# Karma

Rigtig mange har hørt om karmabegrebet, som er så centralt i buddhistisk tankegang. Desværre er der mange som får forvekslet karmaloven med en moralsk, personlig tildeling af straf og belønning. Det er imidlertid vigtigt at forstå at karmaloven fungerer fuldkommen som alt andet (f.eks. tyngdeloven): [når dette sker, følger dette](http://tendai.dk/buddhisme/afhaengig-oprindelse/). Der er intet personligt i det, og den eneste vurdering af [om noget er godt eller dårligt](http://tendai.dk/buddhisme/tomhed/) bygger på, om det bidrager til ens vej mod den endelige [udslukkelse af lidelse](http://tendai.dk/buddhisme/de-fire-foraedlende-sandheder/).

Når man taler om karma, er det nødvendigt at skelne mellem de umiddelbare effekter af ens handlinger, og de langsigtede konsekvenser. Vores karakter er et produkt af vores valg. I nøjagtig det øjeblik man vælger en given handling, påvirkes ens sind – det er de umiddelbare konsekvenser. Vælger man for eksempel at give udtryk for sin utilfredshed med en situation på en aggressiv måde, styrker man de aggressive, vrede sider af sin karakter. Man bliver dermed mere tilbøjelig til at vælge vreden som udvej næste gang man skal give udtryk for utilfredshed, og vrede bliver således bestandigt en større del af ens personlighed. Vælger man i stedet at finde en anden løsning, vil man styrke andre, forhåbentlig mere hensigtsmæssige og produktive, sider. Det er de stærkeste og mest fremtrædende dele af vores karakter som former vores interaktion med omverden. Hvis vrede fylder meget i vores personlighed, er der større sandsynlighed for at vi fremkalder de aggressive træk i de mennesker vi møder – det er det man mener med de langsigtede konsekvenser. Karma er ikke ”øje for øje” som kosmisk princip; at hvis du slår en person, vil du opleve selv at blive slået (selvom det ofte vil være en af de langsigtede konsekvenser af voldelig adfærd).

En anden misforståelse i forhold til karma er tanken om at livet består af en række lektioner, som måske kan gøre ondt, men som er ultimativt nødvendige. Det har ikke noget med karma at gøre. Sådan en ide peger snarere hen imod en form for ansvarlig guddom eller guddommelig kraft. Tanken om nødvendig lærdom antyder også, at der er en slags overordnet plan for universet og vores liv i det, ofte tænkt som indeholdende en belønning i den sidste ende. Det er nemt at forstå hvordan den slags tanker opstår. Det er på en eller anden måde nemmere at udholde lidelse, hvis man kan bilde sig selv ind at der er en mening med den. Men hvad nu hvis der ikke er nogen højere mening? Hvad nu hvis Buddhaen havde ret i at [lidelse er en del af livet?](http://tendai.dk/buddhisme/de-fire-foraedlende-sandheder/)

Endnu en almindelig fejlopfattelse er a tforveksle karma med skæbne. Den måde karma udfolder sig på – den måde vi reagerer på verden omkring os, den måde vi skaber vores fremtidige karakter – er ikke fastlagt på forhånd. Skæbne ligger fast; karma er evigt foranderlig. Alle kan til enhver tid vælge at forandre sin karma, man skaber den nemlig selv. Hver gang man tænker, taler eller handler, påvirker man sine handlingsmønstre. Det er hver enkelt persons eget ansvar at sikre sig, at alle tanker, ord og handlinger er i overensstemmelse med ens [idealer](http://tendai.dk/buddhisme/de-seks-paramitaer/), således at der skabes nye handlingsmønstre, og på længere sigt nye vaner, som gør det lettere at leve det liv man har lyst til.

Selvom buddhister forestiller sig, at den verden man oplever er formet af ens opsamlede karma, mener de også at enhver altid har fuld frihed til at vælge hvordan de reagere på denne verden. Et menneskes valg viser deres intentioner, og intentioner er i sig selv karma. Man kan også sige at intentioner bliver til tanker og følelser, tanker og følelser bliver til stemninger, stemninger bliver til karaktertræk og personlighed. Dette viser også friheden i hele karmabegrebet: man bestemmer i høj grad selv hvem og hvad man vil være!

