

עלולים לעלות בשלב זה רגשות של כעס או מחשבות נקם. גם התגובה הפנימית לרגשות והמחשבות האלה היא סנקהארה. אם בזמן המפגש עם אותו אדם בעייתי אנו מתרגלים תשומת לב ואיזון נפשי (סנקהארות מיטיבות) ומנסים להרפות מהשיפוט ומהתגובה האוטומטית, החוויה כולה עשויה להפוך לרגע של למידה וחופש מתגובתיות. אם לעומת זאת אנחנו מאפשרים לכעס, לזעם ולמחשבות נקם להמשיך להתגבר, כל החוויה הופכת לדוקהה.

יש להבחין אפוא בין סנקהארות כרכיב פסיכיאטרטי שמשולב בהבטים אחרים של החוויה, לבין סנקהארות כרכיב אקטיבי שמופיע באופן מודע. הסנקהארות מתייחסות לכל מצבי התודעה שמתנים את החוויה ויוצרים אותה. חלקם לא-מיטיבים (אֶ-קוֹסְלָה): כעס, שיפוט, נקם וכו'; וחלקם מיטיבים – תשומת לב, איזון, הרפיה משיפוט, פתיחות, התכוונות אוהבת וכו'.

חשוב לשים לב שההיאחזות עצמה – במחשבות וברגשות, ובתחושת העצמי שנוצרת מהיאחזות זו – היא עצמה סנקהארה.⁴⁵ התנועה המנטלית ש"עושה אני" (אֶהֶמְקָאָה) ו"עושה שלי" (מִמְמָקָאָה) היא עצמה דפוס מותנה; ההזדהות עם תחושות, תפיסות, רגשות ומחשבות שמייצרות את תחושת העצמי היא למעשה הסנקהארה העמוקה ביותר, היסודית ביותר, שמתנה את חוויית העולם הבסיסית ביותר שלנו. הסנקהארות מתנות אפוא את החוויה כולה – מהקביעה אילו הכרות חושיות יופיעו בשדה התודעה ועד להבניה של תחושת העצמי.

הבורה מתייחס לשני הבטים שמאפשרים את שחרור התודעה מהיאחזות (אֶנֶ-אופֶאָדָאָה וימוטי). הראשון הוא פיתוח התובנה החודרת של טבע המציאות (ויפֶסָנָה בְּהַאוֹנָא), המפרקת את ההיאחזות בדברים שטבעם ארעי, מותנה ולא מהימן; השני הוא הפיתוח והטיפוח של סנקהארות מיטיבות שמאפשרות אי-היאחזות (קוֹסְלָה בְּהוֹוָאנָא). באמצעות שני ההבטים הללו מתרחשים גם השחרור, הפירוק והעקירה של סנקהארות לא-מיטיבות. הבנת המיטיב והלא-מיטיב מקורה בהיכרות עם האופנים שבהם מתהווה החוויה האנושית ומתהווים דפוסים מנטליים, והאופנים

⁴⁵ ראו "הדרשה בפאריליה".

אן-זי, א.ס. אראב ק., מה צריך? (הבונה 2, מאת ק. אראב), ק. צני הבורה, ג'א: הוצאת א"ת, 2016.

שבהם דפוסים שונים משפיעים זה על זה. אלה האחרונים מוסברים על ידי חוק הקרמה, שנדון בו להלן.

**חוק הקרמה והאימון האתי בדרך הבורהיסטית
כיצד התניות והרגלים נוצרים ומתכלים?**

התורה הבורהיסטית כדרך – כתפיסה של תרגול שמוביל ממצב תודעה נתון למצב תודעה אחר – מושתתת על הנחות יסוד פסיכולוגיות בדבר אופני התהוות התודעה, עיצובה והשתנותה. תפיסת הקרמה, במובנה הפסיכולוגי, מצביעה על הקשרים המורכבים בין דפוסים מנטליים, הרגלים והתניות לבין האופן שבו אנו חווים את המציאות ומגיבים אליה. תפיסה פסיכולוגית זו מוגדרת בחוק הקרמה (בפאלי יש להגות את המילה קְמָה), שאפשר למצוא אותו באופן גס באמרה המוכרת: "זָרַע מחשבה – קצור פעולה; זרע פעולה – קצור הרגל; זרע הרגל – קצור אישיות; זרע אישיות – קצור גורל".

בתפיסה הבורהיסטית – המוקדמת והמאוחרת – חוק הקרמה מתייחס גם לתהליכים של "לידה מחדש" שחורגים מהפסיכולוגי. אולם בבודהיזם המוקדם האספקט המטאפיזי של לידה מחדש מופיע תמיד בהקשר פסיכולוגי ואתי.⁴⁶ בחיבור זה החלטנו להתייחס לחלקים הפסיכולוגיים של חוק הקרמה בלי להתייחס לאספקט המטאפיזי שלו, היות שהוא רלבנטי פחות לתרגום ההגות הבורהיסטית במערב – ובישראל.

חוק הקרמה מרכזי כל כך במחשבה הבורהיסטית עד שמרבית ההוגים והחוקרים רואים בו עיקרון יסוד שלו. למרות זאת, קרמה היא גם אחד המושגים שיצרו את הבלבול, הסילוף וההבנה השגויה הרבים ביותר בבודהיזם, הן בארצות מוצאו והן בתרבויות מערביות שאימצו אותו. מרבית האנשים סבורים כי קרמה היא חוסר מזל שנובע ממעשים שגויים שנעשו בעבר, מעין "כרטיס" של מאזן קוסמי, כפי שמגדיר זאת קן ג'ונס.⁴⁷ ג'ונס מצביע על הקשר בין הייחוס של חוסר מזל לסדר קוסמי לבין

⁴⁶ ראו לדוגמה את "השיחה [עם בני קאלאמה] מקספוטנה".
⁴⁷ Ken Jones, *The New Social Face of Buddhism: A Call to Action* (Boston: Wisdom, 2003), p. 23.

