



# KARMA

JOGIN RADZI, JAK STAĆ SIĘ  
MISTRZEM WŁASNEGO  
PRZEZNACZENIA

# SADHGURU

GALAKTYKA



# KARMA

JOGIN RADZI, JAK STAĆ SIĘ  
MISTRZEM WŁASNEGO  
PRZEZNACZENIA

# SADHGURU

Przekład: Anna Boniszewska

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:  
*KARMA: A Yogi's Guide to Crafting Your Destiny*

Copyright © 2016 Jaggi Vasudev  
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

Niniejszy przekład opublikowano na podstawie umowy z Harmony Books,  
imprintem należącym do Random House, będącym częścią Penguin Random House LLC

Wydanie polskie:  
Copyright © 2022 by Galaktyka sp. z o.o.  
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-7579-827-2

Redakcja: Aneta Wiczorek  
Korekta: Monika Ulatowska  
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska  
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Adaptacja okładki oryginalnej: Master  
Skład: Garamond  
Druk i oprawa: OZGraf S.A.

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
Zapraszamy!

Autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne błędy znajdujące się w niniejszej książce ani za jakiegokolwiek konsekwencje stosowania porad zawartych w niniejszej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

# Spis treści

WSTĘP: Rozwiązując zagadkę karma 9

## CZĘŚĆ PIERWSZA

Uwaga do czytelnika 17

JEDEN

Karma: odwieczna zagadka 19

DWA

Wola: podstawa karma 37

TRZY

Karma jako pamięć 61

CZTERY

Wielki karmiczny magazyn 81

PIĘĆ

Jak to się wszystko zaczęło? 95

## CZĘŚĆ DRUGA

Uwaga do czytelnika 107

SZEŚĆ

Karma joga 109

SIEDEM

Karma joga a ciało fizyczne 133

OSIEM

Karma joga a ciało mentalne 151

DZIEWIĘĆ

Karma joga a ciało energetyczne 169

## **CZEŚĆ TRZECIA**

Uwaga do czytelnika 199

Rozmowy o karmie 201

EPILOG: Karma i klejnoty kurtyzany 227

Słowniczek 233

O autorze 243



DWA

## Wola: podstawa karmy

### SUTRA 2

*Ostatecznie życie nie jest ani cierpieniem,  
ani błogością. Jest tym, czym je uczynisz.*

### Skutki kalkulowania

Było tak.

Pewnego wieczoru dwaj przyjaciele szli razem ulicą. Mieli w zwyczaju co tydzień, w sobotni wieczór, chodzić do prostytutki. Idąc w stronę jej domu, usłyszeli, że ktoś wygłasza wykład o *Bhagawadgicie* – jednej ze świętych ksiąg indyjskich.

Jeden z przyjaciół poczuł wyrzuty sumienia. Postanowił zrezygnować z wizyty u prostytutki i oznajmił, że woli raczej posłuchać tego wykładu, bo chce stać się lepszym człowiekiem. Drugi z mężczyzn zostawił go i poszedł sam.

Mężczyzna uczestniczący w wykładzie uświadomił sobie, że ciągle myśli o swoim przyjacielu, który był u prostytutki. Zaczął mu zazdrościć. Był przekonany, że podczas gdy on tkwi na wykładzie, kolega świetnie się bawi. Nie mógł się uwolnić od poczucia, że przyjaciel dokonał mądrzejszego wyboru, idąc do burdelu, a nie na wykład o świętej księdze.

Z kolei ten, który poszedł do prostytutki, nie mógł przestać myśleć o koledze uczestniczącym w wykładzie. Był pełen podziwu dla niego za wybór ścieżki prowadzącej do wyzwolenia oraz dyskusji na tematy duchowe zamiast przyjemności cielesnych.

