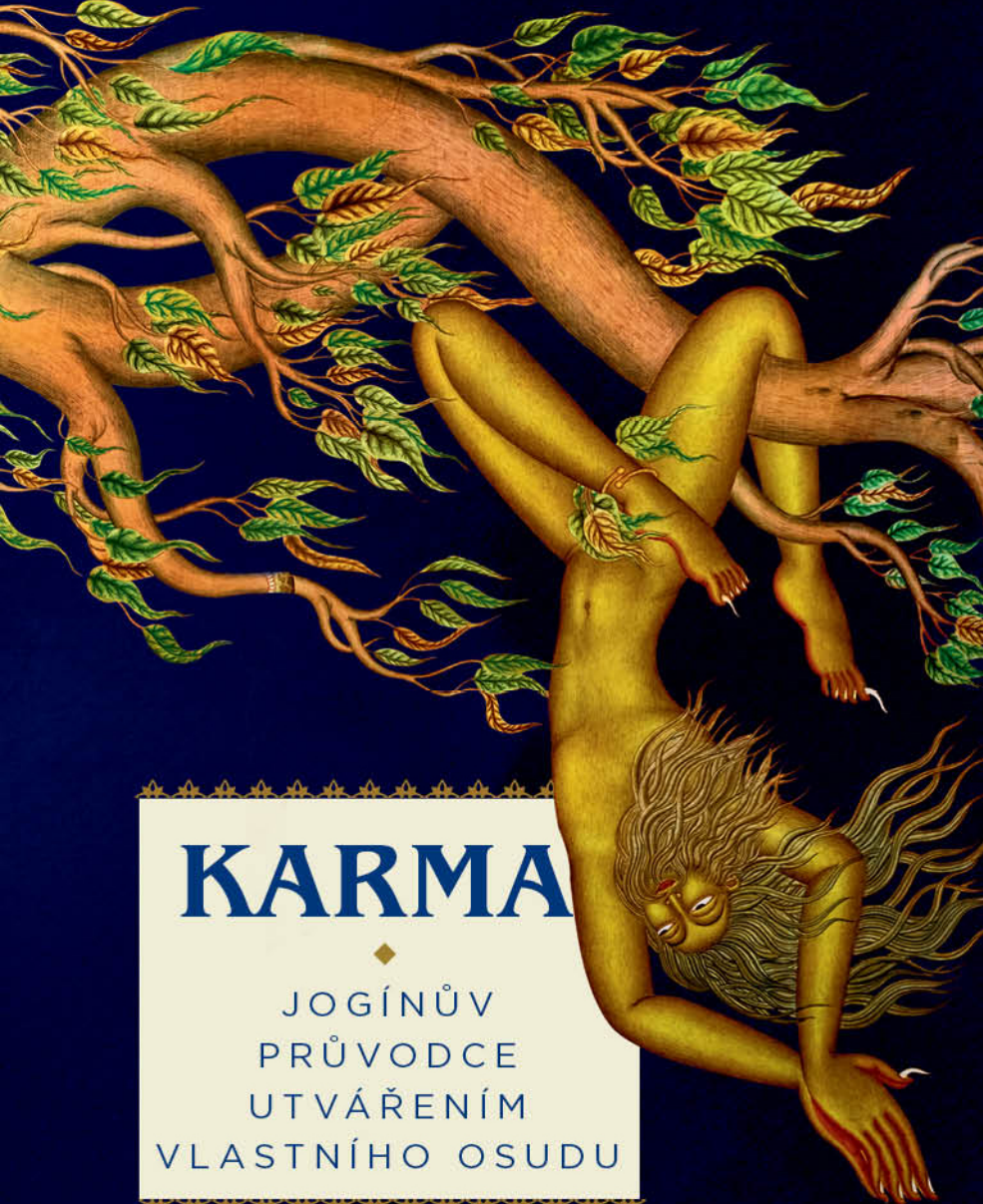




KARMA



JOGÍNŮV
PRŮVODCE
UTVÁŘENÍM
VLASTNÍHO OSUDU

SADHGURU

noxi

AUTOR
VNITŘNÍHO INŽENÝRSTVÍ

**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**

Jacket design © by Anna Bauer Carr
Czech edition © 2023, 2023 (elektronická verze) by NOXI s. r. o.
All rights reserved.

