

# 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

---

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

Sammanställt och översatt av:

**Tobias Heed,**

2010