



# KARMA

JOGÍNOV  
SPRIEVODCA  
VÁŠHO OSUDU

# SADHGURU

noxi

AUTOR  
VNÚTORNÉHO INŽINIERSTVA



**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**

Translation © 2023 by Mgr. Mária Terenová

Jacket design © by Anna Bauer Carr

Slovak edition © 2023, 2023 (elektronická verzia) by NOXI s. r. o.

All rights reserved.

**KARMA**



JOGÍN OV  
SPRIEVODCA  
VÁŠHO OSUDU

**SADHGURU**



*Všetkým hľadačom...*

*Vnútoraná cesta po nezmapovanom území môže byť plná  
protichodných myšlienok, emócií, zážitkov a skúseností.*

*Táto kniha sa usiluje pozdvihnúť závoj týchto nezrovnalostí  
v myšliach a srdciach všetkých hľadačov pravdy.*



# Obsah

Úvod : Objasnenie karmy 9

## **PRVÁ ČASŤ 15**

Poznámka pre čitateľa 17

Jeden Karma: Večná záhada 21

Dva Zámer: Základ karmy 43

Tri Karma ako pamäť 73

Štyri Veľký karmický sklad 101

Päť Ako to všetko začalo? 119

## **DRUHÁ ČASŤ 131**

Poznámka pre čitateľa 133

Šesť Karma joga 137

Sedem Karma joga a fyzické telo 167

Osem Karma joga a mentálne telo 189

Deväť Karma joga a energetické telo 211

## **TRETIA ČASŤ 247**

Poznámka pre čitateľa 249

Rozhovory o karme 253

Epilóg Karma a šperky kurtizány 285

Slovníček 291





# Úvod

## Objasnenie karmy



Stalo sa.

Jedného dňa si Šankaran Pillai zadovážil loď – dvanásťmetrovú luxusnú jachtu za desať miliónov dolárov. Rozhodol sa, že vezme svoju novú nevestu z Portorika na romantickú plavbu po mori.

Ale stala sa nehoda. Jachta narazila na skalú a stroskotala.

Celkom nová loď sa potopila v mori, ale Šankaranovi a jeho manželke sa z nej podarilo dostať. Plávali ako o život a nakoniec sa zachránili na pobreží maličkého ostrova – piesočná omrvinka pevniny, vznášajúca sa uprostred ničoho, úplne bez vegetácie.

Šankaran Pillai a jeho manželka mali zopár malých konzerv s jedlom. Vedeli, že im vydržia iba niekoľko dní. To bol malér.

Šankaran Pillai si nevzrušene sadol do jogovej pozície a nahodil vznešene duchovný výraz. Jeho žena však bola v oveľa menej vyrovnanom stave.

„Sme stratení,“ nariekala. „Nevidno tu nijaké ľudské obydlia, ani náznak života – žiadne zvieratá, ani jedna rastlina, nič. Ako tu prežijeme? Ako sa odtiaľto dostaneme? Aký hrozný koniec nášho manželského šťastia! Aký hrozný koniec nášho života!“

Šankaran Pillai celkom pokojne ďalej sedel v jogovej pozícii.

Jeho žena sa rozčúlila. „Ako tu môžeš len tak sedieť? Neuvedomuješ si, že sme hotoví? Nechápeš, že tu zomrieme?“

Šankaran Pillai sa na ňu pozrel s pokojným porozumením. „Drahá moja, nestresuj,“ povedal jej. „Niečo som ti pred svadbou nepovedal. Mám na krku isté záležitosti. Keď som študoval v Tennessee, využil som študentskú pôžičku. Po štúdiách som išiel do New Yorku a pôžičku som nesplatil. Tí, čo mi požičali, ma našli o tri mesiace neskôr.

Ale podarilo sa mi pred nimi uniknúť a odišiel som do Kalifornie. Tam som si zaobstaral auto. Keďže som naň dostal pôžičku, povedal som si, že prečo sa uspokojiť s malým autom? Rozhodol som sa, že si doprajem Rolls-Royce s výbavou z pravého zlata a na vozidlo som si vybral dvojmiliónovú pôžičku. Predpokladal som však, že potom tam bude môj život trochu zložitéjší, preto som aj s autom odcestoval do Oregonu.

Ale oni ma prenasledovali aj tam. Po tejto epizóde som si vzal pätmiliónovú pôžičku na dom. Nato som náhodou odišiel do Mexika. A o šesť mesiacov ma opäť vystopovali.

Potom, ako vieš, som sa oženil s tebou a kúpil som v Texase túto jachtu za desať miliónov. Ešte som nesplatil prvú splátku. Takže sa netráp. Buď pokojná. Nerob paniku. Oni nás nájdu. Každého nájdu.“

Presvedčenie Šankarana Pillaia, že ho „nájdu“ (alebo presnejšie jeho zistenie, že nikdy nedokáže ujsť svojim veriteľom) je fenomén, ktorý zvyšok sveta pozná pod iným názvom.