KARMA



JOGÍNŮV
PRŮVODCE
UTVÁŘENÍM
VLASTNÍHO
OSUDU

SADHGURU

Všem hledajícím...

*Vnitřní cesta neprobádaným územím může být plná
protichůdných myšlenek, emocí, zážitků a zkušeností.*

*Tato kniha se snaží poodhalit roušku těchto rozporů
v myslích a srdcích všech hledačů pravdy.*

Obsah

Úvod : Objasnění karmy	9
------------------------	---

ČÁST PRVNÍ	15
-------------------	-----------

Poznámka pro čtenáře	17
----------------------	----

1. kapitola

Karma:	Věčné tajemství	21
--------	-----------------	----

2. kapitola	Záměr, základ karmy	43
-------------	---------------------	----

3. kapitola	Karma jako paměť	71
-------------	------------------	----

4. kapitola	Velký karmický sklad	97
-------------	----------------------	----

5. kapitola	Jak to všechno začalo	113
-------------	-----------------------	-----

ČÁST DRUHÁ **125**

Poznámka pro čtenáře 127

6. kapitola Karma jóga 131

7. kapitola Karma jóga a fyzické tělo 159

8. kapitola Karma jóga a duševní tělo 181

9. kapitola Karma jóga a energetické tělo 203

ČÁST TŘETÍ **237**

Poznámka pro čtenáře 239

Rozhovory o karmě 241

Epilog Karma a šperky kurtizány 273

Slovníček 279

Úvod

Objasnění karmy



Stalo se.

Jednoho dne si Šankaran Pillai pořídil loď – dvanáctimetrovou luxusní jachtu za deset milionů dolarů. Rozhodl se vzít svou novou nevěstu z Portorika na romantickou plavbu po moři.

Stala se však nehoda. Jachta narazila do skály a ztroskotala.

Zbrusu nová loď se potopila v moři, ale Šankaran a jeho žena se z ní ještě dokázali dostat. Plavali jako o život a nakonec se zachránili na břehu malého ostrova – písčného kousku země, který se vznášel uprostřed ničeho a byl zcela bez vegetace.

Šankaran Pillai a jeho žena měli několik malých konzerv s jídlem. Věděli, že jim vydrží jen pár dní. Byli v pěkné bryndě.

Šankaran Pillai se nerušeně posadil do jógové pozice a nasadil vznešeně duchovní výraz. Jeho žena však byla v mnohem méně vyrovnaném stavu.

„Jsme ztraceni,“ lamentovala. „Nejsou tu vidět žádná lidská obydlí, žádné známky života – žádná zvířata, žádné rostliny, nic. Jak zde přežijeme? Jak se odsud dostaneme? Jak strašný konec našeho manželského štěstí! Jak strašný konec našeho života!“

Šankaran Pillai zcela klidně zůstával v jógové pozici.

Jeho žena se rozčílila. „Jak tam můžeš jen tak sedět? Copak si neuvědomuješ, že jsme ztraceni? Copak ty nechápeš, že tu zemřeme?“

Šankaran Pillai se na ni podíval s klidným pochopením a pravil: „Má drahá, nestresuj se. Něco jsem ti před svatbou neřekl. Mám na mysli určité záležitosti. Když jsem studoval v Tennessee, využil jsem příležitost mít studentskou půjčku. Po studiích jsem odjel do New Yorku a půjčku jsem nesplatil. Lidé, kteří mi půjčili peníze, mě našli o tři měsíce později.

Ale podařilo se mi jim uniknout a odjel jsem do Kalifornie. Koupil jsem si tam auto. Když jsem si na auto bral půjčku, řekl jsem si, proč se spokojit s malým autem? Rozhodl jsem se, že si pořídím Rolls-Royce s pravým zlatým obložení, a vzal jsem si na něj dvoumilionovou půjčku. Předpokládal jsem, že můj život tam bude potom trochu složitější, a tak jsem odjel autem do Oregonu.

