



## בודהיזם בישראל - כתב העת

קרמה

[www.buddhism-israel.org](http://www.buddhism-israel.org)

גיליון יולי-אוגוסט 2011

נושא החודש

# קרמה

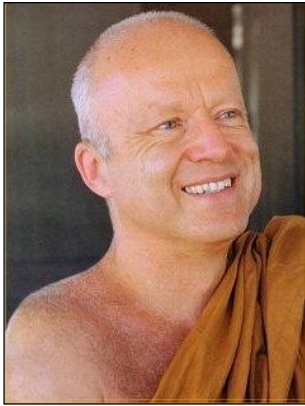
אתר "בודהיזם בישראל" הוקם בהתנדבות ומציג מגוון של פעילויות בודהיסטיות מכל הזרמים המתקיימות בישראל וכן ספריית מאמרים בעברית על נושאים בודהיסטיים. בכתב העת שלפניכם, אשר מוקדש בכל פעם לנושא אחר, תוכלו למצוא מבחר חומרים מקוריים ומתורגמים המציגים את היבטיו השונים. הרחבה וקריאה מעבר לכתב עת זה ניתן למצוא בפירוט רב באתר. ברצוננו להודות לכל הכותבים, המתרגמים והעוסקים במלאכת הוצאת כתב עת זה.

### תוכן

2	זו איננה גזירת גורל - טניסארו בהיקו
5	מה הקרמה שלך? – אסף פדרמן
7	וידאו – שיחות על קרמה
8	משל ארבע הנשים
13	בודהיפדיה



צילום: משה בראל



# זו איננה גזירת גורל

## טניסארו בהיקו

תרגום: דורון מלכא

מקור: *It's Not About Fatalism, Bhikkhu Thanissaro*

קרמה היא אחת מאותן מילים אשר איננו מתרגמים. משמעותה הבסיסית היא די פשוטה – פעולה. אבל עקב המשקל שמעניקים לימודי הבודהה לתפקידה של הפעולה, המילה הסנסקריט "קרמה" נטענת במשמעויות רבות והמילה האנגלית (וגם העברית – ד.מ.) כורעת תחת נטל המטען הזה.

זוהי הסיבה מדוע פשוט אימצנו את המילה המקורית לאוצר המילים שלנו. אבל כשאנו מנסים לפרוק את הקונוטציות שהמילה נושאת עימה, כעת משהגיעה לשימוש יומיומי, אני מוצאים שרוב המטען שלה הפך להיות מבולבל במעבר.

בעיני רוב המערביים למשל, קרמה משמשת כמו גורל – גורל רע, לצורך הענין: כוח בלתי מוסבר ובלתי ניתן לשינוי המגיע מהעבר שלנו, שעליו אנו אחראים באופן מעורפל כלשהו וקצרה ידנו מלהילחם בו.

"אני מניח שזו פשוט הקרמה שלי", שמעתי אנשים נאנחים כאשר מזל רע מכה בהם בכוח כזה שאינם רואים שום אפשרות מלבד לקבל עליהם את הדין.

הפאטליזם המשתמע מהצהרה זו הוא סיבה אחת מדוע אנשים כה רבים חשים דחייה מול המושג של קרמה, מאחר והוא נשמע כמו סוג של מיתולוגיה קשיחה וחסרת רגש שיכולה להצדיק כמעט כל סבל או אי-צדק בסטטוס קוו: "אם הוא עני, זה בגלל הקרמה שלו." "אם היא נאנסה, זה בגלל הקרמה שלה."

מכאן, זה נראה כמו פסיעה קטנה מלומר שמגיע לו או לה לסבול, ולכן אינם ראויים לעזרתנו.

תפיסה שגויה זו מגיעה מהעובדה שהתפיסה הבודהיסטית של קרמה הגיעה למערב בו זמנית עם תפיסות לא-בודהיסטיות, וכך מצאה את עצמה עם חלק מהמטען שלהן. אף על פי שתפיסות אסיתיות רבות של קרמה הינן פאטליסטיות, התפיסה הבודהיסטית המוקדמת לא היתה פאטליסטית כלל וכלל. למעשה, אם נתבונן מקרוב ברעיונות בודהיסטיים מוקדמים של קרמה, נגלה כי הם מעניקים למיתוסים וסיפורים מהעבר חשיבות פחותה אף יותר מרוב האמריקאים המודרניים.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

עבור הבודהיסטים הקדומים, קרמה היתה לא לינארית. אסכולות הודיות אחרות האמינו שקרמה פועלת בקו ישר, עם פעולות מהעבר המשפיעות על ההווה, ופעולות נוכחיות משפיעות על העתיד. כתוצאה מכך, הם השאירו מקום מועט לרצון חופשי.

בודהיסטים, מכל מקום, ראו כי קרמה פועלת בלולאות משוב, כאשר הרגע הנוכחי מעוצב על ידי פעולות מהעבר ומההווה גם יחד; פעולות נוכחיות מעצבות לא רק את העתיד אלא גם את ההווה.

הפתיחות המתמשכת והרציפה לקלט מההווה לתוך התהליך הסיבתי הופכת את הרצון החופשי לאפשרי.

חופש זה מיוצג בדימוי המשמש את הבודהיסטים על מנת להסביר את התהליך: מים זורמים. לעיתים הזרם מהעבר כל כך חזק עד שלא נותר אלא לעמוד איתן מולו, אבל יש פעמים שהזרם מתון דיו וניתן להטותו כמעט לכל כיוון.

