

Innehållsförteckning

Förord.....	1
Del 1: En praktisk syn på kamma.....	2
Introduktion.....	2
Kamma i Thailand (Chiang Mai).....	2
Religiösa Belöningar.....	3
Skadliga- och goda handlingar.....	4
Skadliga handlingar.....	4
Goda handlingar.....	4
Del 2: En genomgång av kamma-begreppet.....	6
Introduktion.....	6
Ordet i sig.....	6
Vad innebär kamma?.....	6
Grunden till dålig kamma.....	7
Felaktiga idéer om kamma.....	7
Personer påverkas olika av samma kamma.....	8
Kamma är komplext.....	9
Vad man kan göra med kamma.....	9
Källor.....	10
Del 1:.....	10
Böcker.....	10
Del 2:.....	10
Dhamma-tal.....	10

Förord

Denna text är uppdelad i två delar: en som är mer inriktad på den praktiska aspekten av kamma och den andra delen som mer är en akademisk genomgång av kamma som begrepp och idé. Den första delen är skriven av Dietmar Dh. Kröhnert som blivit inspirerad och lärt sig mycket om kamma från templen Wat Phra Singh och Wat Pa On i Chiang Mai (Thailand) och även Wat Sanghabaramee i Eslöv. Inspiration som kommit ur det enkla och praktiska tillvägagångssättet som lekfolket i Thailand har.

Den andra delen är ihopsatt av Tobias Heed för att ge en större förståelse för kamma-begreppet i Buddhismen och för att försöka reda ut eventuella missförstånd gällande detta begrepp. Innehållet är taget från ett Dhamma-tal av Ajahn Dhiravamso. Talet var på engelska och har sedan översatts till svenska. Allt innehåll i talet har inte tagits med och vissa korrigeringar har gjorts för att gå från talspråk till skriftspråk men förhoppningen är att detta inte förstört eller förvrängt det som sagts. Det går bra att ladda ner Dhamma-talet från Internet genom att följa länken som finns i källförteckningen.

Med önskan om alla varelsers lycka och välgång,
Dietmar Dh. Kröhnert och Tobias Heed

Del 1: En praktisk syn på kamma

Introduktion

De **två första ekrarna** på den ädla åttafaldiga vägen är rätt uppfattning (förståelse, synsätt) och rätt avsikt (beslut, tanke). Med rätt uppfattning menas att man skall lita på Buddhas lära (Saddha) och att man förstår hur verkligheten hänger ihop. Man bör ha kunskap om livets tre kännetecken som består av förändringar, lidandet och att det vi kallar för "ett jag" är en illusion.

Sen skadar det ej om man kan eller börjar öva sig på de fem etiska övningarna, alltså på ens egen moral. När man börjar praktisera på detta sätt så kommer vi in på Kamma, lagen om god och ond kamma. Resultatet av människans goda och onda handlingar avgör hennes nuvarande och kommande liv. Så som hon sått får hon skörda.

Ordet kamma betyder handling, aktivitet. Grundfunktionen i kamma-lagen är den universella lagen av orsak och verkan. Kamma lagen är en sorts moralisk naturlag. Kamma-lagen ger oss en riktning i våra liv och vi kan själva välja denna riktning. Samtidigt är det ett oerhört komplicerat och subtilt system.

Varje handling leder till ett resultat. Men egentligen är det inte handlingen i sig som är det viktigaste, utan det är tanken/viljan/avsikten/motivet bakom handlingen som ger upphov till resultatet.

Om en läkare utför en svår operation med motivationen och viljan/avsikten att göra patienten frisk, men patienten ändå dör på operationsbordet, så är det alltid viljan/avsikten att göra gott som skapar god kamma, inte att patienten dog.

Så om vi handlar med en god avsikt att sprida generositet, medkänsla och visdom så sår vi frön av lycka. Om vi däremot handlar utifrån girighet, hat och okunnighet så sår vi frön av lidande. Ibland kan våra motiv vara blandade och då blir även resultatet blandat (och ibland också förvirrat).

Med rätt avsikt menas att människan skall övervinna sina känslor av hat, egoism och okunnighet för att istället utveckla medkänsla och givmildhet mot sin nästa och allt annat liv. Ju mer man övervinner dessa tre negativa egenskaper desto lättare blir det att hitta sin balans och att komma i balans med allt annat liv.

