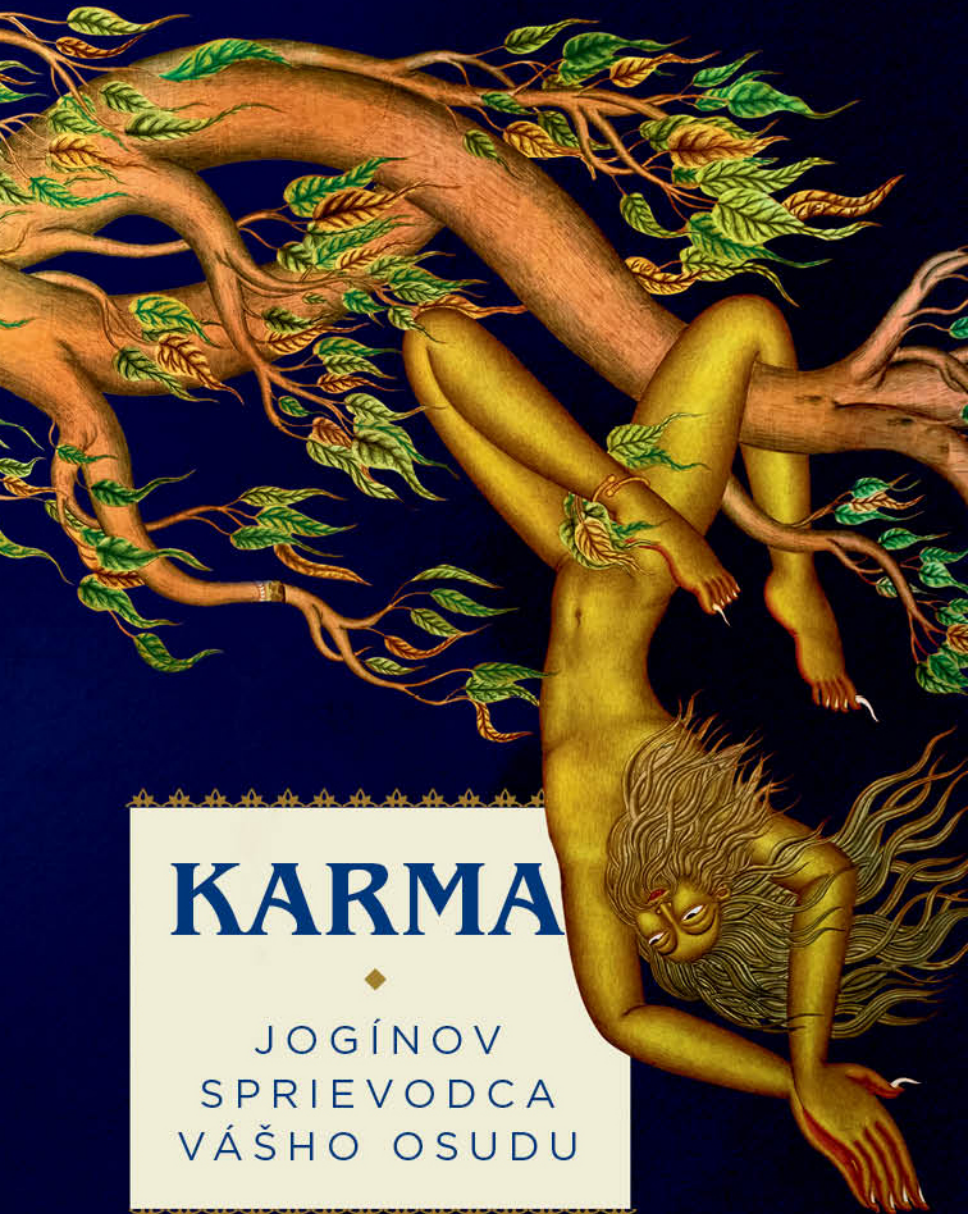




KARMA



JOGÍNOV
SPRIEVODCA
VÁŠHO OSUDU

SADHGURU

noxi

AUTOR
VNÚTORNÉHO INŽINIERSTVA

**KARMA: A Yogi's Guide to Crafting Your
Destiny by Sadhguru**

Copyright © 2021 by Sadhguru

**This translation published by arrangement
with Harmony Books,
an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC**

Translation © 2023 by Mgr. Mária Terenová

Jacket design © by Anna Bauer Carr

Slovak edition © 2023, 2023 (elektronická verzia) by NOXI s. r. o.

All rights reserved.

