

Láma Lhanang Rinpoče & Mordy Levine



KARMA

SPRIEVODCA PRE ZAČIATOČNÍKOV

AKO ŽIŤ MENEJ NEGATÍVNE
A VIAC POKOJNE

Láma Lhanang Rinpoče | Mordy Levine

KARMA

SPRIEVODCA PRE ZAČIATOČNÍKOV

AKO ŽIŤ MENEJ NEGATÍVNE
A VIAC POKOJNE



ULTIMO PRESS

THE BEGINNER'S GUIDE TO KARMA

Copyright © 2024 Lama Lhanang Rinpoche a Mordy Levine

All rights reserved.

Slovak edition © 2025 by Ultimo Press

Z anglického originálu *The Beginner's Guide to Karma* vydaného
vydavateľstvom New World Library preložila Silvia Rybárová.

V roku 2025 vydalo vydavateľstvo Ultimo Press, Bratislava.

www.ultimopress.sk

Translation © 2025 Ing. Silvia Rybárová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Jazykové úpravy: Mgr. Natália Ivančová

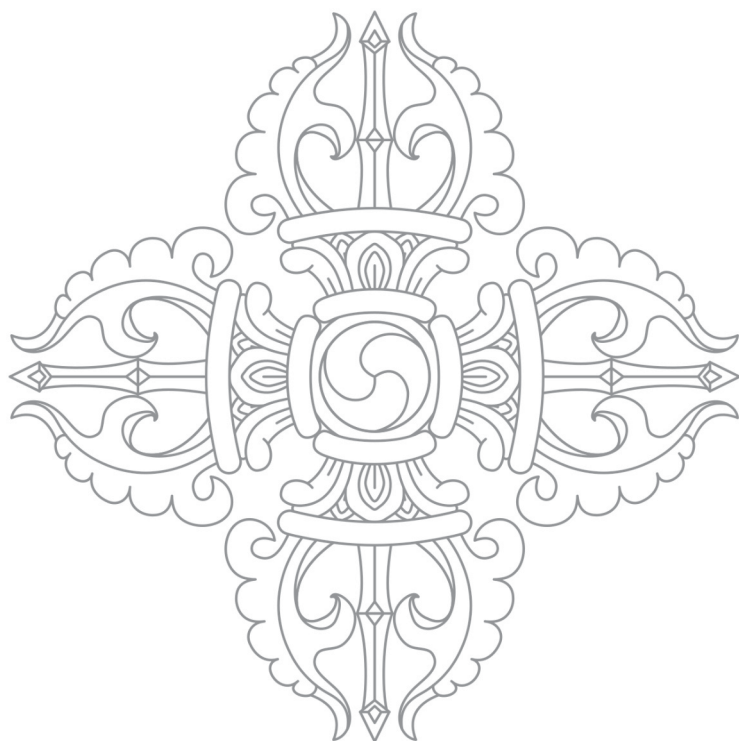
Layout: Ultimo Grafix

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Všetky práva vyhradené.
Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť
tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme
alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného
súhlasu vydavateľa.

ISBN: 978-80-8289-042-9



Venovanie

Nech učenie v tejto knihe zmierňuje utrpenie.

Nech učenie v tejto knihe znižuje zmätok.

Nech učenie v tejto knihe prináša radosť a oslobodenie.

Tieto zásluhy venujeme osvieteniu všetkých cítiacich bytostí.

