

САДХГУРУ



КАРМА



КАК СТАТЬ ТВОРЦОМ
СВОЕЙ СУДЬБЫ

практическое руководство от йога

УДК 13
ББК 86.42
С14

Sadhguru
Karma: A Yogi's Guide to Crafting Your Destiny

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 Ann Bauer Carr

Садхгуру.

С14 Карма / Садхгуру ; [перевод с английского Е. Никишихиной]. , 2022. — 304 с.
ISBN 978-5-04-121495-1

Эта книга — подробный путеводитель по измерению кармы, а также «инструкция» по обращению с ней.

Санскритское слово «карма» звучит сегодня во всем мире, однако большинство людей понимают этот термин неверно, чрезмерно упрощая его или, напротив, без нужды мисти-фицируя. Цель автора — снять с понятия «карма» слои заблуждений, показать читателю механизмы работы кармы и предложить различные способы управления ею.

Книга состоит из трех частей. Первая часть исследует карму как источник запутанности, вторая рассказывает о возможностях освобождения от запутанности, третья отвечает на распространенные вопросы о карме.

Садхгуру — йог, мистик, основатель некоммерческой благотворительной организации Isha. Успешно выступает с лекциями в самых авторитетных учреждениях мира, включая ООН, Google, Оксфорд и другие. В 2018 году, по приглашению Сбербанка, выступил на Петербургском международном экономическом форуме. В Индии входит в топ-50 наиболее влиятельных людей.

УДК 13
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-121495-1

- ВСЕМ ИСКАТЕЛЯМ... -

*Внутреннее путешествие по отсутствующему
на карте маршруту сопряжено с противоречиями
в области мыслей, эмоций, опыта и действий.
Эта книга призвана рассеять туман противоречий
в умах и сердцах искателей истины.*

СОДЕРЖАНИЕ



Вступление. Разгадка кармы	9
ЧАСТЬ I	15
<i>Читателю</i>	16
Глава 1. Карма. Вечная загадка	18
За рулем	18
Демифологизация кармы	20
Кармический цикл	22
Монотонная тирания кармы	28
«Запах» рабства	33
Глава 2. Намерение. Основа кармы	41
Семена намерения	48
Избегание — путь к быстрому накоплению кармы	53
Почему одни люди страдают больше других?	55
Кула-ведана. Груз коллективной кармы	62
Спор о судьбе и астрологии	67
Глава 3. Карма как память	72
Огромная гора памяти	72
Человеческие существа как мешки с кармой	78
Мембраны памяти	82

Когда через вас говорят мертвые	85
Рунанубандха. Медовая ловушка для физической памяти	92
Глава 4. Необозримое хранилище кармы	100
Классификация кармы	100
От «быть» к «делать». От «делать» к «иметь»	109
Причины недовольств и недомоганий	111
Глава 5. С чего все началось?	118
Разум создает память	118
Естественный разум и искусственный разум	124
Карма — это ругательство?	128
ЧАСТЬ II	131
<i>Читателю</i>	132
Глава 6. Карма-йога	134
Лис-калека и благородный лев	134
Одинокий путь	138
Выход из кармической паутины	141
Заблуждения о карма-йоге	143
Подходы к карма-йоге. Осознанность и самозабвение	149
Отречение от плода собственных действий	155
Властвовать или служить?	158
Значение жертвы	162
Глава 7. Карма-йога и физическое тело	165
Воплощая карму	165
Карма-йога и асаны	168
Распространенные кармические несоответствия	171
Карма и элементы	175
Минимизируя физическую память	179
Духовность и «быстрая перемотка» кармы	184

Глава 8. Карма-йога и ментальное тело	187
Нырнуть в настоящее	187
Данный момент неизбежен.....	192
Сложная обусловленность.....	198
Устанавливая дистанцию с кармической структурой	205
Вернуть себе ответственность	207
Глава 9. Карма-йога и энергетическое тело	211
Определяя направление	211
Йога жара и света	216
Карма и соединение тел.....	221
Когда энергии достигают пика	226
Сакральные пространства и «быстрая перемотка» кармы... ..	228
Рождение. Карма и энергетическое тело.....	230
Старение и смерть	231
Карма и потеря памяти	234
Самадхи. Достичь вершины	235
Авадхуты. Существа блаженства	238
Сохранение тела после взрыва кармического пузыря	239
Системы энергетического целительства	242
ЧАСТЬ III	247
<i>Читателю</i>	<i>248</i>
Беседы о карме	249
Эпилог. Карма и наряд куртизанки.....	281
Словарь	287
Об авторе.....	298
Полезные ссылки	300

ВСТУПЛЕНИЕ

Разгадка кармы



Однажды...