Historię tę często opowiadał wielki mistyk indyjski, żyjący w XX wieku, Sri Ramakryszna Paramahansa. Zawsze zwracał uwagę na jej główny paradoks: to mężczyzna, który słuchał wykładu o Gicie (i myślał o tym, co działo się w domu prostytutki), zgromadził negatywną karmę. To właśnie on, jak zaznaczył Sri Ramakryszna, cierpiał o wiele bardziej niż mężczyzna odwiedzający prostytutkę.

Dlaczego?

Choć karma oznacza działanie ciała, umysłu i energii, nie chodzi w niej wyłącznie o działanie. Mężczyzna, który poszedł do prostytutki, nie zgromadził tyle karmy, ile jego przyjaciel, ponieważ nie kalkulował. Z kolei jego przyjaciel w skrytości ducha wołałby być z kobietą, ale uznał, że idąc na wykład, będzie o krok bliżej nieba. Takie kalkulowanie oznaczało nagromadzenie większej ilości karmy. Jak na ironię, mężczyzna, który myślał o tym, jak pozbyć się karmy, ostatecznie przysporzył jej sobie więcej!

Z drugiej strony ten, który spędził czas z prostytutką, poczuł, że jego doświadczenie jest ograniczone. To mogłoby go skłonić, aby w przyszłości poszukał czegoś więcej. Zatem sytuacja z prostytutką stała się bodźcem do rozwoju osobistego.

Powyższa opowiadka wskazuje na powszechny błąd. Ludzie często zakładają, że karma dotyczy wyłącznie działań w świecie zewnętrznym. Wydaje im się, że jeśli udzielają się charytatywnie i zachowują szlachetnie, to zasłużą sobie na dobrą karmę. Nie pojmują jednak, że chodzi o coś o wiele subtelniejszego.

Zasadniczo w znacznie większym stopniu karma związana jest z wolą.

We wszystkich naukach duchowych świata nieustannie jest mowa o miłości, ponieważ gdy tylko stajesz się pełen miłości, w relacjach z innymi w naturalny sposób dajesz z siebie to, co najlepsze. W chwili gdy na każdego patrzysz z miłością, twoja intencja obejmuje wszystko i wszystkich. Niezależnie od tego, jakie głupstwo byś popełnił w imię miłości, do pewnego stopnia karma nie będzie się gromadzić.

Twoja intencja czyni wielką różnicę. Jeśli powiesz coś, kierując się miłością, a inna osoba poczuje się zraniona, to jest to jej karma, nie twoja. Ale jeśli powiesz coś z nienawiści, a druga strona nie przejmie się tym, to będzie dobra karma dla niej, a nie dla ciebie! Ty jednak zgromadzisz ne-



gatywną karmę. Nie chodzi o to, jak zareaguje adresat twojej nienawiści. O nagromadzeniu karmy decyduje twoja intencja, a nie tylko jej wpływ na kogoś innego.

Zastanów się nad inną sytuacją. Powiedzmy, że bawisz się nożem, który przypadkowo trafia w kogoś, kto w efekcie pada martwy. To jeden rodzaj karmy. W odmiennym scenariuszu wdajesz się w awanturę z kimś podczas krojenia warzyw. W przypiływie emocji dźgasz go nożem, a on umiera. W trzeciej sytuacji starannie planujesz, jak pozbyć się wroga, ścigasz go i zadajesz mu cios nożem. W czwartym scenariuszu zachowujesz się wobec kogoś bardzo przyjaźnie i zapraszasz go na obiad; po posiłku spożytym w bardzo serdecznej atmosferze, kiedy gość siedzi syty, podcinasz mu gardło. To jeszcze inny rodzaj karmy. W piątej sytuacji zachowujesz się zupełnie normalnie w stosunku do danej osoby, ale w myślach knujesz, co też straszego najchętniej byś jej zrobił.

W czterech pierwszych przypadkach pojawiają się te same elementy: ty, druga osoba, nóż i śmierć. Mimo to karma nie jest taka sama. Nietrudno zgadnąć, która z sytuacji przysporzy nam najgorszej karmy. Poprzez najgorszą rozumiem nie najbardziej niemoralną, lecz tę, która niesie najgorsze konsekwencje dla ciebie. Konsekwencje dla drugiej osoby będą identyczne, ale skutki dla ciebie zależą od tego, jaka jest twoja wola. Karmę tworzy nie tylko sam czyn, lecz i poziom goryczy oraz nienawiści.

