

# קארמה

## חדשה ומוארת

גשה מייקל רואץ', נזיר בודהיסטי, איש עסקים מזהיר בעבר וסופר ומורה בהווה, ובת זוגו, לאמה קריסטי מקנאלי, שם דבר בעולם היוגה והמדיטציה, התארחו בארץ והציגו את עקרונות הניהול על פי הבודהיזם. העקרונות פשוטים עד מאוד: מי שרוצה לקבל צריך לתת! לא כי זאת מצווה ולא כי זה נאצל, אלא כי זאת חשיבה עסקית חכמה

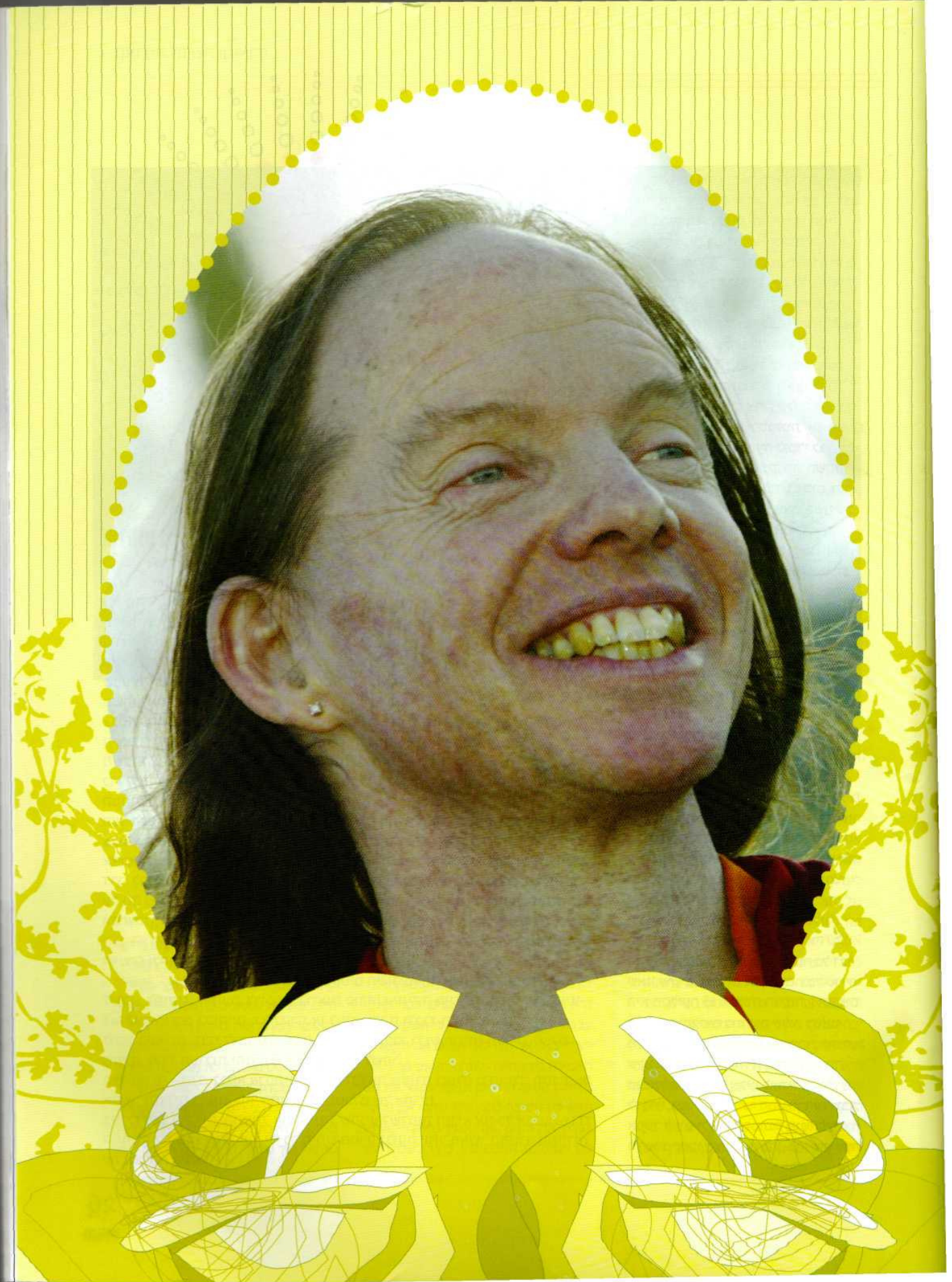
מאת: אורלי בר קימה, צילום: Scott Vacek

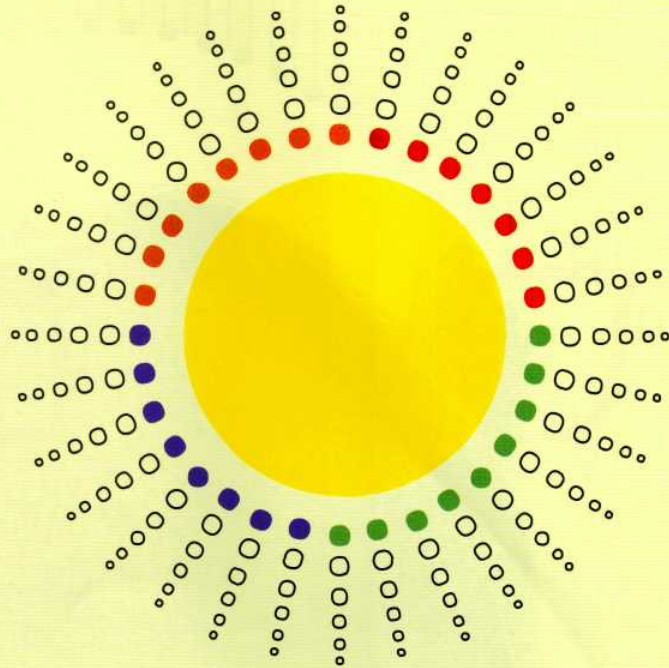
האם יש דרך המבטיחה בוודאות שנהנוי כסף רב, שנהנה מן העבודה שלנו, ושלכל זה תהיה משמעות? על פי החוכמה העתיקה של הבודהיזם הטיבטי, כפי שהציגו אותה, בביקורם האחרון בארץ, גשה מייקל רואץ' ולאמה קריסטי מקנאלי, בסמינר לבעלי עסקים ולמנהלים, הדבר בהחלט אפשרי. לדבריהם, החוויה שלנו, של עצמנו ושל העולם, נשלטת על ידי "קארמה" (רישומים בתודעה או רישומים מנטליים). אם נבין את החוקיות של הקארמה, נזרע את הזרעים לדרך בדוקה ובטוחה, שתוביל לעסקים מוארים ולהצלחה בחיים ובקריירה.

