

# 12 ЗАКОНОВ КАРМЫ



М А Н Х А Р Д И П    С И Н Г Х



Москва

УДК 133  
ББК 86.42  
С38

Manhardeep Singh  
12 Laws of Karma  
Copyright © Manhardeep Singh  
All rights reserved

**Сингх, Манхардип.**

С38 12 Законов кармы / Манхардип Сингх. —  
Москва : Эксмо, 2026. — 96 с.

ISBN 978-5-04-240167-1

Жизнь заставляет наступать на одни и те же грабли?  
Используйте эти 12 законов Кармы, чтобы найти новую  
версию себя и своей жизни.

УДК 133  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-240167-1

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2026

--

## Содержание

Введение . . . . .	5
1. Закон причины и следствия . . . . .	27
2. Закон творения . . . . .	31
3. Закон смирения . . . . .	39
4. Закон роста . . . . .	45
5. Закон ответственности . . . . .	49
6. Закон взаимосвязи . . . . .	53
7. Закон сосредоточенности . . . . .	57
8. Закон дарения и гостеприимства . . . . .	61
9. Закон «Здесь и сейчас» . . . . .	65
10. Закон перемен . . . . .	71
11. Закон терпения и вознаграждения . . . . .	75
12. Закон значимости и вдохновения . . . . .	81
Как менять карму . . . . .	85
Вывод . . . . .	92
Список двенадцати Законов кармы . . . . .	94



--

## Введение



Санскритское слово «карма» буквально означает «действие». По утверждению некоторых экспертов, в мире есть слишком много противоречивой информации относительно того, что такое карма на самом деле и какую роль она играет в нашей жизни. Эта книга проливает свет на содержание этого понятия, на философию, стоящую за ним, и на основные принципы, известные как «Двенадцать Законов кармы».

У большинства людей есть базовое представление о карме. Например, в предыдущей книге упоминалось крылатое выражение «как аукнется, так и откликнется». Возможно, вы всегда интуитивно знали: мы получаем в жизни то, что заслуживаем. Но каковы Законы кармы? И что следует делать, чтобы не навлечь на себя плохую карму?

Если смотреть на карму как на простую иллюстрацию этой поговорки, можно многое упустить. На самом деле «Двенадцать Законов кармы» — это руководство для лучшей жизни.

Как только вы узнаете, как работает каждый из двенадцати Законов кармы, вы сможете научиться жить так, чтобы создавать хорошую карму во всех сферах жизни. Это помогает во всем — в личных и служебных отношениях, в карьере, в достижении финансового благополучия и уверенности в себе.

Хотите ли вы генерировать больше позитивной энергии или избавиться от плохой кармы (или проклятий), эта книга поможет вам лучше понять, как улучшить свое кармическое положение.

### **Что такое карма?**

Определение кармы может меняться в зависимости от того, кого вы о ней спрашиваете. Некоторые придерживаются традиционного понимания, которое известно нам из восточных религий, в то время как другие интерпретируют карму «по-западному», опираясь на понимание добра и зла. Из разных определений различаются также и взгляды на то, как карма влияет на человеческую жизнь.

Например, Центр Беркли по изучению религий, мира и международных отношений при Джорджтаунском университете утверждает, что карма — это индуистское учение о причинно-следственной связи, согласно

которому хорошие мысли, действия и слова приводят к благим последствиям, а плохие мысли, действия и слова — к вредным последствиям.

Однако многие эксперты предпочитают видеть в карме нечто большее, чем просто механизм создания «хорошего» или «плохого».

По словам доктора Дженнифер Роудс, дипломированного психолога, карма — это ситуации или взаимодействия, которые помогают нам двигаться к высшим целям.

**Когда жизнь пытается показать нам, что у нас накопилось много «плохой» кармы, мы отворачиваемся или закрываем глаза. Но такие ситуации — просто знаки, по которым мы должны скорректировать курс и идти вперед, к достижению высшей цели.**

Жизненный путь не обязан вести к обретению совершенства, но он позволяет разрушить то, чем мы не являемся, и стать теми, кто мы есть на самом деле. Теджал Патель, специалист по медитации и осознанности, рассматривает карму как причинно-следственный цикл, связанный с действием, а не с результатом.

**Карма — это концептуальное осмысление того, как прожить полезную жизнь, чтобы стать лучшей версией самих себя и осуществить свои мечты.**

Как говорит Патель, карма не предопределяет какое-либо однозначное и неизбежное будущее; следовательно, мы можем менять свою жизнь с помощью текущих решений, мыслей и действий.

Карма — это закон природы. Карма — это валюта вашей жизни. С помощью кармиче-

ских действий вы можете приобрести и создать весь свой жизненный опыт — хороший и плохой, приятный и неприятный. Карма — это закон причины и следствия, согласно которому каждый человек своими мыслями, словами и поступками определяет свою судьбу.

**Обычно, если мы толкаем  
какой-то предмет, он движется.  
Теперь давайте расширим эту  
идею и осознаем, что различ-  
ными движениями и реакция-  
ми на движения мы создаем  
всю Вселенную.**

Ваше тело создается в результате любовных движений ваших родителей, затем в результате проникновения сперматозоида в яйцеклетку, размножения зиготы, формирования органов и усвоения питательных веществ. Тело поддерживает свою жизнедеятельность благодаря движениям: видимым движениям,