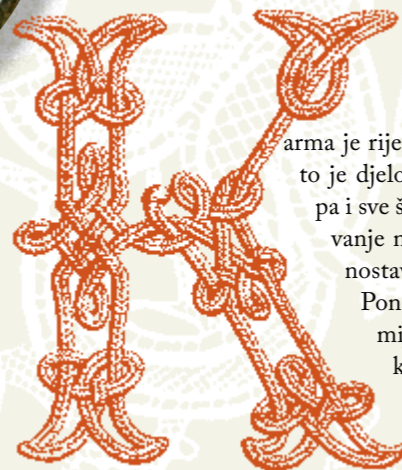
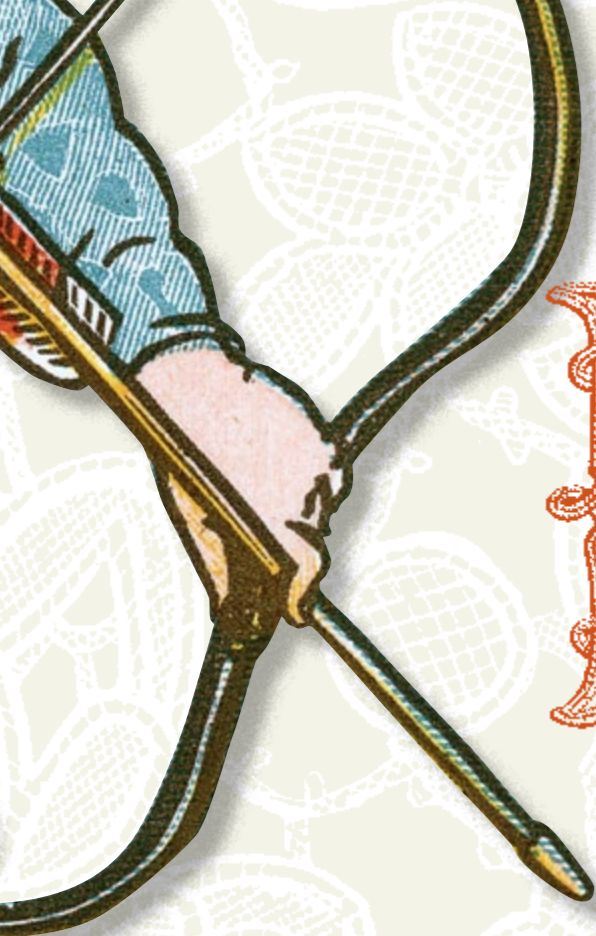


# Dobra karma

Karma je pojam koji dolazi iz tradicije *joge i budizma* pa se njegovo značenje često *povezuje sa sudbinom*. Poznavanje zakona karme pomaže nam da svoju *slobodnu volju* i moć odlučivanja upregnemo u *stvaranje pozitivnih promjena* i boljeg života. Naučite kako stvarati *dobru karmu*.





Karma je riječ na sanskrtu koja doslovno znači – djelovanje, a to je djelovanje koje uključuje sve što kažemo, napravimo, pa i sve što mislimo. Karma ne podrazumijeva samo djelovanje nego i posljedice djelovanja. Zakon karme pojednostavljeno možemo nazvati zakonom akcije i reakcije. Ponekad se, s našeg zapadnjačkog gledišta, karma miješa s konceptom grijeha i kazne. No u zakonu karme ne postoji koncept krivnje ili osude. To je objektivan, logičan sustav uzroka i posljedica. Tu nema viših sila ili boga koji nas kažnjava ili nagrađuje, postoje samo naše vlastito neznanje, strahovi, nekontrolirane želje i osjećaji koji nam donose posljedice koje nam nije lako prihvatiti i rezultate koje smatramo kaznom. Mahatmi Gandhiju pripisuje se izreka „Bog je stvorio karmu i otišao u mirovinu“, čime je želio naglasiti da je zakon karme nepromjenljiv i sveobuhvatan, precizan i točan, ne treba mu sustav nadzora jer je postavljen djelotvorno i pravedno. To je univerzalni zakon kojem podliježe sve u prirodi, svatko od nas. Nema iznimaka, protekcije i korupcije.

### Tri vrste karme

U tradiciji Veda postoji slikovita priča koja pojašnjava značenje karme. Priča je to o strijelcu koji na leđima nosi tobolac pun strelica. Strelice u tobolcu simboliziraju nakupljenu karmu – rezultate svega što smo radili u prošlosti. Ta se akumulirana karma zove sanchita karma. Dio te akumulirane karme može se vidjeti u našem karakteru, u našim sklonostima i stavovima.

