

הבנתי שהשלווה היא דבר אפשרי



אחרי שיונתן הריסון חווה קריירה עשירה בתחום המדעים וההייטק, הוא החליט לעשות תפנית בחייו, וכיום הוא אחד ממורי הבודהיזם המוכרים בארץ. עם תלמידים מכל העולם וכמרצה במרכז גוף נפש ברמת השרון, הריסון מלמד כיום אנשים איך לשנות את חייהם לכיוונים רגועים ומאושרים יותר תוך חיבור למציאות.

מאת: ישי פלדמן



שיונתן הריסון היה ילד במנצ'סטר שבאנגליה, הוא אהב את עולם הקסמים. לאחר מכן, כשהתבגר, התחבר דווקא לתחום המדעים המדויקים, כשלמד באדינבורו שבסקוטלנד מתמטיקה ופיזיקה ואף עבד בהמשך במוסדות טכנולוגיים שונים. עוד לפני שעלה לארץ, וגם לאחר שהגיע לכאן ב' 1969, הוא החל להתעניין בעולמות רוחניים יותר. תחילה הייתה זו היהדות, ולאחר מכן העמיק בתחומי הפסיכולוגיה המערבית והפסיכולוגיה הבודהיסטית. ולמרות שכל המעברים שעשה ושלל הנושאים שאותם למד ובהם התמחה נראים מחוסרי קשר, הרי שבכולם חיפש הריסון וגם מצא קו משותף: החיבור למציאות והדרך שבה המציאות נתפסת על ידי אנשים. היום, כאחד המורים המוכרים בארץ בתחום הפסיכולוגיה הבודהיסטית וכמרצה במרכז גוף נפש ברמת השרון, מנסה הריסון להעביר את רעיונותיו לתלמידים שלו.

עניין הקוסמות משחק במה אמיתי ומה לא? מסביר הריסון את הקשר בין הדברים, "מה שמשך אותי בעניין הזה הוא הפסיכולוגיה של הקוסמות. כי כשאתה הולך לראות קוסם, אתה משלם כדי שמישהו יעבוד עליך. כשקוסם מעלים פיל למשל, הקהל מאוד מופתע, אבל הקוסם לא מופתע כי הוא יודע איפה הפיל. אז כל ההבדל בין הקהל לקוסם שמתבטא בתגובה הרגשית, נובע ממצב של ידע. המציאות היא אותה מציאות. הפיל נמצא בכל מקרה באותו המקום. לכן המסקנה מכאן היא שאנחנו לא מגיבים למה שקורה במציאות, אלא למה שאנחנו חושבים שקורה."

בהמשך הלכת ללמוד מתמטיקה ופיזיקה. מה משך אותך בתחומים האלה?

"בתחום הפיזיקה והמדעים המדויקים, גם כן מצוי העניין של חקר המציאות. לא בצורה הבידורית שלו, אלא בצורה המדעית. לאחר שעבדתי במשך שנים בתעשייה האווירית, ובמקביל לכן שניהלתי חברת מחשבים אמריקאית והקמתי חברת הייטק, מאוד התעניינתי בפסיכולוגיה, ולמדתי את הנושא בעיקר דרך חברים. לאחר מכן התחלתי להתעניין גם בפסיכולוגיה בודהיסטית. בשנת 1998, פגשתי פילוסוף אוסטרי שהזמין אותי ללמוד את הנושא בהרי האלפים. לאחר מכן גם נסעתי למספר שבועות של לימודים והתבודדות במנזר בטיבט. בשנת 2002 התחלתי ללמוד."

את מי אתה מלמד היום ומהי מטרת הלימודים?

"כיום אני מלמד אנשים בעיקר איך להפחית ולהיפרד מהכעס שלהם ולשפר את איכות חייהם ואת התקשורת שלהם עם העולם ועם הקרובים. אני עושה זאת באופן פרטני, אחד על אחד, כשהתלמידים הם מכל העולם ולכן חלק מהשיעורים שאני מעביר הם בסקייפ. בנוסף, אני מעביר סדנאות וקורסים לפסיכולוגים, מטפלים וכן לאנשים מהקהל הרחב במרכז גוף נפש ברמת השרון. הקורסים פונים למי שרוצה להפסיק לסבול ולהיות מוטרד, למי שרוצה לשפר את הקשר שלו עם אחרים, ליישם את עקרונות התפיסה גם במערכות יחסים וללמוד איך להקשיב ולהתבונן כראוי."