**מייקל רואץ'** הוא נזיר אמריקאי ואחד הבודדים שזכה בתואר גשה, מאסטר בלימודי בודהיזם. לאחר 22 שנים של לימודי יוגה ופילוסופיה בודהיסטית במנזר סרה מיי שבהודו. על פי הנחיית המורה שלו, **קן ריפונציה גשה לובסנג תרצין**, הוא חזר לארה"ב והשתלב בעסקי היהלומים, כמנהל של חברת "אנדין אינטרנשיונאל", של בני הזוג היש-ראלים **עזריאלנט**. מבלי שהסגיר את עובדת היותו נזיר בודהיסטי, הוא הנחיל את העקרונות הבודהיסטים בניהול החברה, והביא אותה להצלחה מסחררת ולמחזור שנתי של יותר ממאה מיליון דולר. **לאמה קריסטי מקנאלי**, בת זוגו, למדה תחת הנחייתם של לאמות טיבטים בהודו ובנפאל ונחשבת לשם דבר בעולם היוגה והמדיטציה. ביחד, פרשו שניהם ל"ריטריט" ארוך במדבר, לשתיקה בת שלוש שנים, ולאחר מכן ייסדו את האוניברסיטה הבודהיסטית "דימונד מאונטיין" באריזונה, שם הם חיים ומלמדים. בביקורם בארץ חנכו רואץ' ומקנאלי את הוצאתו לאור בעברית של הספר "להב היהלום" שכתב רואץ', שבו הוא מספר על ניסיונו בשילוב עקרונות הבודהיזם בעולם העסקים המערבי.

