**נתיבי הקארמה**

**נתיבי החיים**

אג׳אהן סוקהיטו

**נתיבי הקארמה - נתיבי החיים**

אג׳אהן סוקהיטו

**Paths of Karma – Paths of Life**

Ajahn Sukhito

״אפשר לומר שמושג הקארמה יושב במרכז הדהאמה שהבודהא לימד, במרכז הידע שהוא נתן. וזה לא מקרה, כיוון שזה יושב ממש במרכז החיים שלנו.״

הספרון מיועד להפצה חופשית.

ניתן להעתיק ולצלם בכל דרך בתנאי שלא יעשה בדבר שימוש מסחרי.

© עמותת "אפאמאדה".

מהדורה ראשונה, 2023

**הקדמת העורכים**

בהיותו על ערש דווי, פנה הבודהא לקבוצה גדולה של נזירים שהקיפו אותו ואמר ״וואיה-דהאמה סנקהארה״ – טבען של התופעות הוא ארעי.[[1]](#footnote-1) לאמרה זו משמעות עמוקה מיני ים, אולם ברובד הפשוט היא ניכרת לכל.

חיי אנוש במאה העשרים ואחת מתאפיינים בשינויים וטלטלות המתחוללים במהירות ועוצמה מסחררת. פיתוחים טכנולוגיים ומדעיים כמו גם מלחמות, מגפות ותהפוכות חברתיות הם חלק בלתי נפרד מההיסטוריה האנושית, אולם בימינו נדמה שהקצב שלהם מהיר מתמיד. הדבר נשזר אל האפשרויות הרבות והגמישות המאפיינת את המציאות הנוכחית. שאלות של קריירה, זוגיות, משפחה, מגורים, קהילה ועוד – דברים שבעבר היו מוגבלים תחת מסגרות חברתיות-תרבותיות או מגבלות טכנולוגיות-כלכליות – נפרצו לחלוטין.

יחד עם זאת, הולך ומתברר כי מרחב בחירה גדול יותר אינו בהכרח מוביל לשחרור גדול יותר. ובתוך תוכה של ההוויה המטלטלת, ניכר כי ישנו ערך רב בלימוד שמסייע לנו למצוא בהירות, להבין את מקומנו בעולם ולהכווין את בחירותינו – במרקם החברתי הרחב כמו גם ברובד האישי הפנימי ביותר. תחום הקארמה הוא לימוד שכזה, וזו הסיבה שבחרנו להוציא את הספרון שבידכם.

הספרון מקבץ בתוכו מספר שיחות שהעניק הנזיר הישראלי אג׳אהן סוקהיטו על נושא הקארמה. אג'אהן סוקהיטו הוא נזיר במסורת אג'אהן צ'ה שהצטרף לקהילת הנזירים הבין-לאומית לפני כשלושים שנה, ומאז חי ומתרגל בעיקר במנזרי המסורת בתאילנד. בעשור האחרון ממלא אג'אהן סוקהיטו תפקיד מרכזי בהובלת הקהילה הבין-לאומית של המסורת בתאילנד והוא אחראי על אחד ממנזריה בצפון-מזרח המדינה – מנזר היער פו ז׳ום גום.

הדברים בספרון ניתנו במהלך ביקוריו של אג׳אהן סוקהיטו בישראל ובמפגשים במנזרו בתאילנד. בהתאם לגישת נזירי היער, אג׳אהן סוקהיטו אינו מכין את דבריו מבעוד מועד, אלא נוקט בגישה יותר טבעית, ״ישר מהלב״. דבריו מכוונים לנסיבות הייחודיות שהתהוו באותו אירוע, באותו הרגע, בהתאם לתנאי המפגש ולנוכחים בו. במובן זה, התוכן המילולי של הדברים הוא רק חלק ממכלול החוויה והלימוד במפגש. קל וחומר שמלאכות התמלול והעריכה מרדדות את הדברים עוד יותר. טון וקצב הדיבור, שפת הגוף ועוד היבטים רבים אובדים בדרך לבית הדפוס.

נבקש אפוא לא לראות בספרון כלימוד ממצה, דידקטי ומקיף של נושא הקארמה, אלא כמעין הזמנה לחקירה, מאמץ ויצירתיות מצד כל אחת ואחד מהקוראים. כפי שאג׳אהן סוקהיטו מדגיש, האחריות היא עלינו לקחת את דבריו ולבחון, לחקור ולעיין האם וכיצד נוכל להפיק מהם את המיטב – לעצמנו ולאחרים.

אנו תקווה שספרון זה יביא טעם, שמחה וברכה לחייכם; ויעזור לכולנו ללכת בהתאם להנחיית הבודהא בהמשך דבריו לנזירים ששהו עמו ברגעיו האחרונים – ״אפאמאדנה סאמפאדאטהא״. כלומר, פעלו ב״אפאמאדה״; פעלו באחריות, מודעות ואכפתיות.

חברי עמותת אפאמאדה

יולי 2023

****

**נתיבי הקארמה**

**נתיבי החיים**

במפגש הקודם הקראתי ממש מדברי הבודהא. דיברנו על כך שהבודהא נתן דגמים שונים או מסגרות חשיבה, שעוזרים לנו לראות ולהבין היבט מסוים של דהאמה. כלומר, להבין זוויות של החיים, של המציאות, של האמת.

הדגם שהצגנו באותו יום נקרא בשפת הפאלי: קאמה-פאטהא (Kamma-patha). ״קאמה״ זה בפאלי המושג המפורסם ״קארמה״ (שהוא בשפת הסנסקריט) ואת המילה ״פאטהא״ אפשר לתרגם כדרך, נתיב או מסלול. הדגם הזה כולל עשרה נתיבים של קארמה, אז אפשר לכנות אותו ״עשרת נתיבי הקארמה״. זה אחד הדגמים המשמעותיים שהבודהא נתן כיוון שהוא מסכם באופן מקיף את נושא הקארמה.

המילה "קארמה" מילולית פירושה "פעולה" או "מעשה". המושג הזה היה מוכר בהודו עוד הרבה לפני הבודהא והיו לו משמעויות שונות, אז חשוב להדגיש שהבודהא הגדיר קארמה כפעולה מכוונת, שיש כוונה מאחוריה.

אפשר לומר שמושג הקארמה יושב במרכז הדהאמה שהבודהא לימד, במרכז הידע שהוא נתן. וזה לא מקרה, כיוון שזה יושב ממש במרכז החיים שלנו.

הלימוד של הבודהא בנושא הוא מאוד רחב, וכולל הרבה זוויות ומונחים. אבל אחד העקרונות החשובים בעניין הוא החלוקה לשלושה סוגי קארמה: מעשים בגוף, מעשים בדיבור ומעשים בתודעה. כך, גם ״עשרת נתיבי הקארמה״ מתייחסים לשלושת סוגי הקארמה – שלושה מעשים בגוף, ארבעה מעשים בדיבור ושלושה מעשים בתודעה. מעניין לראות כמה עניין הדיבור הוא מורכב, מרכזי וגדול.