אז מהו הדבר שאתה מלמד ואיך זה עובד?

"אני מלמד אנשים איך להיות מציאותיים. הרבה דברים שאנו חווים כמציאות, קשורים לאופן שבו אנחנו חושבים, וצריך להבין את זה. במרחק קוראים לזה הארה. אני קורא לזה שפיות. אני מלמד אנשים איך לראות את הדברים כפי שהם. אני מלמד אותם את זה דרך שיחה ודרך שתיקה. מראה להם מה זה להיות כאן ועכשיו. בכל פעם שאדם מגיע אליי ומצליח להיות מחובר למציאות אני מדגיש בפניו את זה. ובכל פעם שהוא לא, אני עוזר לו לראות ולהבין למה. אני עושה איתם את זה עד שהם מתחילים להבין את זה בעצמם. ואז הם נרגעים. כל אחד מגיע לזה בצורה אחרת ובפרק זמן אחר, אך רוב האנשים מצליחים להגיע לאותו מקום, שזה כאן."

ומהו אותו 'כאן' מבחינתך?

"אתה יכול לקחת כדוגמה את הראיון הזה. אתה יכול לחשוב שהראיון מוצלח ואתה יכול לחשוב שהוא על הפנים. אך בכל מקרה, הראיון הוא אותו ראיון. לכן צריך לדעת להבחין בין הדעות והמחשבות שלנו לבין מה שאמיתי. אנשים שוכחים את הכאן ועכשיו וצריך להזכיר להם את זה שוב ושוב. זה כמו אימון בחדר כושר ואם מתאמנים מספיק אז מגיעים ליכולות טובות. כשאנחנו מנקים את כל המחשבות והדעות שלנו, השלווה מופיעה. לכן קראתי לספר שכתבתי 'להכיר במציאות. לדעת שלווה'. זה לא אומר שאנחנו צריכים להפסיק את המחשבות. זה לא אפשרי. אבל אנחנו יכולים להפסיק להאמין למחשבות האלה ולנסות לראות ולהבין מה באמת קורה. כי מה שאתה חושב זה לא כל הסיפור."

מה כולל אותו אימון שאתה מדבר עליו?

"אני ממליץ לאנשים לעשות הרבה מדיטציה. בכל בוקר לעשות

עשרים

דקות כדי לקבל צקת שקט ולהיות ערים למה שקורה. אנשים מתקשים בהתחלה להבין שבמדיטציה לא אמורים לעשות משהו מסוים או להימנע ממהשהו אחר. אתה פשוט מתיישב ואז קורה מה שקורה ואתה מתבונן בזה."

אצלך הצורה שבה אתה רואה את הדברים כבר מוגינה באופן שהוא אוטומטי?

"אני נגעתי לזה ממקום של כעס. כשהייתי צעיר כעסתי מאוד והיום אני הרבה פחות כועס. אחד הדברים שלמדתי מהפילוסוף האוסטרלי שפגשתי, הוא שהשלווה היא דבר אפשרי, ושלא צריך לעשות משהו בשביל להשיג אותה, מספיק להיות כפי שאתה ולהתנהג כפי שאתה. היום למשל אני כועס על אשתי חצי אחוז ממה שכעסתי בעבר. גם מבחינת השכיחות שזה קורה וגם מבחינת העוצמה. אם פעם זה היה כמו צונאמי, היום זה כמו אדווה. אני רואה את הכעס והוא חולף בתוך מספר שניות ולא אחרי שבועות או שעות כמו פעם. הוא גם לא משאיר לי רגשות אשמה ולכן קל לי בחיים יותר מבעבר. וכמו הכעס, כך לומדים להתמודד גם עם יתר הרגשות כמו חרדה, פחד, ערך עצמי ירוד, ביקורתיות, שיפוטיות ותסכול. כל רגש שמפריע יורד עם הזמן ובהדרגה בעצמה."

איך המשפחה מגיבה לשינויים שעשית לאורך כל השנים?

"הם בסך הכול מרוצים וגאים בי. יש לי שלושה ילדים ו־7 נכדים. אשתי וכל המשפחה נהנים מאדם רגוע יותר ומוזע יותר."