Шанкаран Пиллай приобрел лодку – роскошнейшую сорокафутовую яхту за десять миллионов долларов. Он решил устроить своей новой пуэрториканской жене романтический круиз.

По пути случилась неприятность. Яхта налетела на скалу и разбилась.

Пока она тонула в океане, Шанкарану Пиллаю и его жене удалось спастись. Они плыли, плыли и наконец доплыли до ближайшего островка – затерянной в океане песчаной полоски земли, лишенной какой-либо растительности.

У Шанкарана Пиллая и его жены было несколько банок консервов. Они понимали, что еды хватит лишь на пару дней. Ситуация выглядела патовой.

Шанкаран Пиллай невозмутимо сел в позу медитации, и его лицо приняло одухотворенное выражение. Однако жена не разделяла его спокойствия.

– Мы на необитаемом острове! – рыдала она. – Здесь не ступала нога человека и нет вообще никаких признаков

жизни – ни животных, ни растений, ничего! Как тут выжить? Что нам делать? Вот чем обернулись наши мечты о супружеском счастье! Какой ужасный финал!

Шанкаран Пиллай продолжал безмятежно сидеть в позе медитации.

Жена была потрясена.

– Как ты можешь просто вот так сидеть? Ты что, не понимаешь? Мы обречены! Не понимаешь? Мы скоро умрем!

Шанкаран Пиллай посмотрел на нее со смиренным сочувствием.

– Моя дорогая, не терзай себя, – промолвил он. – Я кое о чем умолчал перед свадьбой. У меня есть прошлое. В Теннесси я взял студенческий кредит на обучение. А после обучения отправился в Нью-Йорк, так и не расплатившись. Через три месяца меня нашли кредиторы.

Но мне удалось смыться от них и сбежать в Калифорнию. Там я приобрел машину. Поскольку я покупал ее в кредит, я подумал: зачем ограничиваться маленькой машиной? И решил взять себе «Роллс-ройс» за два миллиона долларов, с отделкой из чистого золота. Поскольку я предполагал, что в Калифорнии у меня могут возникнуть проблемы, я сел в новый автомобиль и уехал в Орегон.

Но кредиторы следовали за мной повсюду. Вскоре я взял кредит на дом – пять миллионов долларов. И отправился в Мексику. Через полгода они нашли меня и там.

После этого я, как ты знаешь, женился на тебе и купил эту яхту в Техасе за десять миллионов долларов. И еще не заплатил первый взнос! Так что не переживай. Расслабься. Не паникуй. Они обязательно найдут меня. Всегда находят.



Уверенность Шанкарана Пиллая в том, что его «найдут» (или, точнее говоря, понимание, что ему никогда не скрыться от кредиторов), — это явление, которое весь мир называет другим словом.

Карма.

Основа нашей жизни, от которой не спрятаться. Механизм, который никому не позволяет избежать последствий собственных действий. Цикл, который, похоже, безжалостно и неуклонно держит нас на крючке, куда бы мы ни отправились.

«Карма» — индийское слово, но сегодня оно есть в каждом словаре и употребляется не только в толстых метафизических книгах или академических спорах. Этот термин вошел в лексикон по всему миру, как эзотерический, так и массовый.

Как же древнее санскритское слово проникло во все языки мира? Чем объяснить его невероятную популярность и живучесть?

Есть много возможных ответов на этот вопрос. Но, вероятно, главный из них таков: карма — единственная на свете концепция, работающая с человеческой растерянностью перед лицом страданий. Единственное логическое объяснение того произвола, который царит в этом мире.

Как еще понять вездесущность людских страданий? Как объяснить ужасы войны, безмолвное отчаяние на лицах голодающих детей и покалеченных пленных? Всю эту бесконечную цепь жестокости и конфликтов, которые человечество переживает с незапамятных времен?

Более того. Как ответить на древние вопросы: почему с хорошими людьми случаются ужасные несчастья? Почему удача зачастую сопутствует жестокому, злым или безнравственным? Почему жизнь так непредсказуема и капризна? Почему иногда кажется, что Бог — если он и существует — играет с миром в марблы?¹

¹ Марблы — разноцветные шарики, сделанные из дерева, стекла и агата. Используются в самых разных играх.

Почему Вселенная так часто выглядит враждебным, беззаконным, неуправляемым местом?

Похоже, ничто, кроме кармы, не может так хорошо ответить на человеческий вопль: «Почему?!»

Слишком долго понятие «карма» либо чрезмерно упрощали, либо без нужды мистифицировали. Пора изучить его глубже. Пора прояснить наиболее заезженное, затертое и в то же время необходимое слово в духовном словаре. Пора исследовать, как карма связана с важнейшими человеческими вопросами «в чем смысл жизни?» и, прежде всего, «как ее проживать?».