כך, במקום לעודד כניעה חסרת-אונים לגורל, המושג הבודהיסטי המוקדם של קרמה מתמקד בפוטנציאל המשחרר של מה שהתודעה עושה מדי רגע ברגע.

מי אתה – מהיכן אתה מגיע – לא מתקרב בחשיבותו למניעי התודעה באשר למעשיה ברגע זה. למרות שהעבר עשוי להיות אחראי לרבים מהפערים שאנו רואים בחיים, אמת המידה שלנו כבני אנוש אינה היד שחולקה לנו, מאחר ויד זו עשויה להשתנות בכל רגע.

אנו מודדים את עצמנו על פי האופן בו אנו משחקים בקלפים שקיבלנו. אם אתה סובל, אתה מנסה לא להפסיק את ההרגלים המנטליים הבלתי-מיומנים שממשיכים את מהלכו של ההיזון החוזר הקרמתי.

אם אתה רואה שאנשים אחרים סובלים ואתה מסוגל לעזור להם, אינך מתמקד בעבר הקרמתי שלהם אלא בהזדמנות הקרמטית שלך בהווה: יום אחד אולי תמצא את עצמך באותו מצב קשה בו הם נמצאים עכשיו, אז הנה ההזדמנות שלך לפעול בדרך בה היית רוצה שהם יפעלו כלפיך כשיום זה יגיע.

אמונה זו שאצילותו של אדם נמדדת לא על פי העבר שלו אלא על פי פעולותיו הנוכחיות, הוטחה בפניהם של המסורות ההודיות של היררכיות מבוססות-קאסטה, ומסבירה מדוע נהנו הבודהיסטים המוקדמים לשים לצחוק ולעג את היומרתנות והמיתולוגיה של הברהמינים.

כפי שציין הבודהה, ברהמין יכול היה להיות אדם נעלה לא בגלל שיצא מרחם ברהמיני, אלא רק אם פעל ממניעים מיומנים באמת.

אנו קוראים את ההתקפות של הבודהיזם הקדום על מערכת הקאסטות, ומעבר להשלכות האנטי-גזעניות שלהן, הן לעיתים קרובות מפתיעות במוזרותן.

מה שנבצר מהבנתנו הוא שהן פוגעות היישר בלב המיתוסים שלנו באשר לעבר שלנו עצמנו: הכפייטיות שלנו להגדיר מי אנחנו במונחים של מהיכן הגענו – הגזע שלנו, המורשת

## בודהיזם בישראל - כתב העת

האתנית, המגדר, הרקע הסוציו-אקונומי, ההעדפות המיניות – השבטים המודרניים שלנו. אנו משקיעים כמויות מופרזות של אנרגיה ביצירת ושימור המיתולוגיה של השבט שלנו כך שנוכל להתגאות בעקיפין בשמו הטוב של השבט שלנו. אפילו כאשר אנו הופכים בודהיסטים, השבט הוא מעל לכל. אנו דורשים בודהיזם שמכבד את המיתוסים שלנו.

מנקודת המבט של קרמה, לעומת זאת, המקום ממנו הגענו הוא קרמה ישנה, שעליה אין לנו שליטה. מה ש"אנחנו" הוא מושג מעורפל במקרה הטוב – ומזיק במקרה הרע, כשאנו מנצלים את זה למציאת תירוצים לפעול ממניעים בלתי מיומנים.

חשיבותו של השבט נמצאת רק בפעולות המיומנות של חבריו הנפרדים. אפילו כאשר אנשים טובים אלו שייכים לשבט שלנו, הקרמה הטובה שלהם היא שלהם בלבד, לא שלנו. וכמובן, לכל שבט יש את החברים הרעים שלו, מה שאומר שהמיתולוגיה של השבט היא רעיון שברירי. להיתלות במשהו שברירי דורש השקעה רבה של השתוקקות, סלידה ואשליה, המובילים באופן בלתי נמנע לעוד פעולות בלתי מיומנות בעתיד.

כך שהלימודים הבודהיסטיים על קרמה רחוקים מלהיות שריד חריג מהעבר, והם אתגר ישיר לדחף בסיסי – וליקוי בסיסי – בתרבות שלנו. רק כאשר אנו נוטשים את הכפייתיות שלנו למציאת גאווה עקיפה בעבר של השבט שלנו, ומתגאים גאווה ממשית במניעים שמונחים ביסודן של הפעולות הנוכחיות שלנו, אז אנו יכולים לומר שהמילה קרמה, במובן הבודהיסטי שלה, השיגה מחדש את המטען שלה.



### וידאו

שיחות על קרמה עם לאמות ונזירים מהמסורת הטיבטית, בהנחיית ריצ'ארד גיר וקיאנו ריבס.

All About Karma - Discovering Buddhism

דובר אנגלית - כ-27 דקות



[לצפייה בסרט](#)



# מה הקרמה שלך?

## אסף פדרמן

שמעתי סיפור, ואין לי כל דרך לדעת אם הוא נכון או לא: מורה אחד בהודו הסביר שהגל הפראי ששטף את חופי דרום מזרח אסיה לפני כמה חודשים היה תוצאה של הקרמה הרעה של דייגים מסוימים וזו הסיבה שאכן רבים מהם ששהו בים באותו זמן טבעו. הצהרה כזו, במיוחד מפי מישהו שנמצא בעמדה של הדרכה רוחנית, היא מקוממת וחסרת שחר. קשה להבין איך מעשים רעים של דייגים הביאו לאסון טבע בסדר גודל כזה, ובטח שאין לנו שום ידע על קשר סיבתי בין חיי דייגים לרעידות אדמה. גם השימוש שהוא עשה במילה קרמה משונה.