Det viktigaste är att hela tiden att arbeta på sin goda kamma, för att man en dag kanske kan uppnå Nibbana. Förutom att följa de fem etiska övningarna som jag nämnde innan så är det lika viktigt att ge gåvor. En gåva behöver inte jämt vara pengar, det kan också betyda generositet. Men i regel är det för lekmän att skänka en gåva (eller något) till munkarna och nunnorna i Sanghan.

Kamma i Thailand (Chiang Mai)

När jag är i Thailand så har jag ofta sett hur man kan bättra på sin kamma. Ett sätt, enligt befolkningen i Chiang Mai, är att köpa fåglar i burar. Om man sedan släpper ut fåglarna gör man en god handling.

Inom Mahayana-traditionen så brukar man den åttonde februari fira Parinibbana-Nibbanadagen. Man minns dagen då Buddha vid 80-års åldern dog och uppgick i Nibbana. Under denna dag funderar buddhister mycket över döden. Man tar med sig bilder på döda släktingar och vänner till altaret, minns dem och mediterar.

Jag har också lärt mig genom Theravada att när någon i familjen/släkting eller nära vän har dött så skall man ta fram en bild på personen den dagen när han/hon avled och ställa på sitt altare. Där skall man be tolv dagar framåt. Varför just tolv, har jag hört olika versioner. En är att det har med de 12 länkarna (Paticcasamuppada) att göra. Man bör även ställa fram goda drycker (som den avlidne gillade) och även offra mat. Allt detta skulle ge god kamma.

De tre viktigaste orsakerna till dålig kamma är begär/egoism, hat och okunnighet och huvudorsaken till bra kamma är det motsatta, alltså frånvaro av begär/egoism, frånvaro av hat och okunnighet (förblindelse).

Handlingar som ger bra kamma sägs ge religiös belöning eller förtjänst (punna). Thailanderna kallar det för att samla meriter (tham bun) och buddhister är angelägna om att utföra goda handlingar som är andligt och moraliskt värdeskapande. När man är i Thailand så dras man in i den atmosfären oavsett om man vill det eller ej.

Sådana handlingar som jag skrev innan, kan vara att ge munkarna mat eller kläder, skänka andra saker till kloster eller lyssna till munkarnas förkunnelse av Buddhas lära. En ytterst viktigt aspekt av den religiösa belöningen är att den kan överföras till andra.

Det är därför vanligt att nära släktingar till en avliden ger gåvor till kloster-samfundet för att den avlidnes fortsatta tillvaro skall bli den bästa möjliga. Dessa handlingar förutsätter en tro på en identitet och kontinuitet där man tror att återfödelseprocessen styrs av kamma-lagen. Denna lag ombesörjer att den tillvaro en varelse återföds till överensstämmer med det inre värdet av dess tidigare handlingar.

Religiösa Belöningar

Med religiösa belöningar menas här saker som leder till att man lever i harmoni och balans och med det så blir man en glad och lycklig människa. De tio förutsättningarna för **religiös belöning** är:

1. Att ge gåvor.
2. Att rätta sig efter de fem etiska föreskrifterna.
3. Meditation.
4. Att glädja sig över andras religiösa belöning.
5. Överföring av religiös belöning till andra.
6. Att tjäna.
7. Att visa respekt.
8. Att förkunna Buddhas lära.
9. Att lyssna till Buddhas lära.
10. Att utveckla rätt uppfattning (förståelse, synsätt).

Den första av dessa är givandet av gåvor (Dana) och detta är en mycket viktig dimension i den buddhistiska moralen och kamma-filosofin. Gåvorna är av två slag: gåvor som ges som tillbedjan, motiverad av respekt och gåvor som ges på grund av medlidande. Den första gåvan är till

munkförsamlingen, medan den andra gåvan är till tiggare eller folk som på något annat sätt har det mycket svårt.

Gåvor som ges av respekt är överlägsna dem som ges till tiggare. De viktigaste gåvorna är de som lekmännen ger till munksamfundet. Att ge till munkarna och Sanghan kan resultera i ett långt liv, skönhet, lycka och styrka, och de karmiska resultaten är återfödelse som människa eller gud.

Skadliga- och goda handlingar

Buddha själv fick en gång frågan: ”Vad är det viktigaste i Buddhas lära, vad skall man göra och hur skall man leva om man vill följa läran?” Buddha svarade då:

”Skada ingen, gör gott och rena sinnet, detta är alla buddhernas lära.” Man kan också uttrycka det som det står i den buddhistiska skriften *Dhammapada*: ”Att undvika allt ont, att göra gott, att rena sitt sinne, det är de upplystas lära.”

