skt.: *sparsa*, fordi du ikke sanser noget uden medfødt og ubevidst anvendelse af eksistentiel dualisme. (Med mindre du allerede er blevet befriet og oplyst.) Derfor vil du i den første skandha se forskel på selv og verden. Det forhold er det første trin i manifestation af karma. Den videre udvikling foregår logisk nok ved de umiddelbare følelser (skt.: *vedanas*) i den anden skandha. Det er følelser af tiltrækning, afsky eller ligegyldighed ved sansningerne, hvilke farver oplevelserne ganske kraftigt. Herefter manifesterer karma sig gennem fortolkningerne i den tredje skandha (som afhænger af begrebs dannelse og derfor også din historie med begrebs dannelse). Og derpå ved reaktionerne i den fjerde skandha, samskara skandha. Karma betyder således, at du ikke kan undslippe din egen livshistorie. Du er grundlæggende præget af den. (Bemærk venligt, at din livshistorie ikke er det sagn eller den fortolkning, som du fortæller dig selv hele tiden, men den sammenhæng, som dit eget liv viser dig. Læs mere under: *identifikation*.) Derfor får den også en virkning på fremtidige begivenheder. Men husk på, at karma ikke direkte betyder 'forudbestemt skæbne.' Karma vil bevirke, at bestemte sammenhænge og begivenheder finder sammen i bestemte situationer, men **dine valg er ikke givet på forhånd.**

Dine valg er naturligvis til dels afhængig af din livshistorie, men også helt andre forhold indvirker. For eksempel kærlighed og medfølelse. Jo mere fri du er fra dine umiddelbare reaktioners, skt.: *caitasikas* (=de aktive eller manifesterede reaktive samskaras), dominans, jo mere uforudsigelig bliver du i dine handlinger.

Men også den dagligdags karma er ikke givet på forhånd. Sporene i dit sind opstod jo i din fortid, hvor du sandsynligvis i hvert fald havde en lidt anden

opfattelse af både dig selv og verden end nu. Så alene ved nutid (se under: tid) vil der altid være et nyt perspektiv, som gør, at du vil forstå tingene lidt anderledes, end du gjorde i din fortid. Derfor vil du sandsynligvis også reagere lidt anderledes nu. Det er vigtigt at forstå denne dynamik. Karma betyder ikke fastlåst. Men nogle gange virker det ligegodt sådan...

Når du træner i meditation på den rigtige måde, vil du opnå en sand fordybelse, skt.: samadhi. I den tilstand vil diverse caitasikas ikke kunne dominere bevidstheden. Så når du derpå mestrer de 4 typer mesterskab i samadhi, skt.: dhyanas, vænner du dig til ikke at blive domineret – heller ikke når du ikke mediterer. Herved mister karma også sin dominans, og din livshistorie bliver til din befrielses historie.

Der findes dog også 'tilfældig karma.' Det vil sige, at noget sker, blot fordi det er muligt, men ikke fordi du slæber rundt på karma-frø.

Karmapa skriver om karma på sit netsted den 21. november 2018:

"I en absolut forstand har vi virkelig ikke brug for karma, selv ikke for dyder [skt.: punya]. Det er ikke sådan, at der er karma 'udenfor' [din inkarnation i en krop], og vi [derfor] er nødt til at samle på 'den gode' og opgive 'den dårlige' [karma]. Det behøver vi ikke, fordi karma ultimativt slet ikke findes. [Men] lige så længe der er dualisme, er der karma, er der godt, er der dårligt, er der [noget] neutralt – er der alting [= samsara]." Læs videre under: paramartha, den ultimative sandhed.

Karma er virksom sammen med de andre to af de tre slør, nemlig den almindelige begrebs dannelse (skt.: caitasika) og den fortolkende lidenskabelige emotionalitet (skt.: klesha), herunder den grundlæggende årsag til lidelse, altså uvidenhed eller ubevidsthed, skt.: avidya, om Nirvana, samsara og karma's virkelighed. Så når dualismen overstås ved indsigt, ophører karma som drivkraft til fremtidige genfødsler. Skønt en vis grad af karma stadig vil gøre sig gældende resten af livet. For eksempel døde Buddha Sakyamuni af en madforgiftning.