*Mysel' predchádza všetkým duševným stavom.
Mysel' je ich hlavným činiteľom, všetky sú vytvorené myslou.
Ak s nečistou myslou človek hovorí alebo koná, utrpenie ho
prenasleduje ako koleso, ktoré ide za nohou vola.
Mysel' predchádza všetkým mentálnym stavom.
Mysel' je ich hlavným predstaviteľom, všetky sú spôsobené myslou.
Ak s čistou myslou človek hovorí či koná, šťastie ho nasleduje ako
nikdy nemiznúci tieň.*

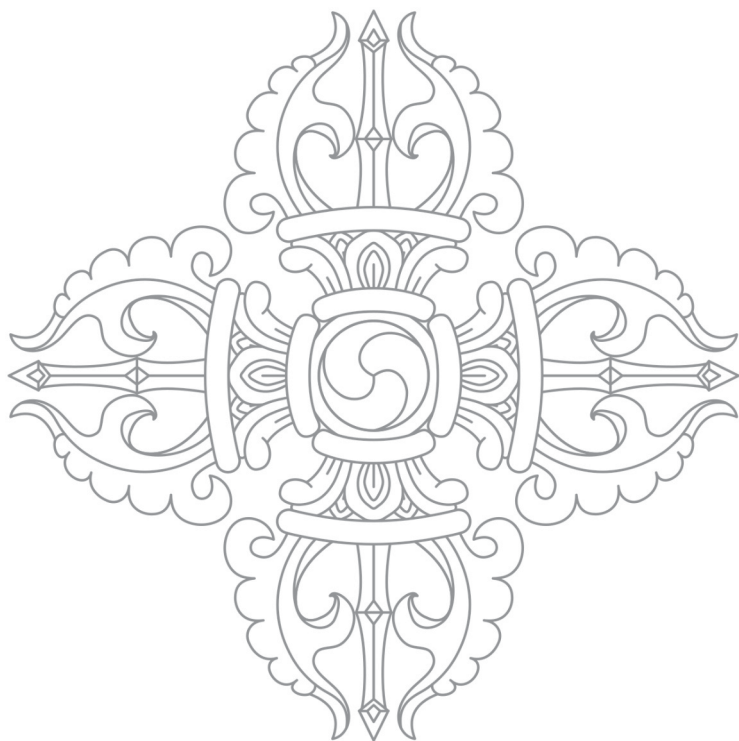
— Budha, Dhammapada

*Prijmite život a tešte sa z každého okamihu.
Neužívajte jedy, ničia náš život.
Nevedomosť vytvára zmätok.
Hnev vytvára nenávisť a žiarlivosť.
Žiarlivosť vytvára hnev a nenávisť.
Lipnutie a chamtivosť vytvárajú pripútanosť a nespokojnosť.
Vždy zotrývajte na ceste dharmy.*

— láma Lhanang Rinpoče

Obsah

Predslov	XIII
1 Čo je karma?	1
2 Čo robí karmu ťažkou alebo ľahkou?	13
3 Kde je karma uchovávaná?	21
4 Kedy zažívame dôsledky svojej karmy?	25
5 Sú karma a návyky synonymami?	29
6 Ako začať vytvárať pozitívnu karmu?	35
7 Stačí vytvárať pozitívnu a znižovať negatívnu karmu?	47
8 Ako zredukovať negatívnu karmu, ktorú ste si vytvorili dávnejšie v živote?	51
9 Čo sa stane s vašou karmou po smrti?	57
10 Čo ak neverím na znovuzrodenie?	61
11 Čo znamená kolektívna karma?	65
12 Čo má s tým karma spoločné?	69
Príloha A Jednoduchá meditácia pre vás	73
Príloha B Desať necnostných a desať cnostných činov	75
Príloha C Skrátená vizualizácia phowy a povzbudenie	79
Podakovanie	84
Zdroje	85
O autoroch	89



Predslov

V čase, keď píšeme tieto slová, si ani nedokážeme predstaviť obdobie, v ktorom by nielen v tejto krajine, ale na celom svete existovali väčšie rozpory. Ľudstvo rozdeľuje mnoho problémov. Skutočne máme pocit, že svet je v plameňoch.