ההשתוקקות האנושית למצוא היגיון בעולם לא צודק. התודעה האנושית מסוגלת לתפוס את העולם רק דרך פרדיגמה של סיבתיות היגיונית. הקפריזיות של העולם מעוררת בנו חרדה וחוסר ביטחון, ואלה הם מקור ההשתוקקות להיגיון וסדר קוסמי. השתוקקות זו, לדברי ג'ונס, היא שמביאה לתפיסת הקרמה כמנגנון ענישה אוניברסלי בגין התנהגות רעה בעבר, וכמנגנון של צבירת חסדים במעין "חשבון בנק" קרמתי לעתיד טוב יותר. תפיסה זו הופכת את הקרמה למנגנון מסתורי שיוצר סדר בעולם חסר האלוהים שהאדם מושלך אליו. זוהי תפיסה פטליסטית שמגמדת את האדם, את רצונו החופשי ואת אחריותו לעתידו.

ואלפולה ראהוּלה, אחד ההוגים התהראוּודים בעת המודרנית, מדגיש את הסכנה שבהתייחסות לקרמה כמנגנון צדק קוסמי. המונח צדק בהקשר של קרמה, הוא מסביר, הוא רב-משמעות ומסוכן, והנוק שנעשה בשמו לאנושות רב על התועלת. תורת הקרמה, מסביר ראהוּלה, "היא תורה של גורם ותוצאה, של פעולה ותגובה. זהו חוק טבעי שאין לו דבר וחצי דבר עם הרעיון של צדק, תגמול או ענישה."⁴⁸

אחד המקורות לבלבול בהבנת מושג קרמה נובע ממשמעותו של מושג זה בתפיסות הוּודיות. אביתר שולמן מסביר שכחלק מניסיונו של הבודהה לחדש את פניה של המחשבה הרוחנית ההודית, הוא הגדיר מחדש עקרונות מטאפיזיים בשפה פסיכולוגית. קרמה היא דוגמה בולטת למהלך הזה. המשמעות המילולית של "קרמה" היא מעשה או פעולה, ובתפיסה הפולחנית היא מתייחסת למעשה הפולחני ומייחסת לו משמעות מטאפיזית. אצל הבודהה "הפך מושג הקרמה לתיאור של הפעולה היומיומית והפשוטה ביותר של האדם. באופן מדויק יותר, הוא התייחס לכוונה (צ'טנא)⁴⁹ או לאיכות הפנימית שבשורש המעשה". גם בתורתו של הבודהה ישנם יסודות מטאפיזיים, מסביר שולמן, אך יש בה גם "נטייה פסיכולוגית ואמפירית אמיתית [...] במקום לומר כי העולם תלוי במעשה הפולחני, נאמר כעת כי מציאותנו מתהווה מכוח פעולותינו."⁵⁰

⁴⁸ ואלפולה ראהוּלה, מה שלימד הבודהה (תל אביב: כתר, 2004), עמ' 54.

⁴⁹ *Cetanā ahaṃ bhikkhave kammaṃ vadāmi* (AN III.415).

⁵⁰ אביתר שולמן, "הקדמה", בתוך נאגארג'ונה, שירת השורש של דרך האמצע (ירושלים: כרמל, 2010), עמ' 24-25.

מושג הקרמה מזמן לנו אפוא שתי בעיות: מחד גיסא, הפרשנות הרווחת המבוססת על המסורת הוּודית המתייחסת לקרמה כאל גורל או "כיוול". אולם גם בהמשגה הפסיכולוגיסטית של הבודהה נותרים יסודות מטאפיזיים המהווים מקור לקושי פרשני לאדם המערבי בימינו. כאן נתייחס רק לרכיב הרלבנטי להבנת המושג כחוק פסיכולוגי שמבכיר כיצד נוצרים דפוסי התנהגות, דפוסי מחשבה, נטיות והתניות. אספקט זה של חוק הקרמה – הדגש על הכוונה – הוא החידוש המשמעותי של הבודהה בהקשר התרבותי שבו לימד.

הטענה היסודית של חוק הקרמה גורסת כי התנהגות או פעולה שמבוססת על מצב מנטלי מסוים מחזקת אותו. כך, פעולה שביסודה השתוקקות בהכרח תעצים ותחזק את ההשתוקקות – וְרַע מחשבה, קצור הרגל. זו אינה הנחה טריוויאלית: תפיסות פסיכולוגיות רווחות מניחות שפעולה שמונעת מאגרסיות או מתשוקות עשויה להביא להפחתתן והחלשתן. הפעולה האגרסיבית, לדידן, מכלה את האגרסיות: באמצעות הפעולה אנו "פורקים" את התשוקות והאגרסיות שבבסיסה במקום "להשאיר אותן בבטן". גישות אלה מבוססות על ההנחה שבני אדם מלאים אגרסיות ותשוקות (אָרוס ותַנַטוּס) וזקוקים למנגנון פורקן, או הוצאת קיטור, שבלעדיו הם יעלו על גדותיהם. הימנעות מפעולה משמעה הדחקה העלולה להוביל לביטויים מסוכנים יותר של רגשות אלה. ניתן להבחין בפער הדרמטי בין הפסיכולוגיה הזו לבין הפסיכולוגיה הבודהיסטית: שתיהן יוצאות מן ההנחה שבני האדם מלאים בתשוקות ובאגרסיות, אולם בשעה שגישה אחת קוראת לביטוי ופריקה של אותם רגשות, השנייה קוראת לעשות זאת על ידי תרגול של התבוננות, אי-השתוקקות ואי-אלימות.

