



ZGODBE

OB

KUHINJSKI

MIZI

Zdravilne zgodbe

RACHEL NAOMI REMEN



**ČEPRAV JE NAGNJENJE** k celosti naravno in značilno za vse ljudi, vsak človek okreva po svoje. Nekateri okrevajo, ker jih čaka delo. Drugi, ker so rešeni dela, pritiskov in pričakovanj okolice. Nekateri potrebujejo glasbo, drugi tišino, nekateri ljudi ob sebi, drugi okrevajo sami. Življenjsko silo v nas sprožijo in okrepijo različne stvari. Pogoji okrevanja so enako enkratni kot prstni od-tisi. Včasih me ljudje vprašajo, kaj počnem med seanso z bolni-kom. Pogosto ga le opomnim na možnost okrevanja, nato pa jo skupaj proučujeva.

Pred časom so s tečaja kreativne vizualizacije, namenjenega rakavim bolnikom, napotili k meni mladega moškega. Čeprav je zbolel za malignim melanomom, je bil tako neznatno motiviran, da je že mesec dni po končanem intenzivnem tečaju pozabljal na vsakodnevno meditacijo z upodabljanjem. Napotnica je bila jasna; poskusim naj preusmeriti njegova samouničevalna nagnje-nja in ga spodbuditi, da bi se boril za življenje.

Jim je bil kontrolor letenja na večjem letališču. Bil je zadržan in miren moški, ki bi ga zlahka imeli za plahega, dokler ne bi opazili neomajnosti v njegovih očeh. V zadregi mi je povedal, da se edini od tečajnikov ne zmore držati programa. Ni razumel, zakaj. Nekaj časa sva se pogovarjala o njegovih načrtih za življenje in odzivu na diagnozo. Zagotovo mu je bilo veliko do tega, da bi okreval. Užival je v delu, ljubil je svojo družino in se veselil vzgoje svojega sinčka. Komaj kaj nagnjenja k samouničevanju. Zato sem ga prosila, naj mi opiše svoje upodabljanje.

V odgovor je razgrnil risbo morskega psa. Široko odprti ribji gobec je bil ogromen in poln ostrih, šilastih zob. Trikrat na dan naj bi si po petnajst minut predstavljal tisoče majhnih morskih psov, ki se podijo po njegovem telesu, divje napadajo in uničujejo vse rakave celice, na katere naletijo. Šlo je za razmeroma tradicionalen vzorec upodabljanja imunskega sistema, kakršnega priporočajo številne knjige o samopomoči in uporabljajo mnogi ljudje. Vprašala sem ga, kaj ga ovira pri izvajanju meditacije. Zavzdihnil je in priznal, da ga dolgočasi.

Učenje mu je šlo slabo od vsega začetka. Tečajnikom so že prvi dan naročili, naj se domislijo podobe za imunski sistem. V pogovoru, ki je sledil, je spoznal, da si ni priklical »prave« podobe. Vsi tečajniki in psiholog, ki jih je vodil, so ga spodbujali, dokler se ni domislil tega morskega psa. Pogledala sem risbo na njegovih kolenih. Nasprotje med podobo in njegovo zadržanostjo je bodlo v oči.

Radovedna sem ga vprašala, katere podobe se je najprej domislil. Ozrl se je proč in zamomljal: »Ni bila dovolj zlobna.« Bil je som. Začelo me je zanimati. Nič nisem vedela o somih, še videla nisem nikoli nobenega, in v tej zdravilni vlogi jih dotlej niso omenjali. Z naraščajočim navdušenjem mi je opisoval življe-

nje somov v akvariju. V primerjavi z drugimi nasilnimi in tekmovalnimi ribami se hranijo na dnu, sejejo pesek skozi škrge, ga nenehno pregledujejo, ločujejo odpadne snovi od dobrih, hranijo se s tistim, kar ne podpira življenja v akvariju. Nikoli ne spiyo. Sposobni so številnih hitrih in natančnih odločitev. Kot kontrolor letenja je občudoval to sposobnost.