Skadliga handlingar

Det finns traditionellt sett **10 skadliga handlingar** som man bör undvika:

Tre kroppsliga handlingar:

1. Att döda.
2. Att stjäla.
3. Att begå sexuella övergrepp.

Fyra språkliga handlingar:

1. Att ljuga.
2. Att använda sårande och kränkande tal.
3. Skvaller.
4. Onödigt kallprat.

Tre mentala handlingar:

1. Begär/egoism.
2. Hat.
3. Felaktiga uppfattningar om konsekvenserna av att begå dessa skadliga handlingar dvs. okunnighet (förblindelse) om kamma-lagen.

När man undviker dessa handlingar lever man ett liv i balans. Man skadar inte sig själv eller andra.

Goda handlingar

Jag vill göra en liten sammanfattning om det jag har skrivit: Man bör utföra goda handlingar som ger goda resultat för en själv och även andra. God kamma och att öva sig på att ge gåvor renar sinnet och ger lugn (balans) och lycka för oss själva och andra.

Det finns sex grupper av goda handlingar man bör träna sig på:

Dana

Att ge Dana kan innebära att ge en gåva men det betyder också generositet, med andra ord att öva sig på givmildhet. Det är den viktigaste av alla buddhistiska övningar när man skall praktisera den

buddhistiska vägen och det ger ett viktigt och hälsosamt mentalt tillstånd, som var och en bör träna och utveckla.

I Thailand (och andra buddhistiska länder) har jag fått lära mig hur viktig denna Dana-tradition är. Där får man verkligen se hur både fattiga och rika ger donationer till klostren, allt efter förmåga. Men Dana (gåva/generositet) bör såklart även utövas på det personliga planet, i familjen, med vänner och i samhällslivet i stort.

Moral

Att öva sig på de fem etiska övningarna som är:

Jag gör det till min övning/träning

- att inte såra eller förstöra liv.
- att inte ta det som ej givits mig.
- att inte missbruka min sexualitet utan föra ett rent liv.
- att inte ljuga eller använda grova ord.
- att inte berusa mig (vare sig i tanke, ord eller handling).

Respekt (att visa vördnad, hänsyn)

Att visa respekt för Buddha, som gav oss Dhamman, han gav oss de fyra ädla sanningarna som leder till befrielsen från lidandet och om vi tillämpar dessa sanningar så kan vi bli mycket lyckliga människor och leva ett liv i balans och lycka. Vi skall också visa respekt till en Sangha som kan hjälpa och leda oss på den vägen.

Respekt för våra föräldrar som har tagit hand om oss när vi var små. Respekt för gamla, sjuka och alla som lider och även de som inte finns hos oss längre. Respekt för de mänskliga rättigheterna som alla bör utveckla och ha. Detta kan vi förstå när vi inser att vi alla sitter i samma båt. Vi föds, blir sjuka, blir gamla och sen skall vi dö. Under tiden måste vi inse att hela världen är en enda familj och när vi gör det då har vi kommit en bit på vägen, när det gäller respekt.

Att tjäna (att vara till hjälp)

Man bör öva sig på att man en dag skall vara ett redskap/verktyg för Buddhas lära. Där man skall försöka vara till hjälp, göra nytta, att gagna sådana handlingar som kan vara att hjälpa sina föräldrar, våra vänner och även ovänner. Slutmålet med detta tjänande är att man vill hjälpa till att befria världen från hat, egoism och okunnighet.

Att göra regelbunden meditation

Att utveckla koncentration, stillhet och visdom. Så att man kan hitta Balansen. När man har gjort det så kommer man att övervinna egoismens begränsningar.

Att studera Dhamman

Och även att dela med sig till andra av sina kunskaper. Att lyssna på Dhamma-föredrag, regelbundet besöka en buddhistisk Sangha, att studera böcker eller se DVD-filmer som påminner oss om att det finns ett annat synsätt än det världsliga. Allt handlar inte om pengar, om att vara ung och vacker, om framgång eller makt. För det kan man ändå inte ta med sig när man skall dö.

Genom att förstå vikten av Kamma och att ge Dana så kommer vi en dag att hitta balansen som ger oss sinnesro och inre trygghet. Allt detta kan vi få här i det vanliga livet som lekfolk, bara vi är uppmärksamma på våra handlingar. Vi måste vara medvetna om vad vi tänker, säger och gör - det är vägen till god kamma/dana.

