



КАРМА

КАК СТАТЬ ТВОРЦОМ
СВОЕЙ СУДЬБЫ

ТАЙНЫ НАШЕГО ПОДСОЗНАНИЯ



CrossReads: Тайны нашего подсознания

Коллектив авторов

**Саммари книги «Карма. Как
стать творцом своей судьбы»**

«CrossReads»

2022

Коллектив авторов

Саммари книги «Карма. Как стать творцом своей судьбы» /
Коллектив авторов — «CrossReads», 2022 — (CrossReads: Тайны
нашего подсознания)

ISBN 978-5-04-170706-4

Бестселлер Садхгуру в формате саммари! Как древнее понятие «карма» помогает изменять устоявшиеся жизненные сценарии, работать без выгорания и жить полной жизнью? Садхгуру – йогин и мистик, выступающий с лекциями в крупнейших IT-корпорациях, рассказывает, что карма – не наказание свыше, а механизм существования. На который можно и нужно влиять. Читайте краткую версию бестселлера и проложите курс собственной судьбы. Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

ISBN 978-5-04-170706-4

© Коллектив авторов, 2022
© CrossReads, 2022

Содержание

Что такое карма?	6
Как карма накапливается?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Саммари книги «Карма. Как стать творцом своей судьбы»

Книга Садхгуру – известного йога и мистика – это путеводитель по измерению кармы, а также «инструкция» по обращению с ней. Карма, по мнению автора, – это основа нашей жизни, механизм, который никому не позволяет избежать последствий собственных действий. Карма – единственная на свете концепция, работающая с человеческой растерянностью перед лицом страданий.

В книге три части: первая исследует карму как источник запутанности и ограничений, вторая часть рассказывает о возможностях освобождения от них, а третья отвечает на распространенные вопросы о карме.

Что такое карма?

Слово «карма» буквально означает «действие». Большинство людей понимают действие как хороший или плохой поступок. Совершил плохой поступок – получил наказание свыше, совершил благо – получил рай. Такой взгляд создал поколения запутанных и запуганных людей. Так появилась мода на фатализм, утверждает автор.

В действительности карма никак не связана с вознаграждением и наказанием. Она не имеет ничего общего ни с «ревизором жизни», который обитает на небесах, ни с примитивными инструментами вроде кнута и пряника.

Карма означает, что человек сам пишет сценарий своей жизни. Карма подразумевает, что человек – источник творения себя. Карма – естественная основа всего мироздания. Это не закон, навязанный сверху.

Карма – это действие на уровне тела, а также ума и энергии. Что это означает? Каждую секунду жизни пять чувств собирают данные из внешнего мира. Каждое мгновение мир бомбардирует человека возбудителями. Со временем огромное количество чувственных впечатлений внутри начинают складываться в некий уникальный паттерн, который медленно превращается в тенденции поведения. Набор этих тенденций постепенно укрепляется и становится тем, что называется личностью, или истинной природой.

На внешнем уровне могут происходить разные события: появиться новая работа, новый дом, новый партнер, новый ребенок. Даже можно переехать в другую страну. Но на внутреннем уровне переживаются всё те же циклы – те же внутренние «качели», перепады настроения, ментальные реакции, психологические тенденции. Меняется всё, кроме восприятия.

Согласно йогической традиции, в дополнение к физическому телу (аннамайякоше) каждый человек обладает ментальным телом (маномайякошей) и энергетическим телом (пранамайякошей). Есть и более тонкие тела: эфирное тело (виджнянамайякоша) и тело блаженства (анандамайякоша). Но основное накопление кармы происходит в трех телах: **физическом, ментальном и энергетическом**.

То есть даже если тело и ум разрушатся, жизненная энергия сохранит кармический отпечаток. Потеряв тело и ум, человек не избавится от кармы. Но если человек вступает в тонкие измерения эфирного тела и тела блаженства, карма уже не может до него добраться. Закон причины и следствия действует только на физическом, ментальном и энергетическом уровнях.

Всё, что делается с телом, умом и энергией, оставляет определенный отпечаток. Отпечатки складываются в тенденции. Эти тенденции в Индии традиционно называют «васаной». Буквально **«васана»** означает «запах». Этот «запах» формируется из огромного накопления впечатлений, обусловленных физическими, ментальными, эмоциональными и энергетическими действиями человека. В зависимости от того, какой «запах» источает человек, такие жизненные ситуации он привлекает.

Каждый может перестать быть жертвой своей васаны. Всё, что требуется, – это осознанность. Любой человек может преобразовать привычку в выбор, компульсивность – в осознанность.

САДХАНА (упражнение): *Простой способ осознать свою васану – на продолжительное время отдалиться от того, что нравится, чего жаждешь, что любишь и считаешь самым ценным. Сила мучений, через которые при этом проходишь, расскажет о природе и глубине васаны. Распознав свою васану, можно работать над ее трансформацией. В зависимости от силы привязанности осознанно подождать какое-то время, прежде чем погрузиться в действие или общение. И увидеть, что ощущение от еды (если жаждешь еды), любви (если это любовь) или жизни начнет углубляться. Постепенно две минуты ожидания еды можно*

продлить до двух часов или целого дня. Это, казалось бы, простое упражнение может стать началом грандиозного духовного прорыва.

Как карма накапливается?

Люди часто полагают, будто карма связана лишь с внешним действием. Они думают, что, совершив акт благотворительности или добродетели, заработают хорошую карму. В наибольшей степени карма определяется не поступком, а **намерением**.

Сила намерения, которую люди часто не осознают, – это действие на уровне энергии. Негативная мысль способна породить карму. Негативная мысль вкупе с соответствующей эмоцией создает еще более глубокую карму. Когда объединяются негативная мысль, негативная эмоция и негативное внешнее действие, сила кармы еще больше возрастает. А когда негативная мысль и эмоция дополняются повторяющимся ментальным действием, карма наиболее сильна.

Камень преткновения – это **отождествление с желаниями**. Когда человек перестает с ними отождествляться и возникает дистанция между человеком и его умом, человек просто делает то, что требуется здесь и сейчас. Он учится играть с желанием, оно больше не управляет им. И тогда кармические оковы полностью спадают.

Чтобы жить полной жизнью, нужно позволить себе открыться миру полностью. Если разрешить себе полностью испытать голод, этот опыт станет чудесным и освобождающим. Если позволить себе полностью испытать удовольствие от еды, этот опыт тоже станет чудесным и освобождающим. Если избегать какого-то переживания – боли или удовольствия, горя или радости, – то накапливается огромная карма. Но если проходить через этот опыт, не сопротивляясь ему, карма растворяется.

Жить полной жизнью не означает только наслаждаться. Это означает проживать всё, что встречается на пути, открыто и в полную силу. Сам процесс жизни – это растворение кармы.

Причина человеческого страдания – сам человек. Боль – явление физическое, это способ тела предупредить, что что-то не в порядке и нужно предпринять какое-то действие.

Страдание – явление психологическое. Оно создано человеком. Человек сам выбирает, страдать ему или не страдать. Кто-то живет без ног и не страдает, а у кого-то три машины и особняк, но он несчастен. Страдания вызваны не физической ситуацией, а реакцией на нее человека. **Карма – это не то, что происходит, а то, как человек на это реагирует.**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.