Uz našu osobnu karmu, postoji i kolektivna karma koja se odnosi na naše obiteljske okolnosti, okolnosti mjesta i vremena u kojem živimo. Sve se to ocrta u sanchiti, akumuliranoj karmi. Prema jogijskoj tradiciji, karma se može akumulirati ne samo u ovom životu nego i u prošlim životima. Kad je riječ o zakonu karme, naši ljudski pojmovi vremena posve su neprimjenjivi.

Strelice u tobolcu oružje su koje imamo na raspolaganju, ono čime možemo raditi, loviti, ostvarivati svoje nove ciljeve. One su duboki dojmovi koji oblikuju naše predodžbe, misli, iskustva. Sanchita karma sazrijeva, čeka pravi trenutak da se aktivira. Iz tobolca u pravom trenutku vadimo strelice i rješavamo staru karmu, ali stalno dodajemo i nove strelice, nove posljedice vlastitog djelovanja.

Strijelac vadi strelicu iz tobolca, smješta je u luk i napinje ga prema odabranoj meti. To je naša trenutačna životna situacija u kojoj moramo donijeti odluke i djelovati. Naš karakter i iskustvo, vlastite želje i osjećaji, sva prošla nakupljena karma doveli su nas u ovaj trenutak. Strelica u ruci zove se kriyamana ili agami karma. Kriyamana karma je neposredna akcija i reakcija na svaki trenutak, a agami karma je promišljeno i dugoročno planiranje. Ovo je najmoćniji trenutak za nas jer u njemu je na djelu naša slobodna volja, kad imamo moć stvaranja buduće karme. Svojom odlukom stvaramo dobru ili lošu karmu. Vježbama i radom na sebi možemo osvijestiti želje i žudnje, privlačnosti i odbojnosti koje nas motiviraju na djelovanje. Kad osvijestimo svoju motivaciju, strelicu svoje namjere možemo pažljivije usmjeriti.

*Strelica u letu izvan je naše kontrole. Jednom kad nešto kažemo ili napravimo, ne možemo više na to utjecati. Naše će riječi ili djelovanje donijeti odgovarajući rezultat – reakciju*

Strijelac odapinje strelicu. Ne može je više zaustaviti, ne može se predomisli. To je prarabdha karma, akcija u sadašnjem trenutku koja će izazvati određenu reakciju. Ne zaboravimo da je strijelac uzeo strelicu iz tobolca, što znači da djelovanje u sadašnjem trenutku proizlazi iz prethodnih aktivnosti i njihovih rezultata. To je sazrela nakupljena karma koja se aktivira u sadašnjem trenutku.

Strelica u letu izvan je naše kontrole. Jednom kad nešto kažemo ili napravimo, ne možemo više na to utjecati. Naše će riječi ili djelovanje donijeti odgovarajući rezultat – reakciju. Ne preostaje nam ništa drugo nego prihvatiti posljedice, rezultate tog djelovanja koji se mogu odraziti na svim razinama našeg života. Sve bi bilo puno jednostavnije kad ne bi bilo prethodno odapetih strelica. Ponekad nas posljedica nekog davnog djelovanja, pa čak i iz prošlih života, može posve neočekivano pogoditi. Ne razumijemo što se događa, osjećamo se žrtvom. Stare, davno odapete strelice stvaraju nam ponekad probleme i bol. Ipak, to je razrješenje stare karme. Na bolne događaje možemo gledati kao na oslobađanje od stare, loše karme.

### Promjena i napredak

Kad se malo zamislimo o ovoj priči, možemo uočiti jedan od važnih principa karme. Karma je prihvaćanje spoznaje da naše misli i djelovanja imaju učinak, nisu nevažne, one probražavaju svijet i nas same. Svoj svijet gradimo i razgrađujemo svojim mislima i djelovanjem. Upravo spoznaja da svaka naša akcija ima posljedicu potiče nas da se mijenjamo, razvijamo, da budemo bolji. U tom smislu karma je važna sila koja pokreće promjenu i napredak.

Spoznaja da su nas naše prošle akcije dovele do ovog trenutka u kojem živimo može biti pomalo zastrašujuća, jer ne možemo prebaciti odgovornost na nekog drugog. Postoji izreka „Ako želiš znati što si radio u prošlosti, pogledaj kakav je tvoj život u ovom trenutku. Ako želiš znati kakva ćeš osoba biti u budućnosti, pogledaj što sada radiš i kako razmišljaš!“ Kad shvatimo i prihvatimo princip karme, možemo osjetiti golemu moć koju imamo – moć da stvaramo svoju budućnost! To je moć da stvaramo dobru karmu.