Эта книга задумана одновременно как исследование и как путеводитель. Она предлагает читателю ключи к знанию о том, как жить разумно и радостно в изменчивом мире. Книга призвана вернуть понятию «карма» его первичную способность преобразовывать нас, а также снять с него слои заблуждений и показать во всей изначальной, взрывной силе.

Иногда я буду обращаться к сутрам, чтобы помочь вам сориентироваться в мире кармы. «Сутра» буквально означает «нить». Никто не носит ожерелье ради самой нити, но без нее не будет никакого ожерелья! В йогической культуре гуру традиционно предлагал ученикам путеводную нить, с помощью которой они могли прокладывать свой путь в жизни. Эта книга предлагает читателям и руководство, и подробное разъяснение понятия «карма», описывая и детали, и общую картину. Другими словами, здесь есть и нить, и ожерелье.

Книга разделена на три части. Первая исследует карму как источник запутанности и ограничений. Вторая часть рассказывает о возможностях освобождения от них. Третья отвечает на распространённые вопросы о карме.

В первой части исследуется изощренный механизм кармы — он намного сложнее, чем большинство людей могут вообразить. Вторая часть посвящена карма-йоге как способу взаимодействия с кармой, а также ее преодоления и освобождения от нее. Эта часть довольно прагматична, но важно учитывать, что йога — наука, которую невозможно передать через письменный текст во всей ее глубине. Для истинной трансформации необходима преданность и практика под руководством духовного мастера. Однако книга способна указать путь и вдохновить — для этого и написана вторая часть.

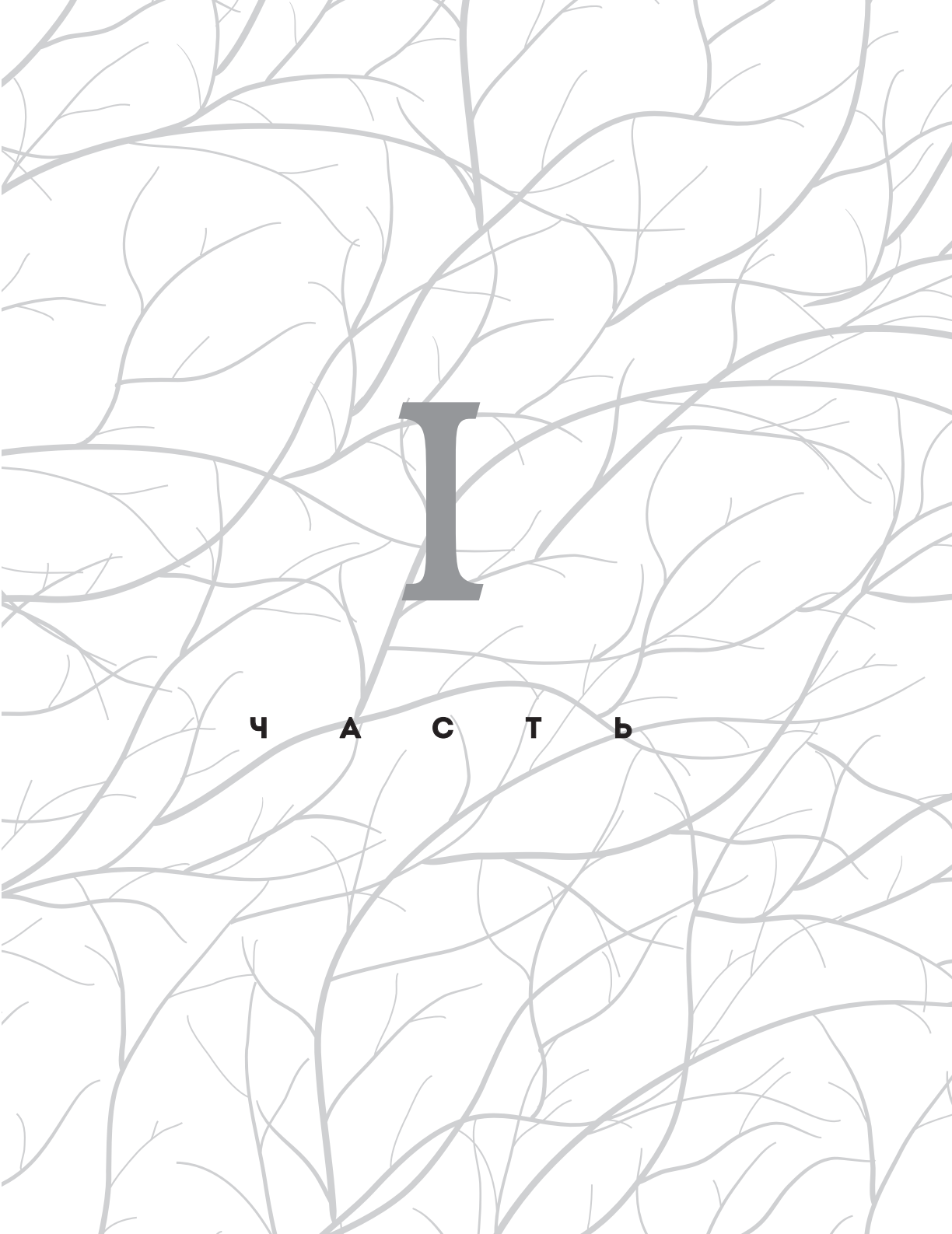
Небольшое предупреждение: на этих страницах вы встретите разные технические термины. Не пугайтесь. Карма — не поэзия, а сложная сфера, требующая точных, почти клинических методов и классификаций. При этом карма — не какое-то отвлеченное понятие, а сама основа человеческого бытия — буквально вопрос жизни и смерти. Такой предмет не может быть узко академическим.