KARMA



JOGÍN OV
SPRIEVODCA
VÁŠHO OSUDU

SADHGURU

Všetkým hľadačom...

*Vnútrotná cesta po nezmapovanom území môže byť plná
protichodných myšlienok, emócií, zážitkov a skúseností.*

*Táto kniha sa usiluje pozdvihnúť závoj týchto nezrovnalostí
v mysliach a srdciach všetkých hľadačov pravdy.*

Obsah

Úvod : Objasnenie karmy	9
-------------------------	---

PRVÁ ČASŤ **15**

Poznámka pre čitateľa	17
-----------------------	----

Jeden	Karma: Večná záhada	21
-------	---------------------	----

Dva	Zámer: Základ karmy	43
-----	---------------------	----

Tri	Karma ako pamäť	73
-----	-----------------	----

Štyri	Veľký karmický sklad	101
-------	----------------------	-----

Päť	Ako to všetko začalo?	119
-----	-----------------------	-----

DRUHÁ ČASŤ **131**

Poznámka pre čitateľa	133
-----------------------	-----

Šesť	Karma joga	137
------	------------	-----

Sedem	Karma joga a fyzické telo	167
-------	---------------------------	-----

Osem	Karma joga a mentálne telo	189
------	----------------------------	-----

Deväť	Karma joga a energetické telo	211
-------	-------------------------------	-----

TRETIA ČASŤ **247**

Poznámka pre čitateľa	249
-----------------------	-----

Rozhovory o karme	253
-------------------	-----

Epilóg	Karma a šperky kurtizány	285
--------	--------------------------	-----

Slovníček	291
-----------	-----

Úvod

Objasnenie karmy



Stalo sa.

Jedného dňa si Šankaran Pillai zadovážil loď – dvanásťmetrovú luxusnú jachtu za desať miliónov dolárov. Rozhodol sa, že vezme svoju novú nevestu z Portorika na romantickú plavbu po mori.

Ale stala sa nehoda. Jachta narazila na skalu a stroskotala.

Celkom nová loď sa potopila v mori, ale Šankaranovi a jeho manželke sa z nej podarilo dostať. Plávali ako o život a nakoniec sa zachránili na pobreží maličkého ostrova – piesočná omrvinka pevniny, vznášajúca sa uprostred ničoho, úplne bez vegetácie.

Šankaran Pillai a jeho manželka mali zopár malých konzerv s jedlom. Vedeli, že im vydržia iba niekoľko dní. To bol malér.

Šankaran Pillai si nevzrušene sadol do jogovej pozície a nahnal vznešene duchovný výraz. Jeho žena však bola v oveľa menej vyrovnanom stave.

„Sme stratení,“ nariekala. „Nevidno tu nijaké ľudské obydlia, ani náznak života – žiadne zvieratá, ani jedna rastlina, nič. Ako tu prežijeme? Ako sa odtiaľto dostaneme? Aký hrozný koniec nášho manželského šťastia! Aký hrozný koniec nášho života!“

Šankaran Pillai celkom pokojne ďalej sedel v jogovej pozícii.

Jeho žena sa rozčúlila. „Ako tu môžeš len tak sedieť? Neuvedomuješ si, že sme hotoví? Nechápeš, že tu zomrieme?“

Šankaran Pillai sa na ňu pozrel s pokojným porozumením. „Drahá moja, nestresuj,“ povedal jej. „Niečo som ti pred svadbou nepovedal. Mám na krku isté záležitosti. Keď som študoval v Tennessee, využil som študentskú pôžičku. Po štúdiách som išiel do New Yorku a pôžičku som nesplatil. Tí, čo mi požičali, ma našli o tri mesiace neskôr.

Ale podarilo sa mi pred nimi uniknúť a odišiel som do Kalifornie. Tam som si zaobstaral auto. Keďže som naň dostal pôžičku, povedal som si, že prečo sa uspokojiť s malým autom? Rozhodol som sa, že si doprajem Rolls-Royce s výbavou z pravého zlata a na vozidlo som si vybral dvojmiliónovú pôžičku. Predpokladal som však, že potom tam bude môj život trochu zložitý, preto som aj s autom odcestoval do Oregonu.

Ale oni ma prenasledovali aj tam. Po tejto epizóde som si vzal päťmiliónovú pôžičku na dom. Nato som náhodou odišiel do Mexika. A o šesť mesiacov ma opäť vystopovali.

