



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*], handling med krop [*kaya-karman*] og handling med talen eller sprog og sprogtone [*vak-kaya*].)

Fordi dine handlinger gør indtryk på dit eget sind, trækkes der et spor i sindet, hvor et 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.

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 det 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 ufatteligt 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 gode 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.

Buddha Sakyamunis opdagelse er begivenhedernes og omstændighedernes lovmæssighed, som han benævner *karma phalam*, handling og dens årsag. 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 levende 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 begrebs-mønstre. 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*, manifesterede *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*. Mønsterdannelsen 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.

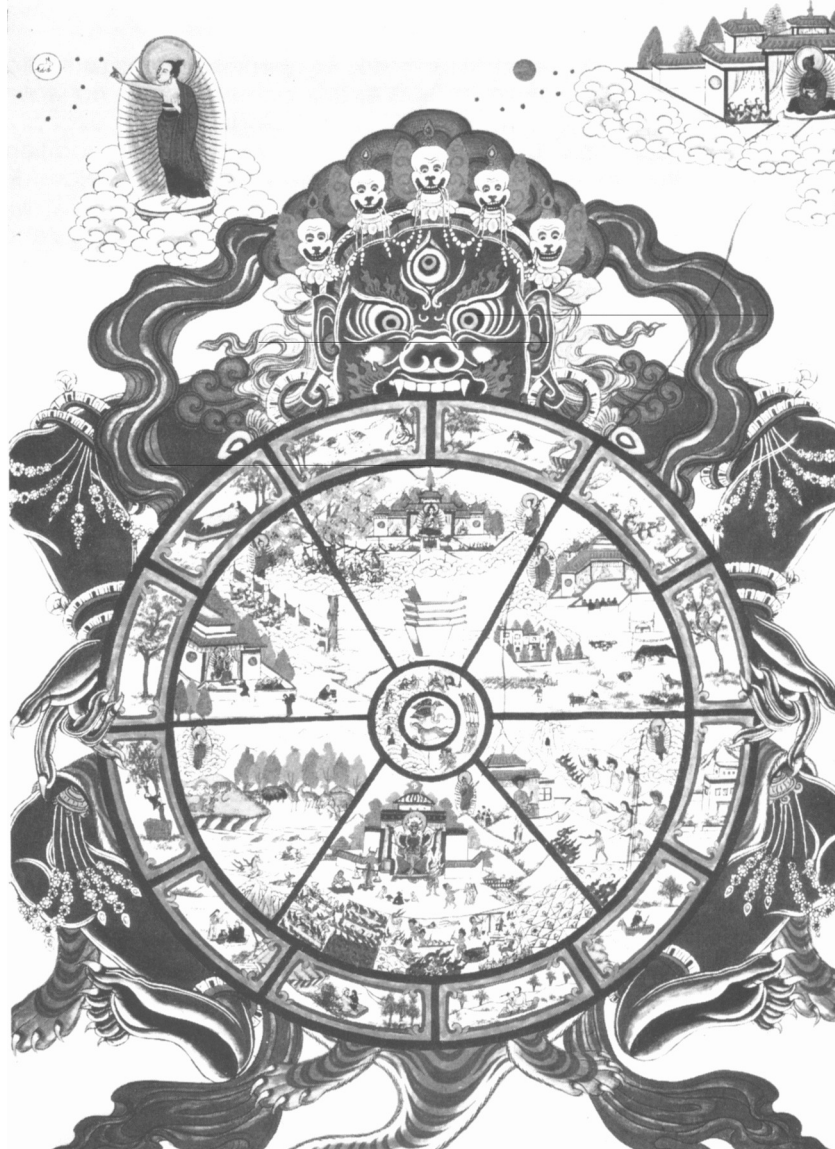
1 **Karma**

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: vasantas) 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 fortælleres, 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 bevirker herved nye årsager til fremtidige begivenheder. Hvis man ikke betaler sin gæld for eksempel, kan man ende i fagedretten. 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.

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, årvågent åndsnærvær, god fatte-evne og forstand. 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* betyder sansninger af hurtige energi-strømme i kroppen.)

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 paradiset, når man selv har lyst eller finder anledning til det. Paradiset muligheden kræver en særlig karma og gode forbindelser til *Bodhisatva'en*, som styrer stedet. Paradiser eller Buddha-lande 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. Så hvis vores nuværende illusoriske eksistens form ikke forekommer os så mystisk, så skulle en paradiset 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 samspillets dynamik, og hvor tilknyttet man er til samspillet i livet og verden. Alle levende væsener 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. Den 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 idiosyncrasier. 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.

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.

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. Vores verden kaldes for 'udholdenhedens sted' (sanskrit: *Saha*) i 'De Utallige Verdeners Verdenssystem' 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.

(Læs artiklerne: *Den 8 foldige Vej* og *De 6 Fuldstændige Færdigheder*. Detaljer om *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 rummet 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.

Næste side: *De 5 skandha*'er