Z punktu widzenia karmy w rzeczywistości najgorszy jest piąty scenariusz. Pierwsze cztery przedstawiają sytuacje, w których rezultat jest identyczny dla drugiej osoby. W piątym przypadku druga strona nie ponosi żadnych konsekwencji. Zostaje uwolniona od swojej karmy, więc jest to dla niej korzystne. Ale twoja karma jest o wiele silniejsza, ponieważ w tym przypadku dokonujesz tego czynu milion razy we własnym wnętrzu. Działanie w świecie zewnętrznym pod wpływem goryczy niesie dla ciebie poważne konsekwencje fizyczne (wyrok więzienia). Ale przyzwolenie na to, by gorycz narastała i mnożyła się w tobie, ma jeszcze głębsze konsekwencje wewnętrzne. Intencja motywowana własnymi korzyściami zawsze przysparza nam o wiele więcej karmy. Jeśli w myślach wciąż robisz to samo, to dzieje się tak, ponieważ masz w tym jakiś osobi-

sty interes. Może nie zostaniesz skazany na więzienie, ale sam się w nim uwięziłeś!

Ciekawe, że w większości państw na świecie systemy prawne przy ustalaniu kary za przestępstwo biorą pod uwagę intencję. Morderstwo z premedytacją, dokonane z zimną krwią, traktuje się zupełnie inaczej niż na przykład zbrodnię w afekcie, popełnioną pod wpływem emocji.

A jednak konsekwencje karmiczne to nie kara. Są one po prostu sposobem, w jaki życie stara się przepracować karmę, którą nieustannie tworzysz. Jeśli tworzysz wyłącznie negatywną karmę mentalną, to choć być może nie poniesiesz konsekwencji w świecie zewnętrznym, doświadczysz wewnętrznego cierpienia na głębszym poziomie.

Co to znaczy „przepracować karmę”? To oznacza, że przedstawienie, jakim jest twoje życie, toczy się wedle twoich skłonności, a nie wedle jakiegoś systemu dobra i zła. Twoje życie po prostu układa się tak, aby twoje inklinacje zostały zaspokojone. Karma nie jest ani karą, ani nagrodą, to tylko proces, za pomocą którego życie dąży do wypełnienia samego siebie.

Działanie na poziomie energetycznym to taki poziom woli, którego wielu ludzi nie jest świadomych. Jak już wiemy, negatywna myśl może generować karmę. Negatywna myśl w połączeniu z negatywną emocją oznacza głębszą karmę. Kiedy zaś połączą się: negatywna myśl, negatywna emocja i negatywne działanie w świecie zewnętrznym, jest to jeszcze głębsza karma. Natomiast kombinacja negatywnej myśli i negatywnej emocji z powtarzającą się aktywnością mentalną skutkuje jeszcze głębszą karmą. (Jak się przekonaliśmy, jeśli w głowie zabijemy kogoś na tysiąc różnych sposobów, to zgromadzi mnóstwo karmy).

Są jednak tacy, którzy wolą działania oparte na energii; może to oznaczać angażowanie się w praktyki prowadzące do śmierci przeciwnika czy jakiegokolwiek osoby, której chcą się pozbyć. Podobne praktyki znane są jako okultyzm lub czarna magia. Systemy okultystyczne istnieją na marginesie wielu kultur, a do nielicznych specjalistów w tej dziedzinie można zwrócić się, aby użyli swojej energii do tego, żeby komuś zaszkodzić. Najgorsza możliwa karma to próby manipulowania kimś na poziomie energii dla własnych korzyści. Karma powstała

wskutek działań opartych na energii sięga głębiej niż jakikolwiek inny rodzaj karmy.