Potom, ako vieš, som sa oženil s tebou a kúpil som v Texase túto jachtu za desať miliónov. Ešte som nesplatil prvú splátku. Takže sa netráp. Buď pokojná. Nerob paniku. Oni nás nájdu. Každého nájdu.“

Presvedčenie Šankarana Pillaia, že ho „nájdu“ (alebo presnejšie jeho zistenie, že nikdy nedokáže ujsť svojim veriteľom) je fenomén, ktorý zvyšok sveta pozná pod iným názvom.

Karma.

Základ našich životov, ktorému sa nedá uniknúť. Mechanizmus zaručujúci, že sa nemôžeme vyhnúť následkom svojich činov. Cyklus, ktorý nás zdanlivo kruto a neúprosne nasleduje všade, kam ideme.

Hoci toto slovo má indický pôvod, *karma* je dnes termín,

ktorý prenikol do všetkých slovníkov. Nie je to len záležitosť metafyzických kníh a akademických pojednaní. Je to výraz, ktorý prenikol do lexikónov na celom svete, od ezoterických až po populárne.

Ako sa tento sanskrtský výraz dostal do všetkých jazykov na zemi? Ako si vysvetľujeme jeho neobyčajnú popularitu, schopnosť pretrvať po celé stáročia?

Jestvuje veľa možných vysvetlení, ale asi najpodstatnejšie je toto: karma je jediný koncept na svete, ktorý oslovuje ľudskú bezradnosť zoči-voči utrpeniu. Je to jediná logika vysvetľujúca zdanlivú svojvoľnosť sveta, v ktorom žijeme.

Ako inak môžeme pochopiť všadeprítomnú ľudskú úzkosť? Ako vysvetlíme desivosť vojny a smrteľných chorôb, nemú agóniu na tvárach detí umierajúcich hladom a traumatizovaných väzňov? Nekončiaci katalóg krutostí a konfliktov, ktoré sú súčasťou ľudských skúseností odnepamäti?

Navyše, ako nájsť odpoveď na tieto starodávne otázky: Prečo sa dobrým ľuďom stávajú hrozné veci? Prečo šťastie často praje tým, ktorí pôsobia kruto alebo neláskavo alebo morálne pochybné? Prečo životné okolnosti vyznievajú tak náhodne a vrtošivo? Prečo máme niekedy pocit, že Boh – ak nejaký je – sa s nami hrá? Prečo vesmír pôsobí tak často ako nepriateľské, nezvládnuteľné miesto bez zákonov?

Asi nijaké iné slovo nevysvetlí zmätené ľudské „Prečo?“ tak dobre ako karma.

Teda mohlo by.

Až príliš dlho bolo toto slovo buď groteskne zjednodušované, alebo nepotrebné mystifikované. Je čas, aby sme celý koncept preskúmali hlbšie. Je čas rozbaľiť najviac nadužívané a zneužíva-

né a pritom nevyhnutné slovo svetového duchovného slovníka. Je čas zistiť, ako je karma prepojená s niektorými z najdôležitejších oblastí ľudského skúmania: aký je zmysel života, a predovšetkým, ako ho treba žiť.

Dúfam, že táto kniha bude aj skúmať, aj sprevádzať a ponúkne čitateľovi návod na to, ako žiť v našom náročnom svete inteligentne a radostne. V priebehu procesu sa bude snažiť obnoviť pôvodný transformačný potenciál slova karma. Verím, že dokáže olúpať vrstvy nepochopenia a nazrieť na karmu v jej čistej sile a s celou jej výbušnou rezonanciou.

V knihe priebežne ponúkam sériu sútier, ktoré vám pomôžu s navigáciou vo svete karmy. *Sútra* znamená doslova niť. Nikto nenosí náhrdelník kvôli niti, ale bez nej by nebol nijaký náhrdelník! V jogovej kultúre dal guru tradične svojim študentom niť vedenia, aby ich navigovala na ceste životom. Dúfam, že tento knižný zväzok poskytne čitateľom jednak vedenie, jednak detailný výklad karmy ako takej. Ponúka aj indície, aj celkový obraz – inými slovami, verím, že vám dá aj niť, aj náhrdelník.

Kniha je rozdelená na tri časti. Prvá skúma karmu ako zdroj zapletenia, druhá skúma možnosti oslobodenia sa zo zapletenia a tretia odpovedá na časté otázky na túto tému.

Prvá časť skúma zložité fungovanie karmického mechanizmu – oveľa komplexnejšieho, než si uvedomuje väčšina ľudí. Druhá časť prináša zmienku o karma joge – o spôsoboch, ako pracovať s karmou, ako ju zvládať a tiež ako sa od nej oslobodiť. Táto sekcia je zameraná pragmaticky, ale joga je veda, ktorú nie je možné obsiahnuť jednou knihou v celej hĺbke, aby bola skutočne transformačná, vyžaduje si vytrvalosť a tréning pod vedením

duchovného majstra. Kniha však môže osvetliť a inšpirovať prípadnú cestu, a práve v to dúfa táto časť.

