

על חברות וחברה

(קטעים מתוך הספר 'ללא דאגות')

אג'אהן ליאם

לאחר ביקורו של אג'אהן ליאם באוסטרליה בשנת 2004, נאספו חלק משיחותיו לספר בשם, שנקרא עם זיקה לסלנג האוסטרלי – No Worries. כאן תרגמנו מבחר קטעים מספר זה שעוסקים בנושא חברות וחברה. במקור השיחות ניתנו בתאילנדית, כאן תרגמנו אותם לעברית מהספר באנגלית.

חברת העצים

כשחיים יחדיו, אנחנו נסמכים אחד על השני. אפשר להשוות זאת ליחיי החברה של היער. בחברת העצים אין זה שכל העצים אותו הדבר. ישנים כאלו שגדולים וישנם כאלו שקטנים. לאמיתו של דבר, כדי לשגשג ולהיות בטוחים, העצים הגדולים צריכים להסתמך על הקטנים, והקטנים על הגדולים. בגלל שעץ הוא גדול אין זה אומר שהוא אינו מאוים על ידי סכנות. כאשר מגיעה סופה, דווקא העצים הגדולים הם אלו שנופלים. באותו אופן, העצים הקטנים צריכים להסתמך על הגדולים – אם לא היו להם עצים גדולים להישען עליהם, הם היו נשברים.

כל חברה צריכה לשתף פעולה בדרך זו. הליכה על פי העקרונות שהניח הבודהא יכולה לפתור את הבעיות שמתרחשות כאשר מצבים לא יפים עולים. בני אדם צריכים להשתמש באינטלגנציה שלהם – ביכולות של תשומת לב וחוכמה – כדי להתרומם מעל ההתנהגות של עולם החיות. זו הסיבה שהבודהא שיבח את האיכויות של תשומת לב וחוכמה.

להעניק אפשרות

הבזדהא הציע לאנשים שמתרגלים יחד בקבוצה ומתעניינים בשגשוג של הקהילה שלהם להעניק לכל אחד את ההזמנה להוכיח את האחר על טעותו. הבזדהא קרא לזה פאוואראנה (pavāraṇā) – 'להעניק אחד לשני הזדמנות'. במובן הקונבנציונאלי של מסגרת החיים הנזירית, הפאוואראנה זו חובה רשמית של הקהילה.¹

הטקס מאפשר להעניק לכל אחד את האפשרות להשמיע ביקורת בונה ולהצביע על טעויות של האחרים. הביקורת כאן אינה נעשית עם מצב תודעה שהוא מקובע על ההשקפות, הדעות או היוהרה שלנו. זה פשוט נועד להתמודד עם סוגיות שעולות, או להזהיר אחד את השני לגבי בעיות פוטנציאליות. זה נעשה ללא צדקנות או חשיבות עצמית – הרי כל מי שהולך בדרך זו אינו מושלם, וטבעי שנמעוד.

לפעמים אנחנו רק מביטים קדימה ולא רואים את מה שנמצא מאחורינו. אולי יש לנו נקודות חולשה? כאן עלינו לסמוך על האחרים שישפכו אור על הדברים. הם יכולים להציב מולנו מראה כך שנראה את עצמנו בצורה יותר צלולה, או לעזור לנו למקד את הקשב שלנו לאזורים בהם עלינו להתפתח. זוהי הסיבה שאנחנו מעניקים אחד לשני את ההזדמנות לביקורת. בדרך זו התפתחות אמיתית יכולה להתקיים.

כאשר מישהו מצביע על מקום בו אנחנו טועים או היכן לא פעלנו כראוי – עלינו להיפתח לכך. עלינו לקבל ולבחון זאת. נסמוך עליו שהדבר לא נעשה מתוך דעותיו הקדומות, ושהוא אכן מזהיר אותנו לגבי דברים שבהם פעלנו לא נכון.

כאשר אנחנו פועלים מתוך רגשות חזקים כמו כעס או אפילו אלימות פיזית, עלינו להודות שזוהי התנהגות מכוערת ומלוכלכת. אם אנחנו מעניקים לאחרים את האפשרות להעיר לנו, זה עוזר לנו לבסס מחדש את המודעות שלנו כלפי מעשינו.

¹ טקס הפאוואראנה מתקיים ביום האחרון של רטריט הגשם השנתי, הואסה (Vassa). כל נזיר בקהילה מדקלם בפאלי: 'אני מזמין את האנשים הנכבדים להוכיח אותי על טעותי בהקשר למה שהם ראו, שמעו או חשדו. מי ייתן והאנשים הנכבדים יוכיחו אותי מתוך חמלה, ולאחר שאראה את טעותי – אתקן את צעדיי'.