הדגם הזה של עשרת נתיבי הקארמה מתאר עשרה נתיבים טובים, מיטיבים, ראויים, אפשר לומר נכונים, ה-״קוסאלה קאמה-פאטהא״ (Kusala Kamma-patha). וההפך, ישנם ה-״אקוסאלה קאמה-פאטהא״ (Akusala Kamma-patha), עשרת הנתיבים השליליים, המזיקים, הלא מיטיבים.

למשל בדיבור, יש דיבור שהוא מפלג לעומת דיבור שהוא מחבר, יוצר הרמוניה. או לדוגמה בפעולות המנטליות, זה עם חמדנות לעומת זה ללא חמדנות, ואפילו עם פרגון; זה עם כוונות זדוניות הרוצה ברעת הזולת לעומת זה המאחל שהיצורים יהיו חופשיים מעוינות ומסבל.

התנועה שלנו במפה הגדולה, במרחבי הקיום, מבוססת בסופו של דבר על עשרת ההיבטים האלו ולכן הם נקראים נתיבים או כיוונים. ואם בממוצע של כל העשרה, יש למישהו מצבור של מעשים מיטיבים, קוסאלה אז הוא ימצא את עצמו בנתיב שמוביל אותו לעולם יותר טוב – מבחינה חיצונית ומבחינה פנימית. אלו דברים שיש ביניהם הקבלה, לא בצורה ליניארית ופשוטה כיוון שישנם גורמים ומרכיבים רבים שמשפיעים, אבל ישנה גם הקבלה חשובה בין העולם הפנימי לחיצוני.

איור עם עשרת נתיבי הקאמה החיוביים והשליליים

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | א-קוסאלה (שליליים, מזיקים) | קוסאלה (חיוביים, מיטיביים) |
| מעשה | פגיעה ביצורים חיים לקחת מה שלא ניתןפעילות מינית פוגענית | שמירה ועזרה ליצורים חייםהימנעות מלקיחת מה שלא ניתן, נתינההימנעות מפעילות מינית פוגענית |
| דיבור | דיבור שקרידיבור מפלגדיבור פוגענידיבור מרכל | דיבור אמתדיבור מאחדדיבור מתחשבהימנעות מדיבור מרכל |
| תודעה | חמדנותלאחל רעות לאחרהבנה שגויה | שביעות רצון ופרישותלאחל טוב לאחרהבנה נכונה |

בשביל להיוולד בעולם האנושי, צריך שיהיו גורמים חיוביים מבחינת נתיבי הקארמה. ועוד יותר אם מדובר בלידה אנושית עם תנאים מיטיבים, עם יותר אפשרויות, עם סביבה יותר הרמונית, ועם עוד שלל הנסיבות הרצויות למיניהן – גם זה בנוי על קארמה שצברנו. כך גם בפן הפסיכולוגי, נניח מצב נפשי בריא, שיש בו מצב רוח יותר מאוזן, יותר ידידותי, כלפי עצמנו וכלפי אחרים. הבנה של דברים בצורה כזו שאנחנו לא צוברים עוד מיני סכסוכים וסיבוכים כמו להיות מסוממים, לעשות פשעים או להיכנס לעימותים – כל מיני דברים שגורמים לסבל, מתח, כאב פיזי וכאב נפשי. בסופו של דבר כל הדברים האלו קשורים, באופן מאוד ישיר, לעשרת נתיבי הקארמה.

הבודהא מעניק תמונה שהיא רחבה מכל מיני זוויות, בכל מיני צורות, כדי שבאמת נוכל להבין בצורה ישירה מה קורה איתנו. איך לעבוד עם מצבי הרוח, עם התנאים הנפשיים? מה המצב הנוכחי שלנו ומה הפעולות שנבחר לבצע? אילו קשיים או התלבטויות יש לנו? מה הבחירות שנעשה? מה אנחנו מנסים להשיג? לאיזה סוג של אושר או הצלחה אנחנו מכוונים? באילו קשרים חברתיים אנחנו בוחרים?

השאלות האלו נוגעות גם לטווח הזמן המיידי אבל הן גם מכוונות לתמונה רחבה שקשורה לאותו אלמנט במפה שמעיד כי למעשה התנועה שלנו במרחב לא נעצרת רק בחיים האלה. הגענו לנקודה הזו שאנו נמצאים בה לא מכלום שבנוי רק על גנטיקה ועוד כל מיני דברים, אלא משרשרת של נדודים בסמסרה, שרשרת של מחזורי חיים שמבוססת על אותם עקרונות. את העקרונות האלו אפשר להסביר דרך המודל של עשרת נתיבי הקארמה או בצורות אחרות. אלו הם עקרונות טבע שאינם תלויים בזמן, במקום כזה או אחר, בתרבות כזו או אחרת – כך הדברים עובדים. ישנם דברים שהם מיטיבים או מזיקים באופן שהוא בלתי תלוי בתרבות מסוימת, או בתקופה או במיקום גיאוגרפי, במישור קיום כזה או אחר. אלו הם עקרונות של סיבה ותוצאה, כך הדברים עובדים. אז לאט לאט אנחנו יכולים לקחת את זה ללימוד, לבחינה, לחקירה ונוכל לראות שכך זה עובד.

מבחינת מקרים מסוימים, חשוב לזכור שישנם מרכיבים וגורמים רבים, ולכן בדרך כלל זה לא פשוט לקבוע מה יוביל למצב מסוים. אם נסתכל על עשרת נתיבי הקארמה, אפשר לראות שיש קשרים רבים בין כל ההיבטים וגם בין טווחי הזמן השונים: בין עבר רחוק לעבר קרוב, בין עבר להווה, בין עתיד קרוב לעתיד בינוני או רחוק. יש נתונים, כלומר קארמה מהעבר, שאנחנו מביאים למערכת ויש נתונים שהיצורים והאנשים שסביבנו מביאים. אז בסופו של דבר המערכת היא מאוד מורכבת. אבל, עדיין אפשר לראות שאותם העקרונות עובדים שם, גם אם בצורה מורכבת המביאה לידי חשבון כל מיני גורמים המשתלבים יחדיו.

הרבה פעמים משתמשים במושג הקארמה בצורה לא נכונה, במובן של גזירת גורל או משהו מיסטי. אבל אצל הבודהא אין מיסטיקה, ההפך – מפזרים את הערפל כדי לראות את הדברים באופן יותר בהיר וברור. הבודהא, דרך תובנות שמתבססות על יכולת ראייה צלולה שהיא הרבה מעבר לרגיל, מסביר שלכל הפעולות המכוונות שלנו יש השלכות, יש להן פירות. אך מתי וכיצד הפירות הללו יופיעו? זה דבר מאוד מורכב, כיוון שישנם גורמים רבים שבאים לידי ביטוי יחדיו, שמופיעים ומשתלבים בכל רגע, בכל מצב נתון.