Ešte jedno upozornenie: Keď sa zahĺbite do tejto knihy, možno zistíte, že sa v nej stretávate s rozličnými technickými výrazmi. Nemusíte sa báť. Karma nie je poetická téma. Je to zložitá doména – vyžaduje si precízne, až klinické koncepty a rozlišovania. Karma nie je ani sterilná téma. Je to základ ľudskej existencie – fakticky záležitosť života a smrti. Pri takejto diskusii nemôže byť nič zúžene akademické.

Do niektorých kapitol v prvej a druhej časti sú vložené časti s názvom *sádhana*. *Sádhana* v sanskrte znamená prostriedok alebo nástroj. Tieto nástroje vám ponúkajú príležitosť vyskúšať v praxi niečo z poznania, s ktorým sa v každej kapitole stretnete, takže ho môžete otestovať v laboratóriu vašich skúseností.

Tretia časť je venovaná otázkam. Sú to skúmané, hlboko precítené otázky. Otázky, ktoré mi ľudia kladli v programoch a rozhovoroch v priebehu viac ako tridsiatich piatich rokov. Otázky, ktoré sa objavujú jednoducho preto, lebo ľudský záujem o karmu je neustály, vytrvalý, často naliehavý. Zmätok v názoroch na túto tému je ozajstný a rovnako autentická je aj túžba po jasnosti.

Niektoré z týchto otázok vami možno budú rezonovať. Iné vám budú znieť, ako keby ste ich položili vy sami. Veľmi málo otázok, už od úsvitu času, je skutočne nových. Obsah a podrobnosti sa môžu líšiť, ale potreba nejako pochopiť svet bolesti a nespravodlivosti zostáva stále aktuálna a ľudský smäd po obsiahnutí mystérií života bude trvať až do konca času.

Podme si objasniť karmu.

PRVÁ ČASŤ



Poznámka pre čitateľa



Slovo *sadhguru*, ako často zdôrazňujem, znamená nevzdelaný guru. Nevzdelaný guru nevychádza z informácií zhromaždených z písomností, ale z vnútorného poznania vznikajúceho v každom jednotlivom okamihu. Vychádzam teda z miesta priameho zážitku, nie z vedomostí z druhej ruky.

Preto aj môj prístup ku karme nie je – a nikdy nebol – prístupom učenca. Keď hovorím o karme, neopisujem doktríny. Opisujem vnímanie. Konceptuálne vedomosti sú akademickou cestou. Vnemové poznanie vedomosti je cestou jogína.

Prvá časť tejto knihy vysvetľuje karmu – v celej jej zložitosti a multidimenzionalnosti. Môže sa zdať, že narába s čistými konceptmi, niekedy dosť náročnými. Chcem však zdôrazniť, že to nie sú nepochopiteľné teórie, skôr priamy náhľad do skutočného fungovania karmy.

Toto je časť pre tých smädných. Pre tých, čo v sebe roky živia otázky typu: Čo je to karma? Ako sa akumuluje? Čo spôsobuje, že celý mechanizmus funguje? Kedy sa začal celý tento komplikovaný a šialený kolobeh? Je pre tých, ktorí nehľadajú len obyčajný manuál pre užívateľov, ale túžia nahliadnuť do mechanizmu karmického kola.

Táto časť skúma, ako koleso vznikne a ako sa rozbehne. Krok za krokom vás uvedie do problematiky karmy: čo to je, ako sa akumuluje, mnoho spôsobov, akými je formovaná ľudská osobnosť, neuveriteľne veľká zásobáreň pamäti, ktorú má každý jednotlivец, úloha vôle, nepatrné spôsoby, akými sa nás karma drží, aj keď sa snažíme od nej oslobodiť.

Hladači duchovna sa zvyčajne snažia karmy zbaviť, ale je dôležité pamätať si, že karma nie je náš nepriateľ. Nie je potrebné zbaviť sa jej celej, aby sme mohli žiť dobrý život. Dokonca bez karmy by sme nemohli existovať, pretože ľudský život sa ňou udržiava. Zároveň môže byť zraňujúca a môžeme sa do nej hlboko zapliesť, ak sa nenaučíme, ako s ňou narábať.