Некоторые главы первой и второй части содержат вставки под названием «садхана». На санскрите «*садхана*» означает «устройство» или «инструмент», «метод». Эти методы предоставляют вам возможность воплотить на практике те инсайты, которые вы получите в каждой главе, и протестировать их в лаборатории собственного опыта.

Третья часть посвящена вопросам. Это искренние, наболевшие вопросы, которые мне задавали участники курсов и бесед на протяжении 35 лет. Вопросы, которые возникают у многих, потому что человеческий интерес к карме — давний, неустанный и часто требует немедленных ответов. Запутанность в теме кармы естественна, и столь же естественна жажда прояснить ситуацию.

Возможно, некоторые из этих вопросов найдут у вас отклик или совпадут с вашими собственными. С древних времен у людей появилось лишь несколько действительно новых вопросов. Контекст и детали могут отличаться, но потребность понять смысл жизни, полной боли и несправедливости, всегда одна и та же. И потому человеческая жажда постичь эти тайны никогда не будет утолена.

Итак, давайте исследуем карму.



И

Ч А С Т Ь



ЧИТАТЕЛЮ

Как я часто говорю, само слово «*садхгуру*» означает необразованного гуру. Такой гуру руководствуется не информацией из священных текстов, а спонтанным внутренним знанием. Иными словами, я руководствуюсь непосредственным переживанием, а не переданными мне сведениями.

Мой подход к карме никогда не был подходом ученого. Говоря о карме, я не опираюсь на доктрину, а исхожу из восприятия. Концептуальное знание – это путь академиков. Знание, основанное на восприятии, – путь йога.

Первая часть книги исследует карму во всей ее сложности и многомерности. Может показаться, что речь идет исключительно о концепциях, порой весьма непростых для понимания. Но я хочу подчеркнуть: это не замысловатые теории, а прямые инсайты, связанные с действием кармы на практике.

Первая часть – для жаждущих, тех, кто годами вынашивает вопросы «что такое карма?», «как она накапливается?», «что движет этим механизмом?», «когда запустился этот сложный, безумный цикл?». Она адресована тем, кто не просто ищет «руководство для пользователя», но хочет получить представление о самом механизме кармического колеса.

Первая часть рассказывает, как это колесо возникло и закрутилось, она шаг за шагом вводит вас в тему – объясняет, что такое карма, как она накапливается. Вы узнаете о множестве вариантов формирования



человеческой личности, необозримом хранилище памяти, заключенном в каждом человеке, роли намерения и тайных путей, которыми карма добирается до нас даже тогда, когда мы стремимся освободиться от нее.

Духовные искатели часто стремятся отбросить карму, но важно помнить, что карма нам **не Враг**. Нет необходимости стирать всю карму, чтобы жить в благополучии. Учтите, мы не можем существовать без нее: именно она поддерживает человеческую жизнь. В то же время, если мы не научимся управлять кармой, она может причинять боль и вести к глубокой запутанности.

Йогическая система не дает никаких указаний. Она предоставляет вам самим решать, чего вы хотите: накапливать благую карму для будущего, дистанцироваться от своих кармических накоплений или растворить все это вместе взятое. Книга описывает и исследует разные возможности. Выбор за вами.

Если ваша нога регулярно попадает под колесо мотоцикла, значит, проблема не в мотоцикле: вы просто не умеете на нем ездить. Здесь мы не будем изобретать мотоцикл заново, а предложим вам способы ехать с радостью, в желанном направлении, со спокойной уверенностью, что путешествие у вас под контролем.