Nie zapominajmy, że to, co w określonym kontekście jest dobrą wolą, w innym może być zupełnie odmienne. Ze względu na kodeks moralny społeczeństwa, w którym żyjesz, masz pewne wyobrażenia na temat tego, co jest dobre, a co złe. To nie twoja wrodzona natura narzuca te reguły. W społeczeństwie panują pewne ustalone obyczaje i zasady, a gdy je naruszysz, czujesz, że popełniłeś błąd. Możesz nigdy nie uprawiać hazardu w obecności rodziców, ale w obecności przyjaciół zrobisz to już bez problemu. Jeśli rodzice cię nakryją, natychmiast czujesz się winny.

W niektórych rejonach Indii noszenie minispódniczki może być uznane za bulwersujące. Analogicznie, w pewnych częściach świata zakrycie się od stóp do głów bywa uznawane za dziwactwo i coś niesostosownego. Zachowania te same w sobie nie są ani dobre, ani złe. To społeczeństwo za takie je uznaje. Jeśli jednak ktoś, kto ubierze się niezgodnie z normami społecznymi, czuje się z tego powodu winny lub zawstydzony, może to oznaczać gromadzenie się karmy.

Było tak.

Śankaran Pillai leżał na łożu śmierci. Wiedząc, że zbliża się jego kres, wezwał prawnika. Oznajmił mu:

– Chcę sporządzić nowy testament. Pragnę zostawić cały majątek, aż po ostatniego dolara, mojej żonie. Ale nalegam na jeden jedyny warunek: musi wyjść za mąż w ciągu dziewięćdziesięciu dni od dnia mojej śmierci.

Prawnik był zdziwiony.

– Skąd taka dziwna prośba, panie Pillai? – zapytał.

– Chcę, żeby choć jedna osoba żałowała, że umarłem!

A zatem to, co dla jednej osoby jest nieprzyjemne, może się okazać błogosławieństwem dla innej! Moja wizja piekła może być twoją wizją nieba.

Przekonania o tym, co dobre, a co złe, z natury są względne. Przykładowo członkowie rozbójniczego plemienia Pindari szkolili się w grabieżach i dokonywaniu zabójstw. Mieli nawet swoich bogów, którzy ich tego uczyli i zapewniali sukcesy w bandyckim fachu. W konfrontacji z armią brytyjską wielu z nich zostało bez skrupułów zastrzelonych.

Członkowie plemienia nie mogli pojąć dlaczego, bo w swoim przekonaniu nic złego nie zrobili. Według Pindari bycie dobrym bandytą to cnota!

A zatem karma gromadzi się nie tylko wskutek uczynków. O różnicy stanowi, jak coś robisz i z jakimi intencjami.

## Nasiona woli

A od czego zależy ludzka wola? Dlaczego działania niektórych wpływają z większego poczucia wspólnoty, a innych z większego poczucia wykluczenia?

Przyjrzyj się temu uważnie. Dostrzeżesz, że wolę kształtuje przede wszystkim twoje przekonanie, iż jesteś odrębną istotą – jednostką. Innymi słowy, twoją wolę warunkuje twoje utożsamienie się z własnym poczuciem indywidualności.

Słowem kluczowym jest tu **u t o ż s a m i e n i e**. Gdybyś nie utożsamiał się z tym poczuciem odrębności, nie gromadziłbyś karmy. Gdyby twoje utożsamienie obejmowało wszystko, byłby to koniec cyklu karmicznego!

Niestety, ludzie utożsamiają się z wąsko pojmowaną indywidualnością, przez co angażują się w świat raczej wybiórczo niż całościowo. Nieustanna oscylacja pomiędzy tym, co lubią, a tym, czego nie lubią, sympatią a niechęcią, jeszcze bardziej utrwala ich poczucie oddzielenia. Z czasem upodobania i antypatie krzepną, tworząc osobowość, i wytwarzają więcej karmy. Indywidualność staje się wówczas raczej więzieniem niż przywilejem.