התנהגות שאנחנו לא אוהבים, אנשים אחרים בוודאי לא אוהבים גם כן. מעשים שכאלו אינם מתקבלים יפה בחברה. ואם אנחנו עושים כאלה מעשים בעייתיים אז אנחנו נטריד אחרים ואולי נתפס כאנשים בעייתיים.

הסנגהא מתרגלת את הפאוווארָאנה כטקס קהילתי רשמי שעליו להתבצע ללא תלות בוותק, במעמד או בגיל של המשתתפים בקבוצה. הוא נעשה גם ללא קשר בניסיון ובכישורים של האדם.

סכר

אנחנו חיים בקבֵּרָה מאוד רחבה, מאוד גדולה – אפשר לומר שהעולם כולו הוא כמו 'המשפחה הגדולה שלנו'. ולפעמים, באורח החיים שלנו, אנחנו נדרשים להרבה קאנטי (Khanti) – סבלנות וסיבולת. לא פעם, עולים מצבים בהם יש לנו תחושה שאיבדנו את עצמנו, ואז אנחנו עלולים לנהוג בחוסר אחריות ולעשות משהו שגוי. לכן, עלינו לפתח יכולת סבלנית לעצור את עצמנו קצת, לקחת צעד אחורה.

קאנטי זה סוג של אנרגיה. זה כמו האנרגיה שנוצרת מסכר של אגם שאוגר מים, כמו שיש לנו כאן קרוב למלבורן. באותו אופן, קאנטי זה הפוטנציאל המוכן להיטיב עמנו.

בצורה סבלנית אנחנו מתמודדים עם נסיבות בהן אנחנו באים במגע עם רגשות מאנשים סביבנו. בין אם אנחנו מקבלים את שרצינו או לא – אנחנו מתמודדים עם זה בסבלנות. אם יש מקרה בו אנחנו יכולים לוותר על דברים ולהניח אותם – אז קאנטי הופך להיות היבט של רוח הקרבה ופרישות. אלו תכונות חשובות ביותר לתמיכה הדדית בקבֵּרָה, והן מעניקות לנו הבנה יותר טובה של החיים.

אנשים חולים

לעיתים הסיבה שאנחנו מרגישים לא טוב כשאנחנו באים במגע עם החברה, זה בגלל המפגש עם הדהאמות הארציות,² עם הפחדים והחרדות שמגיעים מאנשים אחרים. אם אנשים אחרים מרוצים מאיתנו, אז הם ישבחו אותנו, אם הם לא מרוצים – אז יאשימו אותנו. כאשר מאשימים אותנו, לפעמים אנחנו נעלבים ולא מרוצים. אבל אם היינו רואים זאת מנקודת מבט של מודעות וחוכמה, היינו מבינים שאלו שרגזו עלינו מוכרחים להיות במצב של סבל, הם בוודאי מרגישים לא טוב. צריך להשוות אותם לאנשים עם מחלה, כאלו שהבריאות שלהם מתדרדרת.

הרופאים והאחים, אלו שיש להם את האחריות לטפל באנשים חולים, יודעים היטב שאנשים חולים מתנהגים לרוב בדרך שמפגינה רגזנות וחוסר נוחות. אחים או רופאים לא יתנו להתנהגות כזו יותר מידי תשומת לב. הם יראו בה משהו נורמלי לאדם חולה.

המצב שלנו הוא דומה. אנחנו צריכים לראות את האנשים שמבטאים ביקורת כלפינו באופן שמצמיח ידידותיות, טוב לב אוהב, אחווה וחמלה. לעורר מטא וקורונה, כשאנו מבינים שאלו שמבקרים אותנו למעשה נמצאים במצב שבו הנפש שלהם סולבת והם לא מצליחים לדעת את עצמם. אם נוכל לעורר רגשות של מטא, לא נלחם חזרה, אלא נפגין ידידותיות ורצון לעזור. בדרך זו ניתן לרגשות הזדמנות להתיישב, לשכך ולהפוך להיות שלווים.

² 'שמונת הדהאמות הארציות' או 'שמונת התופעות של העולם' (Attha-loka-dhamma בפאלי, eight worldly dhammas באנגלית) הן לימוד מרכזי של הבודהא בו הוא מסביר על הדברים שמניעים את העולם, את העליות והמורדות של החיים. שמונת הדהאמות הן: רווח והפסד; הצלחה וכישלון; שבח וביקורת; עונג וכאב.