המילה קרמה התאזרחה מזמן בשפות מערביות. אפשר לשמוע, בעיקר אצל החברים הלא רשמיים של תנועת הניו אייג', משפטים כמו "הייתי צריך לדעת שהיא לא תרצה לצאת איתי, זו הקרמה שלי". או "טוב שעזרת לי, הרווחת קרמה טובה". אנחנו משתמשים במילה הזו באופן פתוח למדי כתחליף למילה גורל, יעוד, מזל רע ומזל טוב ואולי לפעמים גם כאמצעי הפחדה: אם לא נעשה מעשים טובים נצבור, לא עלינו, קרמה רעה. מקור המילה הוא כמובן הודו. כיוון ששיטות פילוסופיות שונות, ולפעמים מתנגדות, משתמשות במונח הזה, נראה שהשימוש היומיומי או הפילוסופי למחצה שאנשים רבים עושים בו עלול להיות לא מדויק ומטעה. אני לא חובש את הכובע של משטרת השפה הסנסקריט ולא מתכוון לחזף באף אחד על שימוש לא מדויק במילים שלא אני המצאתי, אבל בכל זאת, יהיו מי שישמחו לדעת מה אומרת המילה קרמה בהקשר המקורי שלה.

### על מה אנחנו מדברים כשאנחנו מדברים על קרמה?

מוצאה במילה "קארמן" בסנסקריט שפירושה "פעולה". משתמע מזה, בהקשר של דתות הודו, שלפעולה יש תוצאה, ולכן קרמה מתארת למעשה מכניזם של פעולה ותוצאה שפועל כמו חוק טבע. השימוש הבסיסי והמוקדם ביותר ברעיון הזה היה בהתייחס לפעולות הטקסיות שמתוארות בוודות, פעולות שעם היותן מבוצעות כהלכה מובילות לתפקוד אופטימלי של היקום. פעולה, במקרה הזה, אינה דווקא מוגבלת למרחב הפיזי - גם מילים מסוימות שנאמרות נכון יובילו לתוצאה הרצויה. גישה מאגית כזו אומרת שחזרה מדויקת על תפילה או טקס דתי יובילו לריצוי האל, לגשם, לפריון, לתבואה וכיוצא באלה. זו גם הסיבה לכך שאמירת הוודות בשפת המקור (סנסקריט) היא קדושה. כיוון שרק האמירה המדויקת, עם ההגיה הנכונה והקפדה על כל תו ותג תביא לתוצאות הרצויות, אין שום משמעות דתית לדקלום ודות בתרגום לשוודית או לכתובת, למשל, בעברית.

השימוש הראשון של המונח הזה מתאר השפעה מאגית של אדם על היקום. פעולות כמו לקום בבוקר, לצחצח שיניים, לחלוב את העז ולחיות חיים מוסריים, לא נחשבו בכלל כמשפיעות לטובה על היקום (למרות שבלי ספק הן שומרות על השיניים ומאפשרות לנו לחבוץ גבינת פטה מחלב עזים). בשביל אנשי הדת לפני המאה החמישית לפנה"ס רק פעולות טקסיות שבוצעו כהלכה משפיעות.

בסביבות המאה החמישית לפני הספירה נוצר שימוש נוסף למונח קרמה במסגרתו ניתנה חשיבות גם לאורח החיים באופן מקיף יותר. אדם שממלא את החובות שמוגדרים על ידי המסגרת החברתית-דתית צפוי באופן אישי ליהנות או לסבול מהתוצאות בעתיד. כיוון שבהודו האמונה הרווחת היתה בגלגול נשמות, העתיד, במקרה זה, הוא בגלגול הבא. כדאי לשים לב שגם כאן אין לקרמה משמעות מוסרית. על אדם למלא את חובתו, כלומר, לעשות את מה שמוטל עליו מתוקף מעמדו ועמדתו ועל ידי כך הוא מבטיח לידה מוצלחת בעתיד. במקרה הזה שמירה על הסדר החברתי ומילוי החובות הטקסיות הן יותר חשובות מהליכה בעקבות צו המצפון או עשיית מעשה טוב.

תוצר נוסף של המאה החמישית לפני הספירה היה תפיסת הקרמה של הג'אינה. על פי תפיסתם כל פעולה (קרמה) מצטברת ומכבידה על הנפש שחוזרת להיוולד בכל פעם מחדש. כמו בגישה הקודמת שהצגתי, גם כאן אורח החיים משפיע על הלידה מחדש, אבל במקרה הזה לידה מחדש נתפסת כרע שאפשר להימלט ממנו. אצל הג'אינים, כל קרמה היא קרמה רעה כי היא מובילה ללידה מחדש בתוך מעגל הסבל. כדי להפסיק את מעגל הלידה מחדש, יש להפסיק לפעול אחת ולתמיד. הביטוי הקיצוני לרעיון הזה הוא הסגפנות הבלתי אפשרית של המורים הג'אינים שהולכים עירומים, ישנים על הרצפה ולקראת סוף חייהם מרעיבים את עצמם למוות. לא קשה להבין למה הדת הזו אף פעם לא כבשה את לב ההמונים.

### החידוש של הבודהה

בערך באותה תקופה צמח רעיון אחר לגמרי, שדווקא כבוש כבש בסופו של דבר את אסיה כולה. זה היה מה שלימד הבודהה סידהרתה גאוטמה. הוא טען שבהקשר של חוק הסיבה והתוצאה מה שחשוב הוא הכוונה. לכן קרמה היא כוונה ולא הביטוי הפיזי של הפעולה. זירת ההתרחשות השלימה את המעבר מהעולם החיצון (טקסים שמשפיעים על תפקוד היקום) לעולם הפנימי: כוונות שמשפיעות על האינדיבידואל.