תפיסת הקרמה מניחה כי כל פעולה שנובעת מתשוקות או מאגרסיות רק מעמיקה ומחזקת את הנטיות האגרסיביות ואת הנטייה להשתוקקות. "פריקה" של רגשות אלה תביא אולי להקלה זמנית, אך היא רק תחזק ותעמיק את הנטייה אל אותם רגשות, והם ילכו ויתעצמו. כך למשל, כניעה לתשוקה המינית ובעקבותיה פעולה מינית בלתי נאותה לא תביא להפחתת ההשתוקקות, אלא רק תחזק את התשוקה המינית (היגיון זה מסביר מדוע הבודהיזם הנזירי דוגל בפרישות מינית וביחס של ריסון

לאכילה: כל פעולה שמבוססת על השתוקקות מובילה בהכרח להרחבת הנטייה להשתוקקות). גישה זו מסבירה גם את חומרתה של האתיקה הבודהיסטית: כל פגיעה באחר אינה רק מבוססת על השתוקקות או דחייה, אלא מחזקת את הנטייה להשתוקקות ודחייה. אין זה רק "דגע אחר" של השתוקקות, אלא זרע שילך ויתפתח.

חוק הקרמה מסביר כיצד מתרחשת התפתחות זו. בקאנון הפאלי מוצגת הקרמה כך: "כל היצורים הם הבעלים של פעולותיהם, יורשי פעולותיהם, הם נולדים מתוך פעולותיהם, קשורים לפעולותיהם, פעולותיהם הן המפלט שלהם. הם יירשו את הפעולות המזיקות או המיטיבות שהם יעשו."⁵¹

ציטוט זה נפתח במתן אחריות לסובייקט על מעשיו. לאדם ישנה חירות מותנית, ובכל זאת יש לו אחריות מלאה על מעשיו, במובן שמובהר בהמשך, שלפיו האדם הוא היורש של מעשיו: כל מעשה מכונן גורם להשלכה-תוצאה שהאדם יחווה, "יורש" בלשון הסוטה. האדם שהוא יהיה "ינבע" ממעשיו משום שהאישיות היא תוצר של מעשים מכוננים, היא קשורה ואחווה במעשים. ההתכוונות – המיטיבה או המזיקה – תקבע את חייו. כשהכוונה לא-מיטיבה ומזיקה, גם החיים יהיו לא-מיטיבים ומזיקים, ולהפך.

קרמה כאופן חוויה

חוק הקרמה הוא אפוא חוק של סיבתיות שמגדיר קשר של גורם-תוצאה בין פעולותינו המכוונות בעבר לבין ההתנסויות שלנו, האופן שבו אנחנו חווים את המציאות. על פי חוק זה, כל חוויותינו הן תוצאה של הבשלת החותם שהותירו פעולות שביצענו בעבר. פעולות מזיקות יובילו לסבל, פעולות מיטיבות יביאו לסיפוק ולאושר. חשוב להדגיש שוב שאין פה עניין של שכר ועונש; הנחת היסוד היא שלכל פעולה רצונית, או כוונה, יש השפעות ותוצאות מנטליות. התוצאות נולדות מסגולותיה של אותה פעולה – מהחוק שלה עצמה, המגדיר כי כל פעולה מכוונת מותירה חותם או דפוס מנטלי (סנקהארה): דפוס של מחשבה או התנהגות – הרגלים.

נשיות והתניות מחשבתיות או התנהגותיות. דפוסים אלה מעצבים לא רק את ההתנהגות העתידית שלנו, אלא גם את האופן שבו אננו חווים את המציאות ומפרשים אותה.

בודההאסה ביקר מדגיש כי חוק הקרמה אינו מתמקד בשאלה אילו התנסויות האדם חווה, אלא באופן שבו הוא חווה אותן. מה שחשוב הוא התגובה התודעתית בעת החוויה: האם היו נוכחות בה השתוקקות, סלידה או בורות, או נעדרו ממנה?⁵² אם גורם הדוקה לא היה נוכח בתודעה, הדוקה תיעדר גם מהשפעותיה. חוק הקרמה מניח שכל פעולה שהכוונה העומדת בבסיסה היא השתוקקות, סלידה או בורות תחזק את נטייתנו לרגשות מטרידים, משום שהיא מחזקת את נוכחותו של מקור הדוקה בתודעתנו. שורשי האי-נחת מצויים בתודעתנו המתעתעת, וכאשר אנחנו פועלים מתוך תעתוע אננו מעצימים אותו.

קן ג'ונס מבקש להפריך טענות מטאפיזיות הנוגעות לחוק הקרמה, ומציין כי הבודהה מדגיש שאמנם לכל פעולה מכוונת יש תוצאה, אך לא לכל התוצאות החווייתיות גרמה פעולה מכוונת. הוא מצביע על היפוך ביחסי גורם-תוצאה: בעוד כיוון אחד הוא הכרחי, הכיוון ההפוך אפשרי אך אינו הכרחי.⁵³ התרסקות של מטוס עלולה לקרות בגלל גורמים מכניים או פיזיקליים, ואינה בהכרח תוצר של גורם מנטלי או קרמה פסיכולוגית. גם אם תאונת טיס היא תוצאה של גורם מנטלי (טעות בשיקול של הטייס, לדוגמה), היא אינה קשורה בהכרח לתנאים הקרמתיים של הנוסעים שנפגעו. זאת ועוד, מוסיף ג'ונס, הכמיהה לייחס משמעות לצירוף המקרים שיצר את ההתרסקות מנוגדת לחלוטין לרוח הבודהיסטית. תאונות קורות בגלל גורמים ותנאים שונים ואין שום משמעות לעובדה שנוסע ספציפי עלה על טיסה ספציפית שהתרסקה בשעה שאלפי אחרים טסו בשלום. "הדרשה לגירימאננדה" מבהירה באופן חד-משמעי שהבודהה לא ייחס את כל אירועי החיים לקרמה. הוא מסביר שגם למחלות, לדוגמה, יכולים להיות גורמים רבים ושונים: יש "מחלות שמקורן במיצי מרה, ליחה, אוויר, או שילוב של כמה מהם;

⁵² Buddhadasa Bhikhu, *The A, B, C of Buddhism* (Chaiya: Suan moke, 1998), p. 8-11