מייקל רואץ': "אנחנו משולים לאדם שלא מזהה את ההדר של עצמו. אנו שולחים מסרים לעולם, וכשהם חוזרים אלינו, אנו מופתעים וכועסים או אולי שמחים, ולא קולטים שזהו בעצם ההדר שלנו עצמנו"

קריסטי מקנאלי: "חוק הקארמה הוא פשוט מאוד: מה שאנו עושים / אומרים / חושבים, חוזר אלינו. אך יש לקחת בחשבון את פער הזמן והפער הזה הוא הסיבה שיש לנו כל כך הרבה בעיות בעולם"





## שלמות בארבעה צבעים

**ד"ר דבורה צביאלי**, תלמידתו של גשה מייקל רואץ, ישראלית המתגוררת בארה"ב, מלמדת את עקרונות הבודהיזם הטיבטי בארץ ובעולם, והיא זו שמלמדת בסדרה את מודל הניהול הקארמתי. לאחר מדיטציה קצרה של דמיון מודרך, מתבקשים המשתתפים "לראות את תמונת הסוף בהתחלה": להריץ את סרט חייהם קדימה ולראות את עצמם שוכבים על ערש דווי. אז הם מתבקשים לשאול את עצמם: האם היה זה כדאי ושווה? האם לעבודה שעשיתי בעולם הייתה משמעות? האם ייצרתי שפע? האם הצלחתי ליהנות מהשפע הזה? האם השתמשתי בו היטב? האם תרמתי?

משהו לאחרים? צביאלי מסבירה כי כולם רוצים חיים בעלי משמעות, והשאלה היא כיצד נגשים את משאלת הלב שלנו יש שלושה אספקטים לשלמות: מושא הניהול (עסק, חינוך, משפחה, בית), המנהל עצמו (האדם), וסגנון הניהול. כדי לכוון עצמנו לשלמות, מציגה צביאלי את מודל הניהול הנאור המורכב ממנדלה המחולקת לארבעה חלקים:

**הצד הכחול** - הגוף. לא נוכל לממש את המטרה הנשגבת שלנו ולהיות לברכה בעולם, אם לא נדאג לגוף שלנו. במסגרת זו האדם / המנהל הנאור צריך לדאוג לאכילה אחראית, שכן עם גוף שמן, איטי ועייף לא ניתן להגיע לתודעה מבריקה ולפריצות דרך. לדבריה, יש לתת את הדעת למנוחה נכונה (שינה ומדיטציה להרפייה), לשליטה על מה שמכניסים לתודעה (להפחית דברים המעמיסים על המינד כגון טלוויזיה וחדשות), ולפעילות גופנית (כשהיגיה היא הפעילות המומלצת על הלאמות).

**הצד האדום - התודעה.** המנהל הנאור ממשיך ללמוד כל ימי חייו, לאמץ כישורים חדשים ולהוסיף דברי חכמה.

**הצד הזהוב - הרוח.** יש לתרגל שני אספקטים חשובים: מדיטציה (ככלי השראה לשקט, למיחוד, לרגיעה, לריכוז ולבריאות טובה) ואתיקה מוסרית - שמירת המוסר בארבעה חוקים בסיסיים: לא להרוג או לפגוע (להגן ולכבד חיים, גם אם זה אומר לנוהג בזהירות מבלי לדבר סלולארי), לא לגנוב (לכבד רכוש, זכויות יוצרים, לשלם מסים), לכבד מערכות יחסים (לא לנאוף) ולא לשקר.

**הצד הירוק - הלב.** לבטא אכפתיות אמיתית למה שקורה בעולם ובקהילה מסביב. אי אפשר להצליח באמת, תוך התעלמות מסבלם של אחרים. במרכז ניצב היהלום, המסמל את המנהל שהגיע לשלמות והביא את כל ארבעת צדדי המנדלה למימוש שלם, ועל ידי כך מימש מטרה גבוהה יותר מאשר המטרה המיידית של הצלחת העסק.