לכן אומר אחד הטקסטים הבודהיסטים כך:

"אם יש עולם הבא, יש פרי ותוצאה למעשים (קרמה) הטובים והרעים, במקרה כזה, עם התפרקות הגוף אחרי המוות אני אוולד במצב מאושר, בעולם של אושר... אפילו אם נעשה מעשה רע (על ידי), אני בהחלט לא מתכוון להרע לאף אחד. לא כל שכן כשאני לא עושה מעשה רע - מהיכן ייגע בי הצער (דוקהא)?" (A I 189)

הבודהה זיהה שמה שמשנה מבחינה מוסרית, ומה שמשפיע עלינו, זה המצב הנפשי שמתלווה לפעולה ולא הפעולה עצמה. במילים אחרות, מקור המעשים הרעים הוא במצב תודעה לקוי ומקור המעשים הטובים הוא במצב תודעה שפוי. התוצאה של כוונה רעה היא מצב תודעה לקוי והתוצאה של כוונה טובה היא מצב תודעה שפוי. אדם שהתכוון באמת ובתמים לטוב, לא יסבול מייסורי מצפון, חרטה, בושה והלקאה עצמית. הוא ייהנה מהפירות של הכוונה הטובה כאן ועכשיו, ואולי גם בחיים הבאים אם יבואו כאלו.

קרמה במקרה הבודהיסטי היא חוק מאוד אינטימי ופרטי. בודהיסטים לאורך השנים פיתחו מערכות מורכבות שהדגישו דווקא את הביטוי החיצוני, וככה נוצרה המערכת של צבירת "זכות" (merit) ואפילו של העברת הזכות מאדם לאדם. כמו בכל חברה גם בודהיסטים עושים מאמצים להראות את טוב ליבם ברבים, לפעמים מתוך מוטיבציה גאוותנית ויהירה. אבל הגישה המקורית, המהפכנית, שהציע הבודהה שרירה וקיימת ומתארת מכניזם של קרמה שפועל באופן פנימי על האדם עצמו.

בשביל רבים האפשרות להיוולד במצב מאושר (או סתם להיות שמחים) היא מוטיבציה מספיקה כדי להתכוון לטוב ולחיות חיים מוסריים. אבל צריך לזכור שהמטרה העליונה של הבודהיזם ובעצם גם של דתות אחרות בהודו היא שחרור ממעגל הלידות, כלומר שחרור

## בודהיזם בישראל - כתב העת

מקרמה. לכן קרמה טובה משמשת רק כתנאי שמאפשר לאדם להגיע להבנה שתשחרר אותו פעם אחת ולתמיד מעונש הלידה מחדש. עצם העובדה שנולדנו כבני אדם משמעותה קרמה טובה - רק בני אדם יכולים להגיע להבנה משחררת. חתולים, עורבים, שדים וזבובים יכולים רק להצטער על מצבם ולקוות לעתיד טוב יותר.

מה זאת אומרת שחרור מקרמה? המכניזם של כוונה ותוצאה מייצר אותנו כמו שאנחנו. אנחנו נוצרים מתוך הפעולות שלנו, ובמיוחד מתוך התגובות הנפשיות שלנו שבמרכזן עומדת הכוונה. בודהה, אדם ער לגמרי, אינו מייצר עוד קרמה. כמובן שהוא פועל, עושה, מדבר, אבל למצבים הנפשיים שלו אין פרי בעתיד והם לא מכתיבים את מצבו. לכן הוא חופשי. כשאנחנו פועלים, כל עוד אנחנו לא חופשיים מקרמה, אנחנו זורעים בלי לשים לב זרעים עם כל פעולה ופעולה. אנחנו מזמינים כרטיסים לקולנוע אבל בלי לשים לב מייצרים ציפיה שאכן בית הקולנוע יעמוד על תלו והסרט שרצינו יוקרן. אנחנו מכינים מתנת יום הולדת לחבר אבל בלי לשים לב מצפים שיעריך את המאמץ שלנו ויאהב אותנו בתמורה. הכוונות הנסתרות שלנו הן בעצמן פרי של נסיון קודם על כוכב הלכת הזה, ואם אנחנו לא משתחררים מהן, הן יוצרות את התוצאות המתבקשות בעתיד: אכזבה, פחד מכשלון, תסכול. למעשה הן יוצרות את העתיד עצמו.

### פעולה, כוונה, שחרור

- אם כן במערכות דתיות שונות קרמה מתארת:
1. פעולה טיקסית שמשפיעה על היקום.
  2. פעולה בתוך המבנה החברתי שמשפיעה על הלידה מחדש של האדם.
  3. פעולה שמובילה בהכרח ללידה מחדש בתוך מעגל הסבל, ולכן יש להימנע ממנה עד כמה שאפשר.
  4. פעולה מנטלית, כוונה, שמובילה לתוצאות מנטליות (סבל או הנאה).
- בשני הסעיפים האחרונים המטרה האולטימטיבית היא שחרור מקרמה ולא יצירתה. מה שיפה בשיטה שהציע הבודהה הוא שבתוך חוק הקרמה יש אפשרות להתגברות ושחרור. אם היה זה חוק דטרמיניסטי שפועל בצורה מכנית לגמרי, כלומר חוק שהיה אומר שבכל רגע אנחנו נידונים להיות תוצר של העבר, אי אפשר היה לדבר בכלל על פעולות, כוונות ושחרור. אבל בגלל שהקרמה היא כוונה, אפשר למעשה בכל רגע לבחון האם הכוונות שלנו מובילות למצב שמח או למצב של צער. כשמתחילים לראות את החוקיות (אילו כוונות מועילות ואילו לא) אפשר להתחיל לשנות כיוון וכוונה. ככה אפשר לדאוג לעתיד והווה שמחים יותר או, בסופו של דבר, כך אומרים, להגיע למצב של חופש מהעול של יצירת קרמה. כשכל הקרמה מן העבר מותשת ונגמרת השפעתה - אין יותר מה לעשות. זה הסוף. לא של החיים, אלא של הצער והתסכול. לא מאמינים? תנסו בעצמכם.