⁵³ Jones, *The New Social Face of Buddhism*, p. 25-26

מחלות שנגרמו משינויים במזג האוויר; מחלות שנגרמו מהתנהגות בלתי מרוסנת; מחלות שנגרמו מתוך תקיפה; מחלות שנגרמו כתוצאה מקרמה או קור, חום, רעב, צמא, צואה או שתן.⁵⁴

לאור הסוטה הזו, נראה שייחוס מטאפיזיקה לחוק הקרמה הבודהיסטי אינו מתיישב עם טענותיו של הבודהה. ישנה גם מקריות, ומה שמשמעותי מהפרספקטיבה הבודהיסטית הוא רק התגובה שלנו למה שקורה ולא הסיבות לכך שהדברים קרו כפי שקרו. למעשה אין צורך ללכת רחוק: "משל החץ המורעל" הוא הדוגמה הקלאסית לחוסר העניין של הבודהה במטאפיזיקה ולחוסר הרלבנטיות של שאלות אלה לדרך ולתרגול.⁵⁴ הבודהה משתמש במשל כדי להסביר את חוסר הנכונות שלו לענות על שאלות מטאפיזיות. הוא מתעניין רק בעובדה שישנה פציעה, ובדרכים לרפא אותה.

מדרון קרמתי חלקלק

אם נחזור לרכיב הפסיכולוגי, המורכבות של חוק הקרמה קשורה לעובדה שפעולות שונות ישפיעו אחרת על אנשים שונים, בהתאם למצב התודעה שלהם לפני הפעולה. כך לדוגמה גניבה – לקיחת משהו ששייך לאדם אחר – היא זרע קרמתי שעלול להגביר את הנטייה לגנוב. יש אנשים שמעשה חדר-פעמי של גניבה לא ייצור אצלם נטייה לגנוב בהמשך, אך אחרים יחליקו במדרון שיהפוך אותם לגנבים סדרתיים. אל מעשה הגניבה החד-פעמי מתייחסים כזריעה של "זרע קרמתי" שאין לדעת מתי ינבוט. הנביטה עשויה להיות מיידית אצל אדם אחד, ואצל אחר היא תתרחש רק בתנאים מסוימים (למשל בעקבות קושי כלכלי, או לחלופין למראה הזדמנות לגנוב מבלי להתפס). מהפרספקטיבה של חוק הקרמה, פעולה של גניבה בהכרח תותיר בתודעה חותם או זרע קרמתי שעלול לבוא לידי ביטוי בכל רגע נתון. מרגע שנעשתה פעולה היא יוצרת תשתית להמשך. מרגע שגנבתי פעם אחת, הגניבה הופכת להיות אפשרות תקפה.

מאפיין נוסף של הקרמה הוא ההתרחבות שלה: מחקרים בפסיכולוגיה חברתית מראים שבחברה שבה אנחנו חיים יש לגיטימציה לא לומר

⁵⁴ ראו "הדרשה הקצרה אל מאלונק'פוט'ה".

אמת בהקשרים מסוימים: מותר למשל לשקר ללקוחות אבל אסור לשקר לבוס. מותר לשקר למורים ולהעתיק במבחן, אסור לשקר לחברים ולבני משפחה. חוק הקרמה מניח שהנטייה לשקר – לא לומר את האמת כדי להשיג מטרות שחשובות בעיניי – אינה יכולה להישאר תחומה באזור נתון. כשיופיעו גורמים ותנאים מסוימים היא תנוע ותתרחב לאזורים חדשים. אם אני מיומן ומאומן בשקר בזמן העבודה, המיומנות הזאת תישלף בקלות בשעת הצורך גם בין חברים ובני משפחה. אם אני עוסקת בפרקטיקה של שקר כמשך רוב שעות היום, מה יאפשר "כיבוי" של הנטייה הזאת בשעות אחרות?

אולם הקרמה אינה משפיעה רק באופן ישיר על חוויות דומות; יש לה גם השפעה מעודנת יותר. אם יש לאדם נטייה לגנוב והוא מאבד לפתע דבר יקר-ערך, הוא ייטה להניח שהחפץ נגנב. לעומת זאת, אדם שאין לו שום נטייה לגנוב לא יעלה בדעתו את האפשרות של גניבה ויניחשהחפץ אבד. פעולה של פגיעה באחרים לא רק מחזקת את הנטייה לגנוב או להשתוקק, אלא גם יוצרת תפיסת מציאות שחורגת מהמעשה הספציפי ומתייחסת לנטייות היסודיות של האדם: ליחס הבסיסי שלו לעולם, לבני אדם ולאירועי החיים. ניקח לדוגמה אדם בעל נטייה לרשעות ואדם בעל נטייה לחמלה. כאשר נגנב מהם חפץ יקר, אדם שיש לו נטייה לפעול מתוך רשעות יניח שהגניבה נעשתה בזדון, וסביר להניח שיתעוררו בו תחושות נקם כלפי הגנב. אצל אדם שנוטה לחמלה, לעומת זאת, עשויים לעלות גם רגשות של חמלה על הגנב (על מצבו הכלכלי, על הגורל שהביא אותו לגנוב, על הסבל הכרוך בפעילות מעין זו וכיו"ב). האופן שבו נחווית הגניבה לא היה קשור לשאלה אם גנבנו בעבר או לא, אלא ליחס שלנו לאנשים אחרים: האם אנו חווים אותם דרך פרדיגמה של רשעות או דרך פרדיגמה של חמלה.

הדוגמה הזאת נותנת פתח להבהרת המורכבות של חוק הקרמה, שכן יש עוד פרדיגמות רבות שלא זה המקום לפרטן (פרדיגמה של עליונות ונחיתות, למשל). בשלב זה חשוב רק להבהיר את הטענה כי "הפוטנציאל הקרמתי מתעצם עם הזמן".⁵⁵ כוונות זדון ופעולות של זדון לאורך שנים,

⁵⁵ טנזין גיאצו, הדלאי לאמה ה-14, לעורר את התודעה, להאיר את הלב (רעננה: הדים, 2001), עמ' 160.