Jogový systém nedáva nijaké príkazy. Môžete sa slobodne rozhodnúť, či chcete generovať pozitívnu karmu pre budúcnosť, distancovať sa od svojej karmickej nálože alebo karmu celkom rozpustiť. Dokonca aj keď táto kniha skúma a ukazuje rozličné možnosti, voľba je vždy vaša.

Ak zistíte, že vám cez nohu opakovane prechádza koleso, problém nie je v kolese. Problém je v tom, že neviete, ako máte jazdiť. Cieľom tejto knihy nie je znova objaviť koleso, ale navrhnúť vám spôsoby, ako môžete radostne cestovať k cieľu, ktorý si sami zvolíte, s bezpečným vedomím, že cestu máte pod kontrolou.

JEDEN

Karma: večná záhada



SÚTRA Č. 1

*Karma je o tom stať sa zdrojom svojho vlastného tvorenia.
Keď človek presunie zodpovednosť z nebies na seba,
stane sa tvorcom svojho vlastného osudu.*

Na sedadle vodiča

Stalo sa.

Raz prišiel do Spojených štátov pápež. Mal bohatý program s aktivitami v rôznych mestách. Jedného dňa, bol práve v Louisiane, sedel v dlhej limuzíne so šoférom – vo vozidle, ktoré demonštruje typicky americkú schopnosť predĺžiť limuzínu na maximum.

Pápež bol nadšený, ešte nikdy také auto nešoféroval. Povedal vodičovi: „Chcel by som šoférovať.“

Ako mohol šofér povedať pápežovi „nie“? Vyriekol: „Samozrejme, Svätý Otec.“

Tak si pápež sadol za volant a šofér na zadné sedadlo. Pápež si začal šoférovanie užívať a jeho noha na plynovom pedáli oťažela. O chvíľu išiel deväťdesiat a potom sto míľ za hodinu. Neuvedomoval si, ako rýchlo ide.

No a louisianská polícia je známa tým, že si potrpí na dodržiavanie rýchlostných limitov – hneď vyštartovala do akcie. Keď pápež v uháňajúcej limuzíne zbadal, že za ním blikajú svetlá, hneď odbočil na krajinu.

Policajt vystúpil z auta a opatrne, s rukou na revolveri pomaly pristúpil k limuzíne. Nakukol dnu. Uvidel, že za volantom sedí pápež osobne! Pozrel na zadné sedadlo a videl, že tam sedí akýsi muž.

„Čakajte,“ povedal.

Vrátil sa späť k svojmu autu, vzal vysielачku a volal náčelníkovi polície. Hovorí: „Kapitán, mám naozaj veľkú rybu.“

„Ale nehovor! Kto je to, Bonnie a Clyde?“

„Nie, niekto oveľa väčší.“

„Môjtybože, tak potom Al Capone?“

„Nie, niekto ešte oveľa, oveľa väčší.“

„Čo, myslíš si, že tam máš samotného prezidenta Spojených štátov?“

„Nie, niekoho ešte oveľa väčšieho.“

„Neblázni, dopekla, kto môže byť ešte väčší ako prezident Spojených štátov? Koho si to chytil?“

Policajt hovorí: „Neviem, ale šoféra mu robí pápež!“

A to nás privádza k podstate nášho rozprávania: väčšina ľudí netuší, kto riadi ich auto!

Poobzerajte sa okolo seba. Opýtajte sa seba samých, koľko

ľudí z tých, čo poznáte, žije tak, že aspoň trochu rozumejú tej bláznivej lokomotive zvanej život. Ľudia sú zväčša pasívni rukojemníci jazdy, netušiaci, ako mechanizmus funguje, akým zdrojom je poháňaný, ako riadiť jeho rýchlosť alebo smer, a už vôbec netušia, kto je vodičom. Hovoria o slobodnej vôli, o slobode a nezávislosti, ale nad svojimi životmi majú len minimálnu alebo žiadnu kontrolu. Ich osud je čímisi, čo vytvárajú nevedomky.

Vitajte v karme, dimenzii, ktorá vás strčí priamo tam, kam patríte a kde ste mali byť po celý čas: na sedadlo vodiča.

Demystifikácia karmy

Prichádzame tým k ústrednej otázke tejto knihy: Čo je to karma?

Doslovný význam slova je akcia.

Nanešťastie, väčšina ľudí rozumie pod akciou dobré a zlé skutky. Karmu vnímajú ako bilančnú súvahu záslužných a nezáslužných činov, cností a hriechov. Čosi ako životný audit. Pre iných je to účtovná kniha, do ktorej všetko zapisuje nejaký božský autorizovaný účtovník a ten niektorým ľuďom prideli nebeskú blaženosť a iných odsúdi do podsvetia alebo do brucha akéhosi recyklujúceho stroja, ktorý ich vypluje naspäť na tento svet, aby ešte trochu viac trpeli.