Niestety, wiele osób błędnie interpretuje oraz wypacza nauki Buddy na ten temat – w szczególności jego nacisk na wyzbycie się pragnień. Był to niezwykle spostrzegawczy człowiek, który aż za dobrze wiedział, że bez pragnień nie ma istnienia.

Podkreślał, jak ważne jest, byśmy działając, znajdowali się w stanie wewnętrznego spełnienia zamiast wewnętrznego pragnienia. Kiedy uda się to osiągnąć, twoje życie staje się wyrazem błogości, a nie pogonią za błogością. Twoje pragnienie nie znika, zamiast tego

stajesz się go świadomy. Przestaje ono pełnić rolę paliwa, które podtrzymuje twoją osobistą tożsamość. Staje się świadomym narzędziem, dzięki któremu funkcjonujesz. Od teraz pragniesz dobra dla całej planety.

A zatem kluczową kwestią jest i d e n t y f i k o w a n i e się ze swoimi pragnieniami. Kiedy przestajesz się z nimi utożsamiać, kiedy dystansujesz się od swojego umysłu, po prostu robisz to, co w danej chwili i w danej sytuacji jest konieczne. Uczysz się bawić pragnieniem. W pogoni za czymś przestaje już chodzić o „ciebie”. Twoje karmiczne więzy całkowicie znikają.

Jak możemy przestać identyfikować się z pragnieniami? Czy istnieje pragnienie bez indywidualności, intencja bez tożsamości? Logika jest prosta: indywidualność to mit. To tylko idea, nie zaś istniejąca rzeczywistość. Podzieliliśmy nasz świat na kawałki z powodu ignorancji.

Kiedy nawiądziesz już kontakt z fundamentem inteligencji, która tkwi u podstaw wszystkiego, co istnieje, uświadomisz sobie, że nie jesteś oddzielony od nikogo ani niczego. Jesteś nierozdzielnie złączony z resztą wszechświata. Twoje ciało już wie, że jest częścią wielkiego molekularnego tańca kosmosu. Wie, że nie przeżyje ani chwili bez kontaktu z powietrzem, wodą, światłem słońca i ziemią. Jednak twój umysł wierzy, że jest na odwrót; jest przekonany, że stanowi ograniczony byt. Właśnie dlatego wszelka wola oparta na tym wąskim rozumieniu jest sprzeczna z fundamentalnym planem źródła istnienia. Każde działanie wynikające z tak krótkowzrocznej i zawężonej woli nieodmiennie oznacza karmę, czyli bardziej przymusowe istnienie.

Człowiek pojawił się na tej planecie, dysponując ogromnym potencjałem, to znaczy absolutną wolnością. Kultura jogi nieustannie to podkreśla. Każde inne zwierzę charakteryzuje się niezmienną naturą. Po prostu działa, kierując się instynktem. Właśnie dlatego zwierzęta gromadzą minimalną ilość karmy. Z kolei człowiek dysponuje niezwykłą zdolnością przekształcania tych instynktów i wykraczania poza nie.

Niestety większość ludzi nie jest wystarczająco stabilna, aby zdystansować się od podejmowanych działań. Nie potrafi zrobić niczego, nie myśląc o sobie. Sama narzuca sobie owo ograniczenie, które ją paraliżuje.

Było tak.

Pewnego dnia Śankaran Pillai poszedł do knajpy. Zaparkował swojego osiołka (bo akurat to właśnie był jego środek transportu). Po wypiciu kilku drinków wyszedł z baru i odkrył, że ktoś pomalował jego osiołka na czerwono. Śankaran Pillai był wątłej postury, ale po wlaniu w siebie kilku kieliszków poczuł się jak mocarz.

Rozzłoszczony ruszył dziarsko z powrotem do baru, otworzył drzwi kopniakiem i stanął, przyglądając się wszystkim gościom.

– Kto pomalował mojego osiołka na czerwono? – warknął.

– Ja – odparł potężnie zbudowany, prawie dwumetrowy mężczyzna, który wychylił się z kąta.