Г Л А В А 1

КАРМА Вечная загадка



- СУТРА I -

*Карма – это о том, чтобы стать источником
творения себя. Переложив ответственность
с небес на себя, вы становитесь творцом
собственной судьбы.*

♦ ЗА РУЛЕМ ♦

Однажды...

Папа Римский отправился в Соединенные Штаты. У него был плотный график, много венчаний в разных городах. И вот он едет по Луизиане на пассажирском сиденье лимузина – машины, которая воплощает фантастическую способность американцев растянуть транспортное средство за все вообразимые пределы.

Папа воодушевлен: он никогда не управлял такой машиной. И он говорит водителю:

– Я хочу сам сесть за руль.

Как водитель может отказать Папе?

– Конечно, святой отец, – отвечает он.

Итак, Папа садится за руль, а водитель перемещается на заднее сиденье. Папа наслаждается процессом, давя на газ. Он едет девяносто, а затем и сто миль в час, не осознавая скорости.

И тогда в дело вмешивается полиция Луизианы, известная своей строгостью по отношению к нарушителям скоростного режима. Увидев за собой мигалку, Папа тормозит на обочине. Полицейский медленно выходит из машины и осторожно, держа руку на кобуре, приближается к лимузину. Заглядывает внутрь. И видит за рулем самого Папу! Он косится на заднее сиденье и замечает там пассажира.

– Одну минуту, – говорит он.

Возвращается в свою машину, включает рацию, вызывает шефа полиции и сообщает:

– Капитан, у меня здесь важная птица.

– Да неужели? Ну и кто же это? Бонни и Клайд?

– Нет, намного важнее.

– Господи Иисусе... У тебя там кто, Аль Капоне?

– Нет. Намного, намного важнее.

– Ты что, тормознул самого президента Соединенных Штатов?

– Нет, это кто-то намного важнее!

– Да брось! Нет никого важнее президента. Выкладывай, кто там у тебя?

– Не знаю кто. Но водитель у него – сам Папа!



И это подводит нас к сути дела: большинство людей понятия не имеют, кто управляет их машиной!

Оглянитесь вокруг и спросите себя: сколько ваших знакомых действительно понимают принцип работы этого бешеного локомотива под названием «жизнь»? Большинство людей — просто его заложники, они не знают, как работает эта машина, на каком бензине ездит, как направить ее в нужную сторону, отрегулировать скорость, и, прежде всего, понятия не имеют, кто сидит за рулем. Они рассуждают о силе воли, свободе и независимости. Но почти — или совсем — не управляют собственной жизнью. Их судьба — нечто такое, что они создают неосознанно.

Добро пожаловать в карму — в измерение, которое вернет вас именно туда, где вы и должны были быть всегда: за руль.

♦ ДЕМИФОЛОГИЗАЦИЯ КАРМЫ ♦

Мы подошли к главному вопросу этой книги: что такое карма?

Слово «карма» буквально означает «действие».

К сожалению, большинство людей понимают действие как хороший или плохой поступок. Одни видят карму как сводный баланс достоинств и недостатков, добродетелей и грехов. Что-то вроде аудита жизни. Для других карма — это книга учета, которую ведет какой-то божественный бухгалтер. Одним он выписывает райское блаженство, а других отправляет в преисподнюю или в чрево некой машины, которая их перемалывает и затем выплевывает обратно в этот мир, чтобы они здесь еще пострадали.

Это не просто абсурдное заблуждение, а трагедия.

Такой взгляд создал поколения запутанных и запуганных людей. Они применяют термин «карма» огульно, не имея ни малейшего

представления о его значении. Так появилась мода на фатализм, который парализовал огромные массы людей и используется для оправдания социальной несправедливости и политической тирании в разных проявлениях. Это также привело к лжефилософии, пустым академическим спорам и, конечно же, к расцвету индустрии гаданий!

Давайте развенчаем первый миф.

В действительности **карма никак не связана с Вознаграждением и наказанием**. Она не имеет ничего общего с неким деспотичным ревизором жизни, который обитает на небесах и оперирует примитивными инструментами вроде кнута и пряника. Карма также не имеет отношения к милосердному Богу. И божественная кара здесь ни при чем, как ни при чем добродетель и грех, добро и зло, Бог и мистер Люцифер.

Карма всего лишь означает, что мы сами написали сценарий собственной жизни, что мы творцы собственной судьбы. Говоря: «Это моя карма», — мы на самом деле имеем в виду: «Я ответственен за свою жизнь».

Карма подразумевает, что мы сами — источник творения себя. Перестав возлагать ответственность на небеса и взяв ее на себя, человек становится творцом собственной судьбы.

Карма — естественная основа всего мироздания. Это не закон, навязанный сверху. Карма не позволяет нам перекладывать ответственность на что-то или кого-то еще, не позволяет обвинять родителей, учителей, страны, политиков, богов или судьбу. Она делает каждого из нас ответственным за свою жизнь и, главное, за ее восприятие.