# משל ארבע הנשים

תרגום חופשי מאנגלית ופרשנות - אבי וגילי פאר

משל מס' 054 מתוך: *THUS HAVE I HEARD* 'כך שמעתי' - סיפורים ומשלים בודהיסטיים



צילום: פייר פאלין

הנה סיפור מעניין, מאחת מהסותרות של אגאמה, מדרשותיו המוקדמות של הבודהה: היה היה אדם בהודו שהיו לו ארבע נשים. (בהתאם למבנה החברתי ולנסיבות של הודו העתיקה היה זה אפשרי לאדם לשאת ארבע נשים).

אותו אדם חלה מאד ועמד למות. הוא חש בודד מאד ובקש מאשתו הראשונה ללוות אותו לעולם הבא.

"אשתי היקרה, אהבתי אותך ביום ובלילה, טיפלתי בך במשך כל ימי חיי. עכשיו אני לפני מותי. האם תסכימי ללכת איתי לאן שאלך לאחר מותי?"  
האיש ציפה ממנה לענות בחיוב אך היא ענתה: "בעלי היקר, אני יודעת שתמיד אהבת אותי ושאתה עומד למות. אך עכשיו זהו הזמן להיפרד ממך. להתראות יקירי."

האיש זימן את אשתו השנייה למיטת חוליו והתחנן בפניה ללוות אותו אל מותו באומרו: "אשתי השנייה היקרה, יודעת את עד כמה אהבתי אותך. לפעמים פחדתי שתעזביני אך נצמדתי אליך בחוזקה. יקירתי בואי בבקשה איתי."  
אשתו השנייה ענתה די בקרירות: "בעלי היקר, אשתך הראשונה סירבה להצטרף אליך לאחר מותך. כיצד אוכל אני ללוותך? אהבת אותי רק למטרותיך האנוכיות."



## בודהיזם בישראל - כתב העת

בשכבו על ערש דווי קרא האיש לאשתו השלישית וביקש ממנה להצטרף אליו לאחר מותו. האישה השלישית ענתה עם דמעות בעיניה: "יקירי, אני מרחמת עליך ומרגישה עצובה עבור עצמי, לכן אלוה איתך עד לבית הקברות. זוהי חובתי האחרונה כלפיך". כך סירבה גם האישה השלישית להצטרף אליו לאחר מותו.

שלוש נשים סירבו להצטרף אל האיש לאחר מותו.

הוא נזכר שיש לו אישה נוספת. אשתו הרביעית, שכלפיה היה די לא אכפתי. הוא התייחס אליה כאל שיפחה ותמיד הראה חוסר שביעות רצון ממנה. לכן חשב שאם יבקש ממנה להצטרף אליו אל מותו היא בודאי תסרב. אך בדידותו ופחדיו היו כה עזים שגרמו לו לעשות מאמץ ולבקש ממנה להצטרף אליו לעולם הבא. האישה הרביעית קיבלה בשמחה את בקשת בעלה: "בעלי היקר, אמרה, אלך איתך בכל אשר יהיה. אני נחושה להיות איתך לנצח. אינני יכולה להיפרד ממך."

זהו הסיפור על "האיש וארבע נשותיו".

שאקייאמוני בודהה סיכם כך את הסיפור:

לכל גבר ואישה יש ארבע נשים או בעלים.  
מה מסמלות נשים אלה?

### האישה הראשונה

"האישה" הראשונה היא הגוף שלנו. אנו אוהבים את גופינו יום ולילה. בבוקר אנו שוטפים את פנינו לובשים בגדים ונועלים נעלים. אנו נותנים מזון לגופינו. אנו מטפלים בגופינו כמו באישה הראשונה שבסיפור. אך לצערנו בסוף חיינו, הגוף, "האישה" הראשונה, אינו יכול ללוות אותנו לעולם הבא. כפי שאומרים הפרשנים: "כאשר הנשימה האחרונה עוזבת את גופינו הצבע הבריא של חיינו משתנה ואיננו מקרינים יותר חיוניות. יקרינו עשויים להתאסף מסביבנו, לקונן ולהתייפח אך אין בכך תועלת. כאשר אירוע כזה מתרחש הגוף נשלח אל שדה פתוח ונשרף כשהוא מותר אחריו רק עצמות לבנות." זהו היעד של גופינו.

### האישה השנייה

מהי המשמעות של האישה השנייה?

"האישה" השנייה מסמלת את ההישגים שלנו: העושר שלנו, החפצים החומריים שרכשנו, הכסף, הרכוש, התהילה, המעמד והתפקיד שעבדנו קשה כדי להשיגם. כאשר אנו נאחזים בהישגים החומריים הללו אנו פוחדים לאבדם ומתפללים להשיג עוד ועוד מהם ללא סוף. כאשר חיינו מסתיימים הישגינו החומריים אינם יכולים ללוות אותנו אל מותנו. לא משנה כמה הישגים צברנו. אנו חייבים להשאירם מאחורינו. הגענו לעולם בידיים ריקות. כל חיינו אנו חיים באשליה שהשגנו עושר. בזמן המוות ידינו ריקות. איננו יכולים להחזיק בעושר לאחר מותנו. בדיוק כפי שהאישה השנייה אמרה לבעלה: "החזקת בי רק למען צרכיך האנוכיים. עכשיו הוא הזמן להיפרד".