Śankaran Pillai natychmiast spuścił z tonu. Odchrząknął i odezwał się grzecznie:

– Proszę pana, można już nakładać drugą warstwę.

Był to oczywiście sprytny wybieg! Podobnie jak w przypadku większości ludzi, reakcja Śankarana Pillaia opierała się na zwykłym instynkcie przetrwania w obliczu zagrożenia. Istnieje jednak różnica między reakcją opartą na instynkcie samozachowawczym a świadomą reakcją opartą na rzeczywistych potrzebach wynikających z danej sytuacji.

Kiedy w twoich działaniach przestaje chodzić o ciebie, a wynikają one po prostu z potrzeby sytuacji, kiedy wąsko pojęty interes własny przestaje być motorem twojej woli – przestajesz produkować karmę. Możesz być wówczas pewien wyzwolenia.

Oczywiście, łatwiej powiedzieć niż zrobić. Problem w tym, że większość ludzi zapomniała, jak żyć, nie oddzielając się od niczego. Jako że angażują się wybiórczo, wpadają w pułapkę uwikłania. Albo angażują się w życie selektywnie, na podstawie swoich upodobań lub antypatii, albo przyjmują taką filozofię życiową, która zakłada wyrzeczenia i zdystansowanie się oraz pozbawia ich żywotności. W obu tych przypadkach skutkiem jest tylko mnożenie się karmy.

Błędnym przekonaniem tego typu jest niemało. Wielu wyciąga wnioski, że skoro Budda nauczał, iż życie jest cierpieniem, *dukkha*, to jego poglądy można określić jako ponury defetyzm. Nie zauważają jednak, że Budda poświęcił życie na nauczanie medytacji, bo widział, że ludzkość może wyjść poza cierpienie. Gdyby wierzył, że istnieje tylko cier-

pienie, doradziłby nam popełnienie samobójstwa! Wiedział, że błogość – a n a n d ę – naprawdę można osiągnąć. Misją jego życia było przypomnienie nam o tym.

Pewien dziennikarz zadał mi niedawno takie pytanie: „Czy zgadzasz się z tym, że życie jest cierpieniem?”. A ja zapytałem go: „Gdybyś miał wybór, to wolałbyś, żeby twoje życie było cierpieniem czy błogością?”. Odpowiedział natychmiast: „Oczywiście, błogością”. Ostatecznie życie nie jest ani cierpieniem, ani błogością. Jest tym, czym chciesz, żeby było. Życie samo w sobie nie ma żadnych właściwości. Wybór zawsze należy do ciebie. Wola zawsze jest twoją wolą.

Pierwszy jogin, Adijogi, jako pierwszy na naszej planecie podkreślał, że ewolucja duchowa to wspaniała możliwość, dostępna tylko człowiekowi. Istota ludzka ma potencjał bycia istotą w pełni świadomą, nie zaś kontrolowaną przez natręctwa lub przymus. Możemy wybrać, co chcemy: być tygrysem albo sarną, bogiem albo demonem. Nie mamy żadnej trwałej natury. Niestety, cierpimy z powodu tej płynności, tego niesamowitego daru w postaci wolności.

Większość ludzi zmieniła się nie w istoty ludzkie, lecz ludzkie zwierzęta, kreatury. Roztrwoniliśmy naszą wolność, przehandlowaliśmy ją, sprzedaliśmy zewnętrznym autorytetom – rodzicom, religii, kulturze czy polityce. Zamiast korzystać z wolności – żyć świadomie, dokonywać wyborów – uwierzyliśmy głosom, które wmówiły nam, że być człowiekiem znaczy być ograniczonym, a nawet grzesznym.

I tak zamiast być najwspanialszymi istotami na naszej planecie, staliśmy się najgorszymi. Zabijamy dla przyjemności, w imię miłości, nienawiści, tożsamości, Boga lub czegośkolwiek innego. Jakie inne zwierzę na tej planecie wykazało się takim bezmyślnym okrucieństwem, wrogością, tyle razy doprowadziło do rozlewu krwi?