Toto nie je len pomýlené a absurdné. Je to tragické.

Táto predstava vytvorila celé generácie zmätených a ustrašených ľudských bytostí, ktoré používajú tento výraz bez rozmyslu a bez toho, aby vedeli, čo naozaj znamená. Zrodila značku fata-

lizmu, ktorý paralyzoval rozsiahle skupiny ľudí a dával oprávnenie sociálnej nespravodlivosti a politickej tyranii najrôznejších druhov. Viedol tiež k mylnému filozofovaniu a prázdny akademickým debatám, a, pochopiteľne, podporil rozkvet priemyslu s veštením!

Podme zbúrať tento prvý mýtus.

V skutočnosti nemá karma *nič spoločné* s odmeňovaním a trestaním. Nemá nič spoločné s nejakým despotickým auditorom života hore v nebi, pracujúcim s primitívnym používaním cukru a biča. Nemá nič dočinenia s dobrotivým bohom hore na nebesiach. Nesúvisí s nejakou nebeskou odplatou. Vôbec nič nemá s cnosťami a hriechmi, dobrom a zlom, Bohom a Luciferom.

Karma jednoducho znamená, že sme si vytvorili predbežný plán pre svoj život. Znamená, že my sami sme tvorcovia svojho osudu. Keď povieme „Toto je moja karma,“ v skutočnosti hovoríme „Ja som zodpovedný za svoj život“.

Karma je o tom stať sa prameňom svojho vlastného tvorenia. Keď človek presunie zodpovednosť z nebies na seba, stane sa tvorcom svojho vlastného osudu.

Karma je prirodzeným základom každej existencie. Nie je to zákon predpísaný niekde zhora. Nedovoľuje nám, aby sme svoju zodpovednosť preniesli mimo seba, nedovoľuje nám obviňovať svojich rodičov, učiteľov, krajiny, politikov, bohov alebo osud. Robí každého z nás priamo zodpovedným za svoj osud a predovšetkým za spôsob, ako svoj život prežívame. Takže je tu jediná relevantná otázka: Ste pripravení na karmu?

Ste pripravení počúvať o dimenzii, ktorá je taká posilňujúca,

že vám povie, že ste absolútne schopní prevziať opraty svojho života do vlastných rúk?

Ak nie, nečítajte ďalej.

Ak ste ochotní a zvedaví, ako tento mechanizmus pracuje, táto kniha môže byť pre vás kľúčom. Potom už budete musieť len naštartovať motor a vydať sa na novú životnú cestu. Od chvíle, ako budete za volantom, nebude váš zážitok z cesty už nikdy taký ako predtým.

Je však dôležité pamätať si jednu vec. Karma nie je doktrína. Ak sa jej upíšete, nedostanete nijaké plusové body. Ak v ňu neveríte, nedostanete za to ani nijaké mínusové body. Karma nie je ani vierovyznanie, ani sväté písmo, ani ideológia, ani filozofia alebo rétorika. Je to jednoducho opis, ako veci fungujú. Je to existenciálny mechanizmus. Podobne ako slnko, pôsobí, či ju uznávate alebo nie, či ju uctieвате alebo ignorujete. Netúži po fanklube.

Jednoducho vás zmení z pasažiera na zadnom sedadle zachváteného hrôzou, s belavými hánkami prstov, na sebavedomého šoféra ovládajúceho riadenie a radostne navigujúceho smer vlastného osudu.

Karmický cyklus

Na to, aby ste sa z pasažiera stali vodičom, musíte začať oboznámením sa s niekoľkými základnými pravidlami, podľa ktorých funguje karmický mechanizmus.

Začnime objasnením základného nedorozumenia. Hoci karma značí akcia, nemusí sa nevyhnutne týkať *fyzických* činov.

Nemusi sa nevyhnutne vzťahovať na to, čo robíte vo vonkajšom svete – či už sú to dobročinné skutky, alebo zločiny.

Namiesto toho sú aktivity na troch úrovniach: *telo, myseľ a energia*. Čokoľvek robíte na týchto troch úrovniach, zanecháva to na vás isté stopy alebo odtlačky.

Čo to znamená?