גם אם התבטאו במעשים קטנים, עלולים ליצור דפוסים חזקים של מחשבה והתניה. התניות ודפוסים מחשבה – "אופי" – נוטים להתעצם, להרחיב את אזורי הפעולה שלהם ולהשפיע על החוויה שלנו באופן נרחב. ההגדרה הזאת ממשילה את ההתניות השליליות למעין טפיל שהולך וגדל. מרגע שאפשרנו לו להיכנס לתודעה אנחנו בסכנה, ובכל פעם שאנו "מאכילים" את הטפיל, איננו מרגיעים אותו אלא רק מחזקים אותו.

קרמה וטיפוח המידה הטובה

מהצד החיובי, הדוגמאות מראות כי חוק הקרמה רלבנטי לא רק לפעולות של פגיעה וזדון אלא גם לפעולות חיוביות: גם אלו יוצרות חותם קרמתי. נדיבות, למשל: הוויתור על רכוש או על זמן ומאמץ לטובת אדם אחר מותירה חותם בהתאם לכוונה. פעולה נדיבה יכולה להיות תוצר של אהבה, ובמקרה הזה החותם – הדפוס שייווצר – הוא חותם של אהבה. נדיבות יכולה להיות גם תוצר של התכוונות לתרגל אי-השתוקקות, נדיבות וויתור. במקרה הזה החותם שייווצר עשוי למשל להיות תפיסה עצמית של אדם שהולך בדרך. כאשר אדם שתרגל נדיבות ייתקל בקושי, דפוסים כאלה עשויים לעלות: הוא עשוי לחוש אהבה או חמלה כלפי גורם הקושי, או לחלופין, אם הכוונה שלו מתלכתחילה היתה לתרגל, החותם עשוי לגרום לו להתייחס אל החוויה הקשה כאל תרגול, כאל חלק מהדרך. אם דבר יקר ערך נגנב מאדם נדיב, ייתכן שהוא יוכל להתמיד את רגשותיו השליליים כלפי הסיטואציה באמצעות רגשות חיוביים של נדיבות ואהבה, או באמצעות התייחסות לחוויה כאל אימון.

גישה זו מסבירה את הדגש שמושם בכל זרמי הבורה הזים על תרגול הנדיבות. נדיבות היא פעולה רצונית פשוטה יחסית שכל אחד יכול לעשות בהתאם ליכולתו. אין אדם שאינו יכול לתרום למישהו משהו, ולו הצנוע ביותר. תרגול הנדיבות פשוט הרבה יותר מהעמידה בחוקי האתיקה הבורהיסטיים, למשל, שעשויה להיות קשה לרבים, משום שהיא כרוכה בהימנעות מפעילויות פוגעניות שהם מורגלים אליהן. נדיבות איננה פעולה של הפסקה או הימנעות אלא פעולה וולנטרית. בנוסף,

נדיבות תיצור כמעט תמיד דפוס קרמתי מיטיב, משום שסביר מאוד שהכוונה בבסיסה של נתנה לאחר תהיה להיטיב עימו, ותמיד יהיה בה ממד של ויתור.

ואולם באמור לעיל אין כדי לרמז לפשרנות באימון האתי הבורהיסטי. שורשיה של פעולה לא-מוסרית נטועים תמיד בתעות – השתוקקות, סלידה או אנוכיות והתרכזות בעצמי שמקורם בבורות. תרגול האתיקה הוא האימון השני בדרך שמונת האיברים ויסוד מכונן בתרגול הבורהיסטי. נדיבות והתנהגות אתית הן למעשה תרגולים משלימים: הנדיבות היא פעילות רצונית שמטרתה ליצור התניות חיוביות; אורח חיים מוסרי הוא פרקטיקה של הימנעות שמטרתה להגן על התודעה מפני חיזוקן ויצירתן של התניות שליליות. מחוק הקרמה משתמע שכל שנשפח התניות חיוביות שמקורן באי-אנוכיות, תגדל יכולתנו להימנע מפעולות שמקורן בהתניות שליליות. מבחינת התרגול ייתכן שהנדיבות פשוטה יותר, אך מבחינת החשיבות האתיקה קודמת לה. הַדְּהַמָּה־פְּאָדָּה אומרת זאת כך: "להימנע מלעשות רע, לעשות טוב ולטהר את התודעה – זו תורתם של הערים".⁵⁶

האתיקה הבורהיסטית איננה מתחילה בעשיית טוב, אלא בהימנעות מרע – הימנעות מיצירת עוד הוקה, מתוך הנחה שאין לעשות פעולות לא מוסריות כדי להביא את "הטוב". לפי תפיסה זו, ובניגוד לתפיסות שעלולות להצדיק פעולות בלתי מוסריות בשם הצדק, הטוב אינו יכול לצמוח או לנבוע מעשיית עוול. דבר אינו מצדיק יצירת עוד אי-נחת וסבל. היות שהאי-נחת הקיומית היא הבעיה העיקרית שתורה זו מתמודדת עימה, אין שום הישג או תוצר בעולם שעשוי להצדיק את העצמתה. טיהור התודעה ותהליכי הפיתוח שלה מופיעים רק במקום השלישי בסדר החשיבות; עשיית טוב קודמת. עם זאת, יש לזכור ש"עשיית טוב" היא עניין של כוונה. תהליכים של טיפוח התודעה שההתכוונות אליהם היא עשיית טוב כלולים בתרגול של הטוב, ועדיין, קודמת לכול היא ההימנעות מרע – אי-פגיעה ואי-אלימות.