## בודהיזם בישראל - כתב העת

### האישה השלישית

מהי המשמעות של האישה השלישית?  
"האישה" השלישית היא מערכות היחסים שלנו עם הורינו, אחינו ואחיותינו, כל קרובינו, ידידינו והחברה. הם ילוו אותנו רק עד לבית הקברות, עם דמעות בעיניהם. הם ידידותיים ועצובים.

לכן איננו יכולים לסמוך על הגוף הפיזי שלנו, על העושר שלנו ועל החברה בה אנו חיים. נולדנו לבדנו ונמות לבדינו. אף אחד לא ילווה אותנו לאחר מותנו.

### האישה הרביעית

שאקייאמוני בודהה הזכיר את האישה הרביעית אשר תלווה את בעלה אחר מותו. למה התכוון? ה"אישה" הרביעית היא התודעה שלנו (או אלאיה - "תודעת המחסן").  
כאשר אנו מתבוננים עמוקות ומזהים שתודעתנו מלאה בכעס, חמדנות וחוסר סיפוק, זוהי ראייה נכונה של חיינו. הכעס, החמדנות וחוסר הסיפוק הם קרמה – חוק הסיבתיות.

איננו ניתנים להפרדה מהקרמה שלנו.

כפי שאמרה האישה הרביעית לבעלה הגוסס "אני אלווה אותך באשר תלך".  
עד כאן הדברים כפי שכתובים בספר המשלים והסיפורים הבודהיסטים.

נרחיב מעט על נושא הקרמה:

ראשית, חשוב להבין כי בניגוד לדעה הרווחת, קרמה בהקשר הבודהיסטי אינה בשום מובן שהוא "גורל" דטרמיניסטי כפי שנהוג לחשוב. לכן אמירות פופולריות כמו "יש לי קרמה דפוקה - אין מה לעשות" אינן רלבנטיות. הבודהיזם מדגיש מאד את נושא האחריות האישית ואת היכולת הקיימת בכל אחד מאיתנו לשינוי אישי.

על מנת להתחיל להבין את "חוק הסיבה והתוצאה" (חוק הקרמה) עלינו להקדים מספר מילים על הדרך שבה הבודהה מגדיר את המציאות ואת "מיקומו" בה. מה שאנו נוהגים להתייחס אליו כאל "אני", "ישות נפרדת", "אינדיבידואל", "אבי", "גילי" וכו', מוגדר בבודהיזם כ"אוסף או תרכובת של חמישה מצרפים" (קנדהה), אשר כוללים חלק פיזיקלי-חומרי (המצרף הראשון – רופה) וחלקים לא חומריים - פסיכולוגיים (ארבעת המצרפים הבאים - נאמה).

מצרף התבניות המנטליות (אחד מארבעת המצרפים הלא חומריים), מייצג את התכונות הנפשיות השונות שקיימות בנו, בין אם מדובר על תכונות חיוביות (חכמה, ריכוז, שלווה, נדיבות, תשומת לב ועוד) ובין אם מדובר על תכונות שליליות (אי שקט, כעס, קנאה, בלבול ועוד).

מה שקובע בדרך כלל את התכונה שתתפתח (ותהיה דומיננטית בסיטואציה ספציפית) הם הדפוסים, הנטיות וההרגלים שיש בנו, אשר התפתחו בעבר בהתאם לחוויות שחווינו בבית, בחברה, בבית הספר, בסביבה החינוכית ובמוסכמות החברתיות והאחרות שהיו בסביבתנו. כל אלה, כולל האמונות והדעות "יתורגמו" לרגש כזה או אחר שיעלה בתוכנו בסיטואציות שאנו פוגשים בחיינו.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

במלים אחרות, אנו יוצרים עבור עצמנו את המציאות שלנו. למרות שמציאות זו נתפסת על ידינו כמציאות היחידה והאמיתית - למעשה זוהי מציאות סובייקטיבית, יחסית ומשתנה בין אדם לאדם.

"חוק הסיבה והתוצאה" אומר כי מאחורי כל פעולה ופעולה שלנו, בין אם מדובר על מעשה, על דיבור, או אפילו על מחשבה, ישנה בחירה (או כפי שהמונח מתורגם לעתים - רצון):

1. כאשר הבחירה (הרצון או הכוונה שעמדו בבסיס הפעולה) היתה יעילה/ מוסרית/ נכונה - האפקט שלה יהיה (תמיד) חיובי ויגרום לאושר.

2. כאשר הבחירה (הרצון או הכוונה שעמדו בבסיס הפעולה) היתה לא יעילה/לא מוסרית/ לא נכונה - האפקט שלה יהיה (תמיד) שלילי ויגרום לסבל.

3. הפוטנציאל של אותה בחירה אינו דועך לעולם. הוא יגרום לאפקט המתאים, גם אם לאחר הרבה זמן וגם אם לא נזהה את הקשר בין התוצאה שבה לידי ביטוי לבין הבחירה שהביאה לכך (בין מעשינו לבין תוצאותיהם).

