

Láma Lhanang Rinpoče | Mordy Levine

KARMA

SPRIEVODCA PRE ZAČIATOČNÍKOV

AKO ŽIŤ MENEJ NEGATÍVNE
A VIAC POKOJNE



ULTIMO PRESS



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 Desiat' 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 (účinnok).

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 klíči 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.

Svoju budúcnosť nedokážeme predpovedať s veľkou mierou presnosti. Vieme však, že vytváranie pozitívnej karmy bude s každým ďalším dňom oslobodzovať našu myseľ. Na druhej strane negatívna karma vedie k hnevu, úzkosti, strachu, podráždenosti, žiarlivosti, mrzutosti a k mnohým ďalším trápeniam.

Tibetský budhizmus ponúka „protilátky“ – meditačné praktiky, vizualizácie, správanie –, ktoré môžeme použiť na očistenie negatívnej karmy. V 8. kapitole si preberieme rôzne dostupné metódy na zmiernenie účinkov karmy, ktorú sme si vytvorili, vrátane očisťovania, presúvania a riedenia.

Vykonávaním týchto praktík sa naučíme meniť svoje súčasné a budúce správanie, aby sme predišli vytváraniu návyku na vyvolané reakcie. Začneme si uvedomovať, aké možnosti máme k dispozícii a ktoré činy môžu priniesť negatívne alebo, naopak, pozitívne výsledky.

Jedna vec je naučiť sa, ako si zahojiť prst po údere kladivom. Ešte lepšie je naučiť sa, ako si do prsta vôbec neudrieť. Ak viete, že hnev spôsobuje škodu sebe aj druhým, môžete po ňom očistiť karmické účinky hnevu. Ale ešte lepšie je, ak sa časom naučíme hnevať sa menej často a s menšou intenzitou.

Naša súčasná situácia a stav mysle sú výsledkom našich minulých myšlienok, rečí a činov. To, ako v tejto chvíli konáme, hovoríme alebo myslíme v reakcii na naše aktuálne okolnosti, predurčuje naše prežívanie v nasledujúcom okamihu. To, ako žijeme dnes, ovplyvňuje to, ako budeme žiť zajtra, v nasledujúci deň, týždeň, mesiac a rok. Práve teraz si vytvárame svoju vlastnú budúcnosť prostredníctvom svojej karmy!

Spúšťače a návyky

Ak sa pozrieme na momenty, ktoré predchádzali nášmu konaniu, môžeme identifikovať spúšťače, ktoré, zdá sa, spôsobujú naše správanie. Sú však skutočne príčinou? Ak áno, mohli by sme vinu pripísať týmto spúšťačom. Onedlho zistíme, na koho padá zodpovednosť.

Čo sa stane, keď sa tieto spúšťače objavujú znova a znova? Reakcie nášho správania sa stanú vzorcom alebo návykom. Zvyky môžu byť dobré alebo zlé. Pozrime sa na niekoľko z nich.

- Bol to môj tretí rozvod. Prečo si nedokážem udržať manželského partnera? Vždy sa na mňa nahnevajú.
- Keď meškám, môj šéf sa neustále zaoberá mojím problémom. Hovorí, že aj ostatní začínajú chodiť neskoro.
- Vždy keď idem do tej bufetovej reštaurácie, prejedám sa a mám problémy so spánkom. Nedá nám to potom s manželom spať celú noc.
- Zase sa mi pokazilo auto. Teraz si nemôžeme dovoliť žiadnu dovolenku.
- Som už z toho hľadania kľúčov otrávená. Hnevám sa a meškám pre to.
- Strácam nervy vždy, keď sa so mnou rozpráva takýmto tónom. Trvá mi hodiny, kým sa upokojím.

ČO JE KARMA?

- Vždy pociťujem úzkosť, keď mi prídu účty. Musím žonglovať s rozpočtom, aby som vystačil s peniazmi.
- Prečo som pred cestovaním nervózny? Nemôžem spať celé dni, kým nastúpim do lietadla.
- Prečo som vždy znepokojená, keď mi zazvoní telefón? Akoby som vždy očakávala zlé správy. A potom mám nervy na prasknutie, keď reagujem.
- Keď sa cestou do práce usmievam, všímam si, že ostatní mi úsmev vracajú. Po zvyšok dňa mám lepšiu náladu.
- Svoje pracovné projekty vždy plním načas, takže mi šéf dáva čoraz viac zodpovednosti. Práve ma povýšili!
- Keď som začal jesť len zdravé potraviny, začalo byť jednoduchšie takto sa stravovať. Teraz sa cítim lepšie a aj moja rodina sa stravuje zdravšie.
- Každý týždeň volám otcovi, aby som ho pozdravil. Teraz mi každý týždeň volá môj syn, aby ma skontroloval. Už sa necítim taký osamelý, keď mi zavolá.