את הרצאתו פתח רואץ' בסיפור קטן: "איש אחד, אולי אפילו מישראל, נשוי עם ילדים, עבד במשרה תובענית והיה מוקף תמיד באנשים רבים. הוא הרגיש שהוא זקוק לשבוע חופש כדי להיות בשקט לבדו. הוא בחר מקום מבודד ליד ים סוף, חי בבקתה קטנה בלי אף אחד מסביב וחשב לעצמו: הנה, סוף סוף אני לגמרי לבד והתחיל לשיר. אז שמע מישהו שלוועג לו מצדו השני של ההר. הוא היה עצוב מאוד, כי הוא קיווה שהוא לבד, והנה התברר לו שאינו לבד, ואפילו יש שם מישהו אחר, שלוועג לו. לכן החליט - אשב בשקט ובסבלנות יום-יומיים עד שהשני יעזוב, ואז אהיה לגמרי לבד, כפי שרציתי. ואכן, אחרי ששתק, חזר השקט. כשהוא היה בטוח שהוא לבד במקום, חזר לשיר משמחה, ושוב האיש מצדו השני של ההר, לא רק שלעג לו, אלא אפילו חיקה אותו וזייף וחזר על עצמו שוב ושוב. החר פשה שלו נהרסה, הוא חזר עצוב ומאוכזב לביתו בתל אביב, לחיי הטירוף של עבודה סביב השעון". רואץ' מחייך ומפנה שאלה רטורית לקהל: "אז מה בעצם שמע אותו האיש? את ההד של הקול שלו, ולא היה לו בכלל מושג שזה בעצם הוא".

## הד קולנו

לדבריו, זהו בדיוק האופן שבו העולם שלנו עובד. אנחנו משוליים לאדם הזה, שלא מזהה את ההד של עצמו. אנו שולחים מסרים לעולם, וכשהם חוזרים אלינו, אנו מופתעים וכועסים או אולי שמחים, ולא קולטים שזה בעצם ההד שלנו עצמנו. "מה שקיים כעת בעולם המציאות שלנו", הוא מבהיר, "אלה הדים של מה שכבר היינו ועשינו בעברנו, אך זה לא חייב להיות כך, כי יש לנו את היכולת לשתול תמונות בתודעה שלנו". הוא מסביר כיצד זה עובד: "התודעה שלנו היא כמו מצלמת וידאו, המקליטה כל דבר שאנו עושים, אומרים וחושבים. בכל שנייה היא מקליטה 65 תמונות חדשות, רישומים חדשים הנקלטים בתודעה שלנו. כשאנו מסתובבים בעולם וחווים את ההד, התודעה שלנו מקליטה הכל, והיא שותלת תמונה מנטאלית שתחזור אלינו בעתיד שלנו". לדבריו, כשמבינים כיצד המנגנון הזה עובד, אפשר ליזום ולשתול תמונות מנטאליות חדשות, שאנו מעוניינים בהן, כדי שהן ייצרו



קרייטי מקנאלי ומייקל רואץ'. שלוש שנים, שלושה חודשים ושלושה ימים של יוגה, מדיטציה, תפילה ושתיקה

**מייקל רואץ': "סין הייתה נושא רגיש מבחינתנו, כי למדנו במוזרים טיבטים במשך שנים רבות, וקיימת מתיחות פוליטית רבה בין המדינות והעמים. צפוי היה שאנו נשנא את הסינים ושלא נדבר איתם. אך הוד קדושתו הדלאי לאמה הטיבטי אמר: 'להיכר, אם מישהו עושה לכם בעיות או תוקף אתכם, ראשית תלכו ותעזרו לו'. לכן החלטנו ללמד סינים רבים נחנים"**

שות מניפולציה על התמונות בתודעה שלנו ולתפעל אותה כך שנשיג מהר יותר את כל מה שאנו רוצים".

### שלושה גלגולי חיים

לדברי רואץ', הלאמה שלו לימד אותו כי יש שלושה סוגי קארמה בהקשר לפער הזמן: קארמה שמחכים לה במשך שלושה גלגולי חיים, קארמה שמחכים לה בגלגול הנוכחי, "אני וקארמה המתרחשת בגלגול הנוכחי. אני הסברתי ללאמה שלי שאני אמריקאי; אנחנו צורכים פאסט פוד. אם לא מגישים לנו את הצי'פס במקדונלד תוך 2.5 דקות, אנחנו מתרגזים, אם אני רוצה להשתמש בקארמה, בעסקים, חייבת להיות דרך לרוץ את הקארמה, שתפעל תוך שבע". המורה שלו הסביר לו כי