Karma.

Základ našich životov, ktorému sa nedá uniknúť. Mechanizmus zaručujúci, že sa nemôžeme vyhnúť následkom svojich činov. Cyklus, ktorý nás zdanlivo kruto a neúprosne nasleduje všade, kam ideme.

Hoci toto slovo má indický pôvod, *karma* je dnes termín,

ktorý prenikol do všetkých slovníkov. Nie je to len záležitosť metafyzických kníh a akademických pojednaní. Je to výraz, ktorý prenikol do lexikónov na celom svete, od ezoterických až po populárne.

Ako sa tento sanskrtský výraz dostal do všetkých jazykov na zemi? Ako si vysvetľujeme jeho neobyčajnú popularitu, schopnosť pretrvať po celé stáročia?

Jestvuje veľa možných vysvetlení, ale asi najpodstatnejšie je toto: karma je jediný koncept na svete, ktorý oslovuje ľudskú bezradnosť zoči-voči utrpeniu. Je to jediná logika vysvetľujúca zdanlivú svojvoľnosť sveta, v ktorom žijeme.

Ako inak môžeme pochopiť všadeprítomnú ľudskú úzkosť? Ako vysvetlíme desivosť vojny a smrteľných chorôb, nemú agóniu na tvárach detí umierajúcich hladom a traumatizovaných väzňov? Nekončiaci katalóg krutostí a konfliktov, ktoré sú súčasťou ľudských skúseností odnepamäti?

Navyše, ako nájsť odpoveď na tieto starodávne otázky: Prečo sa dobrým ľuďom stávajú hrozné veci? Prečo šťastie často praje tým, ktorí pôsobia kruto alebo neláskavo alebo morálne pochybne? Prečo životné okolnosti vyznievajú tak náhodne a vrtošivo? Prečo máme niekedy pocit, že Boh – ak nejaký je – sa s nami hrá? Prečo vesmír pôsobí tak často ako nepriateľské, nezvládnuteľné miesto bez zákonov?

Asi nijaké iné slovo nevysvetlí zmätené ľudské „Prečo?“ tak dobre ako karma.

Teda mohlo by.

Až príliš dlho bolo toto slovo buď groteskne zjednodušované, alebo nepotrebné mystifikované. Je čas, aby sme celý koncept preskúmali hlbšie. Je čas rozbaľiť najviac nadužívané a zneužíva-

né a pritom nevyhnutné slovo svetového duchovného slovníka. Je čas zistiť, ako je karma prepojená s niektorými z najdôležitejších oblastí ľudského skúmania: aký je zmysel života, a predovšetkým, ako ho treba žiť.

Dúfam, že táto kniha bude aj skúmať, aj sprevádzať a ponúkne čitateľovi návod na to, ako žiť v našom náročnom svete inteligentne a radostne. V priebehu procesu sa bude snažiť obnoviť pôvodný transformačný potenciál slova karma. Verím, že dokáže olúpať vrstvy nepochopenia a nazrieť na karmu v jej čistej sile a s celou jej výbušnou rezonanciou.

V knihe priebežne ponúkam sériu sútier, ktoré vám pomôžu s navigáciou vo svete karma. *Sútra* znamená doslova niť. Nikto nenosí náhrdelník kvôli niti, ale bez nej by nebol nijaký náhrdelník! V jogovej kultúre dal guru tradične svojim študentom niť vedenia, aby ich navigovala na ceste životom. Dúfam, že tento knižný zväzok poskytne čitateľom jednak vedenie, jednak detailný výklad karma ako takej. Ponúka aj indície, aj celkový obraz – inými slovami, verím, že vám dá aj niť, aj náhrdelník.

Kniha je rozdelená na tri časti. Prvá skúma karmu ako zdroj zapletenia, druhá skúma možnosti oslobodenia sa zo zapletenia a tretia odpovedá na časté otázky na túto tému.

Prvá časť skúma zložité fungovanie karmického mechanizmu – oveľa komplexnejšieho, než si uvedomuje väčšina ľudí. Druhá časť prináša zmienku o karma joge – o spôsoboch, ako pracovať s karmou, ako ju zvládať a tiež ako sa od nej oslobodiť. Táto sekcia je zameraná pragmaticky, ale joga je veda, ktorú nie je možné obsiahnuť jednou knihou v celej hĺbke, aby bola skutočne transformačná, vyžaduje si vytrvalosť a tréning pod vedením

duchovného majstra. Kniha však môže osvetliť a inšpirovať prípadnú cestu, a práve v to dúfa táto časť.