Ale i tam mě sledovali. Po této příhodě jsem si vzal úvěr na dům v hodnotě pěti milionů dolarů. Náhodou jsem pak odjel do Mexika. Ale o šest měsíců později mě tam vystopovali.

Pak jsem si tě, jak víš, vzal a koupil jachtu v Texasu za deset milionů. Ještě jsem nezaplatil zálohu. Takže se neboj. Buď v klidu, nepropadej panice. Najdou nás. Vždycky si nás najdou.“

Presvědčení Šankarana Pillaie, že bude „odhalen“ (přesněji řečeno jeho zjištění, že svým věřitelům nikdy neunikne), je jev, který zbytek světa zná pod jiným jménem.

Karma.

Základ našeho života, kterému nelze uniknout. Mechanismus, který zaručuje, že se nevyhneme důsledkům svých činů.

Koloběh, který nás zdánlivě krutě a neúprosně pronásleduje, kamkoli se hne.

Ačkoli je slovo *karma* indického původu, proniklo dnes do všech slovníků. Nejde jen o metafyzické knihy a akademická pojednání. Je to termín, který pronikl do lexikonů po celém světě, od ezoterických až po populární.

Jak se tento sanskrtský výraz dostal do všech jazyků na světě? Čím si vysvětlujeme jeho mimořádnou popularitu, jeho schopnost přetrvat staletí?

Existuje mnoho možných vysvětlení. Ale snad nejzásadnější je toto: karma je jediný koncept na světě, který se zabývá lidskou bezmocí tváří v tvář utrpení. Je to jediná logika, která vysvětluje zdánlivou svévolnost světa, v němž žijeme.

Jak jinak můžeme pochopit všudypřítomnou lidskou úzkost? Jak si vysvětlit hrůzy války a smrtelných nemocí, němou agónii ve tvářích hladovějících dětí a traumatizovaných vězňů? Nekonečný seznam krutostí a konfliktů, které jsou součástí lidské zkušenosti od nepaměti?

A navíc, jak najít odpověď na tyto prastaré otázky: proč se dobrým lidem dějí hrozné věci? Proč štěstí často přeje těm, kdo jednají krutě, nelaskavě nebo morálně pochybně? Proč se životní okolnosti zdají být tak náhodné a rozmarne? Proč máme někdy pocit, že si s námi Bůh – pokud existuje – hraje? Proč se vesmír tak často jeví jako nepřátelské, neovladatelné a bezprávné místo?

Asi žádné jiné slovo nedokáže vysvětlit zmatené lidské „Proč?“ tak jako slovo karma.

Tedy, mohlo by.

Příliš dlouho bylo toto slovo buď groteskně zjednodušová-

no, nebo zbytečně mystifikováno. Je načase, abychom se celým konceptem zabývali hlouběji. Je načase rozkrýt nejpoužívanější a nejzneužívanější, a přesto nejpotřebnější slovo ve světovém duchovním slovníku. Je čas podívat se, jak karma souvisí s některými nejdůležitějšími oblastmi lidského zkoumání: jaký je smysl života, a především, jak ho žít.

Doufám, že tato kniha bude pro čtenáře jak poznáváním, tak i průvodcem a návodem, jak žít inteligentně a radostně v našem rušném světě. Přitom se bude snažit obnovit původní transformační potenciál slova karma. Věřím, že dokáže odloupnout vrstvy nedorozumění a nahlédnout na karmu v její čisté síle a celé její výbušné rezonanci.

V knize postupně nabízím řadu sůter, které vám pomohou orientovat se ve světě karmy. *Sútra* doslova znamená nit. Nikdo nenosí náhrdelník kvůli nitím, ale bez nití by žádný náhrdelník nebyl! V jógové kultuře guru tradičně dával svým žákům nit, která je vedla na cestě životem. Doufám, že tato kniha poskytne čtenářům vodítko i podrobný výklad samotné karmy. Nabízí i celkový obraz – jinými slovy, věřím, že je to nit i náhrdelník.