### Mogućnost izbora

Veliki jogijski mudrac Vasishtha rekao je da nema veće snage na svijetu od ispravnog djelovanja u sadašnjem trenutku. Poznavanjem zakona karme, prepoznamo koliko je važno obratiti pozornost na sadašnji trenutak, djelovati promišljeno i mudro. U svakom trenutku imamo mogućnost izbora. Često nam se čini da nije tako. Možda i ne možemo drastično mijenjati svoje trenutačne



*Strelice u tobolcu oružje su koje imamo na raspolaganju, ono čime možemo raditi, loviti, ostvarivati svoje nove ciljeve*

# KAKO STVARATI dobru karmu

STVARATI DOBRU KARMU ZNAČI, ZA POČETAK, UNIJETI NEKE PROMJENE U SVOJU SVAKODNEVICU. RIJEČ JE O MALIM STVARIMA, ALI SVJESNIM ODLUKAMA KOJE MOGU PROMIJENITI STARE OBRASCE U KOJE SMO UPALI. MOJ UČITELJ OBIČAVA GOVORITI DA NEMA DOBRIH I LOŠIH ODLUKA. NEKE ĆE NAS ODLUKE JEDNOSTAVNO DOVESTI KORAK BLIŽE SKLADU I SREĆI, A NEKE ĆE NAS ODLUKE UDALJITI OD TOGA I ODVESTI KORAK BLIŽE NEZADOVOLJSTVU ILI BOLU. SVAKA ĆE ODLUKA DONIJETI REZULTAT, PONEKAD ĆEMO NAPREDOVATI U SVOM RAZVOJU, A KATKAD NAIZGLED NAZADOVATI. NO ČAK I NAZADOVANJE MOŽE DONIJETI ZNANJE KOJE NAM JE OČITO POTREBNO ILI RJEŠAVANJE NEKE STARE KARME. PREDLAŽEMO VAM NEKE OD PRAKSI IZ JOGIJSKE TRADICIJE KOJE MOGU POMOĆI STVARANJU DOBRE KARME.

## DOBRA I LOŠA KARMA

Zapišite najmanje tri svoje najbolje vrline, vještine ili jednostavno stvari u kojima osjećate da ste imali sreće. Zatim zapišite tri velika problema koja imate – emotivne ili mentalne blokade, područja na kojima se susrećete s najvećim izazovima i patnjom. Vrlo jednostavno ste dobili rezultate svojih prošlih aktivnosti – svoju dobru i lošu karmu. Razmislite kako se isprepleću i prožimaju dobre i loše strane vaše trenutačne situacije. Kako su vas problemi, izazovi i teškoće potaknule da se borite, da nešto promijenite, da se oslobodite? Kako vas je teško iskustvo promijenilo?

Kad pogledate dobre strane svog trenutačnog života, promislite o tome kako su vam one pomogle da osjetite sreću, uspjeh, povjerenje u život?

Ne zaboravite da su dobra i loša karma isprepletene i djeluju zajedno kako bi vam pomogle da budete to što jeste u ovom trenutku!

## MEDITACIJA

Meditacija je praksa koja jako pomaže osvješćivanju, samospoznaji i napretku. Ona je gotovo univerzalni lijek za mnoge probleme i teškoće koje nas muče. Redovita meditacija pomaže da jasnije sagledamo svoje karmičke obrasce koji su trenutačno na djelu. Lakše prepoznamo one obrasce ponašanja u kojima se stalno vrtimo i propuštamo stvarati dobru karmu. Meditacijom, među ostalim, njeguje-

mo um, njegujemo ljubav prema sebi i poznavanje sebe. Naš um postaje mirniji pa donošenju odluka i djelovanju možemo pristupiti mirnije i mudrije, s manje ljutnje, straha ili vezanosti.

## SANKALPA - STVARANJE NAMJERE

U jogijskoj tradiciji pozitivna namjera zove se sankalpa. Ona je kratka, pozitivna i iskrena izjava namjere onoga što želimo postići. Svoju sankalpu možete oblikovati tijekom meditacije, kontemplacije ili joge nidre. Najbolje je izabrati jednu ili najviše dvije sankalpe u isto vrijeme dok ne postignete željeni cilj. Sankalpa fokusira energiju i eliminira sve ono što nam odvlači pozornost i zbunjuje nas. Pozitivna namjera stvorit će pozitivan rezultat.