שהוא יחזור אליי. פער זה הוא הסיבה לכך שיש לנו כל כך הרבה בעיות. אם חשבון הבנק שלכם היה מתרוקן באותו הרגע שהייתם מרמים מישהו, כולם היו מאוד ישרים, כי היו רואים מיד את הקשר בין הסיבה לתוצאה. אך לזרע לוקח זמן לגדול בתודעה, ולכן הקשר הזה נעשה מטושטש, ונדמה לנו שהסיבה מצויה במקום אחר". היא ממשיכה: "אנחנו חושבים: כסף בא כי עבדתי קשה, כי אני חכמה, כי השקעתי, כי יש לי מזל, אך אלו לא יוצרים את הקשר האמיתי בין הסיבה לתוצאה. אם כך, נשאלת השאלה, האם אפשר לקצר את משך הזמן בין הסיבה לתוצאה? שהרי אם נראה בברור את הקשר, אז נאמין בחוק הקארמה. לכן אנו נלמד אתכם כאן, כיצד לשלוט ולע-

את ההד רצוי, שיחזור אלינו בחזרה. כעת, מדגימים מקנאלי ורואץ' כיצד שות-לים תמונה מנטאלית. מקנאלי שולפת שטר של מאה דולר, ומניחה אותו בידו של רואץ'. תוך כדי הפעולה, שהיא מבצעת בהילוך איטי, היא מדגישה שכעת היא שותלת 65 רישומים / תמונות בכל שנייה, שהם כמו זרעים הנשתלים בתודעה. לדבריה, זרעים אלה ינבטו ויגדלו, וכשיבשילו, הם יבואו לידי ביטוי ככסף החוזר אלינו בעולם המציאות החיצוני שלנו. "חוק הקארמה הוא פשוט מאוד", היא מדגישה, "מה שאנו עושים / אומרים / חושבים, חוזר אלינו. אך הלקח מהסיפור על האיש וההד הוא שיש לקחת בחשבון את פער הזמן. יש פער בין הזמן שבו אני נותנת את הכסף, לבין הזמן

**"אם חשבון הבנק שלכם היה מתרוקן באותו הרגע שהייתם מרמים מישהו, כולם היו מאוד ישרים, כי היו רואים מיד את הקשר בין הסיבה לתוצאה. אך לזרע לוקח זמן לגדול בתודעה, ולכן הקשר הזה נעשה מטושטש, ונדמה לנו שהסיבה מצויה במקום אחר"**



### סיפור הקמת האוניברסיטה הבודהיסטית

"לאחר הפרישה לשתיקה של שלוש שנים, שלושה חודשים ושלושה ימים, שבה חיינו בבקתה קטנה במדבר, בלי לפגוש אף אחד ובלי לדבר בינינו, כשרק עסקנו ביוגה, במדיטציה, בתפילות ובהאכלת חיות הבר שמסביבנו, החלטנו לפתוח אוניברסיטה המלמדת את העקרונות הללו ברמה יותר עמוקה ומתקדמת", מספרת לאמה קריסטי מקנאלי. "מצאנו אדמה באמצע המדבר, אלפי דונמים של אדמה ריקה, למרגלות הרי הצ'יקוואה, שבמרכזה עובר נחל טבעי. שילמנו עליה מקדמה, והיינו אחראים לשלם את כל השאר. מייקל אמנם הרוויח המון כסף ביהלומים, אך לפני הרטריט, הוא נהג על פי המסורת הטיבטית, וחילק את כל הונו וחפציו לאחרים, כך שכשיצאנו מהרטריט לא היה לנו דבר. ישבנו עם עוד שבעה חברי הוועד המנהל של האוניברסיטה כדי לחשוב על רעיונות כיצד לשלם עבור הקרקע. עלו רעיונות שונים לבקש תרומות מכל מיני גופים ואנשים, ולבסוף הלכנו על הצעה של אחת החברות בוועד. היא הציעה לתת כסף לאחרים, כדי להשיג את הכסף שאנו צריכים. זה היה מאוד מפחיד, למרות שידענו כבודהיסטים מאמינים, שזו הדרך הנכונה. למעשה, זה היה מבחן לעומק האמונה שלנו, אותה אנחנו מלמדים. זה הרי המעשה הכי לא הגיוני לעשות כשאינן לך כסף. החלטנו לתת 1,000 דולר בחודש לארגונים שונים, שאותם בחרנו בקפידה, כדי להגביר את הקארמה, שתחזור אלינו מהר."