Det er vigtigt at forstå, at det er intentioner der skaber karma. Hvis man ved et uheld træder på et insekt, giver det ikke dårlig karma. Til gengæld, hvis man planlægger at gøre ondt mod andre, så vil selve planlægningen faktisk give dårlig karma, også selvom man aldrig fører planerne ud i livet. Man har nemlig allerede ”øvet sig” i at gøre ondt, også selvom man faktisk ikke har gjort noget.

Det at karma først og fremmest skabes i sindet betyder også, at det er værre at gøre ondt mod andre, hvis man ikke er klar over, at det er ondt. For at gå tilbage til eksemplet med at træde på et insekt: hvis man trådte på insektet ved en fejltagelse, fordi man ikke vidste det var der, skaber det ikke dårlig karma, men hvis man træder på det bevidst, fordi man tænker at det kan være lige meget, så skaber man meget dårlig karma.

Det betyder også noget for handlingens alvor, karmisk set, hvem man skader. Det er mere alvorligt at skade højere udviklede væsner, og således er de karmiske spor efter at slå et insekt ihjel, mindre end hvis man dræber et menneske. Det er egentlig ikke fordi mennesker i sig selv bærer en større værdi end insekter, men fordi den indsats man skal lægge for dagen er større, jo større et væsen man vil slå ihjel, og fordi det, alt andet lige, kræver en dybere beslutning at berøve et medmenneske livet end at klaske en myg. Mennesket ses som højere udviklet end dyr, og netop dette højere stadie medfører et større ansvar. Vi har en vidunderlig mulighed: vi har frihed til at vælge at bruge vores overlegenhed til at passe på andre levende væsner.

[Buddhistisk etik](http://tendai.dk/buddhisme/buddhistisk-etik/) forholder sig faktisk ikke til moral. Moral er nemlig en foranderlig størrelse, og det den ene ser som høj moralsk standard kan være afskyeligt for en anden. Eksempelvis findes der faktisk – utroligt nok – mennesker som mener at homoseksualitet er umoralsk, så det der er ægte kærlighed for den ene, er et brud på moralen for en anden. Buddhistisk etik handler om hvordan tanker, tale og handlinger påvirker vores sind. Den bygger i bund og grund på tanken om, at man bliver bedre til det man øver sig på. Hvis man øver sig, selv i det små, på at snyde eller lyve, bliver man god til det. Man kan vænne sig til at overhøre sin samvittighed, og så bliver ens handlinger langsomt mere og mere uhensigtsmæssige. I buddhismen bruger man udtrykkene hensigtsmæssig og uhensigtsmæssig om den karma der skabes. En handling bedømmes nemlig som god (hensigtsmæssig) eller dårlig (uhensigtsmæssig) afhængigt af om den bringer en nærmere det buddhistiske mål, [Nirvana](http://tendai.dk/buddhisme/de-fire-foraedlende-sandheder/).

Kilde: http://tendai.dk/buddhisme/buddhismens-trefoldige-traening/karma/

# Livshjulet

Livshjulet er en illustration i [buddhismen](http://da.wikipedia.org/wiki/Buddhisme), som forsøger at vise [Samsaras](http://da.wikipedia.org/wiki/Samsara) endeløse kredsløb. Den viser også, at det er muligt for mennesket at bryde ud af [Samsara](http://da.wikipedia.org/wiki/Samsara).



I centrum af [hjulet](http://da.wikipedia.org/wiki/Hjul) ses de tre grundlæggende årsager og [karmahandlingernes](http://da.wikipedia.org/wiki/Karma) rod til menneskets fastholdelse i en eksistens præget af lidelse. Årsagerne er afbildet i form af tre dyr, der bider hinanden i halen: en sort [gris](http://da.wikipedia.org/wiki/Svin), en rød [hane](http://da.wikipedia.org/wiki/Hane) og en grøn [slange](http://da.wikipedia.org/wiki/Slange), der symboliserer hhv. uvidenhed, lidenskabeligt [begær](http://da.wikipedia.org/wiki/Beg%C3%A6r) og [had](http://da.wikipedia.org/wiki/Had). Disse tre kræfter danner grundlaget for skabelsen af karma og holder derved livshjulets kredsløb i gang.