קרמה והדימוי החקלאי: בהסבר של קרמה רווח הדימוי המתייחס לתודעה

כאל שדה חקלאי ואל פעילויות מכוונות כאל "זרעים של קרמה".⁵⁷ כדימוי זה פעולה של נדיבות היא זריעת זרעים חיוביים בשדה התודעה ועיבודו, והפעילות האתית היא שמירה על השדה – הימנעות מזריעת זרעים שיסכנו אותו ועקירת צמחים מזיקים. הדימוי החקלאי מסייע לנו להבין את מורכבותו של חוק הקרמה: בשדה פור המלא בעשבים שוטים, זרעים מיטיבים עלולים שלא להיקלט גם אם נזרע רבים מהם. השמירה על השדה מפני עשבים שוטים, טפילים ומזיקים חיונית לעיבודו. רק לאחר שעשינו זאת נוכל לזרוע זרעים טובים. פרקטיקות מעודנות של פיתוח התודעה (כמו מדיטציה) הן זרעים מעודנים שניתן לזרוע רק על אדמה נקייה ממזיקים, מרושנת ותחוה. זרעים אלה זקוקים לצל שמספקים להם צמחי טוב הלב שצמחו והיו לעצים, ולכן פיתוח בסיסי של טוב לב הוא הבסיס לפיתוח החוכמה.

חקלאות היא תחום מורכב. קשה לדעת אילו צמחים יעלו יפה ומדוע. פרמטרים שונים ובלתי צפויים משפיעים על כך – הרכב האדמה, האקלים, הסביבה הצמחית. מסיבה זו מדגיש הבודהה שאל לנו לצפות לפירות ישירים של פעולותינו אלא להבין את העיקרון המכוון של הקרמה. מצד אחד, הפסיכולוגיה של קרמה היא פסיכולוגיה מורכבת ומעודנת. מצד שני, לכל אדם שדה תודעה ייחודי שמתפתח באופנים שונים. כמה חוקים בסיסיים מוכרים לנו: טפילים ומזיקים אינם מועילים לשדה שלנו, והשקיה, דישון וטיפוח של זרעים מיטיבים חיונית, גם אם איננו מבינים עד הסוף את דרך ההתפתחות של אותו זרע בשדה.

⁵⁷ תפיסה זו מקורה בהבנה הבודהיסטית כי דוקה היא רכיב מובנה בקיום האנושי שאינו יכול להיפתר באמצעים חיצוניים או חומריים, והניסיון להביא לסיומו דרך שינוי העולם לא יוכל לעבוד, אלא אם שינוי העולם מלווה בשינוי תודעתי. הנחת היסוד כאן היא שהיאחזות ברעיונות אוטופיים על עולם מושלם עלולה להוביל מצד אחד למוסרנות, ומצד שני לנכונות לפעול בצורה אלימה כדי להשיג אותה אוטופיה עתידית. התפיסה הבודהיסטית של אי-אלימות מניחה שהשינוי חייב להתחיל בתודעה. לכן הבודהה מדגיש כי המחויבות הראשונה היא להימנע מרע, ולהימנע מן היומרה להביא שינוי לטובה על ידי עבירה על חוקי המוסר. ניתן לראות כאן דמיון רב לצו הקטגורי הקאנטיאני.

את הדימוי החקלאי, בגרסה רחבה ניתן למצוא אצל ויימן: Rosemary and Steve Weismann, *With Compassionate Understanding: A Meditation Retreat* (Minneapolis: Paragon House, 1999), p. 196-199.

התודעה. אפשר גם להרחיב את הדימוי למצב שבו אנחנו זורעים זרע של עץ, אך איננו יודעים אם הוא מניב פרי בתוך שנה או בתוך שבע שנים. איננו יודעים אם כחלק מהתפתחותו העץ מניב פירות בוסר בשנותיו הראשונות. על הגנן המסור לגלות סבלנות ולהמשיך לטפח את הזרעים והנבטים המיטיבים מתוך מאמץ נלהב, אף על פי שאין לדעת מתי יבשילו הפירות ומה יהיה טעמם.

המורכבות של חוק הקרמה מבהירה גם את ההכרח ללמוד את הנושא, לקרוא ספרות חקלאית, או מוטב להתייעץ עם מומחה לגינון. אם אנו רוצים לכנות לעצמנו תוכנית תרגול חכמה, עלינו להתייעץ עם מישהו שמכיר את "שדה התודעה" שלנו ואת המורכבויות של חוק הקרמה ויכול להציע תוכנית מתאימה. יהיה זה נוהל לנסות ליישם את ביצות התודעה בעזרת דלי, אם אפשר לטעת שם אקליפטוס. מומחה לחקלאות יוכל להציע פתרונות כאלה.

ואולם המעשה עצמו אינו מספיק; יש להקדיש תשומת לב גם לדיוק הכוונה בזמן המעשה. תרגול נדיבות מוכני יהיה מועיל פחות מתרגול נדיבות שנובע ממטיבציה של חמלה, אהבה ודאגה לרווחתם של אחרים. תרגול הקרמה צריך להיות מעוגן בהתכוונות נכונה שבסיסה בהבנה נכונה של המציאות הקיומית. פעולה נדיבה עלולה להיות נטועה בתחושת עליונות נרקסיסטית, בצדקנות או במוסרנות. ההתכוונות במקרה הזה איננה מדויקת: הנתינה כרוכה בקבלה אוטומטית של תחושת עליונות או חוויה צדקנית של מוסריות עליונה. אם זו הכוונה בעת ביצוע הפעולה – זו גם תהיה הקרמה – ההתנייה שהיא יוצרת.

אחרי המעשים נמשכים הלכבות

החשיבות של תורת הקרמה לדרך הבודהיסטית כדרך היא כחיבור האיתן שהיא יוצרת בין פעולה לתודעה. מול הנטייה ליצור דיכוטומיה בין מעשים לבין התודעה, תורה זו מציגה תפיסה שקרובה לתפיסה של "ספר החינוך", שלפיה "אחרי המעשים נמשכים הלכבות"⁵⁸: ההנחה ששינוי התנהגותי, שינוי של פעולה, עשוי להביא לשינוי תודעתי – להתמרת

⁵⁸ זו, כאמור, התכתבות עם האמירה הידועה של "ספר החינוך".