Som en sidste ting, skal det nævnes, at man jo i Mahayana tilegner sin egen gavn og kvalitet (de to samlinger) ved Dharma praksis til alle andre sansende væsner. Ved at de andre får ens egne kvaliteter og sunde karma tilsendt, skulle burde de således lettes for byrden af deres egen usunde karma og manglende kvaliteter som mennesker og dyr. Men kan det overhovedet lade sig gøre? Jeg vil mene, at i mange og sikkert de fleste tilfælde vil sådan tilegnelse gå hen over hovedet på de sansende væsner. For det meste fordi de slet ikke er tilstede ved tilegnelsen. Men de sansende væsner, som vi er sammen med eller har fællesskab med – også selvom de ikke lige er tilstede ved tilegnelsen – vil kunne mærke denne slags velsignelse. Tager de velsignelsen til sig, vil de blive bragt i stand til at udskyde den usunde karma og fremelske den sunde. Især hvis et sådant projekt i forvejen er noget, som de tilstræber. De får i så fald noget medvind, kunne man sige.

Så karma forbliver et personligt og individuelt anliggende, men både andre og en selv kan under gunstige omstændigheder hjælpe hinanden til gavn og unkladelse af skade, hvorved udviklingen af karma påvirkes direkte. Det typiske for samsara er jo gensidig afhængighed og omfattende vekselvirkning.

Således kan ikke blot tilegninger, tib.: mønlam, men også andre former for bøn og naturligvis forbøn, som visse kristne godt kan lide, have stor virkning, skønt der også kan være absolut ingen virkning. Gavnens ved handling til gavn for andre afhænger jo også af disse andre. Hvordan sådan handling bliver opfattet og modtaget. Nogle vil derfor mene, at det er omsonst med bøn og tilegnelse, men det er det jo altså ikke helt.

Desuden er det godt for dig selv at bede for andre og tilegne dem dine egne kvaliteter som medmenneske og dine egne erfaringer om visdom. Så du kan altid trøste dig med, at der i hvert fald er denne form for nytte. Selvom det kan forekomme helt nytteløst at prøve at gavne verden, de andre og miljøet generelt.

Du kan så mene, at du selv ikke besidder store medmenneskelige kvaliteter og slet ikke erfaring om visdom. Men når du udfører sadhana, vil disse værdier og visdomme manifestere sig i din meditation. Ser du efter, vil du opdage, at de stammer fra dit eget sind. Til daglig er du måske mere sur end venlig, men med tiden vil du opdage, at dit eget menneskelige væsen eller medmenneskelige storsind er intet andet end tomhedsnaturen (skt.: sunyata) fuld af venskabelig kærlighed og medfølelse. Når du mediterer, vil du opdage mere og mere af dette, som viser sig i meditationen, især ved samadhi, og det er så netop dette, som du ved slutningen af din meditation tilegner andre. Man vil netop tilstræbe ikke at beholde disse værdier og visdomme for sig selv alene. Denne hensigt er en vældig positiv og sund, skt.: kushala, tanke, som trækker mange sunde spor i sindet og bevirker ophobning af gode karma-frø. Desuden risikerer du faktisk at gavne andre. Det vil trække sunde spor i deres sind og så videre.

Ganske vist kan man jo påstå, at det er himmelråbende naivt, at udvikle venskabelig kærlighed i en fjendtlig verden. Og at grænseløs medfølelse med alle andre er helt og aldeles håbløst i en verden, som kendetegnes ved alle slags lidelser. Men det er hverken naivt eller håbløst, når det drejer sig om din egen sindstilstand. Bodhicitta som sindstilstand er det ultimativt gode for enhver. Hvis ikke den enkelte opdyrker, udvikler og opdager Bodhicitta, fordi verden og folk er alt for slemme, så fortøner Nirvana sig i det uvisse og kan ikke opdages eller genkendes. Så venskabets kærlighed og hudløs medfølelse er **psykologisk realisme**.

I en fjendtlig verden, som altid fører til lidelse, er Bodhicitta et kærkomment bidrag til lempelse af alt det rædsomme, forfærdelige, ondsindede, uudholdelige, fornedrende, fordækte og smertefulde, som alle før eller siden vil opleve. At nogen ønsker noget godt for andre i en ond verden kan aldrig være andet end godt, uanset at det kan opfattes som lidt naivt og nytteløst. De, som får en hjælpende hånd, vil værdsætte det. Herved opstår en meget sund karma for alle involverede.