I den næste ring er de to karmaveje vist. Den højre del, “den sorte vej”, viser, hvordan dårlig karma medfører [genfødsel](http://da.wikipedia.org/wiki/Genf%C3%B8dsel) på et lavere stade, hvorimod den venstre del, “den hvide vej”, illustrerer, hvordan god karma medfører genfødsel på et højere stade.

I næste ring afgrænser eger de seks [karmaverdener](http://da.wikipedia.org/w/index.php?title=Karmaverdener&action=edit&redlink=1): gudernes, menneskenes, dyrenes, helvedernes, dæmonernes samt halvgudernes verdener. Genfødsel er muligt i hver af de seks verdener, og til hver verden findes underverdener, hvori det også er muligt at blive genfødt.

I livshjulets yderste ring ses [årsagskæden](http://da.wikipedia.org/wiki/%C3%85rsagsk%C3%A6den), der består af tolv led, der symboliserer de årsager, der fastholder skabningen i et karmafyldt liv og derved Samsara. [De tolv led](http://da.wikipedia.org/w/index.php?title=De_tolv_led&action=edit&redlink=1) begynder med:

Uvidenhed symboliseret ved en blind kvinde. Uvidenheden forårsager, at vi famler os af

sted gennem livet i blinde, styret af vores begær. Derved skaber vi os hele tiden nye karmiske dannelser.

Karmiske dannelser vises som en pottemager. Som pottemageren skaber krukkens form, skaber vi vores karakter og skæbne, vores karma, gennem vores handlinger. Hermed er grundlaget skabt for vores fremtidige bevidsthed.

Bevidsthed, der findes før begyndelsen af hvert nyt liv fremstilles som en abe, der griber en gren, for på samme måde som aben rastløst hopper fra gren til gren, sådan springer bevidstheden fra genstand til genstand. Bevidstheden kan imidlertid ikke eksistere alene, så den danner grundlaget for en ny sind-krop kombination.

Sind-krop-kombination, en ny fysisk krop. Den nære sammenhæng, der hersker mellem det kropslige og det psykiske, vises her som to mennesker i en båd. Denne fysisk-psykiske organisme opdeles yderligere i de seks sanser.

De seks sanser og deres aktiviteter, nemlig evnerne til at tænke, lugte, smage, se, føle og høre. Disse evner vises som vinduer og døre i et hus, hvorigennem vi ser verden udenfor. Sanserne driver os mod objekterne i verden udenfor os selv og bringer os kontakten.

Kontakten mellem sanserne og deres genstande, her vist som kontakten mellem to elskende. Ud af kontakt springer følelserne.

Følelserne er symboliseret af en mand, hvis øje er blevet gennemboret af en pil. Pilen i øjet viser følelsens intensitet og måske de smertefulde konsekvenser, der indhenter dén, der lader

sig rive med af behagelige og gode fornemmelser. Ud af følelseskontakten kommer livstørsten.

Livstørsten er en stærk længsel eller begær fremkaldt af de behagelige følelser. Begæret medfører klyngen sig til.

Klyngen sig til eller griben efter genstandene, som det har rettet sig imod. Dette vises ved en mand, der plukker frugter fra et træ og samler dem i en kurv. At klynge sig til noget styrker livets bånd og fører til en ny tilblivelsesproces.

Herefter starter hjulet igen, med ny karma.

Hele livshjulets evige kredsløb og derved skabningens fastholdelse i Samsara symboliseres ved den buddhistiske djævel, [Mara](http://da.wikipedia.org/wiki/Mara_(buddhisme)). Uden for livshjulet ses [Buddha](http://da.wikipedia.org/wiki/Buddha), hvor han alt afhængigt af livshjulets illustration peger på enten livet hinsides Samsara, [Nirvana](http://da.wikipedia.org/wiki/Nirvana), eller den buddhistiske lære, [Dharma](http://da.wikipedia.org/wiki/Dharma). Buddhas funktion i livshjulet er derfor at vise mennesket vejen til oplysning, Nirvana.

Kilde: https://www.godkarma.nu/livshjulet-2/

# Reinkarnation

Ifølge buddhismen er jeg'et kun et midlertidigt samspil mellem materiel eksistens, sanser, opfattelse, psykisk opbygning og bevidsthed. Når jeg dør, ophører dette samspil, og dermed jeg'et.