Žiaľ, rozpory prenikajú do všetkých oblastí nášho života. Susedia, rodinní príslušníci a dlhoroční priatelia sú teraz vo vzájomnom konflikte. Hoci sa ľudstvo len zriedkavo zhodne na nejakej dôležitej otázke, zdá sa, že miera extrémizmu je na najvyššej úrovni. Nedostatok tolerancie – na oboch stranách – sa podrobne skúma a preberá v médiách, na akademickej pôde, na pracoviskách, na sociálnych sieťach a v rozhovoroch medzi priateľmi a rodinnými príslušníkmi.

Problémom nie je to, že sa nezhodneme. Ide o to, akým spôsobom nesúhlasíme. Historici poukazujú na rôzne momenty v dejinách ľudstva, keď sme medzi sebou tvrdo bojovali. Všetci aktéri zažili veľké straty a utrpenie. Zdá sa, že na tejto ceste sa nachádzame aj teraz.

Čo s tým má spoločné karma? Všetko.

Pred Budhovým učením bol koncept karmy mechanický, transakčný a rituálny. Ak ste chceli dobré počasie pre svoju úrodu, vykonal ste rituál obetovania zvierat. Ak bolo dobré počasie, obeta sa vydarila. Ak nie, kňaz prisľúbil dobré počasie v budúcnosti.

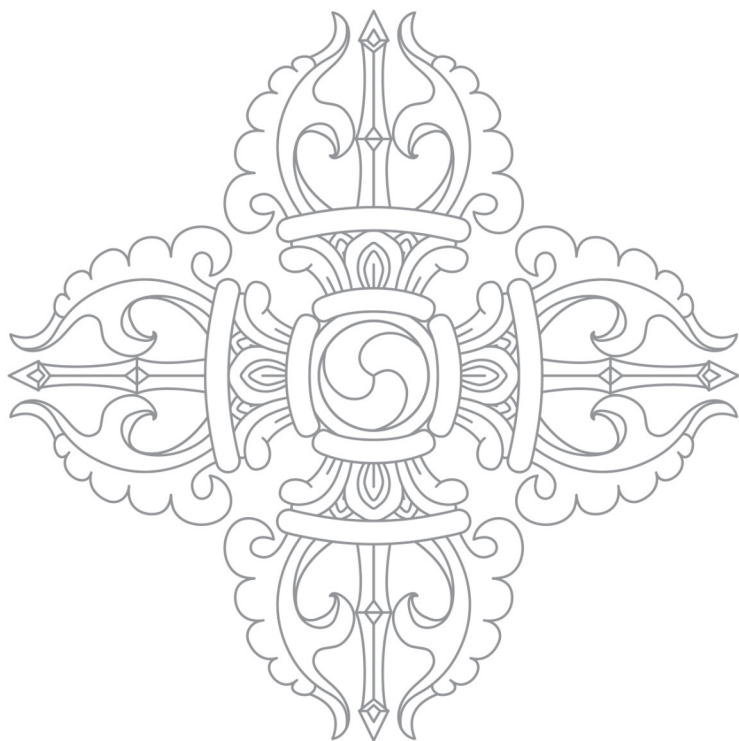
Budhov prínos k pochopeniu a rozvoju karmy bol významný. Jeho osvietená myseľ dokázala spresniť a rozšíriť učenie o karme, aby ukázal, že naše pretrvávajúce negatívne činy môžeme zastaviť. Učil, že karma je oveľa zložitejšia než jednoduchá, lineárna príčina a následok, ako si väčšina z nás myslí. A napokon, ako uvidíme v 2. kapitole, Budha učil, že základom karmy je zámer alebo motivácia. Nie je to mechanické konanie.

V tejto knihe sa všemožne snažíme dodržiavať Budhovo učenie o karme, a to nielen preto, že sme budhisti. Jeho učenie o karme považujeme za najpresnejšie vysvetlenie fungovania sveta. Naším zámerom je poskytnúť čitateľom mapu, ako postupovať s menšou mierou negativity, väčším súcitom, väčšou otvorenosťou a v konečnom dôsledku s väčším pochopením pre druhých. To prirodzene vedie k pokoju a oslobodeniu.