Jak na ironię, człowiecza wola – źródło naszej wolności – stała się przekleństwem. Zamiast przejść od instynktu do inteligencji, od przymusu do świadomości, wybraliśmy regres. W naszej zbiorowej historii dotarliśmy do punktu, w którym nie pamiętamy już, jaką rangę ma bycie człowiekiem. Nieświadomie wypełniając misję samozniszczenia, sprzeniewierzyliśmy się temu nadzwyczajnemu, należnemu nam

z racji narodzin prawu do tego, by być prawdziwymi panami swojego życia.

### Gdy czegoś unikasz, karma gromadzi się szybciej

Istnieje jeszcze jedno fatalne nieporozumienie dotyczące karmy i woli.

Ponieważ nieustanna oscylacja pomiędzy tym, co lubimy, a czego nie lubimy, generuje karmę, coraz większą popularność zyskują filozofie propagujące brak przywiązania i unikanie pewnych rzeczy. Widzimy, że nauki Buddy o braku pragnień zostały błędnie zinterpretowane. Wszystkie te filozofie i błędne interpretacje mają źródło w jednym tylko impul-sie: unikaniu karmy.

Jak na ironię, im bardziej starasz się uniknąć kar-my, tym bardziej ją pomnażasz!

Wszystkie wspomniane filozofie oparte na nieprzywiązywaniu się, za-przeczące życiu, rozwinęły się z powodu strachu człowieka przed znie-woleniem. Ale nie dostrzegają one, że bez niepohamowanego, pełnego pasji zaangażowania nie byłoby życia. Ostatecznie więc filozofie te za-przecząją samemu życiu.

Filozofie oparte na nieprzywiązywaniu się są w gruncie rzeczy pozba-wionymi radości wyznaniem wiary. Choć przyjmując je, możemy zyskać pewne poczucie równowagi i stabilizacji w codziennym życiu, nie prowa-dzą one do wyzwolenia. Zamiast tego nierzadko przyczyniają się do jeszcze większego nagromadzenia karmy. Wyznawcy filozofii zaprzeczających ży-ciu sami stopniowo mają w sobie coraz mniej życia, a to negatywna karma. Tłumienie instynktu życia to z pewnością negatywna karma.

A co rozumiemy pod pojęciem tłumienia? Robienie czegoś, czego nie chcesz robić, niekoniecznie jest tłumieniem. Przykładowo, w niektórych tradycjach zachęca się praktykujących do przestrzegania postu w okre-szonych porach. To nie tłumienie. Ludziom często wydaje się, że nierobie-nie tego, na co akurat mają ochotę, to tłumienie, ale tak nie jest.

Tłumienie oznacza po prostu, że doświadczasz życia na pół gwizdka. Żyć pełnią życia to pozwalać sobie doświadczać czegoś



totalnie. Jeśli pozwolisz sobie doświadczyć głodu bez reszty, będzie to wspaniałe i wyzwalające. Jeśli pozwolisz sobie całkowicie doświadczyć jedzenia, także będzie to cudowne i uwalniające doznanie. Niestety, ludzie nie doświadczają w pełni ani głodu, ani jedzenia. Jeśli unikasz wszelkich doświadczeń – zarówno cierpienia, jak i przyjemności, smutku i radości – karma jest potężna. Ale jeśli przejdziesz przez to doświadczenie, nie opierając się mu, karma się rozpuszcza. Właśnie dlatego w *Mahabharacie*, słynnym indyjskim eposie, Kryszna mówi, że niezdecydowanie jest najgorszą spośród wszystkich zbrodni.

Obecnie, w imię cywilizacji i etykiety, ludzie wykształceni często nie przeżywają w pełni żadnej ze swoich emocji. Nie potrafią w pełni płakać. Nie potrafią się głośno śmiać. Z czasem pojawia się frustracja i nie czują też radości. Gromadzą też coraz więcej karmy. Zauważysz, że prości ludzie, którzy pozwalają sobie na nieskrępowany śmiech i płacz, gdy pojawia się taki impuls, często cieszą się o wiele większą wolnością. Przpracowują swoją karmę, doświadczając w pełni każdego stanu emocjonalnego.

