

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. Никищихиной]. —  
Москва : Эксмо, 2022. — 304 с. — (Садхгуру. Книги от легендарного  
духовного учителя современности).

ISBN 978-5-04-169425-8 (оф. 1)

ISBN 978-5-04-121495-1 (оф. 2)

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 мистифицируя. 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 978-5-04-169425-8 (оф. 1)  
ISBN 978-5-04-121495-1 (оф. 2)

© Никищихина Е., перевод на русский язык, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

**- 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



<b>Вступление. Разгадка кармы</b> .....	9
<b>ЧАСТЬ I</b> .....	15
<i>Читателю</i> .....	16
<b>Глава 1. Карма. Вечная загадка</b> .....	18
За рулем .....	18
Демифологизация кармы .....	20
Кармический цикл .....	22
Монотонная тирания кармы .....	28
«Запах» рабства .....	33
<b>Глава 2. Намерение. Основа кармы</b> .....	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
<b>Глава 3. Карма как память</b> .....	72
Огромная гора памяти .....	72
Человеческие существа как мешки с кармой .....	78
Мембраны памяти .....	82

Когда через вас говорят мертвые .....	85
Рунаубандха. Медовая ловушка для физической памяти....	92
<b>Глава 4. Необозримое хранилище кармы.....</b>	<b>100</b>
Классификация кармы.....	100
От «быть» к «делать». От «делать» к «иметь».....	109
Причины недовольств и недомоганий .....	111
<b>Глава 5. С чего все началось? .....</b>	<b>118</b>
Разум создает память.....	118
Естественный разум и искусственный разум .....	124
Карма — это ругательство?.....	128
<b>ЧАСТЬ II .....</b>	<b>131</b>
<i>Читателю .....</i>	<i>132</i>
<b>Глава 6. Карма-йога .....</b>	<b>134</b>
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
<b>Глава 7. Карма-йога и физическое тело .....</b>	<b>165</b>
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

<b>Глава 8. Карма-йога и ментальное тело</b> .....	187
Нырнуть в настоящее .....	187
Данный момент неизбежен.....	192
Сложная обусловленность.....	198
Устанавливая дистанцию с кармической структурой .....	205
Вернуть себе ответственность .....	207
<b>Глава 9. Карма-йога и энергетическое тело</b> .....	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
<b>ЧАСТЬ III</b> .....	247
<i>Читателю</i> .....	248
<b>Беседы о карме</b> .....	249
<b>Эпилог. Карма и наряд куртизанки</b> .....	281
<b>Словарь</b> .....	287
<b>Об авторе</b> .....	298
<b>Полезные ссылки</b> .....	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 жестоким, злым или безнравственным? Почему жизнь так непредсказуема и капризна? Почему иногда кажется, что Бог — если он и существует — играет с миром в марблы?<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 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 прожить?».

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 распространенные вопросы о карме.

## В С Т У П Л Е Н И Е

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.

## КАРМА

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.



# I

Ч А С Т Ь



## ЧИТАТЕЛЮ

Как я часто говорю, само слово «*садхуру*» 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 воображимые пределы.