Hvordan kan det da være, at jeg kan blive reinkarneret, når jeg'et ikke længere eksisterer?

Læs også

### [Hvordan forklarer buddhismen genfødsel?](https://www.religion.dk/sp%C3%B8rg-om-religion/hvordan-forklarer-buddhismen-genf%C3%B8dsel)

Det er rigtigt, at et af de helt grundlæggende principper i buddhismen er, at der ikke findes noget permanent selv", der har en uafhængig eksistens, og som ikke forandrer sig. Dette gælder ikke blot for ens eget eller andre menneskers selv", men for alt i hele vores omverden. Det betyder, at der er ingenting i universet, der har en enestående uafhængig eksistens.

Ifølge buddhismens analyse har alt, hvad vi er omgivet af, alt, hvad vi kender, tænker og sanser inklusive vores almindelige jeg" en sammensat natur. Det vil sige, at det altsammen består af et samspil af elementer eller komponenter, der er indbyrdes afhængige af hinanden. Dette gælder for den fysiske materie såvel som for mennesker og andre levende organismer både på det psykologiske niveau og på det materielle plan. Dette indebærer samtidig, at det altsammen er forgængeligt. Det forandrer sig hele tiden og opløses igen i sine komponenter, fordi det alt sammen er manifestationer af en basal, subtil energi.

Et eksempel kan være en plantes liv. Som alle levende organismer har den en drift til at opretholde livet. Den begynder sin tilværelse som et frø, der spirer. Frøet dør, når det udvikler sig til spiren, og spiren må dø til fordel for den voksne plante. Noget lignende gælder i menneskelivet, hvor vi begynder som børn, og for at blive voksne må vi holde op med at fungere som børn og tænke som børn. Materie kan den ændre sig til andre former for materie og til slut blive til energi igen, hvorfra den igen kan blive til materie. F.eks er et bord af træ er ikke længere træet, og når det går i stykker, bliver det måske brændt hvor det giver næring til ild og derefter indgår som aske i andre konstellationer. Dette kan man opfatte som en uophørlig proces af fødsel, død og genfødsel.

### Sådan kan man opfatte kontinuitet

Hvis alle universets bestanddele hver især havde en eksistens, der var uafhængig af alt andet ville de befinde sig i en statisk tilstand, der udelukker muligheden for samspil. De ville ikke kunne bevæge sig eller forandre sig. Ting, der ikke forandrer sig, ikke fødes, dør eller ødelægges, er ikke i stand til at udvikle sig. De vil mangle den kontinuitet, som kommer af de indbyrdes afhængige elementers samspil. Uden den kontinuitet er der ingenting, der kan eksistere.

Som mennesker har vi en krop, som er resultatet af vores forældres gener.Vi har et sind og en psykisk struktur, som er påvirket af vores opdragelse, kultur og uddannelse. Desuden har vi en basal, subtil energi. Disse komponenter danner tilsammen et bestemt menneske.

Med hensyn til vores tilværelse som menneskener skelner buddhismen mellem 3 niveauer:

1. Så længe vi lever, har vi en grov fysisk krop og et tilsvarende sind, der rummer sanseindtryk, emotioner og tankevirksomhed. Når den fysiske krop dør, ophører de tilsvarende grove sanseindtryk, emotioner og tankevirksomhed. Det er denne side af vores tilværelse, vi normalt identificerer os med som jeg, men det er ikke den, der reinkarnerer.

2. Ved døden afløses dette grove legeme og sind af et energilegeme og et tilsvarende sind, der går ind i eksistensen mellem to inkarnationer (bardo'en). Det subtile legeme er normalt usynligt, og det er ikke som den fysiske krop underlagt tidens og rummets begrænsninger. Måske var det dette legeme, Jesus viste sig i for sine disciple efter sin død.

3. Endelig er der et subtilt legeme og et tilsvarende subtilt sind, der er en enhedstilstand af legeme" og sind" på det kosmiske plan. Det er vores subtile individualitet, som ikke er det vi normalt betragter som vores jeg, og det er fra dette niveau, vi reinkarnerer. Det er denne subtile energi, der tager fysisk form igen og reinkarnerer, når de rette årsager og betingelser er til stede.

Kilde: https://www.religion.dk/sp%C3%B8rg-om-buddhisme/dden-og-reinkarnation