Kniha je rozdělena do tří částí. První se zabývá karmou jako zdrojem zapletení, druhá zkoumá možnosti, jak se ze zapletení osvobodit, a třetí odpovídá na časté otázky týkající se tohoto tématu.

První část se zabývá spleťtým fungováním karmického mechanismu, který je mnohem složitější, než si většina lidí uvědomuje. Druhá část přináší pojem karma jóga – což je způsob, jak s karmou pracovat, jak ji zvládat a také jak se od ní osvobodit. Tato část je zaměřena pragmaticky, ale jóga je věda, kterou ne-

lze obsáhnout do hloubky v jedné knize. Aby jóga byla skutečně transformující, vyžaduje vytrvalost a výcvik pod vedením duchovního mistra. Kniha však může osvětlit a inspirovat možnou cestu, a právě to je cílem její druhé části.

Ještě jedno upozornění: Když se do této knihy začtete hlouběji, setkáte se s různými odbornými termíny. Ale neztrácejte odvahu. Karma není poetické téma. Jedná se o složitou oblast, která vyžaduje až klinicky přesné pojmy a rozlišení. Není to však sterilní téma. Je to základ lidské existence – v podstatě otázka života a smrti. V takové diskusi nemůže být nic úzce akademické.

V některých kapitolách prvního a druhého dílu jsou části nazvané *sádhana*. Sádhana v sanskrtu znamená prostředek nebo nástroj. Tyto nástroje vám nabízejí možnost vyzkoušet si v praxi některé poznatky, s nimiž se setkáte v jednotlivých kapitolách, a otestovat je v laboratoři svých zkušeností.

Třetí část je věnována otázkám. Jedná se o zkoumavé otázky, které jsou hluboce procítěné. Otázky, které mi lidé kladli v programech a rozhovorech v průběhu více než pětatřiceti let. Otázky, které se objevují jednoduše proto, že lidský zájem o karmu je stálý, vytrvalý a často naléhavý. Zmatek v názorech na toto téma je nefalšovaný a touha po vyjasnění je stejně hodnověrná.

Některé z těchto otázek vám mohou být blízké. Jiné mohou znít jako vaše vlastní otázky. Od počátku věků je jen velmi málo otázek skutečně nových. Obsah a detaily se mohou lišit, ale potřeba nějakým způsobem porozumět světu bolesti a nespravedlnosti zůstává stále přítomná a lidská touha po pochopení tajemství života bude trvat až do konce věků.

Pusťme se tedy do objasnění karmy.

ČÁST PRVNÍ



Poznámka pro čtenáře



Slovo *sádhguru*, jak často zdůrazňuji, znamená neškolený guru. Neškolený guru nevychází z informací získaných z písem, ale z vnitřního poznání, které se objevuje v nejrůznějších okamžicích. Vycházím tedy z přímé zkušenosti, nikoli z poznatků z druhé ruky.

Proto můj přístup ke karmě není – a nikdy nebyl – přístupem vědce. Když mluvím o karmě, nepopisuji doktríny. Popisuji vnímání. Konceptuální znalosti jsou akademickou cestou. Poznání vnímáním je cestou jógína.

První část této knihy vysvětluje karmu – v celé její složitosti a mnohorozměrnosti. Může se zdát, že pojednává čistě o konceptech, někdy docela náročných. Chci však zdůraznit, že se nejedná o nepochopitelné teorie, ale o přímý vhled do skutečného fungování karmy.

Toto je část pro žíznivé. Pro ty, kteří si léta kladli otázky typu: Co je to karma? Jak se hromadí? Jak celý mechanismus funguje? Kdy celý tento komplikovaný a šílený koloběh začal? Je určena těm, kteří nehledají pouhý návod k použití, ale chtějí nahlédnout do samotného mechanismu karmického kola.

Tato část se zabývá tím, jak se kolo vytváří a jak se spouští. Kniha vás krok za krokem provede tématem karmy: co to je, jak se hromadí, jakými způsoby se utváří lidská osobnost, jak neuvěřitelně velkou zásobárnu paměti má každý člověk, jakou roli hraje vůle, jakými jemnými způsoby na nás karma lpí, i když se od ní snažíme osvobodit.