Pochopenie toho, ako karma pôsobí na jednotlivcov, nám všetkým pomôže pochopiť svoju úlohu v súčasnom prostredí. Nikto z nás sa sem nedostal náhodou. Všetci sme súčasťou problému, a preto sa všetci musíme podieľať na jeho riešení.

Uplatňovaním týchto poznatkov v súčasnom prostredí sa môžeme zbaviť psychologického a emocionálneho tlaku, ktorý naďalej zhoršuje život našich priateľov, kolegov, susedov a všetkých ostatných vnímajúcich bytostí. Pochopenie toho, ako sme sa sem dostali, nám umožní zmeniť svoje smerovanie. Poznanie karmy nám pomôže pochopiť, prečo tento rozpor prežívame tak rozsiahlo a hlboko. Ale čo je dôležitejšie, pochopenie karmy nám umožní zmierniť hnev a rozdelenie medzi nami, našou komunitou, našou krajinou a svetom.

Láma Lhanang vždy učí, že „mier sa začína vo vašom srdci“. A tam sa začína aj vytváranie pozitívnej karmy.



KAPITOLA 1

Čo je karma?

Pojem karma vznikol ešte pred narodením Gautamu Budhu približne pred 2 600 rokmi. Karma bola prvýkrát spomenutá v upanišádach, ktoré sú jednými z najstarších spisov z počiatkov hinduistického myslenia, niekoľko storočí pred Budhovým životom. Okrem hinduizmu a budhizmu veria v základné princípy karmy aj mnohé ďalšie východné náboženstvá vrátane džinizmu, sikhizmu, šintoizmu a taoizmu.

Karma je sanskritské slovo, ktoré znamená „čin“. V našom ponímaní sa vzťahuje na činnosť aj na jej dôsledky. Zatiaľ čo čin zvyčajne znamená fyzický pohyb, v prípade karmy sa vzťahuje na konanie fyzického pohybu, reči alebo myšlienky. Konaním, hovorením alebo myslením vytvárame karmu.

Aké sú dôsledky konania nášho tela, reči alebo mysle?

- Pravdepodobne budeme opakovať svoje zvyky.
- Pravdepodobne sa ocitneme v prostredí, kde je toto správanie bežné.

- Pravdepodobne sa staneme príjemcami činov, ktoré vykonávame.

Tu je príklad. Ak ste úzkostliví, vždy keď vám poštou prídu mesačné účty, môže sa stať toto:

1. Budete úzkostliví, vždy keď vám príde pošta na konci mesiaca.
2. Ocitnete sa v prostredí, ktoré vyvoláva takúto úzkosť.
3. Ľudia okolo vás budú vo vašej prítomnosti nesvoji, najmä keď budete úzkostní, čo vo vás vyvolá ešte väčšiu úzkosť.

Naše reakcie – v podobe myšlienok, reči alebo konania – vytvárajú karma.

Znaky, ktoré charakterizujú karmu

Karma je známa aj ako zákon príčiny a následku. To, čo robíme, ako hovoríme a čo si myslíme (príčina), ovplyvňuje nás samých aj ostatných (účinkov).

Všetci poznáme zákon gravitácie. Nemusíte byť fyzikom, aby ste ho pochopili alebo zažili. Možno nevieme vysvetliť, ako gravitácia funguje, ale z priamej skúsenosti vieme, že je to fakt života.

S karmou je to podobné. Hoci je len málo majstrov, ktorí dokážu vysvetliť jej zložitosti, ak sa naučíme byť pozorní a vieme, čo si máme všimnúť, môžeme vidieť, ako pôsobí v našom živote.

V diele Madždžhima-nikája Budha opisuje karmu takto: „Keď existuje toto, vzniká tamto; so vznikom tohto sa objavuje hento. Keď toto neexistuje, nevzniká ani tamto; s ukončením tohto zaniká aj hento.“ V našom osobnom etickom svete je karma princípom fungovania. Nič sa nedeje bez predchádzajúcej príčiny. To je skutočnosť. Možno nedokážeme ovplyvniť počasie alebo niektoré biologické udalosti; keď však pochopíme príčinnú povahu karmy, môžeme ovplyvniť, ako budeme žiť a prežívať svoj život ďalej.