Так что единственно уместный вопрос таков: готовы ли вы к карме?

Готовы ли вы услышать об измерении столь мощном, что оно убедительно показывает: вы полностью способны взять бразды правления жизнью в собственные руки?

Если не готовы, то дальше не читайте.

Если же готовы и хотите узнать больше о работе кармического механизма, эта книга может стать вашим ключом. После ее прочтения вам останется лишь завести двигатель и отправиться в новое путешествие, в новую жизнь. Как только вы окажетесь за рулем, ваше впечатление от дороги никогда не будет таким, как прежде.

Но важно кое о чем помнить. Карма — не доктрина. Вы не получите никаких бонусов, если согласитесь с ней. Вы также не получите отрицательных оценок за неверие в нее. Карма — не вера, не священное писание, не идеология, не философия и не теория. Карма — это просто то, как все устроено. Экзистенциальный механизм. Подобно солнцу, карма есть независимо от того, признаете вы ее или нет, чтите ее или игнорируете. Карме не нужен фан-клуб.

Она всего лишь превращает вас из побледневшего от страха, скованного ужасом пассажира на заднем сиденье в уверенного водителя, который освоил управление и радостно прокладывает курс собственной судьбы.

♦ КАРМИЧЕСКИЙ ЦИКЛ ♦

Однако, прежде чем превратиться из пассажира в водителя, нужно усвоить базовые правила работы кармического механизма.

Прежде всего, давайте разберемся с основным заблуждением. Хотя карма означает «действие», она вовсе не обязательно

подразумевает *физическое* действие или то, что вы делаете во внешнем мире, будь то добродетельные или злонамеренные поступки.

Карма – это действие на уровне тела, а также ума и энергии.

Все, что вы делаете на этих трех уровнях, влияет на вас и оставляет определенный отпечаток.

Что это означает?

Все довольно просто. Каждую секунду жизни ваши пять чувств собирают данные из внешнего мира. Каждое мгновение он буквально бомбардирует вас возбудителями. Со временем огромное количество чувственных впечатлений внутри вас начинает складываться в некий уникальный паттерн, который медленно превращается в тенденции поведения. Набор этих тенденций постепенно укрепляется и становится тем, что вы называете личностью, или своей истинной природой.

Это работает и в обратном направлении: ваш ум формирует способности восприятия окружающего мира. Таким образом направление жизни, которое вы сами выбрали в состоянии относительной неосознанности, становится вашей кармой. Вы ничего не знаете о развитии этих тенденций. Но считаете «собой» то, что является лишь скоплением привычек, предрасположенностей и тенденций, которые вы приобрели со временем, не сознавая этого.

Вот простой пример. Некоторые взрослые несчастны, хотя когда-то были радостными детьми. Возможно, триггером для несчастья послужили некие события. Но в большинстве случаев люди представления не имеют, как и когда они приняли нынешний образ. Создавай они собственную личность осознанно, результат был бы совсем другим. Но где-то по пути они попали в плен своих нераспознанных реакций и тенденций, после чего хроническое несчастье стало их определяющей чертой.

Иными словами, карма — это устаревшая программа, которую вы написали для себя неосознанно.

Вы пишете свою программу в зависимости от того, какие физические, ментальные и энергетические действия совершаете. Когда она написана, вся ваша система функционирует в соответствии с ней. Паттерны памяти, основанные на информации из прошлого, перезапускаются снова и снова. Так ваша жизнь становится предсказуемой, однообразной, зацикленной. Со временем вы застреваете в своих паттернах. Как и многие люди, вы, наверное, не понимаете, почему в вашей внутренней и внешней жизни то и дело повторяются одни и те же истории. Это происходит потому, что вы не осознаете свои паттерны. Чем дальше, тем больше вы превращаетесь в марионетку, управляемую накопленным вами прошлым.

Например, многие зависимы от еды или каких-то веществ. Конечно, химическая зависимость играет свою роль, но главная трудность заключается в том, что люди создали себе соответствующий жизненный паттерн. Как бы они ни старались освободиться от него, они снова и снова попадают в ту же ловушку. Пока человек осознанно не перепишет свою кармическую программу, повторяющийся паттерн ощущается как нечто, навязанное извне, а не исходящее изнутри. Но кармическая программа — не судьба, которую остается только терпеть. Ее **можно** переписать, вырубить или создать с ней дистанцию, о чем и рассказывается в этой книге.