Hledači duchovnosti se obvykle snaží zbavit karmy, ale je důležité si uvědomit, že karma není náš nepřítel. Pro dobrý život není nutné zbavit se veškeré karmy. Bez karmy bychom ani nemohli existovat, protože lidský život je jí udržován. Zároveň může být karma zraňující a můžeme se do ní hluboce zaplést, pokud se nenaučíme, jak s ní zacházet.

Systém jógy nevydává žádné příkazy. Můžete se svobodně rozhodnout, zda chcete vytvářet pozitivní karmu pro budoucnost, distancovat se od své karmické zátěže nebo karmu zcela rozpustit. I když tato kniha zkoumá a ukazuje různé možnosti, volba je vždy na vás.

Pokud vám kolo opakovaně zhmoždí nohu, není problém v kole. Problém je, že neumíte jezdit. Cílem této knihy není znovu vynalézt kolo, ale navrhnout způsoby, jak můžete radostně cestovat do cíle, který si sami zvolíte, s vědomím, že máte cestu pod kontrolou.

I. kapitola

Karma: Věčné tajemství



SÚTRA Č. 1

*Karma spočívá v tom, že se stanete zdrojem svého vlastního tvoření.
Když člověk přenesl odpovědnost z nebes na sebe,
stává se tvůrcem svého osudu.*

Na místě řidiče

Stalo se.

Jednou přijel papež do Spojených států. Měl bohatý program s aktivitami v různých městech. Jednoho dne byl právě v Louisianě a seděl v dlouhé limuzíně s řidičem – ve vozidle, které je ukázkou typicky americké schopnosti prodloužit limuzínu až na hranice možnosti.

Papež byl nadšený, protože takové auto ještě nikdy neřídil. Řekl řidiči: „Chtěl bych řídit.“

Jak mohl šofér papeži říct „ne“? Řekl: „Samozřejmě, Svatý otče.“

Papež tedy usedl za volant a šofér na zadní sedadlo. Papež si začal řízení auta užívat a jeho noha na plynu ztěžkla. Brzy jel

devadesát a pak sto kilometrů za hodinu. Neuvědomoval si, jak rychle jede.

Policie v Louisianě je známá tím, že dbá na dodržování rychlostních limitů, a tak se ihned pustila do akce. Když papež v rychle jedoucí limuzíně spatřil blikající světla za sebou, okamžitě zastavil u krajnice.

Policista vystoupil z auta a opatrně se pomalu přiblížil k limuzíně s rukou na revolveru. Nahlédl dovnitř. Viděl, že za volantem sedí sám papež! Podíval se na zadní sedadlo a uviděl, že tam sedí nějaký muž.

„Počkejte,“ řekl.

Vrátil se do auta, vzal vysílačku a zavolal policejnímu náčelníkovi: „Kapitáne, mám opravdu velkou rybu.“

„Neříkej! Jsou to Bonnie a Clyde?“

„Ne, někdo mnohem větší.“

„Proboha, takže Al Capone?“

„Ne, někdo mnohem, mnohem větší.“

„Myslíš, že tam máš samotného prezidenta Spojených států?“

„Ne, někdo mnohem větší.“

„Neblázni, sakra, kdo by mohl být větší než prezident Spojených států? Koho jsi chytil?“

Policista řekl: „To nevím, ale vozí ho papež!“

A to nás přivádí k pointě našeho vyprávění: většina lidí vůbec netuší, kdo řídí jejich auto!

Rozhlédněte se kolem sebe. Zeptejte se sami sebe, kolik lidí, které znáte, žije tak, aby alespoň trochu rozuměli této bláznivé lokomotivě zvané život. Lidé jsou do značné míry pasivními figurami jízdy, nemají ponětí o tom, jak mechanismus funguje, ja-

kou silou je poháněn, jak ovládat jeho rychlost nebo směr, natož kdo ho řídí. Mluví o svobodné vůli, svobodě a nezávislosti. Svě životy však mají pod malou kontrolou nebo vůbec je nemají pod kontrolou. Svůj osud si nevědomky vytvářejí sami.