Čo majú tieto príklady spoločné?

- Všetky sa týkajú fyzickej činnosti, reči a/alebo myšlienok.

- Všetky sú reakciami vyvolanými predchádzajúcimi myšlienkami alebo vonkajšou činnosťou.
- Pre osobu, ktorá danú činnosť vykonáva, majú následok. Vo väčšine prípadov sa tieto dôsledky týkajú rodiny, priateľov a kolegov.
- Opísané reakcie sa opakujú znova a znova. Stávajú sa z nich návyky.

Nebolo by skvelé, keby sme dokázali odstrániť svoje negatívne návyky a stavy mysle a upevniť tie, ktoré nám slúžia dobre? Dokážeme tieto návyky využiť vo svoj prospech a poučiť sa z nich? Určite áno. Urobme ďalší krok a pozrime sa, ako a zároveň čo je za tieto reakcie zodpovedné.

Kto je za to zodpovedný?

Podľa slov Budhu: „Som vlastníkom svojich činov, dedičom svojich činov, narodil som sa zo svojich činov, som prepojený cez svoje činy a moje činy sú mojím sudcom. Čokoľvek urobím, či už v dobrom, alebo zlom, toho budem dedičom.“

Možno nedokážeme zabrániť tomu, čo sa nám stane pre iného človeka alebo okolnosti. Naše okolnosti sú podmienené výsledkami našich minulých karmických činov a karmických činov iných osôb, s ktorými sme v kontakte. Môžeme však kontrolovať, ako budeme reagovať na každú situáciu, ktorá nastane – príjemnú alebo nepríjemnú. Môžeme kontrolovať, ako myslíme, konáme a hovoríme. Keď

sa nad tým zamyslíte, je to jediná vec, ktorú skutočne môžeme kontrolovať.

Sme stopercentne zodpovední za svoj vlastný stav mysle. Len vy sami môžete seba urobiť šťastnými alebo nahnevanými. Môže vás aktivovať niekto alebo niečo – alebo dokonca vaša vlastná myšlienka! No môžete sa rozhodnúť, ako sa budete cítiť a ako budete reagovať. Ak konáme zručne, vytvárame pozitívnu karmu. Ak konáme neobratne, naďalej rozširujeme negatívnu karmu.

Keďže máme schopnosť (spolu s tréningom) vybrať si, ako budeme reagovať na okolnosti, môžeme sa zbaviť návykov, v ktorých sme doteraz zotrvali. Ako? Zastavíme svoje zabehnuté reakcie. Ale ako dobre vieme, keď sme pod vplyvom spúšťača, v strese, v zápale deja, zisťujeme, že opakujeme predchádzajúce správanie, reagujeme neobratne.

Všímavosť je kľúčom k tomu, aby sme videli, ako sa v našej mysli rozvíjajú reaktívne myšlienky. Ako učil Budha, našim činom predchádzajú myšlienky, preto musíme vedieť, čo sa nachádza v našej mysli. Len čo spozorujeme začiatky hnevu alebo podráždenia, môžeme použiť vhodný prostriedok nápravy, aby negatívny návyk nepretrvával.

V 5. kapitole budeme hovoriť o tom, ako rozpoznať návyky, aby sme ich mohli odstrániť priamo pri ich koreni. V 6. kapitole sa budeme podrobne venovať dostupným nástrojom na odstraňovanie týchto návykov a vytváraniu pozitívnej karmy.

Každý má potenciál oslobodiť sa od negatívnych stavov mysle. A každý má potenciál stať sa Budhom, Matkou Terezou alebo Gándhím. Čas začať je teraz. Ak to neurobíme, naše zvyky budú len pokračovať a posilňovať sa.