Кармический механизм работает бесперебойно. Каждое ваше ментальное колебание влечет за собой химическую реакцию. Она провоцирует физическое ощущение, которое усиливает химическую реакцию, а та, в свою очередь, усиливает ментальное колебание. Со временем неосознанные реакции



◆

Карма – это устаревшая
программа, которую
вы написали для себя
неосознанно.

◆

на чувственные и ментальные возбудители начинают определять саму химию вашей системы.

Подумайте о том, что вас заводит, и вы испытаете определенные ощущения в теле. В этом легко убедиться на опыте. Сегодня мы знаем, что человек — психосоматический организм: все, что происходит в уме, тут же отражается на теле в виде химического процесса. Скажем, при мысли о горах ваша химия реагирует одним образом, а при мысли о тиграх — совсем другим. Ежеминутно происходят ментальные колебания, и каждое из них сопровождается химической реакцией, а также определенным ощущением. Вы можете даже не подозревать об этом до тех пор, пока ощущение не дойдет до критической точки. Все эти ощущения регистрируются и постепенно становятся шаблоном для вашего бессознательного ума. Таким образом, вы — живое хранилище кармической памяти со множеством уровней, о которых даже не догадываетесь.

Современные исследования показывают, что психологические и эмоциональные травмы повышают риск психических и физических заболеваний. Есть подтверждения, что психические расстройства ведут к сердечным заболеваниям. Все это не новость. Люди всегда знали: психологические потрясения разбивают сердце! Это происходит потому, что под воздействием постоянных колебаний на уровне ума и эмоций меняется сама химия вашего тела.

Это порочный круг. Если хоть раз бросить что-то в глубины ума, круги разойдутся на несколько жизней. Ум — это процесс, который разворачивается безо всякого участия с вашей стороны. Возможно, вы заметили: когда вам было восемнадцать лет, вы могли просто отряхнуться от любой неприятности и двигаться дальше. В тридцать это уже не так легко. В сорок пять вас

многое тревожит. А в шестьдесят представляется почти невозможным собраться с силами, адаптироваться к новой ситуации и начать с нуля.

Такова общая ментальность, которую вы можете наблюдать повсюду. В восемнадцать лет люди часто обеспокоены своим будущим. Но они продолжают беспокоиться и в семьдесят лет, когда бóльшая часть жизни позади! Они достигли такого профессионализма, что способны тревожиться безо всяких на то причин! Причина в том, что цикл, ведущий от ментального колебания к химической реакции и далее к физическому ощущению (которое, в свою очередь, усиливает химическую реакцию, снова вызывающую ментальное колебание), набрал обороты. Со временем это оказывает воздействие на клеточную и генетическую память, а также на энергетическую систему.

Бессознательный ум — обширнейшая библиотека кармической памяти. Информация, которая там содержится, вам очень пригодилась бы, подойди вы к ней осознанно. Проблема в том, что она всплывает постоянно и без вашего на то разрешения! Вы чувствуете себя ужасно потому, что все время беспорядочно бьете по клавиатуре своей психики.

Представьте компакт-диск, на который записана музыка. Диск подобен вашему телу — физическому, ментальному или энергетическому. Музыка подобна впечатлениям, записанным на него. Музыка — лишь небольшая составляющая компакт-диска. Но когда вы включаете проигрыватель, вы воспринимаете не диск, а музыку. Эта музыка подобна карме. Вы не воспринимаете свои тела — энергетическое, ментальное или физическое. Вы лишь слышите музыку! И не можете ее выключить. Вы постоянно переживаете свои кармические впечатления и отпечатки. И не можете это прекратить.

♦ МОНОТОННАЯ ТИРАНИЯ КАРМЫ ♦

Степень компульсивности² кармы поразительна. Думаете, что, заходя в конференц-зал, вы сами выбираете, куда сесть? Часто и это зависит от кармы. Если вы посетите, например, пятидневную конференцию, то заметите, что склонны садиться каждый день на одно и то же место.

Несколько лет назад, когда я обучал преподавателей программы «Внутренняя инженерия» в разных странах, они часто спрашивали: «Садхгуру, какие вопросы задают участники? Чего нам ожидать, как отвечать?» Я рисовал им схему зала и говорил: «Смотрите. Если человек входит и садится сюда, он задаст вопрос такого типа. А если человек садится туда, то задаст вопрос другого типа». Конечно же, бывают исключения: тот, кто пришел позже всех, вынужден сесть на свободное место. Но в девяноста процентах случаев происходило именно так, как я сказал! Вот до какой степени карма предсказуема.

Итак, *карма – это не какая-то внешняя система преступлений и наказаний*. Это внутренний цикл, который вы создали сами. Все эти паттерны навязываются вам не снаружи, а изнутри. На внешнем уровне могут происходить разные события: у вас может появиться новая работа, новый дом, новый партнер, новый ребенок. Вы даже можете переехать в другую страну. Но на внутреннем уровне вы переживаете всё те же циклы — те же внутренние «качели», перепады настроения, ментальные реакции, психологические тенденции.

