

Karma. Den dybere forståelse af Karma: Årsag, virkning og spirituel vækst.

---

### **Del 1: Introduktion til Kamma (Kapitel 1-2)**

- **Kapitel 1:** *Action that Leads to Liberation*
- **Kapitel 2:** *Bright Kamma*
- **Kapitel 3:** *The Kamma of Meditation*

**Fokus:** Hvilke handlinger fører til frihed og fred? Hvordan påvirker positive, etiske handlinger (lys kamma) vores sind og liv og hvordan kan vi bevidst kultivere dem i vores liv og på puden?

---

### **Del 2: Kamma, meditation og egne gamle vaner (Kapitel 3)**

- **Kapitel 4:** *Kamma and Memory*

**Fokus:** Hvordan praksis kan føre til frigørelse fra gamle vanemønstre der ligger i vores egen personlige historie, vores familie eller vores kulturs 'minder' eller 'hukommelse'.

---

### **Del 3: Kamma, Verden og Relationer (Kapitel 4-6)**

- **Kapitel 5:** *Regarding the World*
- **Kapitel 6:** *The Kamma of Relationship*

**Fokus:** Hvordan kamma påvirker vores forhold til verden og vores relationer - hvordan den former vores interaktioner med andre og skaber vores forståelse af verden omkring os.

---

### **Del 4: Afslutningen på Kamma (Kapitel 7)**

- **Kapitel 7:** *Is There an End?*

**Fokus:** Det afsluttende kapitel. Hvad betyder "afslutningen på kamma" og muligheden for frigørelse? Hvad vil det sige at afslutte kammis indflydelse på vores liv? At stoppe med at fodre vores gamle vanemønstre og i stedet leve fra et sted af fred og frihed – med venlighed, åbenhed og sindsbalance?