התודעה. תורת הקרמה מניחה שמעשה מיטיב יביא בהכרח לשינוי מיטיב של התודעה, גם אם הכוונה איננה מושלמת.

מהפרספקטיבה הבורהיסטית, החיים האנושיים הם רצף של כוונות ופעולות. תרגול רוחני לא יכול להתמצות אך ורק בפרקים "רוחניים", אלא צריך להיות שזור במהלך החיים. תרגולות רוחניות הן חשובות, אולם חוק הקרמה מבהיר כי כל פעולה שאנו עושים היא בהכרח סוג של תרגול. כל פעולה יוצרת התניות ומחזקת התניות. כל פעולה היא קרמה. כל פעולה יכולה לחזק את הנטייה להשתוקקות או להפחית אותה, לחזק את הנטייה לנדיבות ואהבה או להפחית אותה, להגדיל את כוחם של המזהמים בתודעה או להחלישם. אף פעולה אינה חפה מכך, ולכן מהפרספקטיבה הבורהיסטית אין רגע שאינו רגע של תרגול, אין רגע שאינו דרך. התודעה – או החלק בה שמכונה "הלב" – נמשכת אחרי המעשים, ולכן עלינו להקדיש תשומת לב מיוחדת לפעולות שאנו עושים. הכלל הוא פשוט: הימנעי מרע, עשי טוב, טהרי את התודעה.

גישה זו קרובה מאוד לטיפול ההתנהגותי ולפסיכולוגיה החיובית. הנחה רווחת היא שכדי לשנות את התודעה נדרשת עבודה "על התודעה". אם אני סובל מחרדות, עליי לאתר את שורשי החרדה ולטפל בהם ישירות. אולם מחקרים על הטיפול ההתנהגותי מוכיחים ששינויים התנהגותיים פשוטים פותרים הפרעות חרדה באופן אפקטיבי הרבה יותר מאשר טיפולי שורש פסיכואנליטיים. הדרך הבורהיסטית מכוונת לתרגול הכולל גם התמרה של הנטיות הלא-מיטיבות באמצעות פרקטיקות רוחניות שונות, אך חשוב לא-פחות הוא הטיפול בהן באמצעות תרגול התנהגותי של מוסר ונדיבות. למעשה, חוק הקרמה מבהיר כי התרגול של מוסר ונדיבות הוא פרקטיקה רוחנית חשובה לא פחות מפרקטיקת המדיטציה. חשוב לטפל ב"לב", אך חשוב לא פחות לטפל במעשים שאחריהם הוא נמשך.

האפיסטמולוגיה שיוצר חוק הקרמה כחוק פסיכולוגי היא שמגדירה את היחסים בין תיקון האדם לתיקון העולם. חוק הקרמה מבהיר כי ההבחנה הדואלית בין התיקון ה"פנימי-רוחני" לתיקון ה"חיצוני" לא רק שאינה נכונה, אלא גם מזיקה. הפעולה בעולם היא חלק מתיקון האדם; תיקון האדם הוא חלק מהפעולה בעולם. הם כרוכים ושזורים יחדיו, מתהווים

באופן שתלוי לחלוטין זה בזה. אותן פרקטיקות פנימיות המכוונות "רוחניות" – אשר מעצבות את ההתכוונות שלנו – הן שעומדות בבסיס תיקון העולם. הרוחני עשוי להיות פוליטי כשהוא מכוון לתיקון העולם; הפוליטי עשוי להיות רוחני כשהוא מכוון לתיקון האדם. ההתכוונות, המוטיבציה, היא שמכריעה אם פעולה מסוימת תהיה רוחנית, פוליטית או רוחנית-פוליטית.

הצגנו כאן את חוק הקרמה תוך הדגשת התרגול ההתנהגותי והאתי בדרך הבורהיסטית. אין בכך כדי להפחית ממרכזיותו של האימון המנטלי בדרך זו. האימון המנטלי – מה שמכונה לעתים קרובות האימון המדיטטיבי – מרכזי כל כך עד שרמותו של הבורה מוצגת בדרך כלל כשרויה במדיטציה. לאימון המנטלי יש אפוא מקום מרכזי בדרך הבורהיסטית. זה המרחב שבו מתרחש המעבר מרעיונות פילוסופיים תיאורטיים לתובנה פנימית שמביאה לשחרור התודעה. בכך עוסק החלק הבא.

האימון המדיטטיבי

איך מטים את התודעה לעבר החופש? איך מתרגלים אי-היאחזות?

האימון השלישי בדרך בעלת שמונת האיברים הוא האימון המנטלי. כמעט כל שיטה פילוסופית, ודאי כזו שמגדירה עצמה את כ"דרך", כוללת אימון במה שהיא מגדירה כחוכמה ואימון מוסרי-אתי. האתגר הגדול הוא להגשים את האתיקה כאופן הווייה ולממש את החוכמה כך שלא תישאר כהכנה שכלית בלבד.

לדוגמה, רובנו יודעים שארעיות ומוות הן עובדות קיומיות, ובכל זאת, במפגש עם נסיבות קיום אלה במציאות האנושית השברירית עולות בנו תגובות של התנגדות, כעס, יגון או השתוקקות. איך אפשר לגשר על הפער בין הידיעה השכלית לבין הבנה עמוקה ומשחררת? איך מביאים את התודעה למצב שבו היא מפנימה את החוכמה ואינה נרעדת וסובלת נוכח אתגרי החיים? כיצד מתרגלים אי-היאחזות ולא רק חושבים או מדברים עליה? איך מטים את התודעה לעבר החופש?

ייחודה של הדרך הבורהיסטית בכך שהיא אינה מתמקדת בעיסוק פילוסופי או ספקולטיבי שהמוקד שלו הוא בשאלות של "מה", כמו

מהו העצמי? מהו העולם או מהו חופש, אלא מקדישה את מרב תשומת הלב לשאלות של "איך": איך מתהווה העצמי, איך מתהווה העולם הסובייקטיבי או כיצד לתרגל חופש ואי-היאחזות.