Życie w taki totalny sposób nie oznacza wyłącznie dobrej zabawy, lecz doświadczenie w pełni oraz intensywnie wszystkiego, co napotkasz na swojej drodze. Proces życia jako taki jest rozpuszczaniem karmy. Jeśli w każdej chwili swojego życia żyjesz w pełni, to rozpuszczasz ogromną ilość karmy.

### Dlaczego niektórzy cierpią bardziej niż inni?

Dlaczego wszechświat nie stworzył wszystkich równymi? Dlaczego niektórzy są kalekami, a inni są sprawni? Czemu niektórzy są biedni, a inni zamożni? Jeśli Bóg istnieje, dlaczego nie sprawił, że wszyscy są równi? Dlaczego nie możemy wszyscy nieść pozytywnej karmy? Czy nie moglibyśmy wszyscy mieć tego samego oprogramowania? Po co ta cała straszna nierówność?

Właśnie takie pytania dręczą ludzi od zarania dziejów.

A teraz zatrzymaj się i zastanów nad tym dokładnie.

Zrozumiesz wówczas, że główną przyczyną cierpienia człowieka wcale nie jest ułomność fizyczna ani bieda, lecz o n s a m.

Czym jest karma? Zwykle rozumiemy ją jako mechanizm gwarantujący równowagę pomiędzy dobrymi i złymi czynami, myślami, intencjami. Mechanizm, który z pozoru zapewnia, że ostatecznie dostajemy to, na co zasługujemy. To nazbyt uproszczone pojmowanie wywołuje wiele nieporozumień i utrudnia czerpanie radości z życia.

Sadhguru – autor książki *Inżynieria wnętrza* – wyjaśnia, czym tak naprawdę jest karma i jak powstaje. W przystępny i często lekki sposób podpowiada, jak radzić sobie w świecie pełnym wyzwń. Dzięki takiemu ujęciu zyskujemy głębsze, bogatsze zrozumienie życia i moc kształtowania własnego przeznaczenia.



*Karma* to książka pełna życzliwości i afirmacji życia. Jest lekturą obowiązkową dla każdego, kto czuje, że utknął w miejscu i stracił nadzieję. Sadhguru przypomina nam, że posiadamy nieograniczoną zdolność wprowadzania pozytywnych zmian w życiu swoim i innych ludzi.

**Tony Robbins**

Nigdy wcześniej nie natknąłem się na lekturę, która wyjaśnia i rozwiązuje zagadkę karmy równie przystępnie, jasno i optymistycznie, jak niniejsza cenna pozycja.

**Deepak Chopra**

Większości z nas termin „karma” obił się uszy. I większość z nas wie, że karma oznacza odpowiedzialność: to my wykreowaliśmy swoją terażniejszość, a teraz kreujemy przyszłość. Mniej więcej tak to działa. Sadhguru napisał tę książkę dla tych, którym „mniej więcej” nie wystarcza. Cierpliwie wyjaśnia nieustępliwy i subtelny mechanizm karmy – odwołuje się do tekstów źródłowych, obala mity i podaje przykłady, dzięki którym łatwiej nam zrozumieć ten sposób istnienia rzeczy. Ale czy na pewno chcesz go zrozumieć? „Czy jesteś gotów na tę wiedzę?” – pyta autor w jednym z pierwszych rozdziałów. „Jeśli nie jesteś, nie czytaj...” – ostrzega. Tu się z nim nie zgadzam. Czytaj. Nawet jeśli teraz nie jesteś gotowa/gotowy, w trakcie czytania może to się zmienić.

**Agnieszka Passendorfer**

nauczycielka jogi, pisarka, redaktor naczelna strony Boso na Macie