Del 2: En genomgång av kamma-begreppet

Introduktion

Några av anledningarna till att lära sig om kamma är att det är en väldigt central och viktig del av Buddhas lära, den är också ganska komplex och det finns många missförstånd kring det. Begreppet används ofta på olika sätt i populärkulturen och Kamma finns inte bara i Buddhismen utan i många olika religiösa traditioner som till exempel Hinduismen. I väst har begreppet också mixats ihop med kristna idéer om gott och ont vilket gjort det ännu mer rörigt. Därför kan det vara bra att reda ut begreppet och dess betydelse inom Theravada-Buddhismen.

Ordet i sig

Kamma är ett ord på språket Pali och det är exakt samma sak som ordet "karma" som är sanskritversionen av samma ord. I Theravada-Buddhismen så använder man pali-språket så därför kommer ordet "kamma" att användas i denna text.

Kamma betyder bokstavligen "handling", "arbete" eller "att göra". Det kan vara värt att påpeka att det inte betyder "resultaten av vad vi gör" utan begreppet i sig pekar endast på vad vi gör. Det vi gör är kamma och resultaten av vad vi gör benämns helt enkelt som "resultaten av vår kamma". Man kan likna detta vid frö och frukt, där handlingen är fröet och frukten är resultatet. Vilken frukt vi får beror på vilken typ av frö vi planterar. På samma sätt så beror resultaten av våra handlingar på vilken typ av handlingar vi utför.

Vad innebär kamma?

I stort kan man säga att lagen om kamma säger att om man gör gott så får man goda resultat och om man gör ont så får man dåliga resultat. Inom Theravada-Buddhismen så innefattar kamma inte heller allt vi gör utan endast det vi gör med en intention, med en avsikt.

Kamma är en lag av orsak och verkan och det har inget att göra med straff eller att bli dömd av någon eller något. Det är som en naturlag, vilken man kan jämföra med gravitationslagen, det är ingen dom över oss av någon annan varelse. Om man skulle fråga sig varför det är på detta sätt, så är svaret helt enkelt att det är bara så det fungerar. Orsak och verkan funkar på detta sätt i detta universum och det är något vi kan upptäcka själva.

Vad innebär då gott och ont? Gott är det som när man gör det leder till lycka och önskvärda resultat och ont är det som leder till lidande eller olyckliga resultat. Man bör dock notera att även om orden "gott" och "ont" ofta används i väst så använde Buddha andra ord, nämligen orden "kusala" och "akusala". Innebörden av dessa är snarare, än att göra gott, att göra något på ett intelligent eller skickligt sätt. Så vissa saker som är "akusala" eller "dålig kamma" är inte nödvändigtvis onda eller fel i sig.

Ett exempel på detta kan vara om man är väldigt fäst vid en person, låt säga ens partner eller att man är väldigt fäst vid sin bekväma säng. Detta skulle vi inte säga vara av ondo men att vara fäst vid saker leder oundvikligen till lidande förr eller senare, alltså innebär det dålig kamma.

Så ett visst beteende behöver inte vara ont men det kan ändå vara dålig kamma i betydelsen att det leder till lidande. Så istället för att säga att något är ont kan man säga att det är "oskickligt". Det handlar inte om "ont" och "gott" utan kamma handlar om något annat, detta är viktigt att förstå. Det vi gör behöver inte vara fel eller ont men det kan ändå vara dålig kamma eftersom det leder till lidande.

Frågan är helt enkelt "på vilket sätt är det bäst att agera?" eller "hur agerar man så att det leder till lycka?". Om det inte leder till långsiktig lycka så är det oskickligt, alltså dålig kamma.

Grunden till dålig kamma

Hur vet man då vilka handlingar som leder till oönskade konsekvenser? Om intentionen är rotad i girighet/begär, hat eller okunnighet så är handlingen oskicklig. Intentionen kan vara väldigt tydlig, då man till exempel är arg men den kan också vara mer subtil då man till exempel vill bli av med något, en mindre smärta kanske. Det är intentionen i sinnet som är det viktiga, så pass viktig att endast intentionen i sig leder till lidande eller lycka oberoende av om en handling följer på den eller inte.

Här bör det påpekas igen att endast intentionen i sig behöver inte vara vad vi skulle benämna som ond eller fel, men om det leder till lidande, som i fallet med irritation över en mindre smärta, så är det dålig kamma.