ובכל זאת, בתוך המורכבות הרבה של כל מצב, בתוך כל הגורמים השונים, עדיין אפשר להבחין בעקרונות מסוימים. וההשפעה של הקארמה – כלומר ההשלכות של פעולותינו המכוונות בגוף, בדיבור ובתודעה שעשינו בעבר – היא הגורם המרכזי והחשוב ביותר.

אז ההמלצה היא לא לבנות תיאוריות מסובכות או מחקרים על הקוסמוס. אפשר להכיר את המודל שהבודהא נתן כתמונה גדולה או רחבה, אבל בסופו של דבר מה שצריך ללמוד ולתת לו את מירב תשומת הלב זה מה שקורה אתנו כאן ומה אפשר לעשות עם זה. ואחר כך אל תוך זה אפשר להכניס כל מיני היבטים מהמפה הגדולה שהכרנו ולמדנו.

בנוגע להיבטים של הלימוד שהם יותר פנטסטיים, כמו לגבי יצורים שמימיים או סוגים שונים של עולמות, ייתכן שבעתיד האמון שלנו יתגבר, לאט לאט זה יהפוך למשהו יותר אמיתי וברור לנו. אבל גם יכול להיות שמבחינת הקארמה שלנו לא נתעסק בהיבטים האלו, לא נתחבר לזה. ואז נראה את הדברים בצורה יותר פסיכולוגית, נפשית. כלומר, אם מדברים על עולמות שמימיים אז נתייחס לזה כמצבי תודעה שמימיים, ובמקרה של עולמות של גיהינום אז מדובר על מצבי תודעה של גיהינום. זה בסדר גם להישאר ברובד הזה. אבל בסופו של דבר זה כן משפיע אם נבין שהקיום שלנו לא מתמצה רק בחיים הנוכחיים. הבודהא עצמו דיבר על הנושא בכל מיני צורות. לפעמים בצורה מאוד ישירה, באשר לצורות חיים של יצורים שמימיים וכדומה, ולפעמים הוא התייחס לדברים יותר כעקרונות של התודעה ופחות ברובד הקוסמולוגי.

אז בהקשר של מפת נדודי התודעה או נדודי הנפש, המפה של כל הכיוונים והאפשרויות – יש את מצבי התודעה או פיתוחי התודעה המובילים לגורמי האושר, השלווה, הצלילות וההרמוניה; ויש את הצד השני. בהדרגה אפשר להבין את המפה הזאת, להכיר אותה בצורה יותר מקיפה וברורה. הדברים הופכים יותר ברורים כי אנחנו לומדים אותם דרך חוויית החיים שלנו.

התודעה האנושית נחשבת יקרת ערך ובעלת הפוטנציאל המלא ביותר כיוון שעם העולם האנושי ועם התודעה האנושית אנחנו יכולים להכיר ולחוות את כל הספקטרום של הקיום. מאפייניה של התודעה האנושית הם כך שהיא בעלת גמישות ועוברת הרבה תנועה, למעלה ולמטה ולכל הכיוונים, מה שמאפשר לה לחוות דברים שונים. ועוד יותר מזה, הלימוד היותר מעמיק יתאפשר אם באמת נעשה עבודה של פיתוח התודעה. אם נחזק את הצלילות ואת יכולת ההתבוננות של התודעה, אז גם נוכל לראות יותר. זה כמו לפקוח את עין התודעה וכך לראות היבטים רבים יותר של הקיום.

זה תלוי בנו, מה אנחנו בוחרים לפתח? במה נשקיע את זמננו ומרצנו, וכמובן גם מה הקארמה של העבר תביא בפנינו וכיצד היא תשפיע על החוויה שלנו. אבל הפוטנציאל האנושי הוא שבאמת אפשר לדעת ולהכיר הרבה. ההמלצה היא לא לעשות את זה כמעין מחקר מתוך סקרנות, להתנסות בעוד חוויה. בתאילנד למשל זה ידוע שיש כאלה שהגישה שלהם למדיטציה היא שהם רוצים לראות את המישורים השמיימיים או לראות את מישורי הגיהינום, או רוצים חוויות פנטסטיות שקשורות לכל מיני יכולות של התודעה. אז להתכוון לדברים האלו זו בהחלט לא ההמלצה של מורים טובים ושל אנשי תבונה. אבל אפשר להיפתח ליכולות ולהיבטים האלו כחלק מתמונה רחבה – כחוויות שבאות גם אם לא התכוונו או כפוטנציאל של יכולות שיש לאנשים מסוימים והוא מתאים להתפתחות שלהם. ואם נבחן את הדברים בפן הפסיכולוגי אז אפשר לראות את העולמות שהתודעה חווה ממש בחיים האלו – איך היא יכולה לעלות למצבים גבוהים יותר, למצבים שמימיים ובהירים; וגם לרדת לתהומות של מצבים מאוד עכורים, מאוד כבדים.

אז בנושא של הקארמה יש כל מיני היבטים הקשורים להבנה של פעולות והתוצאות שלהן. יש בזה המון, זה מדע מאוד רחב וגדול.

אפשר למשל להסתכל על הדברים גם באמצעות המושג של ״איכויות״. אילו איכויות או כישורים יש ליצור מסוים? בין אם זה יהיה בן אדם או חתול או מלאך. ואיך הדברים האלו מתקשרים למפה הגדולה של הקיום, של עליות ומורדות, של כיוונים כאלו או אחרים במצבי הקיום. גם על זה הבודהא מלמד הרבה, בכל מיני צורות.

אם נזכיר בקצרה, אחד הלימודים החשובים, הקלאסיים, של הבודהא בעניין נקרא חמשת האינדריה (Indriya), שאפשר לתרגם כחמשת הכוחות או חמשת האיכויות:

האיכות הראשונה היא סאדהא (Saddhā), אמון;

השנייה היא ויריה (Viriya), מרץ או מאמץ;

השלישית היא סאטי (Sati), מודעות, ״המיינדפולנס״ המפורסם;

הרביעית היא סמאדהי (Samādhi), ריכוז או עוצמה של תודעה;

והחמישי זה פניא (Pañña), תבונה, הבחנה.

אז מומלץ לקחת את המודל הזה של ״חמשת האיכויות״ ולראות כיצד הוא עוזר לבחון ולהכיר דברים. בסך הכל חמישה היבטים, אבל אפשר לראות את השלמות שלו, בצורה יוצאת דופן. ניתן גם לראות שיש שם שני זוגות שמאזנים ומשלימים אחד את השני: הראשון והחמישי – אמון ותבונה; השני והרביעי – מרץ וריכוז; וביניהם, באמצע ניצב ההיבט השלישי – מודעות.

לכל אחת מהאיכויות יש עוצמה וכיוון בהקשר חיובי או שלילי. בדרך כלל כשהבודהא מלמד את האיכויות האלו הוא מדבר על הצד החיובי, ואז להיות מפותח בהן זה למעשה להיות מפותח בדהאמה. אבל מצד שני אפשר לפתח את האיכויות האלו לכיוון שלילי. למשל אפשר להיות בעלי עוצמה רבה של אמון שגוי. אם יש לנו הרבה אמון אבל במשהו שלילי, במישהו שלילי, בתורה שלילית או מופרכת, זה כמובן בעל השפעה עצומה.