Vítejte v karmě, v dimenzi, která vás posouvá tam, kam patříte a kde jste měli být od začátku: na sedadlo řidiče.

Demystifikace karmy

To nás přivádí k ústřední otázce této knihy: Co je to karma?

Doslovný význam slova je akce.

Většina lidí bohužel chápe činy jako dobré a špatné skutky. Karmu chápou jako bilanci záslužných a chybných činů, ctností a hříchů. Něco jako životní audit. Pro jiné je to účetní kniha, do níž vše zapisuje nějaký božský účetní, který některým lidem přiděluje nebeskou blaženost a jiné odsuzuje do podsvětí nebo do útrob nějakého recyklačního stroje, který je vyplivne zpět do světa, aby trpěli dál.

To není jen zavádějící a absurdní. Je to tragické.

Těmito představami se vytvořily generace zmatených a ustrašených lidí, kteří uvedený pojem používají bez přemýšlení a bez znalosti jeho skutečného významu. Zrodil se fatalismus, který ochromil velké skupiny lidí a dal legitimitu sociální nespravedlnosti a politické tyranii všeho druhu. Vedlo to také k mylnému filozofování a prázdným akademickým debatám a pochopitelně to podpořilo rozkvět věšteckého průmyslu.

Zbořme tento první mýtus!

Karma ve skutečnosti *nemá nic společného* s odměnou a trestem. Nemá to nic společného s nějakým despotickým revizorem života nahoře v nebi, který pracuje s primitivním použitím mrkve a klacku. Nemá to nic společného s laskavým bohem nahoře v nebi. Nemá to nic společného s nějakou nebeskou odplatou. Nemá to vůbec nic společného s ctnostmi a hříchy, dobrem a zlem, Bohem a Luciferem.

Karma jednoduše znamená, že jsme si vytvořili předběžný plán svého života. To znamená, že my sami jsme strůjci svého osudu. Když říkáme „To je moje karma“, říkáme tím vlastně „Jsem zodpovědný za svůj život“.

Karma spočívá v tom, že se stanete zdrojem svého vlastního tvoření. Když člověk přenese odpovědnost z nebes na sebe, stává se tvůrcem svého osudu.

Karma je přirozeným základem veškeré existence. Není to zákon předepsaný odněkud shora. Nedovoluje nám přenášet odpovědnost mimo sebe, nedovoluje nám obviňovat rodiče, učitele, země, politiky, bohy nebo osud. Každý z nás je přímo zodpovědný za svůj osud, a zejména za to, jakým způsobem žijeme svůj život. Existuje tedy pouze jedna relevantní otázka: Jste *připraveni* na karmu?

Jste připraveni slyšet o rozměru, který je tak posilující, že vám říká, že jste naprosto schopni vzít otěže svého života do vlastních rukou?

Pokud ne, nečtěte dál.

Pokud ale chcete a zajímá vás, jak tento mechanismus funguje, může být tato kniha pro vás klíčem. Pak už stačí jen nastartovat motor a vydat se na novou životní cestu. Od chvíle, kdy

usednete za volant, už nikdy nebudou vaše zážitky z jízdy stejné.

Je však důležité si uvědomit jednu věc. Karma není doktrína. Pokud si ji předplatíte, nezískáte žádné plusové body. Pokud tomu nevěříte, nedostanete za to ani minusové body. Karma není ani víra, ani písmo, ani ideologie, ani filozofie, ani rétorika. Je to prostě popis toho, jak věci fungují. Je to existenciální mechanismus. Stejně jako Slunce svítí, ať ho uznáváte, nebo ne, ať ho uctíváte, nebo ignorujete. Netouží po fanklubu.

Jednoduše vás promění ze spolujezdce na zadním sedadle, kterého svírá hrůza, až mu bělají konečky prstů, v sebevědomého šoféra, který má kontrolu nad řízením a spokojeně řídí svůj osud.