## ODBACITE LOŠE NAVIKE

Postoji velika razlika između znanja i osvješćivanja. Primjerice, možemo znati da je pušenje štetno, ali zbog toga nismo prestali pušiti. Tek kad temeljem znanja o štetnosti pušenja prestanemo pušiti, znači da smo se osvijestili. Osvješćivanje je zapravo primijenjeno znanje. Zapišite neke od svojih navika za koje znate da nisu dobre za vas, ali niste počeli djelovati u skladu s tim znanjem. Pokušajte osvijestiti jednu po jednu lošu naviku, odbaciti ih. Pozitivni učinici neće izostati, a tako ćete se i sami uvjeriti da imate moć stvaranja dobre karme.

## UČINITE DOBRO DJELO

Loša karma ili neugodni i bolni rezultati našeg djelovanja najčešće su rezultat sebičnosti, straha ili neznanja. Nesebična i dobra djela odličan su način rješavanja stare, loše karme. Ima mnogo načina da pomazete drugima. Možete pomagati roditeljima i susjedima, sudjelovati u humanitarnim akcijama, volontirati, reciklirati, hraniti mačke lualice u dvorištu. Možete pokupiti odbačenu vrećicu s pločnika, biti ljubazni u ophođenju s drugima, strpljivi i istinski ih saslušati. Svako, pa i najmanje dobro djelo je važno! Kad promišljamo kako naš rad može koristiti drugima i poboljšati svijet oko nas, ta nesebičnost djelovanja stvara snažne pozitivne energije i poništava lošu karmu iz prošlosti.

*Mnogi poistovjećuju karmu sa sudbinom. Ona to na neki način i jest. Poznatom američkom filozofu i pjesniku Raphu Waldu Emersonu pripisuje se izreka koju su poslije preuzeli mnogi moderni duhovni učitelji: „ Kad posiješ misao, požnjet ćeš djelovanje. Kad posiješ djelovanje, požnjet ćeš naviku. Kad posiješ naviku, požnjet ćeš karakter. Kad posiješ karakter, požnjet ćeš sudbinu.“ Naša sudbina u našim je rukama! Poznavanje zakona karme pomaže nam da je vješto i sretno oblikujemo.*

*Budite svjesni da svaka vaša odluka ima utjecaj na ostale, na kolektivnu karmu. Svemir je pulsacija energije u kojoj svaka, pa i najmanja vibracija ima učinak*

okolnosti, ali svaka misao, svaka mala odluka, način ponašanja imaju puno veće značenje nego što nam se čini. Čak i kad u sadašnjem trenutku stvari nisu onakve kakve bismo voljeli, zakon karme nas uči da svaki pozitivni napor koji poduzmemo mora neizbježno donijeti dobre rezultate, pomoći nam da dođemo bliže onome što želimo.

Trenutak u kojem donosimo odluku najvažniji je trenutak u kojem stvarno upravljamo svojom sudbinom. Stoga je važno prepoznati njegovu moć. To je trenutak u kojem možemo stvarati dobru karmu. To ipak nije lako jer tako nama često upravljaju naši nesvjesni strahovi, osjećaji, žudnje. U jogijskoj tradiciji neznanje – avidya predstavlja prvu i najveću prepreku u umu, zbog koje patimo, pa je na početku svakog procesa promjene važno znanje o tome što nam se događa. Pred nama je zatim razdoblje učenja, pokušaja i pogrešaka, proces koji kao i svaki razvojni proces traži upornost i svjesnost.

Budite svjesni da svaka vaša odluka ima utjecaj na ostale, na kolektivnu karmu. Svemir je pulsacija energije u kojoj svaka, pa i najmanja vibracija ima učinak. Karmički zakon je sveobuhvatan pa prema njemu zaista vrijedi „leptirov efekt“. Kad leptir zamahne krilima na jednoj strani svijeta, to može izazvati uragan na drugoj strani svijeta. Naše osobno životno iskustvo i naši odabiri neraskidivo su isprepleteni s cjelinom. **S**



Osjećaj peckanja na usnama?  
Herpes?

Nemoj propustiti trenutak!

Nanesite  
ODMAH  
kod prvih  
znakova  
herpesa



Dostupan u ljekarnama bez recepta.

Prije upotrebe pažljivo pročitajte uputu o lijeku, a o rizicima i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.

www.eرازaban.hr

**ERAZABAN™**  
dokozanol, 100 mg/g krema

Erazaban klinički dokazano:

- skraćuje trajanje liječenja herpesa na usnama
- ublažava svrbež, osjećaj peckanja, bol i probadanje
- štiti susjedne zdrave stanice usana od infekcije virusom

Maxima  
HEALTHCARE

MEDIS  
Medis Adria d.o.o.