אפשר להגיד שקארמה חיובית, קארמה מיטיבה, מפתחת את האיכויות הנפשיות האלו בצורה מיטיבה. קארמה שלילית לעומת זאת, מזיקה להן. קארמה שלילית יכולה ממש לדלדל ולפרק את חמשת האיכויות או לתת להן כיוונים מאוד שליליים. נניח אם מישהו מאוד אינטליגנט, יש לו יכולת תבונית מאוד גבוהה, אבל הוא משתמש בה לרעה – זה יכול להיות אחד הדברים המסוכנים בעולם.

מאוד בולט שמבחינת הבודהא העיקר היה לתת לנו את הכיוון הנכון. העניין מבחינתו לא היה ללמד אותנו את מיטב הטכניקות כדי שנפתח עוצמות יוצאות דופן, אלא לתת לנו את הכיוון הנכון, את הכיוון אל הטוב, אל הטהור, אל המיטיב. כי זה מאוד מסוכן לתת לאנשים הרבה דחיפה, לפתח הרבה עוצמה, בעוד שהם לא מתכוונים באמת אל הטוב.

אם נסתכל למשל על בתי ספר או בכלל על חינוך של ילדים, תבונה אמיתית תדגיש כי המטרה של תהליך החינוך היא לגדל ״בני אדם" ולא ליצור ״חכמים גדולים״. כלומר, הרבה יותר נכון לכוון את תהליך החינוך כדי שהילדים יגדלו להיות בני אדם ראויים, מאשר לשאוף שהם יגדלו להיות מוצלחים גדולים, סופרמן כאלו, בין אם זה בהייטק, או להיות רמטכ״ל או מה שלא יהיה.

להיות אדם בעל כישורים שמשתדל לפתח ולכוון אותם אל הטוב זה לא רק אל הארה או התעוררות. אפשר להכיר, לאט לאט, את ההארה בתור "הטוב העילאי" או כפסגה של הטוב, שבהדרגה עולים לעברה. אבל בסך הכל יש עוד הרבה טוב במציאות שאנחנו מכירים ומבינים אליו נוכל להקדיש את עצמנו. בני אדם יכולים לבחון ולראות באיזה תחום יתאים מבחינתם להקדיש את הכישורים שלהם, כיצד לנצל את הנטיות שלהם אל הטוב ולעשות זאת באמת בצורה מיטיבה. זה בסופו של דבר כל הדהאמה. הדאהמה מסבירה שנוכל בהדרגה להבחין איך אפשר לפעול עם עצמנו, עם הכישורים שלנו, למען משהו שהוא באמת מיטיב.

אג'אהן בודהאדאסה הוא דוגמה למורה שבחר להתרחק מהצד הקוסמולוגי, אבל גם ללמד את הדהאמה בצורה מאוד רחבה; בהחלט לא דהאמה מדולדלת, אלא מאוד מלאה ועוצמתית. אחת הצורות שהוא בחר להשתמש כדי לתאר את הפסגה של הדרך הייתה ביטוי שאפשר לתרגם אותו כ-"להיות אדם שלם". בן אנוש שהוא שלם, אין הכוונה שהוא מושלם, אלא שהוא הגיע לשלמות הפוטנציאל. זו דרך מאוד יפה להסתכל על דברים, דרך שאפשר להתחבר איתה מעבר לכל מיני מטפיזיקה, וגם מעבר לדתות או לתרבויות שונות.

אם נשתמש במושג ״ארהנט״ לתיאור פסגת הדרך, אז יהיו שיגידו: ״הו, אצלכם, אצל הבודהיסטים מדברים על ׳ארהנט׳ וזה לא ככה ולא ככה...״. אז אג'אהן בודהאדאסה אומר ״בסדר, בוא נגיד פשוט בן אדם שלם״. גם לונג פור ליאם משתמש בזה המון, בדרך הלימוד והדיבור שלו, בכל מיני צורות.

****

**שאלה:** קארמה זה נושא שאני יודע מעט מאד לגביו. ואני תוהה, אמרת שבנוגע לכל תוצאה קארמטית, יש כל כך הרבה גורמים שונים שצריכים לבוא ביחד ומאוד קשה להבין לעומק את התופעה. אינטואיטיבית גם נראה לי שכל דבר הוא תוצאה של רשת סבוכה של כל כך הרבה גורמים, אז מה היא באמת היכולת לראות לתוך כל הנסיבות האלה?

**אג'אהן:** כן, קארמה זה נושא מורכב. אך יש עקרונות או תהליכים שבהחלט אפשר להבחין בהם, ולאט לאט לראות יותר כמה הדברים הללו אכן נכונים. קיימת נקודה חשובה של איזון: מצד אחד, להיזהר מלשפוט סיטואציה או מקרה מאוד ספציפי ולקפוץ למסקנות שזה קרה בגלל כך וכך; אבל מצד שני, לנסות להבין, שלצד מכלול הגורמים, יש גם סיבות יותר מרכזיות שמשפיעות ומעצבות את הדברים.

למשל, העובדה שאם בן אדם נוהג באלימות, אז האלימות הזאת תחזור אליו – כפירות של אותה קארמה – זה משהו שבהחלט אפשר לראות אותו ולרכוש אמון רב שזה נכון ושכך הדברים עובדים. מצד שני, אדם שהוא שוחר שלום, שנוהג בהתחשבות, אי פגיעה וחמלה כלפי אחרים אז ניתן לראות שזה מאוד משפיע על נסיבות החיים שלו בכל מיני צורות. אבל אלו לא דברים לינאריים, כלומר שעשית משהו ומיד הוא יחזור, או שהוא יחזור בדיוק באותה צורה.

אם ניקח דוגמה לגבי דיבור, אפשר להבחין כי הצורה שבה אנחנו מדברים מאוד משפיעה על חוויית התקשורת ובכלל על מערכת היחסים שלנו עם אנשים. כמובן שזה תלוי גם עם אילו אנשים אנחנו מדברים, עם מי אנחנו מתחברים, מה הסביבה האנושית שבה אנחנו נמצאים.

או למשל קארמה בגוף, אז חלק ממנה הוא לאן אנחנו הולכים. אנחנו צועדים – ימין, שמאל, ימין, שמאל – ולאן הגענו? האם הגענו ל״בית בגלעד״ או לבר כאן בפינת הרחוב באבן גבירול או אולי לבית הכנסת? יש כל מיני מקומות להגיע אליהם, ובכל מקום תהיה סיטואציה אחרת. אבל גם אם כבר הגענו לסיטואציה כלשהי, אז גם שם אנחנו יוצרים את הקארמה שלנו – מה נעשה באותו מקום? נדבר או נשתוק? אם נדבר, אז איך נדבר? אולי נשתה כמה כוסות ונאבד את צלילות הדעת? כל מיני אפשרויות עומדות בפנינו.