Karmický cyklus

Abyste se však z pasažéra stali řidičem, musíte se nejprve seznámit s několika základními pravidly, podle kterých karmický mechanismus funguje.

Začněme tím, že si vyjasníme základní nedorozumění. Ačkoli karma znamená čin, nemusí se nutně vztahovat na *fyzické* činy. Nemusí se nutně týkat toho, co děláte ve vnějším světě – ať už jde o skutky dobročinnosti, nebo o zločiny.

Místo toho se aktivity odehrávají na třech úrovních: *tělo*, *mysl* a *energie*. Cokoli na těchto třech úrovních děláte, zanechává na vás určité stopy nebo otisky.

Co to znamená?

Je to jednoduché. Vašich pět smyslů shromažďuje údaje

z okolního světa v každém okamžiku vašeho života. V každém okamžiku jste doslova bombardováni podněty. Postupem času na vás toto obrovské množství smyslových vjemů začne zanechávat určitý charakteristický vzor. Ten vzorec se pomalu zformuje do tendencí v chování. A tento shluk sklonů se časem utvrdí v to, co nazýváte osobností nebo co považujete za svou přirozenou povahu.

Funguje to i opačně: Vaše mysl utváří způsob, jakým vnímáte svět kolem sebe. To se stává vaší karmou – pohledem na život, který jste si zcela nevědomě vytvořili. Nevíte, jak se tyto tendence vyvíjejí. To, co považujete za „svou osobnost“, je však jen souhrn návyků, sklonů a tendencí, které jste si časem osvojili, aniž byste si to uvědomovali.

Uvedme si jednoduchý příklad. Někteří lidé byli možná veselými dětmi, ale nyní jsou nešťastnými dospělými. Mohlo dojít k nějaké životní události, která vyvolala pocit neštěstí. Ve většině případů však lidé netuší, jak a kde tento rys osobnosti získali. Kdyby svou osobnost utvářeli vědomě, utvářeli by se zcela jinak. Někde na cestě se však pod vlivem nevyzkoušených reakcí a tendencí stal jejich charakteristickým rysem chronický pocit nešťastnosti.

Jinými slovy, karma je jako starý software, který jste si *nevědomky* vytvořili.

A samozřejmě ho denně aktualizujete!

Svůj software si vytváříte v závislosti na tom, jaké fyzické, duševní a energetické aktivity provozujete. Jakmile je software vytvořen, celé vaše tělo funguje podle něj. Určité paměťové vzorce se vracejí na základě informací z minulosti. Váš život plyne

podle zvyků, opakovaně a cyklicky. Časem zůstanete uvěznění ve svých vzorcích. Stejně jako mnoho jiných lidí pravděpodobně ani nevíte, proč se určité situace ve vašem vnitřním i vnějším životě stále objevují. Je to proto, že tyto vzorce jsou nevědomé. Postupem času se měníte v loutku své nahromaděné minulosti.

Život mnoha lidí například ovládá nadměrná konzumace jídla nebo určitých látek. Svou roli zde jistě hraje chemická závislost, ale hlavním problémem je, že si ve svém životě vytvořili opakující se vzorec. Ať se z toho snaží vymanit sebevíc, stále se vracejí do pasti. Pokud člověk vědomě nepřekoná svůj karmický software, může pravidelnost, s níž se vzorec vrací, vnímat jako něco, co je dáno vnějšími faktory, a ne jako něco, co vychází z jeho nitra. Tento software však není osudem, který by bylo třeba snášet. Jak uvidíme později v této knize, *je možné ho přepsat*, zavrhnout nebo se od něj distancovat.

Karmický mechanismus je stálý. Každý duševní výkyv vyvolá chemickou reakci, která se následně promítne do fyzického pocitu. Tento pocit následně posiluje chemickou reakci, která pak posiluje duševní výkyvy. Chemie vašeho těla je časem určována řadou nevědomých reakcí na smyslové a duševní podněty.