CVIČENIE

Vyberte si jeden čin, ktorý ste dnes vykonali (telom, rečou alebo myslou). Spomeniete si na svoje myšlienky alebo stav mysle, ktoré mu predchádzali?

KAPITOLA 2

Čo robí karmu ťažkou alebo ľahkou?

Aký je z karmického hľadiska rozdiel medzi hnevom na milovanú osobu a hnevom po sledovaní politika v televízii, ktorý sa vám nepáči? Dnes ste počas jazdy autom neúmyselne zabili hmyz. Aká je vaša karma? Aký je rozdiel medzi zabitím mravca a zabitím človeka? Ak si myslíte, že karmické účinky by sa v týchto prípadoch mali líšiť, máte pravdu.

Ťažká karma znamená, že následok bude vážny a bude mať väčší vplyv na vás aj na ostatných. Ľahká karma znamená, že následky budú ľahšie. Preskúmajme niektoré reakcie, ktoré zažívame vo svojom živote. Dokážete určiť, či bude karma ťažká alebo ľahká a prečo?

- Rozmýšľali ste o tom, že svojho manžela nazvete hanlivým menom, ale nevyšlo vám to nahlas.
- Chystali ste sa zvýšiť hlas na predavačku za to, že vám predražila nákup, ale neurobili ste to.
- Vaša drahá polovička na vás nakričala a vy ste jej to vrátili. Zostali ste našťvaní celé dni.

- Išiel vás udrieť, tak ste mu to vrátili.
- Rozhodli ste sa darovať svoje staré oblečenie na charitu.
- Pri odchode z reštaurácie ste polovicu svojho nedojedeného jedla darovali osobe bez domova.
- Každý týždeň ste chodili do vývarovne a robili dobrovoľníka.
- Pozvali ste svojho synovca, aby u vás zostal, keď sa zotavoval z nehody, a šesť mesiacov ste ho ošetrovali.

Čo rozhoduje o tom, aká ťažká alebo ľahká bude karma z činov, ktoré vykonáme? To závisí od mnohých faktorov.

Úmysel

Základom karmy je úmysel, ktorý predchádza vašim myšlienkam, rečiam alebo činom. Vo všeobecnosti platí, že dobrý úmysel prináša dobrú karmu, a naopak. Uvažujte o nasledujúcich príkladoch:

- Na konci roka ste darovali 200 eur útulku pre bezdomovcov – aby ste si mohli uplatniť odpočet dane.
- Na konci roka ste darovali 200 eur útulku pre bezdomovcov – pretože viete, že potrebuje pomoc pri starostlivosti o ľudí, keď je vonku zima.

Za rovnakých podmienok bude druhý prípad generovať väčšiu pozitívnu karmu ako prvý prípad. Vaša motivácia bola nezištná. Úmysel je tu rozhodujúcim faktorom.

Objekt

Toto sa vzťahuje na „dôležitosť“ sústredenia sa na konanie vášho tela, reči alebo mysle. Rešpektujeme život všetkých vnímajúcich bytostí, od mravcov až po ľudí. No ublíženie mravcovi – za rovnakých podmienok – bude mať menší karmický dosah ako ublíženie človeku.

Vzájomné vzťahy s našimi rodičmi vytvárajú ťažšiu karmu, pozitívnu aj negatívnu. V skutočnosti je naše karmické spojenie s rodičmi také silné, že keď deti urobia niečo dobré, vytvára to dobrú karmu pre rodičov! (A naopak.) Podobne aj interakcie s našimi učiteľmi zahŕňajú ťažšiu karmu.

To však neznamená, že by sme sa mali správať k cudzím ľuďom, hmyzu alebo k akýmkoľvek iným bytostiam s menšou ohľaduplnosťou, pretože ich karma je ľahšia. Nie! Ale toto poznanie nám umožňuje uvedomiť si ťažšie či ľahšie dôsledky činov, ktoré vykonávame.

Činnosť

Vo všeobecnosti platí, že fyzické činy majú ťažšiu karmu ako to, čo sa povie. A rozprávanie bude mať ťažšiu karmu ako samotné premýšľanie (hoci netreba zabúdať, že myšlienky sú miestom, kde sa všetko začína). Napríklad udrieť niekoho bude mať väčšie následky ako povedať (alebo si myslieť): „Asi ti jednu vrazím!“

Do hry vstupuje aj to, ako sa čin uskutoční. Vykonal sa s krutosťou? Neúmyselne? Vykonal sa s láskou? Zo súcitu s druhým? Zakričať na dieťa, aby ho nezrazilo auto, je niečo iné ako kričať, pretože ste stratili nervy, keď si zabudlo urobiť domácu úlohu.