מעניין שציינת שאתה לא מכיר את נושא הקארמה, למרות שאתה כבר הרבה זמן לומד ומתרגל את מה שנקרא בודהיזם. יכול להיות שלפעמים עוסקים בנושא בכל מיני צורות בלי להזכיר את שמו. אבל, מעבר לכך, לעיתים נושא הקארמה הוא בעייתי בלימוד הבודהיזם במערב. יש בו היבטים שלא מתאימים לאדם המערבי, הוא עשוי להפריע להתניות התרבותיות והאינטלקטואליות שלנו – לאמונות שקיימות אצלנו. אז הרבה פעמים או שמשמיטים חלקים מהלימוד של הבודהא בנושא או שמדלגים עליו איכשהו ומדברים על נושאים אחרים.

אבל, לאמיתו של דבר, הכל קשור לקארמה. גם לדבר על מדיטציה, מה עושים כשיושבים על הכרית, זה קארמה. יש שם קארמה בגוף, קארמה בדיבור פנימי וקארמה של כל מיני תהליכים בתודעה.

כשהבודהא מדבר על עשרת נתיבי הקארמה, יש שם אמרה שאם מישהו ״מצטיין״ בעשרת הנתיבים השליליים אז זה בהחלט אפשרי שהוא ייפול למיני גיהינום, לא פחות ולא יותר. הבודהא משתמש שם בביטוי בסגנון שהאדם הזה ״נזרק לשם״. וההיפך, הבודהא אומר שאלו המקיימים את עשרת הנתבים החיוביים, המיטיבים, אז זה יכול להעלות אותם, לזרוק אותם, למישורי קיום שמימיים.

אלו אמרות שיכולות להרתיע הרבה אנשים בתרבות המערבית, שלא יבינו מאיפה הפילו עליהם דברים שכאלו. אז בסדר, אין צורך להאמין בכך. אם קודם אמרתי שמצב הרוח שלנו הוא פרי הקארמה שלנו, אז אפשר לראות שגם מצב הרוח יכול להיות מצב גיהינום, סוג של סבל כה עוצמתי. או, לחלופין, יכול להיות מצב רוח שמימי, שעולה לדרגה מאוד מוארת וטובה.

אבל, לצד ההיבט הפסיכולוגי, הכוונה של הבודהא היא בפירוש לא רק מטאפורית. היא כוללת כל מיני רבדים, גם את הממד המיידי, גם את הממד המתמשך וגם הממד הנקרא העולם הבא, או ההמשכיות של החיים. אם מישהו מתעמק בנושא הקארמה, אז זה בלתי אפשרי להבין אותו בלי טווחי הזמן והמרחב שמעבר למחזור חיים אחד, לקיום אחד. ואז גם החשיבות של הדבר נהיית יותר גדולה, יותר קריטית.

**שאלה:** נניח שקרתה למישהו תאונה או מחלה, האם הבודהא אומר שזה מגיע לו כי הוא עשה משהו לא מוסרי?

**אג׳אהן:** זאת ההבנה הפשטנית והבעייתית. גישה שכזו יכולה להרחיק אנשים מכל נושא הקארמה, או ההפך לגרום להם לקפוץ לשפוט סיטואציות בצורה פשטנית ומאוד נחרצת. אבל, לאמיתו של דבר, המציאות יותר מורכבת. הדברים שקורים לנו אכן קשורים לקארמה באופן מסוים, כי כל דבר קשור למעשים ולכוונות שלנו. אבל האם הקארמה שם היא גורם מרכזי ומכריע או גורם משני – זה כבר תלוי בנסיבות.

לדוגמה, נניח שמישהו עלה על טיסה והמטוס התרסק, יכול להיות שזה קשור לקארמה הספציפית שלו, שהגיע זמנו למות, אבל גם יכול להיות שלא. יכול להיות שאלו נסיבות שהוא נקלע אליהן. בחיי אדם, אנחנו יכולים להיקלע להרבה נסיבות שאפשר למות בהן, להיפצע בהן, להיפגע בהן. החיים כאדם הם כאלה. הקארמה של אדם היא קארמה שבה קל מאוד למות, לא מסובך למות, קל וחומר לגבי מחלות וכל מיני תחלואת של הגוף. זה פשוט המצב, אלו הם החיים כבני אנוש.

בהקשר הזה טוב לציין כי אם אדם צובר הרבה קארמה חיובית, אז הסיכוי לכל מיני התחלואים והמפגעים והסבלות יורד. בדוגמה הזאת, למשל, מישהו שיש לו הרבה קארמה חיובית, אז יש סיכוי שהוא לא יעלה על הטיסה הזאת מאיזושהי סיבה, משהו ימנע זאת ממנו. או נניח תאונה שבה שלושה אנשים נפגעים ואחד יוצא ממש בסדר, הרבה פעמים זה קשור בקארמה חיובית. אבל, לא בהכרח.

אז כמו שאמרנו, יש הרבה גורמים והרבה תנאים, וחשוב שלא נבין את עקרונות הקארמה בצורה פשטנית, כאילו הדברים קורים אחד לאחד. אבל, במקביל כן להבין כי לקארמה יש השפעה, וככל שיש מצבור שלילי גדול יותר כך יהיה לנו קל ליפול למצבים שליליים, ולהפך.

דוגמה נוספת, נניח שמישהו נולד לתנאים מאוד גרועים, באיזה מקום בעולם שיש בו רעב, פשע ועוד תנאים קשים. יכול מאוד להיות שזה קשור לקארמה שלילית, אבל גם לא ניתן לקבוע זאת באופן ברור. ואם נמשיך בדוגמה, אותו אדם שנולד לתנאים הקשים מצליח לצאת מהם: במקום להיות פושע או מסומם, הוא פועל ביושר, מתחבר עם אנשים הגונים יותר, מוצא פרנסה ראויה ומצליח להגיע לתנאי חיים יותר טובים. אז אפשר לראות באופן ברור שהאדם הזה התכוון אל הטוב, עשה קארמה טובה וכך שיפר את חייו – זה לא מיסטיקה. אותו אדם לא נסחף עם החיים, הוא לא ישב והתלונן על חייו הקשים לעומת חייהם של אחרים, הוא לקח אחריות, התאמץ ופעל נכון, וכך הפירות של מעשיו היו תנאי חיים יותר טובים.

**שאלה:** האם המצב המנטלי שלנו מושפע יותר מהכוונות או מהתוצאות?

**אג׳אהן:** אחד העקרונות האוניברסליים של קארמה הוא שכוונות באמת טובות המלוות בפעולה מתאימה בהכרח יוצרות תוצאות טובות. אבל מתי, איך, למה וכמה התוצאות האלה יופיעו – כאן נכנסים כל מגוון הגורמים. למשל, אם בשיחה עם מישהו דיברנו ביושר ובמתינות, אין זה אומר שכך הוא יענה לנו. ייתכן שבתגובה הוא יתנפל עלינו ויכעס עלינו, כי יש כל מיני תנאים. לאותו אדם יש את הקארמה שלו שאולי הייתה צריכה לצאת בדרך הזו, וגם לנו יש את הקארמה שלנו מהעבר. יכול להיות שעכשיו היינו בסדר ואנחנו לא מבינים מאיפה הדבר נפל עלינו, אבל אולי בעבר עשינו קארמה שלילית שגורמת למקרה הנוכחי להתרחש, איננו יודעים.