Je to celkom jednoduché. Vašich päť zmyslov v každom okamihu vášho života zbiera dáta z okolitého sveta. V každej chvíli ste doslova bombardovaní stimulmi. V priebehu času začne tento obrovský objem zmyslových dojmov na vás zanechávať istý osobitný vzorec. Tento vzorec sa pomaly sformuje na tendencie správania. Zhluk tendencií po čase stuhne na to, čo nazývate osobnosť, alebo o čom tvrdíte, že je vašou prirodzenou povahou.

Funguje to aj opačne: Vaša myseľ formuje spôsob, akým vnímate svet okolo seba. To sa stane vašou karmou – pohľadom na život, ktorý ste si vytvorili pomerne nevedomky. Neuvedomujete si, ako sa tieto tendencie rozvíjajú. To, čo považujete za „svoju osobnosť“, je len akumulácia zvykov, predispozícií a tendencií, ktoré ste v priebehu času nadobudli bez toho, aby ste si boli vedomí procesu.

Vezmime si jednoduchý príklad. Niektorí ľudia možno boli radostnými deťmi, ale teraz sú nešťastnými dospelými. Mohli sa stať nejaké životné udalosti, ktoré spustili pocit nešťastia, ale vo väčšine prípadov ľudia vôbec netušia, ako a kde nadobudli túto persónu. Keby svoju osobnosť utvárali vedome, vyformovali by sa celkom inak, ale niekde po ceste, nasledujúc diktát nepreskúmaných reakcií a tendencií, stal sa ich definujúcou charakteristikou chronický pocit nešťastia.

Inými slovami, karma je ako starý softvér, ktorý ste nevedomky pre seba vytvorili.

A, samozrejme, na dennej báze ho aktualizujete!

Svoj softvér vytvárate v závislosti od toho, aký typ fyzických, mentálnych a energetických aktivít vykonávate. Keď je raz softvér vytvorený, celý váš organizmus funguje podľa neho. Isté pamäťové vzorce sa stále vracajú na základe informácií z minulosti. Váš život plynie podľa návykov, opakovane a cyklicky. Časom zostanete v pasci svojich vzorcov. Ako mnohí ľudia, pravdepodobne ani vy nevíete, prečo sa isté situácie stále znovu objavujú vo vašom vnútornom aj vonkajšom živote. Je to preto, lebo tieto vzorce sú nevedomé. Tým, ako plynie čas, meníte sa na bábku svojej naakumulovanej minulosti.

Napríklad v životoch mnohých ľudí dominuje nadmerná konzumácia jedla alebo určitých látok. Chemická závislosť tu určite hrá svoju úlohu, ale hlavný problém je v tom, že si vo svojom živote nastavili stále sa opakujúci vzorec. Nech sa hocija-ko snažia z neho vymaniť, stále padajú späť do pasce. Pokiaľ človek vedome neprepíše svoj karmický softvér, pravidelnosť, s akou sa vzorec vracia, môže byť pociťovaná ako niečo dané vonkajšími faktormi a nie iniciované zvnútra, ale tento softvér nie je osud, ktorý treba pretrpieť. Ako uvidíme ďalej v tejto knihe, *je možné* prepísať ho, odhodiť alebo sa od neho dištan- covat.

Karmický mechanizmus je ustavičný. Každá vaša mentálna fluktuácia vytvorí chemickú reakciu, ktorá pokračuje a vyvolá fyzický pocit. Tento pocit spätne posilní chemickú reakciu, ktorá potom umocní mentálnu fluktuáciu. Časom je samotná ché-

mia vášho tela určovaná sériou nevedomých reakcií na zmyslové a mentálne stimuly.

Stačí, ak jednoducho pomyslíte na niečo, čo vás rozrušuje, a v tele môžete pocítiť určité vnemy. Dá sa to empiricky overiť. Dnes vieme, že ľudská bytosť je psychosomatický organizmus – čokoľvek sa stane v mysli, ihneď sa odtlačí do tela ako chemický proces. Napríklad, ak pomyslíte na hory, vaša chémia bude reagovať istým spôsobom, ak pomyslíte na tigra, bude reagovať inak. Čiže na každú malú mentálnu fluktuáciu jestvuje istý typ chemickej reakcie a pocitu. Dokonca si toho vôbec nemusíte byť vedomí, pokiaľ pocit nie je naliehavý. Všetky tieto pocity sú zaznamenané a po čase vytvoria predlohu vašej nevedomej mysle. To znamená, že ste živé úložisko karmickej pamäti na úrovniach, ktoré si ani neuvedomujete.