Vissa kanske påstår att dessa saker inte innebär lidande eller något som är oönskat. Buddha menar då att om man inte kan se hur dessa saker leder till lidande så behöver man titta lite djupare, man bör se det mer långsiktigt och undersöka dessa saker i detalj.

Om man däremot gör något oavsiktligt, till exempel att man låter en dörr gå igen efter sig, utan att veta att någon kommer efter en, och den slår till personen rakt i ansiktet, då är inte det dålig kamma. Detta eftersom det inte var ens avsikt att skada personen.

Felaktiga idéer om kamma

Social konstruktion

En idé som finns i väst är att gott och ont endast är sociala konstruktioner, att vi bara kommit överens om vad som är gott och ont. I termer av gott och ont så kanske detta är sant till viss del, men i termer av Buddhas lära och kamma så är det inte en social konstruktion utan det är så det är överallt. Det spelar ingen roll om man tror på det eller inte, det fungerar på samma sätt för alla. Det är en naturlig process, en naturlag.

Orättvist

Det finns också de som säger att "det är orättvist". På ett brett plan så är kamma ganska rättvist men det finns som sagt också de saker som skapar lidande som inte direkt är fel. Som till exempel att vara fäst vid en person, sin partner eller sin familj. Om den personen dör så lider man mycket. Detta kan verka orättvist men det är bara så det fungerar. Vissa saker leder helt enkelt till lidande.

Denna syn på kamma hjälper till att förklara varför vissa delar av Buddhas lära kan verka hårda eller tuffa. Det är helt enkelt vissa saker som man måste lägga undan om man vill bli av med

lidandet.

Allt som händer dig beror på din kamma

Något annat som många anser ingå i kamma är att "allt som händer dig beror på din kamma". Alltså att allt som händer en person är resultatet av vad personen gjort tidigare. Som om man dör i en bilolycka vid 20 års ålder eller om termiter äter upp ditt hus så anser man att det är ens dåliga kamma. Detta är inte vad Buddha lärde ut, utan Buddha menade att denna typ av idé leder till apati i stil med "detta är hopplöst" och är något som bör undvikas. Däremot är detta ett synsätt som andra skolor lär ut men det finns inte inom Buddhismen.

Grupp-kamma

En annan felaktig idé rörande kamma har man ofta hört i samband med tsunamin som drabbade sydostasien, där vissa påstår att de drabbade där hade dålig "grupp-kamma". Det ska noteras att det inte finns någon "gruppkamma" i Buddhas lära. Det som hände där påverkade alla varelser och livsformer som befann sig där: människor, djur, fåglar och träd. Dessa livsformer dog också, och träd har ingen kamma, alltså kan man knappast säga att detta var som en följd av deras kamma. Tsunamin berodde helt enkelt på en jordbävning, och med det sagt att det är inte bara kamma som bestämmer allt som händer.

Dör man ung på grund av dålig kamma?

En annan vanlig fråga är om en person till exempel dör vid 60 års ålder. Beror det då på dålig kamma? Det kan vara det men det behöver inte vara det, det kan finnas många andra orsaker som till exempel att kroppen är sliten. Poängen är att det kan bero på kamma men det behöver inte göra det, det finns andra faktorer och orsaker också. Många har säkert hört talas om att om en person är grym mot andra så får man ett kort liv ifall man föds som människa igen. Det är vanligt att misstolka detta som att alla som har ett kort liv har varit grymma tidigare, och det korta livet är ett resultat av det. Detta är en felaktig tolkning av kamma-lagen. Man bör tolka det som att ett kort liv kan bero på det, men att det finns också många andra möjliga orsaker.

Det var någon som sa att alla handikappade människor är handikappade på grund av deras tidigare kamma. Om man föds utan vissa kroppsdelar etc. Det kan stämma att man föds så på grund av dålig kamma men det betyder inte att det är så i alla fall. Det finns andra orsaker. Allting som händer oss beror inte bara på vad vi gjort tidigare, på tidigare kamma. Detta är ett missförstånd.

Varför dessa missförstånd?

Gällande varför dessa missförstånd uppstår så är ett problem är att man blandar olika idéer som till exempel den kristna idén om synd blandas med idén om dålig kamma. Att göra dålig kamma betyder inte att man gör en synd, de är inte helt parallella, de är inte samma sak.