מה שהכי רלוונטי בכל נושא הקארמה הוא מה הקארמה שאנחנו עושים מעתה והלאה. ייפול עלינו מה שיפול – תנאים רצויים, נעימים ומשמחים, או כל מיני דברים לא נעימים או קשים – אם הנחישות והכיוון שלנו הוא ללכת בדרך הטוב והישר, אז אנחנו בונים עתיד שהוא לטובה, גם לנו וגם לסביבה שלנו.

ככל שאנחנו עסוקים מכאן והלאה בלעשות קארמה חיובית זה מגדיל את הסיכוי להבשלה של קארמה חיובית מהעבר ומקטין את הסיכוי להבשלה של קארמה שלילית. ולהפך, אם נבצע קארמה שלילית זה יכול לפתוח ערוצים של הבשלות שליליות. אבל גם זה לא משהו ליניארי ופשוט.

**שאלה:** דיברת על זה שנוצרת בהירות סביב הקארמה, שהאפלוליות מתפוגגת. הזכרת הבנה לגבי חיים נוספים, אבל לי אין גישה לכך. אז אם תוכל להסביר בעניין. ושאלה נוספת היא למשל לגבי ילדים שנולדים למציאות חיים לא פשוטה, או אנשים שמתנהלים כשורה ועדיין ״זוכים״ למחלות.

**אג׳אהן:** אם נתחיל מעניין הבהירות שהזכרתי, זה משהו שיכול להתרחש מתוך תהליך של תרגול והתפתחות. ההיבט של לשמוע, לקרוא, לשוחח, לשאול – זה רק היבט אחד, יש עוד הרבה דברים המתקשרים לכך. למשל, הצ׳נטינג שעשינו בתחילת המפגש – יש בו המון דברים, אפשר לעבור עליו ולחשוב שיש הרבה דברים שלא ברורים לנו. וזה בסדר גמור לתהות האם אנחנו מקבלים את הדברים שיש שם, האם יש לנו אמון בכך.

הדרך הנכונה להתייחס לחוסר הבהירות שלנו היא לקחת את הדברים לחקירה, לבחינה, ללימוד – להתעמק בהם. יכול להיות שנגיע מסקנה שהדברים שהבודהא דיבר הם נכונים, ולאט לאט ייווצר בנו יותר אמון יחד עם הבנה שהיא יותר עמוקה וצלולה. או אולי נחקור את הדברים ודווקא נחשוב ההפך, נאמר לעצמנו שהבודהא הוא סתם אחד שדיבר ללא ביסוס.

בכל אופן, תהליך ההתבהרות הוא ארוך. בימינו שומעים הרבה את המילה ״ויפאסאנה״ (Vipassana). מילולית, ויפאסאנה היא ראיה חודרת, או ראיה בהירה. אז רק להבין שהראיה הנוכחית שלנו היא עדיין לא ראיה בהירה – זה כבר צעד מאוד חשוב. צעד חשוב נוסף הוא להבין שראיה צלולה לא מגיעה מעוד ועוד מאמץ אינטלקטואלי. יש כאלו שמבלים את החיים שלהם בפיתוח האינטלקט, הם ענקים בכך, בין אם בפילוסופיה או בכל מיני תחומים. האינטלקט הוא אכן כלי חשוב, אבל הוא גם מוגבל.

הראיה הצלולה שהבודהא הגיע אליה היא מעבר לזו שמגיעים אליה עם האינטלקט. על הבודהא כתוב שהוא היה אדם נבון ובעל יכולות חשיבה מפותחות, אבל אל הרמות היותר גבוהות של ראיה צלולה הוא הגיע דרך פיתוח מדיטטיבי. זהו פיתוח של יכולות תודעה שהן מעבר לרגיל. מדובר ביכולות שלא בנויות על עוד ועוד חשיבה, אלא הן מתבססות על מצבי תודעה שיש בהם פחות חשיבה והרבה יותר מודעות וערות. אלו תחומים שבהודו באותם ימים עסקו בהם המון, הבודהא הוא לא הראשון שהתחיל זאת.

יש כל מיני מצבים מדיטטיביים שבהם התודעה לגמרי נקייה ממחשבות ובה בעת ישנו מצב ערני, מאוד צלול ועוצמתי. שם אפשר להגיע למרחבי ידע ויכולות שהם הרבה מעבר לאדם הרגיל. בשפה הבודהיסטית קוראים לזה ״מצבים על-אנושיים״ (super human states). אלו לא מצבים שקיימים אצל האדם הרגיל, אבל אפשר לפתח אותם.

המצבים הללו אינם ״אל-טבעיים״ כלומר לא טבעיים, אלא ״על-טבעיים״ או ״על-אנושיים״ במובן שהם מעבר לרגיל. אלו דברים שאפשר להתחיל לשמוע עליהם ולהכיר אותם. אם מישהו יתרגל מדיטציה אז יש סיכוי שהוא יתחיל לטעום משהו בכיוון. אבל להגיע למצבים על-אנושיים זה נדיר, וזה דורש הרבה מאוד עבודה. יש כאלו שעשו עבודה בחיים קודמים וזה יהיה להם קל, אבל בימינו זה מאוד נדיר.

גם אם רק נטעם מעט ממצבי תודעה צלולים יכול להיות לזה ערך רב. אלו מצבים שבהם המחשבה כבר פחות מטרידה ומשתלטת והם גם נקיים מכל מיני מכשולים, כי לפעמים אנחנו כבר לא חושבים הרבה אבל התודעה הופכת להיות רדומה או כהה. מי שיתרגל וייתן לזה את המאמץ והזמן, אז באמת אחד הפירות הטובים – ואלו גם פירות של קארמה – זה שנבין יותר את הפוטנציאל של התודעה. גם האינטואיציה שלנו, האלמנט שיודע לא מתוך אנליזה וחשיבה, תתחיל להיפתח, וזה בעל משמעות במובנים רבים, לגבי עולם הרגש, עולם הידיעה.

**שאלה:** איך מתייחסים לרגש? האם הוא בהכרח מלווה בסבל?

**אג׳אהן:** זה נושא גדול. הרגש יושב ממש במרכז הדהאמה, ולמה הוא יושב שם? כי הוא יושב במרכז הלב שלנו.

הבודהא מסכם את כל הדהאמה בכל אותן ארבע האמיתות, ומה יש שם? יש שם דוקהא. דוקהא זה לא משהו שחושבים עליו, זה משהו שמרגישים. כך גם את השחרור מדוקהא זה לא משהו שחושבים עליו, זה משהו שמרגישים, שחווים.

לפעמים בחוגי המתרגלים וכדומה יש הרבה אי הבנות בנושא מכל מיני כיוונים.