Dnešné výskumy ukazujú, že psychologické a emocionálne traumy môžu prispieť k riziku mentálnych a fyzických zdravotných problémov. Hovoria nám, že mentálny stres môže viesť k problémom so srdcom. Nie je to nič nové. Ľudia vždy vedeli, že ak zažijete psychologický otras, môže vám puknúť srdce! Všetko sa to deje preto, lebo chémia vášho tela sa v priebehu času, ako následok neustálych mentálnych a emocionálnych zmien, mení.

Je to začarovaný kruh. Ak sa iba raz dotknete sféry svojej mysle, nasledujúce vlny budú rozčerené ešte niekoľko životov. Mysleť je v procese, ktorý sa rozbehne aj bez vašej pomoci. Možno ste si všimli, že keď ste mali osemnásť, celkovo ste dokázali problémy zo seba striasť a pohnúť sa ďalej. Keď ste mali tridsať, už to bolo náročnejšie. V štyridsiatich piatich vás trápilo mnoho

vecí. A v šesťdesiatke sa vám zdá takmer nemožné pozviechať sa, prispôbiť a pohnúť sa ďalej.

Takáto mentalita je všadeprítomná – môžete ju vidieť všade okolo vás. V osemnástich sa ľudia často obávajú o svoju budúcnosť. A v sedemdesiatich, keď je už väčšina života za nimi, sa ešte stále trápia! Stali sa v tejto záležitosti takými veteránmi, že sa dokážu trápiť aj celkom bez príčiny. Je to preto, lebo cyklus od mentálnej rozkolísanosti k chemickej reakcii a k pocitom (ktoré potom produkujú chemické reakcie, ktoré vedú znova k mentálnej rozkolísanosti) sa spustil. Časom vzniká kumulatívny vplyv na bunkovú a genetickú pamäť, ale aj na nervovú sústavu.

Nevedomá myseľ je teda obrovská knižnica karmickej pamäti. Keby ste k nej pristupovali vedome, bola by pre vás táto informácia veľmi užitočná. Problém je v tom, že sa manifestuje neustále, bez vášho povolenia! Máte pocit obrovského zmätku, pretože po celý čas náhodne stláčate klávesy na svojej mentálnej klávesnici.

Predstavte si CD s nahratou hudbou. Disk je ako vaše telo – fyzické, mentálne alebo energetické. Hudba je analogická s vašimi pocitmi, zaznamenanými do vášho tela. Je to len malý záznam na kompaktnom disku. Keď prehrávate CD, nezažívate disk, zažívate hudbu. Karma je podobná. Neprecitujete aktívne svoje energetické, mentálne alebo fyzické telo. Vnímate len hudbu! A nedokážete ju zastaviť. Neustále precitujete svoje karmické zážitky a stopy. A nemôžete to zastaviť.

Únavnosť a tyrania karmy

Možno vás prekvapí úroveň nutkavosti, s akou karma pracuje. Keď vchádzate do prednáškovej alebo konferenčnej miestnosti, môže sa vám zdať, že ste si sedadlo vybrali slobodne, ale často tu hrá svoju úlohu nutkavosť karmy. Ak budete chodiť na tú konferenciu – alebo do triedy – nasledujúcich päť dní, možno si všimnete, že máte tendenciu sedieť každý deň na tom istom mieste.

Pred mnohými rokmi, keď som na rôznych miestach robil výcvik učiteľov pre môj program Vnútorne inžinierstvo, noví učitelia vo výcviku sa ma často pýtali: „Sadhguru, aké otázky sa nás asi budú pýtať študenti? Čo môžeme očakávať a ako máme reagovať?“ Urobil som pre nich tabuľku s rozložením triedy a povedal som: „Pozrite, ak si ten človek sadne sem, bude sa asi pýtať takéto otázky. Ak sa účastník usadí tam, tak ho asi bude zaujímať toto.“ Samozrejme, jestvujú aj výnimky: ten, kto príde neskôr, môže si vybrať miesto podľa toho, kde bude voľné, ale deväťdesiat percent prípadov sa stalo presne tak, ako som povedal! Takto dobre sa dá karma predpovedať.

Takže karma *nie je nejaký externý systém zločinu a trestu*. Je to vnútorný cyklus, ktorý generujete vy sami. Tieto vzorce vás neutláčajú zvonka, ale *zvnútra*. Navonok to môže byť nový deň. Možno máte novú prácu, nový domov, nového životného partnera, ďalšie dieťa. Dokonca môžete byť v novej krajine, ale vnútorne prežívate tie isté cykly – tie isté vnútorné oscilácie, tie isté posuny v správaní, tie isté mentálne reakcie, tie isté psychologické tendencie.