Stačí myslet na něco, co vás vzrušuje, a můžete vnímat určité pocity ve svém těle. To lze empiricky ověřit. Dnes víme, že člověk je psychosomatický organismus – cokoli se děje v mysli, se okamžitě otiskne do těla jako chemický proces. Myslíte-li například na hory, vaše chemie bude reagovat určitým způsobem; myslíte-li na tygry, bude reagovat jinak. To znamená, že každá malá duševní akce nese s sebou určitý typ chemické reakce a pocitu. Možná si to vůbec neuvědomujete, pokud vzniklý pocit není

naléhavý. Všechny tyto pocity se zaznamenávají a časem vytvoří plán vašeho podvědomí. To znamená, že jste živým úložištěm karmické paměti na úrovních, kterých si ani nejste vědomi.

Dnešní výzkumy ukazují, že psychické a emocionální trauma může přispívat ke vzniku duševních a fyzických zdravotních problémů. Říkají nám, že psychický stres může vést k srdečním potížím. To není nic nového. Lidé odjakživa vědí, že pokud prožíváte psychický otřes, může vám puknout srdce! To vše se děje proto, že chemie vašeho těla se v průběhu času mění v důsledku neustálých duševních a emocionálních výkyvů.

Je to začarovaný kruh. Poškodíte-li sféru své mysli jen jednou, následující řetězová reakce může trvat celý život. Mysl je v procesu, který běží i bez vaší pomoci. Možná jste si všimli, že v osmnácti se člověk většinou dokáže problémů zbavit a jít dál. Po třicítce už je to náročnější. V pětácti se trápí mnoha věcmi. A v šedesáti letech se zdá téměř nemožné se zvednout, přizpůsobit se a jít dál.

Tato mentalita je všudypřítomná – můžete ji vidět všude kolem sebe. V osmnácti letech se lidé často obávají o svou budoucnost. A v sedmdesáti, kdy už mají většinu života za sebou, si stále dělají starosti! Jsou v tom tak zaběhlí, že si mohou dělat starosti i zcela bezdůvodně. Je to proto, že běží cyklus od duševního výkyvu k chemické reakci a k pocitům (které pak vyvolávají chemické reakce vedoucí k opětovným duševním výkyvům). Postupem času dochází ke kumulativnímu účinku na buněčnou a genetickou paměť a také na nervový systém.

Podvědomí je tedy rozsáhlou knihovnou karmické paměti. Kdybyste k informacím přistupovali vědomě, byly by pro vás vel-

mi užitečné. Problém je, že se projevují neustále, bez vašeho svolení! Máte pocit obrovského zmatku, protože neustále náhodně mačkáte klávesy na své mentální klávesnici.

Představte si CD s nahranou hudbou. Disk je jako vaše tělo – fyzické, mentální nebo energetické. Hudba je obdobou vašich pocitů, které jsou zaznamenány ve vašem těle. Hudba je jen malá část kompaktního disku. Když si však přehráváte CD, nevnímáte disk, ale hudbu. S karmou je to podobné. Neprožíváte aktivně své energetické, mentální ani fyzické tělo. Vnímáte pouze hudbu! A vy to nemůžete zastavit. Neustále prožíváte své karmické zkušenosti a stopy. A nedokážete to přerušit.

Nutkavost a tyranie karmy

Možná vás překvapí, s jakou nutkavostí karma pracuje. Když vejдете do posluchárny nebo do konferenční místnosti, můžete mít pocit, že si své místo k sezení vybíráte svobodně. Často zde však hraje roli nutkavost karmy. Pokud budete chodit na přednášky – nebo na konferenci – po dobu následujících pěti dnů, možná zjistíte, že máte tendenci sedět každý den na stejném místě.

Když jsem před mnoha lety na různých místech připravoval učitele pro svůj program vnitřního inženýrství, noví učitelé se mě často ptali: „Sadhguru, na co myslíš, že se nás studenti budou ptát? Co můžeme očekávat a jak máme reagovat?“ Udělal jsem pro ně tabulku s rozvržením třídy a řekl jsem: „Podívejte se, když *tady* bude sedět tenhle člověk, bude se pravděpodobně ptát na takovéto otázky. Pokud si účastník sedne *támhle*, pravděpodob-