"כעבור זמן קצר נסענו לניו יורק ונכנסנו לשיעור יוגה של אחד המתחרים שלנו", ממשיך גשה מייקל רואץ' את הסיפור. "שם, ניגש אלינו אדם, ואמר שהוא מתפעל מהעשייה שלנו ונתן כרטיס ביקור עם שמו. אמרנו לו תודה, והלכנו הביתה. כעבור שלשה שבועות, קיבלתי מייל מאותו האיש, ששאל שאלה אחת: "למה לא הודיתם לי?" חזרתי אליו עם תשובה: "על מה?", והוא ענה לי שהוא שם משהו בתוך התיק שלי, ועד אותו רגע אני בכלל לא בדקתי מה נמצא בתוך התיק שלי. כשפתחנו מצאנו שם מעטפה עם צ'ק על סך 100,000 דולר עבור הקמת האוניברסיטה. אני חייב לציין שלא הכרנו את האיש, ולא פגשנו אותו לפני כן מעולם. כך הקארמה עובדת."

אחת הדרכים לזרו את הקארמה היא להבין את החוקיות, ואז זה עובד יותר מהר. "אם שני אנשים עושים אותה קארמה, אך הראשון פעל רק בגלל ששמע על כך אתמול בהרצאה מבלי להבינה, זו קארמה מאוד איטית, שאולי תשפיע תוך חמישה גלגולים", צחק גשה רואץ' בקול רם. "אך אם השני באמת הקשיב בתשומת לב, רשם והפנים את ארבעת החוקים של הקארמה, העסק שלו יכול להשתנות תוך שבוע", לפני התינוק שלו זורחים בחיך רחב כשהוא רואה כיצד כולם, בלי יוצא מן הכלל, מוציאים מיד כלי כתיבה ומתחילים לרשום.

### החוק הראשון: לינג-אה-פה

מה שאתם מקבלים,

תמיד דומה למה שאתם עושים

"בחקלאות", הוא מדגיש, "זה חוק חשוב מאוד. אם אתם רוצים לגדל אבטיח, אי אפשר לשתול זרעי תירס. החוק הראשון אומר: כדי להשיג את מה שאתם רוצים, ראשית צריך לתת מהדבר הזה למישהו אחר". רואץ' נותן דוגמה. "לפני שלוש שנים רצינו ללמד בסין. סין הוא נושא רגיש מבחינתנו, כי למדנו במנזרים טיבטים שנים רבות, ויש מתיחות פוליטית רבה בין המדינות והעמים. צפוי היה שאנו נשנא את הסינים ולא נדבר איתם. אך הוד קדושתנו, **הדלאי לאמה** הטיבטי, אמר: 'להיפך, אם מישהו עושה לכם בעיות או תוקף אתכם, ראשית תלכו ותעזרו לו'. לכן החלטנו ללמד סינים רבים ככל האפשר בחינם. לפני שנסענו לשם, למשך שלושה חודשים, רצינו לעשות פרסומת בערוץ הטלוויזיה הסיני לפני בואנו. נאמר לנו שהפרסום יעלה 100 אלף דולר לחצי שעה, סכום שלא היה לנו. אז מה עשינו? שתלנו זרעים קוסמיים. יש לנו ידידה סינית שכתבה ספר והייתה זקוקה לתמונות באיכות גבוהה לעטיפת הספר. יש לנו ידידת יוגה, צלמת מפורסמת בניו יורק, שהסכימה לצלם תמונה 10 אחוזים מהמחיר הרגיל שלה, בסכום של 4,000 דולר. שילמנו לה מכספנו, בלי לספר לחברה הסופרת שזה עלה לנו כסף. למה? כי שתלנו זרעים בשביל 'פרויקט סין'. אנו הרי רוצים תוצאה דומה. היא רוצה שהרבה אנשים יקראו את הספר שלה, ואנו רוצים שהרבה סינים יבואו להרצאות שלנו. אני מדבר כאן לאנשי עסקים - זו השקעה, לא