Ešte jedno upozornenie: Keď sa zahĺbite do tejto knihy, možno zistíte, že sa v nej stretávate s rozličnými technickými výrazmi. Nemusíte sa báť. Karma nie je poetická téma. Je to zložitá doména – vyžaduje si precízne, až klinické koncepty a rozlišovania. Karma nie je ani sterilná téma. Je to základ ľudskej existencie – fakticky záležitosť života a smrti. Pri takejto diskusii nemôže byť nič zúžene akademické.

Do niektorých kapitol v prvej a druhej časti sú vložené časti s názvom *sádhana*. *Sádhana* v sanskrte znamená prostriedok alebo nástroj. Tieto nástroje vám ponúkajú príležitosť vyskúšať v praxi niečo z poznania, s ktorým sa v každej kapitole stretnete, takže ho môžete otestovať v laboratóriu vašich skúseností.

Tretia časť je venovaná otázkam. Sú to skúmané, hlboko precítené otázky. Otázky, ktoré mi ľudia kládli v programoch a rozhovoroch v priebehu viac ako tridsiatich piatich rokov. Otázky, ktoré sa objavujú jednoducho preto, lebo ľudský záujem o karmu je neustály, vytrvalý, často naliehavý. Zmätok v názoroch na túto tému je ozajstný a rovnako autentická je aj túžba po jasnosti.

Niektoré z týchto otázok vami možno budú rezonovať. Iné vám budú znieť, ako keby ste ich položili vy sami. Veľmi málo otázok, už od úsvitu času, je skutočne nových. Obsah a podrobnosti sa môžu líšiť, ale potreba nejako pochopiť svet bolesti a nespravodlivosti zostáva stále aktuálna a ľudský smäd po obsiahnutí mystérií života bude trvať až do konca času.

Podme si objasniť karmu.



# PRVÁ ČASŤ







## Poznámka pre čitateľa



Slovo *sadhguru*, ako často zdôrazňujem, znamená nevzdelaný guru. Nevzdelaný guru nevychádza z informácií zhromaždených z písomností, ale z vnútorného poznania vznikajúceho v každom jednotlivom okamihu. Vychádzam teda z miesta priameho zážitku, nie z vedomostí z druhej ruky.

Preto aj môj prístup ku karme nie je – a nikdy nebol – prístupom učenca. Keď hovorím o karme, neopisujem doktríny. Opisujem vnímanie. Konceptuálne vedomosti sú akademickou cestou. Vnemové poznanie vedomosti je cestou jogína.

Prvá časť tejto knihy vysvetľuje karmu – v celej jej zložitosti a multidimenzionálnosti. Môže sa zdať, že narába s čistými konceptmi, niekedy dosť náročnými. Chcem však zdôrazniť, že to nie sú nepochopiteľné teórie, skôr priamy náhľad do skutočného fungovania karmy.

Toto je časť pre tých smädných. Pre tých, čo v sebe roky živia otázky typu: Čo je to karma? Ako sa akumuluje? Čo spôsobuje, že celý mechanizmus funguje? Kedy sa začal celý tento komplikovaný a šialený kolobeh? Je pre tých, ktorí nehľadajú len obyčajný manuál pre užívateľov, ale túžia nahliadnúť do mechanizmu karmického kola.

Táto časť skúma, ako koleso vznikne a ako sa rozbehne. Krok za krokom vás uvedie do problematiky karmy: čo to je, ako sa akumuluje, mnoho spôsobov, akými je formovaná ľudská osobnosť, neuveriteľne veľká zásobáreň pamäti, ktorú má každý jednotlivec, úloha vôle, nepatrné spôsoby, akými sa nás karma drží, aj keď sa snažíme od nej oslobodiť.

Hladači duchovna sa zvyčajne snažia karmy zbaviť, ale je dôležité pamätať si, že karma nie je náš nepriateľ. Nie je potrebné zbaviť sa jej celej, aby sme mohli žiť dobrý život. Dokonca bez karmy by sme nemohli existovať, pretože ľudský život sa ňou udržiava. Zároveň môže byť zraňujúca a môžeme sa do nej hlboko zaplietť, ak sa nenaučíme, ako s ňou narábať.

Jogový systém nedáva nijaké príkazy. Môžete sa slobodne rozhodnúť, či chcete generovať pozitívnu karmu pre budúcnosť, distancovať sa od svojej karmickej nálože alebo karmu celkom rozpustiť. Dokonca aj keď táto kniha skúma a ukazuje rozličné možnosti, voľba je vždy vaša.

Ak zistíte, že vám cez nohu opakovane prechádza koleso, problém nie je v kolese. Problém je v tom, že neviete, ako máte jazdiť. Cieľom tejto knihy nie je znova objaviť koleso, ale navrhnúť vám spôsoby, ako môžete radostne cestovať k cieľu, ktorý si sami zvolíte, s bezpečným vedomím, že cestu máte pod kontrolou.