V každom prípade činy ovplyvňujú závažnosť karmických výsledkov.

Dokončenie

Aká časť činu bola dokončená? Uvedme si niekoľko príkladov.

- Priateľovi ponúknete pomoc pri zotavovaní sa z choroby. Poviete, že mu budete dva týždne pripravovať jedlo. No pre zmenu pracovného rozvrhu ste schopní pripravovať jedlo len jeden týždeň. Hoci tento čin nebol dokončený, s tým, čo sa vykonalo, sa stále spája dobrá karma.
- Rozhodnete sa darovať 500 eur charitatívnej organizácii, pretože viete, že táto organizácia robí dobrú prácu a potrebuje pomoc. Po kontrole svojich financií zistíte, že môžete darovať iba 100 eur. Hoci tento čin nebol dokončený, aj tu sa s tým, čo sa vykonalo, stále spája dobrá karma.
- Podobne sa rozhodnete darovať 500 dolárov na charitu, pretože viete, že charita robí dobrú prácu a potrebuje pomoc. Po kontrole svojich financií si uvedomíte, že nemôžete darovať vôbec nič. Hoci tento čin nebol dokončený, s pôvodným zámerom darovať sa stále spája určitá dobrá karma, aj keď menšia ako v prvých dvoch prípadoch.

Uvedomenie si svojho konania

Významnosť karmy akejkoľvek myšlienky alebo činu závisí od povahy alebo stupňa všetkých štyroch uvedených faktorov (úmysel, objekt, činnosť, dokončenie).

Vždy je dobre preskúmať príklady zo skutočného života, aby sme mohli identifikovať náš úmysel, objekt, čin a stupeň dokončenia. Keď si lepšie uvedomíme svoje konanie, naučíme sa maximálne pomáhať a minimálne ubližovať druhým (a sebe).

- Ako hovoríte so svojimi kolegami, priateľmi a blízkymi?
- Aké sú vaše úmysly, keď pomáhate jednotlivcom v každodennom živote?
- Čo si myslíte, keď počujete, vidíte alebo čítate niečo, s čím nesúhlasíte?

Čím viac o sebe vieme, tým ľahšie sa môžeme zlepšiť a obmedziť konanie, ktoré vytvára negatívnu karmu.

Skreslený pohľad

Jednotlivec môže konať na základe nesprávneho pochopenia situácie. Napríklad si myslíte, že vaša drahá polovička vás podvádza, ale nie je to tak. Pre nesprávne pochopenie podniknete drastické, škodlivé kroky. Možno si myslíte, že ste stopercentne oprávnení, ale nie je to tak. Keď konáte na základe skresleného pohľadu na situáciu, karma je ťažšia.

Absencia protilátky alebo ľútosti

V 8. kapitole sa dozvieme, ako zaviesť protilátky, ktoré očistia našu negatívnu karma. Jeden aspekt očisťovania zahŕňa rozvíjanie pocitu ľútosti nad tým, čo ste urobili.

Keď jednotlivec vykoná nejaký čin a namiesto pocitu ľútosti si ho vo vlastnej mysli naďalej ospravedľňuje, karma je ťažšia. Čaro protilátok, ktoré môžeme používať, spočíva v tom, že nielenže znižujú závažnosť karmy, ale aj nás motivujú k tomu, aby sme znížili pravdepodobnosť, že daný čin zopakujeme.

Subjekt

Ak je konajúcou osobou dieťa, nevedomý alebo mentálne postihnutý človek, potom ani karma nebude taká ťažká. Ako deti rastú, stávajú sa čoraz zodpovednejšími za svoje činy, tak ako v každom právnom systéme. To isté platí aj v súvislosti s karmou.

CVIČENIE

Spomeňte si na niečo, čo ste dnes urobili, a identifikujte úmysel, ktorý tomu predchádzal, objekt svojho konania, druh činnosti, ktorú ste uskutočnili, a stupeň dokončenia. Myslíte si, že karma bola ťažká, ľahká alebo niekde medzi tým? Prečo?