Ďalším rysom karmy je, že vplyv našich činov môže byť väčší ako pôvodný čin. O karme sa hovorí ako o semienku, ktoré kľíči v našej mysli, čo je vhodné prirovnanie. Napríklad výsledná rastlina, ktorá vyrastie zo semien, sa stáva oveľa väčšou ako pôvodné semeno. V skutočnosti môže jedno semienko časom zaplniť celé pole ružami alebo burinou!

Môžeme urobiť malý čin a príliš o ňom nerozmýšľať. Dôsledky však môžu byť oveľa väčšie, ako sme zamýšľali alebo očakávali.

- Idete do obchodu s potravinami, ktorý je hneď za rohom, a hovoríte si, že je to len krátka cesta. Nezapnete si bezpečnostný pás. Stane sa vám nehoda, ktorá poškodí vaše auto a spôsobí vám a vašim spolucestujúcim fyzické zranenia.
- Dáte desať dolárov na jedlo osobe, ktorá sa ocitla bez strechy nad hlavou. Aj keď sa to môže zdať ako malé gesto, môže to umožniť tomuto človeku zmeniť svoj život. V dôsledku tohto zdanlivo malého charitatívneho činu, spolu s ďalšími príčinami, ktoré sú v hre, môže o niekoľko týždňov neskôr tento človek opäť žiť so strechou nad hlavou a pracovať. Aj malý čin môže mať veľký vplyv.

Ďalšie názorné príklady: Keď sa lídri dvoch krajín nezhodli, viedli sa mnohé vojny a zahynuli tisíce ľudí. Ako môže mať malý čin také veľké následky? Karmické činy (semienka) sú zasadené do nášho vedomia a vstupujú do hry vesmíru. Keď semienka dozrievajú, oplodňujú sa nespočetným množstvom karmických činov a spojení, ktoré s nimi spolupôsobia.

Ďalším aspektom karmy je súvisiaca príčina a následok. Ak nič nerobíte, nevytvárate karmu. Keď zasadíte semienko jablka, očakávate, že strom, ktorý vyrastie, bude rodiť jablká. Keď však nepestujete jablňu, nečakáte, že sa vám urodia jablká. Ak chcete výsledok, musíte vykonať prácu. Ak nechcete výsledok, nevykonávajte činnosť, ktorá ho môže spôsobiť. Hoci to znie ako samozrejmosť, je to dôležitý prvok karmy.

Jeho Svätosť štrnásty dalajláma reflektuje túto vlastnosť, keď hovorí o vytváraní mieru: „Mier nevzniká prostredníctvom modlitby, my ľudia ho musíme vytvárať.“ Je ešte priamejší, keď hovorí: „Problémy, ktoré vytvorili ľudské bytosti, musia riešiť ľudské bytosti.“

Karma je tiež jednoznačná. Naše činy majú konkrétne účinky. Nemusíme vedieť ako, kde, kedy a do akej miery, ale karmické činy určite prinášajú následky. Karma neklame a nemôžeme pred ňou utiecť. Či už sú naše karmické činy negatívne alebo pozitívne, ich účinky sa dostavia. Ako povedal veľký kresťansko-hinduistický svätec Paramhansa Jógánanda: „Pred konaním máte slobodu, ale po konaní vás účinok tohto konania bude nasledovať, či chcete, alebo nie. To je zákon karmy.“

Znamená karma, že náš život je vopred určený? Nie, neznamená to osud alebo predurčenie. V skutočnosti je to práve naopak. Svoju budúcnosť určujeme uplatňovaním slobodnej vôle. Sami rozhodujeme o tom, ako budeme myslieť, hovoriť a konať.