במילים אחרות, שיעוריו של הבודהה מציעים אימון סדור ושיטתי לפיתוח וטיפוח ישיר של איכויות התודעה – "בהאונא" – דרך זו אינה מסתפקת ברעיונות על "חוכמה" או בהצבעה על התנהגות רצויה, אלא מציעה אימון שבו מתרחשת הפנמה של החוכמה, מתורגלת אי-היאחזות, ומטופחות האיכויות שמטות את התודעה אל הטוב ואל החופש.⁵⁹ בהאונא מתורגמת בדרך כלל כ"פיתוח וטיפוח". מילולית מקורה בשורש "להיות" (√Bhū), ובמשמעה העמוק היא מתייחסת לאופן שבו אנו הוויים בעולם (way of being).

הבודהה מציע שיטה שבה שלושת האימונים שזורים זה בזה: האימון המנטלי אינו מנותק מהחוכמה ומהאתיקה. יתר על כן, בשונה מתפיסות מודרניות של תרגול המדיטציה הבודהיסטי, מטרת האימון המנטלי אינה "לחזק" את התודעה כדי להשיג עוד משהו בחיים – להצליח בלימודים, להיות מרוכז, עקבי, חיוני – אלא לממש את החוכמה המשחררת ולתמוך באורח החיים האתי, כדי להפחית ולהפסיק את הדוקהה אצלנו ואצל אחרים. אימון מנטלי שמכוון להשגת הישגים ארציים רק יגביר את הדוקהה, משום שהוא יגביר את ההיאחזות וההשתוקקות לאובייקטים ארעיים. זו הסיבה שניתוק פרקטיקת המדיטציה מיתר ההיבטים של הדרך הבודהיסטית אינו יכול להביא לשחרור מלא מדוקהה וחוטא לחזון המקיף של הבודהה.

האימון המנטלי שלימד הבודהה קשור אפוא באופן ישיר לחוכמה ולאתיקה הבודהיסטית, והוא מביא לטיפוח האיכויות הדרושות להגשמתן. בדרך שמונת האברים מציין הבודהה שלוש איכויות שיש לפתח ולטפח: מאמץ נכון, תשומת לב נכונה וסמאדהי נכון (תודעה יציבה, אסופה ולא מוסחת). שלוש האיכויות הללו יוצרות תשתית להמשך הפיתוח של איכויות המגשימות את החוכמה, כמו חקירה סקרנית של התודעה,

⁵⁹ ראו לדוגמה את "הדרשה על ההתכוונות האוהבת", "הדרשה למְנְהִיָה", "הדרשה על מה שמשחרר", "הדרשה לגירימאנְנְדָה", "הדרשה על הכנעת הכעס".

חיוניות, שמחה, רוגע, איזון נפשי (אופֶקָה), התכוונות אוהבת, חמלה ושמחה בשמחת הזולת.

ראשית, בניגוד לתפיסה הרווחת, מדיטציה אינה מתרחשת רק בישיבה או בעיניים עצומות. "מדיטציה" בהקשר הבודהיסטי כוללת את אימון התודעה בכל התנוחות ויכולה להיעשות בכל רגע מרגעי החיים. המדיטציה הבודהיסטית היא בעצם מגוון רחב של פרקטיקות וטכניקות מנטליות שמטרתן לחולל טרנספורמציה של התודעה ולשחררה, בישיבה, הליכה, שכיבה או עמידה, בדיבור או בשתיקה.

ניתן להבחין בין שני הבטים של האימון המדיטטיבי: אימון שמטרתו טיפוח האיכויות היפות של הלב והתודעה, כמו סיפוק, שמחה או חמלה; ואימון שמטרתו לעורר את החוכמה המשחררת. אימון זה מתרחש באמצעות התבוננות מכוונת במציאות, התבוננות מתוך הפרספקטיבה של שלושת מאפייני המציאות: אי-נחת, סבל ואי-מהימנות (דוקהה), ארעיות (אֶנִיְצָ'ה) והיעדר עצמי נפרד וקבוע (אֶנְטָא).

לאימון הראשון נקרא "קוסלה-בהאונא" – פיתוח וטיפוח האיכויות היפות והמיטיבות; לאימון השני נקרא "ויפסנא-בהאונא" – פיתוח וטיפוח אופני התבוננות משחררים דרך הפרספקטיבה של שלושת המאפיינים. שני ההבטים הללו יחדיו מטים את התודעה לעבר החופש ומאפשרים תרגול אי-היאחזות.

במסורת התְהֶרוּוֹאָדָה מקובלת הבחנה בין "ויפסנא בהאונא" לבין "סֶמְטָהָה בהאונא" – תרגול שמטרתו ריכוז התודעה והשקטתה, אולם להבחנה זו אין כל ביסוס בסוטות.⁶⁰ אספקט זה של ריכוז והשקטה הוא חלק אינטגרלי מתרגול הוויפסנא: כדי להתבונן בטבע החוויה יש לרכז ולהשקיט אותה.

איננו מתכוונים ואיננו יכולים לפרוש כאן תמונה שלמה ומקיפה של תרגול המדיטציה הבודהיסטי כפי שהוא משתקף בסוטות, לא כל שכן

⁶⁰ הסוטות אף אינן מתייחסות ל"ויפסנא בהאונא", אולם תרגול זה מתייחס באופן ישיר ללימוד שמקורה בסֶטִיפְטָהָנָה סוטה. לעתים הוא מכונה אפוא "סֶטִיפְטָהָנָה בהאונא" (אצל מהאסי סְאִיאָדוֹ למשל). הכרחי לציין בהקשר זה שבסוטות לא מופיע המושג "קוסלה בהאונא", אולם המונח קוסלה והפיתוח של קוסלה (המיטיב) הוא מרכזי בדרשות הבודהה המוקדמות.