

Zajęcia 1 – 25.02: Co to ta karma? Z czym to się je? (Podstawowe aspekty i pojęcia związane z karma.)

Umysł poprzedza wszelkie doświadczenia. Umysł nimi kieruje; umysł je kształtuje. Gdy ktoś mówi lub działa z nieczystym umysłem, cierpienie podąża w ślad za taką osobą niczym koła wozu za kopytami wołu.

Umysł poprzedza wszelkie doświadczenia. Umysł nimi kieruje; umysł je kształtuje. Gdy ktoś mówi lub działa z czystym umysłem, szczęście podąża za taką osobą niczym nie opuszczający jej własny cień.

Budda, Dhammapada, 1-6

Karma nie jest jakimś tajemniczym, mistycznym prawem. Można ją zaobserwować z sekundy na sekundę, w codziennych zachowaniach. Np. a) wypowiadamy z zazdrości kąśliwą uwagę lub b) odkładamy komórkę jedząc posiłek. Owa kąśliwa uwaga i odłożenie komórki to właśnie karma. Słowo **karma** w buddyzmie oznacza po prostu **działanie**. Odczuwalny efekt karmy, czyli poczucie, że a) jestem nie w porządku wobec drugiej osoby albo b) przyjemność ze skupienia na jedzeniu, to możliwa **wipaka** (=owoc, efekt).²

Wbrew temu, co się zwykle słyszy, karma nie oznacza nagrody ani kary, nie jest też przeznaczeniem.

Fakt, że określone działania prowadzą do określonych konsekwencji określa się **prawem karmy** (budd: *karma-wipaka*). Jest to naturalne prawo istniejące w świecie, nikt nim nie zarządza ani żaden bóg go nie wymierza. Jest ono po prostu nieodłączną częścią działania wszechświata, tak jak najróżniejsze prawa i zasady na poziomie materialnym np. dziedziczenia genetycznego, termodynamiki, fotosyntezy, a także prawa psychologiczne i społeczne (więcej o tym w 2. tyg. kursu). Co odróżnia prawo karmy od tych innych praw, jest to, że działa ono na poziomie moralnym, dotyczy więc wyłącznie istot samoświadomych, czyli jednostek³ będących w stanie dokonywać wyborów etycznych.

Pies ani niemowlę nie tworzą karmy, ponieważ ich zachowania są instynktowne.

Jako ludzie w każdym momencie mamy wybór pomiędzy zachowaniem **zręcznym** (w buddyzmie: *kusala*=etyczny, wypływający ze szczodrości, bezinteresownej życzliwości-metty i mądrości) a zachowaniem **niezręcznym** (*akusala*=nieetycznym, wypływającym z chciwości, niechęci, ignorancji). Te trzy wymienione źródła działań to tzw. **korzenie nie/zręczności**, trzy główne tendencje ludzkiego umysłu.

Kluczowe jest zrozumienie, że to, czy **karma** jest zręczna lub niezręczna **zależy wyłącznie od intencji** (budd: *cetana*) – stanu świadomości lub celu/zamiaru, z jaką podejmujemy jakieś działanie. Czyli podobne zewnętrzne zachowanie może tworzyć różną karmę w zależności od wewnętrznego nastawienia (intencji).

Np. chirurg przecina nożem brzuch chcąc pomóc, bandyta z nienawiści lub chciwości (=inna karma&wipaka).

Podstawą praktyki buddyjskiej jest rozróżnianie pomiędzy zręcznymi a niezręcznymi stanami umysłu oczywiście wybieranie tych pierwszych. To jest proces, coś, czego się uczymy długofalowo i popełniamy

1 Kurs oparty głównie na książce Nagapriji pt. *Exploring Karma and Rebirth* (dostępne jako ebook na stronie wydawnictwa Triratny: <https://www.windhorsepublications.com/product/exploring-karma-rebirth-print-ebook/>)

2 Przy czym nasze działania mogą mieć wielorakie inne, niezamierzone, nieprzewidziane i sięgające daleko w przyszłość konsekwencje, ale wipaką nazywamy wyłącznie efekt naszej intencji odczuwany **przez nas** samych (w ciele lub umyśle) lub przydarzający się **nam** w świecie zewnętrznym.