**מייקל רואץ': "אם אתם מרגישים, למשל, שאחד העובדים שלכם אינו מכבד אתכם, או מישוה במשפחה שלכם מתחפץ או מצפץ על מה שאתם אומרים, ואינכם אוהבים את זה - תפסיקו אתם לעשות זאת לאחרים"**



הזקוקים לעזרה, גם הקארמה הזו תחזור אליכם. כל דבר טוב וכל דבר רע (מחשבה שלילית, כעס, רמייה או מעשה אחר) חוזר אליכם, כי הקארמה אף פעם אינה מכזיבה. אם הייתה לכם קודם לכן קארמה של אנוכיות, גם אם תתנו 100 דולר לעניים, כל הקארמה הקודמת עומדת לפניך בתור. לכן, אל תתפלאו אם ה-100 דולרים שלכם אינם ממחרים לחזור, כי יש כל כך הרבה קארמה 'עצלנית' התקועה באמצע". לשאלה, האם ניתן לקצר את הקארמה, או כפי שרואץ' עצמו מכנה זאת "האם אתם יכולים להיות המקדונלד של הקארמה?" התשובה היא כן.

### הריסת הקארמה הישנה והרעה

רואץ' מסביר שהבודהה לימד שיטה בת ארבעה שלבים, שהיא כמו "טיל", ההורס את הקארמה הישנה והשלילית, שנצברה לאורך השנים:

- א. לזהות אילו זרעים רעים זרעתי.** לא ניתן לראות אותם, אך הם נשמרים בצ'קרה של הלב. הדרך לזהות היא

שלכם אינו מכבד אתכם, או מישוה במשפחה שלכם מתחפץ או מצפץ על מה שאתם אומרים, ואתם לא אוהבים את זה - הפסיקו אתם לעשות זאת לאחרים". אגב, לדבריו של רואץ', קשה להפעיל את החוק הזה כלפי האדם שמכעיס אתכם, כי לא פשוט לכבד את מי שאינו מכבד אותך. לטענתו, הקארמה הנכונה תחזור גם אם תעשו זאת דרך אדם אחר. "אנחנו נתנו כסף לאישה סינית בוונקווא והכסף חזר אלינו בשנחאי. אם יש אדם שגורם לכם בעיות, התעלמו ממנו, תנו כבוד לאדם שלישי, והקארמה תחזור אליכם", הוא ממשיך.

### החוק הרביעי: לה צפה-צ'ה-מיסווה

קארמה אף פעם לא הולכת לאיבוד "באתם לשמוע אותנו, ואנחנו אומרים לכם: תנו 10 אחוזים מהכסף שלכם לעניים. למה, כי זאת מצווה? לא. כי זה אצילי? לא. כי זה חכם! זה "good business". הדלאי למה אומר שזו אנוכיות מוארת. "ואז אתם אומרים, מוסיף רואץ', "לא, אני לא לגמרי השתכנעתי לתת 10 אחוזים. אני אתן רק אחוז אחד. אך אז אתם מאכזבים 10 אנשים

צדקה. ("לא מצווה" הוא מוסיף בעברית). אחרי שבוע אחד, קיבלנו שיחת טלפון ממפיק בסי, שרוצה לעשות עלינו תוכנית בת שעה בטלוויזיה הסינית, שהפקתה עולה 400,000 דולר, וצופים בה מיליוני סינים. וכך, כשבאנו לסי, כולם כבר הכירו אותנו והיינו מפורסמים. זאת דוגמה לעבודה נכונה עם הקארמה", הוא מסכם.

### החוק השני: ליי-פאל-צ'יווה קארמה תמיד מתעצמת

"כמה כסף הוצאנו על הצילומים? 4,000 דולר. מה היה הערך של תוכנית הטלוויזיה בסי? 400,000 דולר. פי מאה. כלומר, עם ההבנה הנכונה, הקארמה תמיד מתעצמת. תחשבו על זרע של עץ אלון. כמה גרמים הוא שוקל? מעט מאוד. וכמה שוקל עץ אלון? כמה טונות. כך הקארמה מתעצמת".

### החוק השלישי: לה-מה-צפה-דאן מה צפה

אם אינך אוהב משהו בחייך, תפסיק לעשות זאת לאחרים "אם אתם מרגישים, למשל, שאחד העובדים