Меняется всё — кроме вашего восприятия. Вы можете неустанно совершенствовать внешнюю среду, но это не поможет, потому

² Компульсивность — потребность снова и снова совершать неосознанные действия, вызванная внутренним беспокойством.

что вы не поняли, **как изменить свою карму**. Похоже, что не вы, а кто-то другой нажимает на ваши «кнопки». Кто-то другой управляет вашей машиной.

За исключением людей, у всех существ на нашей планете сложности происходят на физическом уровне. Если они сыты, у них всё в порядке. Но люди не такие. Если у человека в желудке пусто, у него только одна проблема. А если желудок полон, у него сто проблем! Вы можете рассуждать о свободе, а на деле продолжать холить свои ограничения, совершенно того не осознавая. Вы можете славить идеалы независимости, но при этом всё в вас — не только внешность, чувства и мысли, но даже позы, жесты и походка — определено паттернами вашего прошлого.

Помните: карме свойственны не только неосознанность и компульсивность, но и глубокая цикличность. Кармическая информация, записанная в вашей системе, закодирована в разных циклах. Главный цикл — солнечный, потому что всё в нашей Солнечной системе, одушевленное и неодушевленное, зависит от Солнца. Наша планета — не исключение. Солнечный цикл длится 4256 дней, около двенадцати лет. Тот, кто живет в соответствии с солнечным циклом, полон здоровья, благополучен и гармоничен; в его жизни мало помех.

По мере сокращения кармического цикла жизнь становится все более разбалансированной. Если она подчиняется циклам протяженностью в три или шесть месяцев, вы пребываете в состоянии серьезного дисбаланса. Каждые несколько месяцев происходят одни и те же внутренние конфликты или внешние неурядицы. Если же ваша жизнь подчинена самому короткому циклу, лунному, который длится двадцать восемь

дней, то вас вполне можно назвать психически ненормальным. Вы знаете происхождение слова «лунатик», и оно неслучайно. При этом кармический цикл никак не связан с репродуктивными циклами женского тела.

Итак, если мы не разрушим внутренние и внешние паттерны, то ничего никогда не изменится. Возможно, вы заметили: чем успешнее вы становитесь, тем больше раздражаетесь. Причина в том, что на бессознательном уровне вы чувствуете, что просто ходите кругами. Вы научились использовать циклы, но не освободились от них.

В йогической практике мы стремимся жить в согласии с солнечным циклом, чтобы обеспечить себе уравновешенность и стабильность. Это не дает вам возможности изменить свои прошлые действия, а также накопленную ментальную и эмоциональную карму, но вы больше не скатываетесь в короткие циклы. Вы перестаете носить свою карму как плохо скроенный костюм, который всюду жмет, и учитесь чувствовать себя в ней свободно. Вы держите карму на дистанции.

Трудность заключается в том, что люди недооценивают цепкость кармы. Вы можете погибнуть в аварии, но карма никуда не исчезнет. Даже если ваша голова разобьется и мозги вытекут наружу, карма не прервется! Вот насколько прочен, беспощаден и хитер кармический механизм. И вот почему освобождение от циклов часто кажется столь отдаленной возможностью.

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.

Вот почему, даже если вы разрушите свои тело и ум, ваша жизненная энергия сохранит кармический отпечаток, как сохраняет информацию жесткий диск компьютера. Система бэкапа³ в кармическом механизме столь совершенна, что, даже потеряв тело и ум, вы не избавитесь от кармы.

Но как только вы вступаете в тонкие измерения эфирного тела и тела блаженства, карма уже не может до вас добраться — и неважно, насколько она велика. Закон причины и следствия действует только на физическом, ментальном и энергетическом уровнях. За их пределами он бессилен. Стоит вам только ощутить вкус божественного (назовем это так), и карма больше не властна над вами. Мы подробнее поговорим об этом во второй части.

Было время, когда люди писали на каменных табличках. Затем они перешли к листьям, затем — к книгам. Дальше — к кассетам и дискам. Сегодня наступила эпоха микрочипа. Информация, для которой потребовался бы миллион каменных табличек, уместается на крошечном кусочке, меньше которого и представить невозможно. Скоро человечество научится записывать информацию на чистой энергии. Возможно, современная технология пока не дошла до такого уровня, но непременно дойдет. Я говорю это не потому, что разбираюсь в технологиях, а потому, что знаю, как работает кармический механизм. Атом и космос, личность и Вселенная зеркально отражают друг друга на всех уровнях.

³ Бэкап — резервное копирование данных.