3 Buddyzm nie uznaje istnienia karmy zbiorowej, karma-wipaka z definicji należy do jednostki.

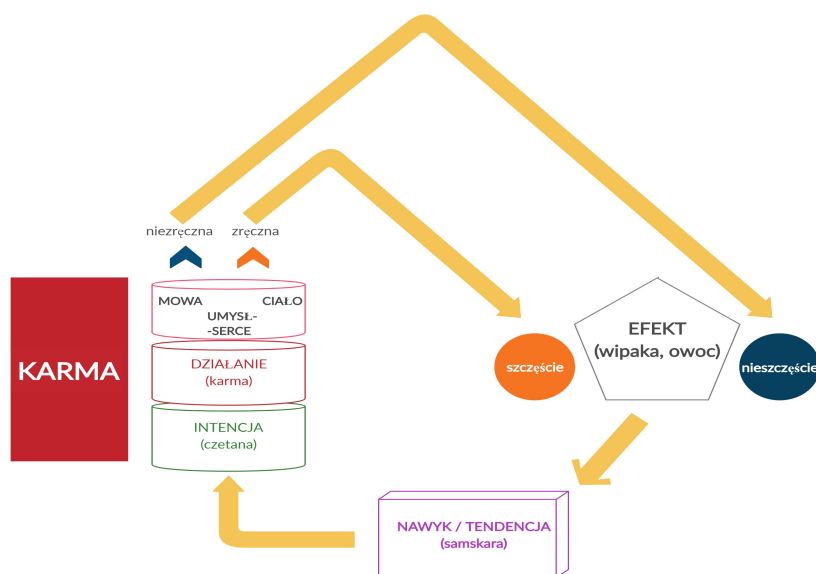
błędy. Często intencje nie są jednoznacznie zręczne, ani niezręczne, ale raczej są mieszanką.

Buddyzm mówi o **trojgu drzwi karmy**. Oznacza to, że karmę tworzą działania 1) **ciała** (zachowania, działania, czyny); 2) **mowy** (słowa+wszelka komunikacja, także elektroniczna), 3) **umysł** (myśli, emocje, fantazje, plany itd.). Umysł (*citta*) w buddyzmie to umysł-serce (więc cała psychika, włącznie ze sferą emocjonalną itp., a nie tylko głowa czy intelekt). Myśl lub pozwalanie sobie na jakąś emocję jest także działaniem (tworzy karmę), nawet jeśli ich nie wyrażamy.

Jeśli krytkujemy w myślach drugą osobę (lub siebie), to są to działania, których konsekwencje odczujemy.

Człowiek jest istotą działającą nawykowo. Powtarzane działania (karmy), tworzą *samskary* (tendencje lub skłonności, nawyki, utrwalone wzorce zachowań). Przez większość czasu kreujemy naszą karmę półświadomie i automatycznie, pod wpływem nawyków, poruszamy się kołowo (patrz: diagram). Jednak jeśli zaczniemy rozwijać uważność, to zauważymy, że w każdym momencie życia mamy wybór.

Pojedynczą karmę można porównać do śladu opon na trawie. Samskary do głębokich, wyjeżdżonych kolein.



Dwa główne założenia dotyczące karmy:

1. Umysł można zmienić.

Nie ma w nas nic niezmiennego, jesteśmy zlepkiem silniejszych lub słabszych nawyków=*buddyjska nauka o braku trwałego ja (anatman-anatta)*. Nasz umysł jest strumieniem wydarzeń psychicznych – następujących po sobie w zgodzie z prawem karmy i prawem uwarunkowania (o tym ostatnim – za tydzień).

2. Procesem zmian można świadomie pokierować.

Zmieniamy się działając ze zręczną intencją (dokonując wyborów etycznych). Każda intencjonalna myśl, słowo i czyn zmienia nas. Pojedyncze momenty świadomości kumulują się: **karma** → **samskara** → **osobowość**. W tym procesie ważną rolę odgrywa praktyka etyczna oraz medytacja, dzięki której stajemy się coraz bardziej świadomi/uważni tego, co w naszym umyśle oraz coraz bardziej pozytywni i otwarci na zmianę. Osoba strachliwa na dłuższą metę może się stać pewna siebie.

*Wyobraź sobie, że twój umysł jest jak plastelina. W każdej chwili ugniatasz i naciskasz nań z różnych stron. Formujesz kształt. **Jaką rzeźbę chcesz być za 5 lat? :**)*