מה שאנחנו מרגישים זו תוצאה של קארמה. העולם הרגשי שלנו הוא תוצאה של כל מיני תנאים, וגם כאן הקארמה יושבת כגורם מכריע. אז להבין את החשיבות של קארמה בחוויה הרגשית שלנו זה דבר מאד חשוב. בהדרגה אפשר להתחיל ולהבהיר את התמונה לגבי מה קורה עם הרגשות שלנו – איך הם נוצרים? איך הם משפיעים עלינו?

אם למשל במדיטציה אנחנו מנסים להירגע, אז זה גם להרגיע את המחשבות, אבל זה גם להרגיע את העולם הרגשי שלנו, שהוא הרבה פעמים מאוד קשור לחוויית הגוף. ואם נוצר מצב יותר רגוע אז אפשר גם להתחיל לראות בצורה יותר צלולה מה זה בכלל עולם הרגשות; מה קורה שם, איך הדברים פועלים שם, זה נושא מאוד מאוד גדול.

יש אנשים שהם יותר אמוציונאליים ויש כאלו שהם יותר שכלתניים, הרבה פעמים לאנשים הצד הרגשי הוא יותר חסום. אז לכל אחד יש באמת הרבה מה ללמוד על עצמו: יש כאלו שצריכים להרגיע את כל הבלאגן הרגשי, לעשות סדר; ויש כאלו שיש להם דווקא מחסום רגשי, שבתרבות המודרנית זה די נפוץ, מכל מיני סיבות. בסופו של דבר כל אחד לומד לאזן, לנקות, לתקן דברים – יש שם תהליכים של השתנות ואיזון.

**שאלה:** זאת אומרת שיכול להיות שפעולות ותהליכים מזמנים שונים ייפגשו ויוכלו להניע תזוזות בחיים או משהו בסגנון?

**אג׳אהן:** אפשר לומר שיש הרבה גורמים, קטנים או גדולים, ויש הצטברות של קארמה. למשל אנחנו עושים פעולה קטנה, אבל כשעושים אותה הרבה היא הופכת להיות עוצמתית. אם נחשוב על דוגמה פשוטה – אמא שדואגת לילדים שלה בהמון המון פעולות קטנות. לדאוג לאוכל, לבריאות, לעשות פה ולעשות שם – המון המון המון פעולות קטנות אבל הן מצטברות. אם נסתכל על פרק זמן של עשרים שנה, ילד מגיל אפס עד עשרים, אז יש שם מצבור ענק של פעולות.

מבחינת הקשר הקארמי, הילד קיבל ערמות ענק של פעולות שהאמא עשתה בשבילו. בהקשר הזה הבודהא מדבר על משהו שאפשר לקרוא לו ״חוב קארמטי״. אם קיבלנו ממישהו המון, אז זה לא עניין של מה בכך. אי אפשר להגיד שזה סתם ולא איכפת לי מזה. יש כאן חוב שנוצר, ואם אנחנו לא מבינים, לא מכירים בחוב הזה, אז זה גם סוג של קארמה שאנחנו עושים. אפשר לומר שזוהי ראייה מעוותת ויהיו לה השלכות. אדם ללא הכרת תודה, שזה לא קיים אצלו, יש לזה משמעות עצומה על חייו.

**שאלה:** האם יש בקארמה רעיון של כפרה? כמו בדתות אחרות?

**אג'אהן:** אי אפשר למחוק קארמה. נניח שפגענו במישהו בזה ששיקרנו לו, אי אפשר למחוק את זה. אין כזה דבר, זה כבר קיים בעולם, ההשפעה כבר נעשתה. בעולם הפיזי אפשר לראות את זה בקלות – אם למשל יצאנו לחצר וחתכנו איזה שיח או עץ, אז זהו זה, יש כאן מעשה שאי אפשר להחזיר אותו אחורה באיזושהי צורה.

אבל מכאן קדימה בהחלט אפשר לעשות כל מיני דברים בעניין. ״לכפר״ זו מילה שבאה ממסורות אחרות, בהקשר שלנו יהיה יותר מתאים להשתמש בביטויים כמו ״לתקן״ או ״לרפא״. בדומה לדוגמאות שאנחנו מכירים מהחיים, יש דברים שקל לתקן ולרפא – אם שפכנו משקה על הרצפה או אולי בעיות רפואיות קלות. לעומת זאת, יש דברים שאי אפשר לרפא או לתקן לחלוטין, אפשר רק במידה או בצורה מסוימת. אז ככל שהקארמה יותר כבדה, כך גם יהיה יותר קשה לתקן אותה. לכל קארמה יש פירות, יש מחיר, אבל אפשר להפחית את ההשלכות. כך שאם יש קארמה שלילית שכבר נעשתה, אז בהחלט אפשר להפחית את הנזק שיגרם מההשלכות שלה.

**שאלה: יש שלבים בתרגול של עשרת הנתיבים?**

בהחלט. כמו לכל הדרך, טוב לגשת לזה בצורת הדרגתית.

אם מנסים להבין תהליכים טבעיים בעולם, תמיד יש בהם משהו הדרגתי, תהליך של התפתחות או נסיגה הוא הדרגתי. יכול להיות בשלב מסוים שיא שהוא דרמטי, אבל תהליך השינוי הוא תהליך שיש בו הדרגתיות. אנחנו רואים את זה כפסגה, מטרה, כיוון להתקדם אליו. ההתקדמות היא הדרגתית, אבל אם נעשה מאמץ אמיתי ומתמיד, לאט לאט נהיה יותר בתואם עם הדרך. לאט לאט נוכל להיפרד מהרגלים שאינם בהתאם עם הדרך, לשחרר אותם, להפחית מהם, לנטוש אותם.

כפי שאמרנו, הבודהא הגדיר קארמה כפעולה עם כוונה. הגוף לא פועל מתוך גוף אלא מתוך כוונה להיות אלים או מרוסן, חומל, מתחשב וכולי. הדיבור שלנו אינו ברשות הלשון, אלא מגיע מתוך כוונות ומצבים מנטליים. וזה שאפשר לשנות ולהשתנות זה עיקרון גדול. יכול להיות שיהיו כאלה שיתווכחו עם העיקרון הזה, יגידו שהם ככה וככה ואי אפשר לשנות זאת. אבל אנחנו יכולים לראות שהדברים ניתנים לשינוי. אנחנו רואים שאפשר ללמוד כל מיני מיומנויות, לשנות הרגלים. אפשר למשל לראות איך ילדים מתפתחים בכל מיני צורות וללמוד מזה. העולם בימינו הוא מאוד דינמי, האדם לומד ומתפתח. ניתן לתהות ולדון האם כל ההתפתחויות והלימוד בימינו הם אכן לטובה ומועילים, אבל בין כה וכה אנחנו רואים שהשינוי אפשרי.

אז הבודהא גם מעודד אותנו להתפתחות, אבל בכיוונים מסוימים.