4. התוצאה הקארמטית באה לידי ביטוי ברמת התודעה שלנו (כתודעה מאושרת ושקטה או כתודעה מוטרדת וסובלת) ולא ברמת החומר (למרות שהביטוי של אותה תוצאה יכול בהחלט "לגלוש" לרמה זו, הדבר לא מכונה פרי הקרמה).

אצל רובנו הבחירות העומדות בבסיס פעולותינו, הינן "אוטומטיות" כלומר, אינן מודעות. למרות זאת, כל פעולה (ללא יוצא מן הכלל) מוגדרת כ"בחירה" היות ויש בנו פוטנציאל להתעורר ולבחור מתוך תשומת לב וערנות את הפעולה היעילה והנכונה ביותר.

במלים אחרות, שום התנצלות או התחמקות ("לא שמתי לב", "לא ידעתי", "לא התכוונתי" וכן הלאה) אינן משנות את האחריות שיש לנו על פעולותינו. האחריות היא תמיד שלנו, תמיד באופן מלא ולכן נישא תמיד בתוצאות הנובעות ממנה.

מדוע זה כך? הדבר דומה לקיומו של כוח המשיכה - אין זה משנה אם אנו מודעים לקיומו, אם אנו מאמינים בקיומו, אם אנו שמחים על קיומו או מתוסכלים ממנו, הוא יפעל תמיד. באופן בלתי אישי, לא נגדי או בעדי, פשוט כי זהו חוק טבע. חוק זה יכול להיפך ולהיות יותר ויותר צפוי מראש למי שמשכיל ללמוד את מאפייניו. ממש בדומה לחוקים פיזיקליים: אם נשחרר אחיזתנו בכפית היא תיפול ולא תישאר בידינו. זהו חוק טבע.

הבודהיזם מלמד אותנו להתייחס לחוק הקרמה כאל חוק לכל דבר ועניין ומסביר מספר שלבי התייחסות שלנו כבני אדם לחוק הקרמה:

שלב ראשון - הבורות: שבו אנו לא מודעים בכלל לקיומו של החוק, חיים את חיינו "איך שבא לנו" מבלי להיות מודעים לסבל שנגרם לנו כתוצאה ממעשינו, בחירותינו, כוונותינו. שלב שני - ההכחשה: בו אנו מודעים לקיומו של החוק אך איננו מוכנים לקבל אותו כרלבנטי עבורנו, מתווכחים, מחפשים הוכחות והצדקות, מכחישים, ועושים הכול כדי להתעלם ממנו.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

שלב שלישי - ההבנה: בו אנו מבינים שהחוק עובד ומה שנוטר לנו הוא לנסות להפסיק להיאבק בו ולחיות בהרמוניה עם עקרונותיו.

שלב רביעי - היישום: בו אנו לוקחים אחריות מלאה על חיינו ומפתחים תשומת לב מתמדת בכל רגע ורגע, כדי שחיינו יתנהלו בהלימה עם עקרונות אלו.

לסיכום, אנו גורמים לעצמנו סבל רב מתוך הבנה שגויה של חוק הקרמה, בין אם כחוק "שפועל נגדנו" או כ"גורל" שקובע מראש את עתידנו. הבנה כזו של החוק מביאה לפחדים ולתודעה מוטרתת או לתחושת כניעה וחוסר אונים.

כאשר מבינים את הכללים העומדים בבסיס פעולתו של חוק טבע זה, יש ביכולתנו להיעזר בו בחיי היומיום, בכל בחירה ובחירה שאנו עומדים לעשות ובכך, להקטין את הסבל בחיינו.

הסיטואציות שמגיעות לחיינו מפסיקות להיות איום ומקור לפחדים, בושה ותחושת אשמה. אנו מקבלים אותן כפי שהן, לומדים מהן כפי יכולתנו, ובכך הופכים אותן למשמעותיות עבורנו בדרכנו להתעורר, להתפתח ולהשתנות.



**"אף על פי שראייתי רחבת ידיים כשמיים,**

**פעולותיי וההערכה שאני חש כלפי סיבה ותוצאה מעודנים כגרגירי קמח."**

פאדמהסמבהאווה

## בודהיזם

מושגים וערכים מהעולם הבודהיסטי והפעם לנושא קרמה

כתב: אבי פאר

### קוסלה / אקוסלה

קוסלה מתורגמת כ: מועילה, מיומנת, יעילה, טובה, חיובית, ראויה לשבח, מוסרית. לעומתה, אקוסלה מתורגמת כ: לא מועילה, שלילית, לא מיומנת, מזיקה, ראויה לגנאי, לא מוסרית.

שני מושגים אלו קשורים לאופן שבו כל פעולה שאנו מבצעים (קמה/קרמה = פעולה) מאופיינת בהתאם לכוונה שעמדה מאחוריה, בתודעתנו (לרוב, כוונה שהיא ברמה לא מודעת ונגזרת מהדפוסים והנטיית שצברנו).

בסופו של דבר, לכל פעולה יש תוצאה או אפקט שיגיע לידי ביטוי (באופן בלתי נמנע, גם אם איננו יכולים לראות את ההקשר בין פעולה שביצענו ובין האפקט שלה). "פעולה יעילה" (קוסלה קמה) תביא בסופו של דבר לאפקט/תוצאה חיובית ולאפשר. לעומתה, "פעולה לא יעילה" (אקוסלה קמה) תביא בסופו של דבר לסבל.

### קרמה

פירושה המילולי של המילה קרמה (או קמה בפאלי) הוא פעולה. המונח מציין רצון או בחירה מועילה/חיובית או לא מועילה/שלילית (אקוסלה צ'טנא, קוסלה צ'טנא), ושל הפקטורים המנטאליים הצמודים אליהם, אשר גורמים ללידה מחדש ומעצבים את גורלם של בני האדם.

