



**CROSS
READS**

КАРМА

КАК СТАТЬ ТВОРЦОМ
СВОЕЙ СУДЬБЫ

ТАЙНЫ НАШЕГО ПОДСОЗНАНИЯ



Коллектив авторов
**Саммари книги «Карма. Как
стать творцом своей судьбы»**
**Серия «CrossReads: Тайны
нашего подсознания»**

текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67806962
Саммари книги «Карма. Как стать творцом своей судьбы»:
ISBN 978-5-04-170706-4

Аннотация

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.

Содержание

Что такое карма?	5
Как карма накапливается?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

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 «ре-визором 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, обу-

словленных 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 васы. 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 васы. 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.