**האם יש כזה דבר קארמה קולקטיבית, כלומר קארמה שמשותפת לקבוצה של אנשים, למשל לעם?**

באופן עקרוני כשיש קבוצה של אנשים שמקיימים את אותה הקארמה, כלומר מקיימים מערכת יחסים ביניהם ומקיימים את אותם סוגים של פעולות, זה יוצר מעין קשר קארמטי. אבל ככל שניקח קבוצה יותר גדולה, וככל שננסה לנתח את זה אנחנו עשויים להסתבך. אפשר להגיד שאם קבוצה של אנשים דוגלת במוסר – בחמלה, שלום, אחווה, עזרה הדדית, וכו' – אז כקבוצה היא יוצרת תנאים מיטיבים. בתוך הקבוצה יהיו פחות חיכוכים, פחות התנגשויות, פחות יצירה של סבל הדדי. וכלפי קבוצות אחרות זה יעבוד באופן דומה. עיקרון כללי נוסף של קארמה הוא שאנשים שיוצרים קארמה מסוג דומה יש סיכוי גדול יותר שיתחברו, לטוב ולרע.

חשוב שלא לתת פרשנות פשטנית לדברים שקורים לנו באופן אישי או לקבוצה מסוימת. לא לחשוב שהדברים קורים כך וכך בגלל שעשינו דבר כזה או אחר. מערכת הגורמים והתנאים היא מאוד מורכבת. העקרונות שהבודהא נותן כאן הם עקרונות אמיתיים, פעולה מסוימת תוביל לתוצאות מסוימות, ואפשר להבחין בהם. אך כל אחד ואחת מאיתנו עשה כל מיני סוגים של פעולות. יש לנו צבירה של פעולות מגוונות מהעבר שמשפיעה על ההווה וגם לכל אחד מהאנשים סביבנו יש את הקארמה שלו, אז המערכת הופכת מאוד מורכבת. אבל, כדי להבין יותר טוב מה קורה, וכיצד אפשר לשפר את חיינו, את חיי המשפחה שלנו, חיי הסביבה שלנו – אנחנו חוזרים לעקרונות האלה, זה מאפשר לנו להחזיק תכנית פעולה, משהו לעבוד איתו שיש בו בהירות.

**שאלה:** לא הצלחתי להבין את מה שאמרת לגבי זה שלא כל דבר הוא תוצאה של קארמה. חשבתי שהנחת היסוד היא שיש סיבתיות בכל תופעה, כלומר ששום דבר לא מופיע יש מאין. אז איך זה שאין גורם?

**אג׳אהן:** הקארמה זה תחום של סיבה ותוצאה בהקשר של פעולות עם כוונה. הקארמה יושבת בלב החיים שלנו, בלב הדרך הזאת. אבל לצדה יש כל מיני נסיבות אחרות – חברתיות, כלכליות, נסיבות של אקלים. אלו נסיבות שאי אפשר תמיד לחבר אותן באופן ישיר לקארמה. נניח שבאביב פתאום ירדו שלגים, אז אי אפשר לצאת מהבית, הכל מושלג, והתוכניות משתבשות באופן לא צפוי. האם זו הקארמה שלנו? אלו תנאים שקורים בכל מיני נסיבות. זו מערכת שיש בה כל מיני נסיבות.

אם נסתכל על המדעים השונים, כל מדע חוקר תהליכים בנושא מסוים. הבודהא שם במרכז את הקארמה כי זה המדע החשוב ביותר. אליו הכול מתכנס – מדיטציה, שאלות מוסריות, שאלות של קשרי אנוש. גם הכלכלה והפוליטיקה מתחברות בסופו של דבר לקארמה. כולם מעוניינים בדמוקרטיה יפה – נבחר באנשים הטובים שיסדרו הכול כמו שצריך. אבל כל עוד העולם הוא כזה שהקארמה של בני האדם היא לא על פי העקרונות שהזכרנו, אלא קארמה שיש בה הרבה "זבל", איך אפשר לצפות שהפוליטיקה תסדר אותו?

**שאלה:** איך הבודהא קושר את השחרור לקארמה? האם השחרור הוא בעצם איזושהי הפסקה של הקארמה?

**אג'אהן:** זה נושא גדול. ואם קצת ניגע בו בקצרה, אז אחד הדברים החשובים שמבדילים את הלימוד של הבודהא מזה של אחרים הוא שהשחרור לא נובע מכך שמיצינו את הקארמה, שסיימנו את הקארמה. יש כאלו שאומרים שהמטרה היא לשרוף את הקארמה עד שלא יישאר כלום. אך הבודהא אומר שזה בלתי אפשרי, כי זהו מאגר אין סופי, בלתי ניתן לתפיסה.

אבל, גם אם לא ניתן לסיים את מאגר הקארמה, הבודהא אומר שאפשר לצאת ממעגל הקארמה. הקארמה היא מעגל של מעשים ותוצאות, ועוד מעשים ועוד תוצאות. עשינו מעשים טובים ועלינו למעלה, למקום טוב יותר; ואז סיימנו את הדלק הטוב, נפלנו מטה, ושוב ושוב. ככה כל הזמן וללא סוף, וזה מה שנקרא מעגל הסמסרה.

אז השחרור הוא תהליך מאוד מיוחד שבו יוצאים מהמעגל. היום לא ניכנס לזה יותר מידי.

**שאלה:** זה בעצם אולי קשור ליכולת לראות רק את ההווה ואז אין את ממד הזמן שטבוע בקארמה?

**אג'אהן:** אם להגיד במילה איך יוצאים ממעגל הסמסרה, אז זו ״הדרך האצילית בעלת שמונת האיברים״. אין כאן איזו נוסחת פלא, יש כאן את הדרך בעלת שמונת האיברים שכוללת גם את הקארמה – הקארמה בגוף, הקארמה בדיבור, ואת הקארמה בתודעה. וזוהי משימת חיים. זו דרך שיש בה הרבה אלמנטים, והיא תהליך הדרגתי. אכן, היכולת לדעת לשהות בהווה היא כמובן חשובה בשביל שנדע בכלל מה קורה, כי אם אנחנו לא מצליחים להיות בהווה אנחנו לא יודעים בכלל מה מתחולל בנו וסביבנו.

**שאלה:** התכוונתי שאולי אפשר לשנות את נקודת המבט שלנו, ואז בעצם לצאת מהקארמה?

**אג'אהן:** אלו הן הבנות חלקיות ומוטעות. יש כאלו גישות שזה נראה כמו טריק כזה, ״רק תשנו את דרך הראיה, וזהו אתם משוחררים מהקארמה״. אז זה לא עובד ככה, יש יותר מזה. הגישות הללו יכולות לתת תחושות או חוויות של שחרור והארה – זה יכול להיות מאוד חזק. אבל הן לא מגיעות לשורשים. בשביל להגיע לשורשים, ובשביל לגדוע את השורשים של הסמסרה, זו עבודה שהיא הרבה יותר מעמיקה מאשר טריקים כאלו של לשנות את נקודת המבט או את החוויה שלנו.

אבל כמובן שאתם לא צריכים להאמין לי.

1. Vayadhammā saṅkhārā, לקוח מתוך ה״פאריניבאנה סוטה״, D.N.16. [↑](#footnote-ref-1)