אותם רצונות/בחירות קארמטיות (קמה צ'טנא), מבטאות את עצמן בתור פעולות מועילות או לא מועילות של הגוף (קאייא קמה), של הדיבור (ואצ'י קמה) ושל התודעה (מנו קמה).

הבודהה אומר במפורש: "רצון (צ'טנא) הוא מה שאני מכנה קרמה, היות ובאמצעות הרצון אדם מבצע פעולות בעזרת הגוף, הדיבור או המחשבה..."

מכאן גם ברור שהמושג קרמה (קמה) בהקשר הבודהיסטי אינו מציין בשום אופן את תוצאות הפעולה ובוודאי שלא את גורלו של האדם או גורלן של אומות (מה שמכונה לעתים "קרמה של עם").

חשוב לציין כי הרצון העומד מאחורי כל פעולה, אינו בהכרח רצון מודע. במרבית המקרים, אין בנו מספיק תשומת לב ומספיק יכולת אבחנה לדעת מהו המקור של פעולותינו והן נשלטות על ידי "שלושת הזיהומים" ("לובהה" - השתוקקות, "דוסה" - כעס/איבה, "מוהה" - בורות/בלבול).

עם זאת, הדבר אינו משנה את העובדה שהאפקט הקארמטי יבוא לידי ביטוי בכול מקרה ואין אפשרות להימלט מהאפקט שלה, כפי שהבודהה מסביר:

"האנשים הם הבעלים של הקרמה שלהם, היורשים של הקרמה שלהם. הקרמה שלהם היא הרחם שממנה הם נולדים (הכוונה ללידה מחדש/מעגל הסמסארה), היא הידיד שלהם, המפלט שלהם. איזו קרמה שהם מבצעים, טובה או רעה, הם יהיו היורשים שלה"

### בודהיפידיה (המשך)

#### ויפאקה

ויפאקה היא "תוצאה קרמאטית". היא מתייחסת לתוצאה של כל תופעה מנטאלית שהיא ניטראלית מבחינה מוסרית (כלומר: לעלייתה של תחושה גופנית נעימה, לעלייתה של תחושה גופנית כואבת או לעלייתה של הכרה חושית וכן הלאה).

הכוונה לתוצאה המנטאלית שעלתה בעקבות פעולה שבבסיסה רצון/בחירה (בין אם מועילה / חיובית = קוסלה או מזיקה / שלילית = אקוסלה) ובוטאה באמצעות הגוף, הדיבור או המחשבה - בין אם בתקופת החיים הנוכחית ובין אם בתקופות חיים קודמות. שגויה לחלוטין היא ההבנה שלפי הגישה הבודהיסטית כל דבר הוא תוצאה של פעולות קודמו. גישה שגויה כזו מציגה עולם דטרמיניסטי וחסר אפשרות לשינוי והתפתחות. כך גם שגויה ההבנה כי כל פעולה או בחירה מועילה או מזיקה שלנו היא תוצאה של פעולה קודמת.

בכל פעולה שלנו (והכוונה לרצון/ בחירה העומדים מאחורי הפעולה ומאפשרים לה להתבטא בגוף, בדיבור או במחשבה) ישנו פוטנציאל לבחירה וקיימת אחריות מלאה ליצירת פעולה יעילה/מועילה (קוסלה) כמו גם לפעולה מזיקה/שלילית (אקוסלה).

#### עשר הפעולות השליליות

"עשר הפעולות השליליות" הן אותן פעילויות שיש להימנע מהן היות ועשייתן גורמת בבירור לאפקט שלילי למי שמבצע אותם, לפי עקרונות "חוק הסיבה והתוצאה" (חוק הקרמה).

שלוש פעולות שליליות מבוצעות באמצעות "השער" של הגוף:

1. הריגת יצור חי (נטילת חיים כלשהם)

2. גניבה (לקיחת מה שלא ניתן)

3. קיום יחסי מין לא נאותים

ארבע פעולות שליליות מבוצעות באמצעות "השער" של הדיבור:

4. שקר (אי אמירת אמת)

5. דיבור מפלג (מעורר מחלוקת בין אנשים)

6. דיבור בוטה (גס, משפיל, מעליב וכו')

7. הליכת רכיל (דיבור חסר מטרה)

שלוש פעולות שליליות מבוצעות באמצעות "השער" של המחשבה:

8. חמדנות

9. זדון (מחשבה להרע)

10. השקפה שגויה (בורות, אי הבנה של ארבעת האמיתות הנאצלות)

תשע הפעולות השליליות הראשונות קיימות כמעט בכל קוד מוסרי של דרכים רוחניות ואילו האחרון ייחודי לבודהיזם.

[להמשך קריאה של הערכים בבודהיפידיה באתר "בודהיזם בישראל"](#)



”אל תתייחס בקלות ראש לעברות קלות  
בהאמינך שאינן מסוגלות לגרום נזק,  
אפילו ניצוץ קטנטון של אש  
מסוגל להבעיר הר של חציר.  
אל תתייחס בקלות ראש למעשים טובים פעוטים  
בהאמינך שהם בקושי מועילים,  
שכן טיפות של מים, אחת ועוד אחת  
יכולות עם הזמן למלא סיר ענק.”

פטרול רינפוצ'ה

**עורך:** משה בראל **מערכת:** אבי פאר, אילן לוטנברג, דורון מלכא, מרב ראט

**מנהלת האתר:** ענת הירש **מרכזת קבוצת פייסבוק:** אלה זוהר