Och det blir ytterligare missförstånd när man mixar denna redan felaktiga mix med idén om att allt man upplever är på grund av sin tidigare kamma. Så idén om att någon gör dålig kamma är inte likställd med att dessa folk är syndare. Detta är olika idéer från olika traditioner.

Personer påverkas olika av samma kamma

Det är också så att alla inte upplever resultaten av kamma på samma sätt. En viss kamma kan påverka personer olika beroende på hur mycket bra eller dålig kamma man har gjort innan. Detta

kan exemplifieras med att en person i en rättegång som har bra rykte, gjort goda handlingar tidigare etc har en tendens att få ett mildare straff. Man kan se det som om man hade en bit salt och man la denna saltbit i ett glas vatten så skulle vattnet bli odrickbart, det skulle vara alltför salt. Men om man lade denna saltbit i en annars ren flod så skulle inte vattnet påverkas särskilt mycket. Det skulle fortfarande gå att dricka. På samma sätt är det med någon som påverkas av dålig kamma. Om man gjort mycket god kamma tidigare så påverkas man inte i samma utsträckning av den eventuella dåliga kammans resultat.

Kamma är komplext

Alla har gjort dålig kamma, vi har i stort sett en oändlig mängd dåliga och även goda handlingar bakom oss (inräknandes tidigare liv), det är en enorm blandning. Så man vet aldrig vad som väntar en, det kan bli så att tidigare god kamma ger sina resultat snart eller så att dålig kamma snart bär frukt. Vi vet aldrig riktigt vad som väntar oss i form av vår gamla kamma.

Kamma är också komplext så vi vet inte riktigt om något händer på grund av av vår tidigare kamma eller om det har andra orsaker. Att lista ut sådana saker är inte heller poängen med läran om kamma. Man bör inte bli besatt av tidigare handlingar eller tidigare liv. Det är inte värt att spekulera alltför mycket kring frågan "varför händer detta mig?". Det finns gånger då det är bra att spekulera i tidigare orsaker, som varför man fick hjärtproblem och att det kanske kan bero på att man ätit för mycket skräpmat. Men att spekulera om saker man inte kan veta är meningslöst, ett slöseri med tid.

Så att spekulera i huruvida kamma från tidigare liv är orsaken till ens nuvarande tillstånd är utan poäng såvida man nu inte kan minnas tidigare liv. Buddha sade till och med att det är omöjligt att se exakt hur kamma utvecklar sig för det är så komplext. Själva lagen i sig är ganska enkel men hur detta blir i praktiken är väldigt komplext. Resultaten kan komma om fem minuter eller om miljarder år, så det är väldigt svårt att se alla samband.

Så det är mycket komplext i vad kamma resulterar i och hur det fungerar. Det är otroligt komplext att reda ut exakt hur det fungerar i ett liv så det är ingen idé att försöka, det gör en bara galen. Principen må vara enkel men hur det blir i faktiska livet är otroligt komplext.

Vad man kan göra med kamma

Det som däremot är viktigt är att fokusera på är den praktiska aspekten av kamma. Alltså om man gör gott så får man lyckliga resultat och gör man ont så får man olyckliga resultat. Om man ser på sitt sinne och hur det påverkas av olika saker så kan man se detta själv. Man kan se hur sinnet påverkas av intentioner grundade i girighet, hat och okunnighet nämligen att de leder till lidande och att motsatta intentioner leder till lyckliga eller önskvärda tillstånd.

Så istället för att oroa oss för det gamla eller för hur det kommer bli i framtiden, så tar vi lagen om kamma och använder den i nuet. Varje individ är ansvarig för sin egen kamma, ingen annan är ansvarig för den. Det ger oss makten att kontrollera mycket av våra liv, av vårt lidande och vår lycka. Istället för att skylla på ödet eller någon annan så tar man ansvar själv. Att undersöka hur kamma fungerar, att förstå det och att sedan agera i samklang med denna förståelse. Det viktigaste är att försöka göra skickliga handlingar som leder bort från lidandet.

Källor

Del 1:

Böcker

Livsvägar – Nils-Åke Tidman/Kerstin Wallin.

Din tro eller min – Erica Appelros.

Buddhism – Knut A. Jacobsen.

Das lexikon des Buddhismus (uppslagsverk).

Buddhism-nu - Marie Ericsson.

Del 2:

Dhamma-tal

The law of kamma, Ajahn Dhiravamsa, <http://www.bswa.org/modules/mydownloads/singlefile.php?cid=61&lid=873>