Prosila sem ga, naj mi opiše soma v nekaj besedah. Izbral je pridevnike, kot so »uvideven, čuječ, brezhiben, temeljit, neomajen.« In »vreden zaupanja«. »Ni slabo,« sem pomislila.

Nato sva se nekaj časa pogovarjala o imunskem sistemu. Ni vedel, da DNK vsake od naših milijard celic nosi povsem individualen podpis, nekak osebni oblikovalski pečat. Imunske celice prepoznajo logo DNK in požrejo vsako celico, ki ga ne vsebuje. Imunski sistem brani našo identiteto na celični ravni, nenehno patroljira na meji Jaza/Nejaza in razločuje med njima. Nikoli ne spi. Rakave celice nimajo loga DNK. Zdrav imunski sistem jih napade in uniči. Pravzaprav mu je nezavedni um ponudil izjemno natančno podobo imunskega sistema.

Povedala sem mu, da sem kot študentka medicine sodelovala v raziskavi, v kateri so eni osebi vzeli mikrocepič, majceno skupino kožnih celic, in ga presadili na kožo druge osebe. Imunski sistem druge osebe je v dvainsedemdesetih urah, potem ko je preiskal milijarde celic, ki so nosile njegov podpis DNK, našel skupinico celic z napačnim podpisom DNK in jo pokončal. Opisala sem mu, česa vsega smo se domislili, da bi skrili ali zakrinkali cepič. Naj smo se še tako trudili, imunskega sistema nismo mogli prelisičiti. Vsakič je našel tiste celice in jih uničil.

Še zmeraj je bil videti v dvomu. Učitelj in tečajniki so govorili, da se mora podobje odlikovati po napadalnem, »bojevittem duhu« in »ubijalski motivaciji«. Spet je zardel. »Je še kaj dru-

gega?» sem vprašala. Pokimal je in mi povedal, da so v krajih, kjer je odraščal, živeli zelo veliki somi, ki so se večkrat na leto »sprehodili« čez cesto. Kot otroku se mu je zdelo čudežno in nikoli se jih ni naveličal opazovati. Nekaj jih je obdržal kot domače živalce. »Jim,« sem vprašala, »kaj je domača živalca?» Videti je bil presenečen. »No, bitje, ki te ljubi ne glede na kar koli,« je odvrnil.

Tedaj sem ga naprosila, naj mi opiše svoje upodabljanje. Zaprl je oči in spregovoril o milijonih somov, ki ves čas krožijo v njegovem telesu. Nikoli ne spiyo. Budni, neutrudni, predani in razsodni si potrpežljivo ogledajo vsako celico, obidejo zdrave, požrejo rakave, vodita jih brezpogojna ljubezen in predanost domače živalce. Skrbijo, da bi živel. Zanje je nekaj posebnega in enkratnega, kot je bil on za svojo. Odprl je oči: »Mogoče zveni neumno, a hvaležen sem jim za njihovo skrb,« je dejal.

Te podobe so se ga globoko dotaknile in zlahka si jih je zapomnil. Tudi dolgočasile ga niso. Eno leto je vsak dan meditiral. Ozdravel je, in čeprav je minilo že kar nekaj let, še zmeraj meditira nekajkrat na teden. Tako se opominja, pravi, da je na najgloblji ravni telo na njegovi strani.

Svojo življenjsko silo se lahko naučimo proučevati podobno kot vrtnarski mojster, ki proučuje rožni grm. Še noben vrtnar ni naredil vrtnice. Zadovoljuje potrebe rožnega grma, na katerem poženejo. Sodeluje z njim in poskrbi za ugodne okoliščine. In vsak, ki je kdaj obrezal rožni grm, dobro ve, da življenje teče skozi vsak rožni grm malo drugače.