

יאיר ניצני מרים גבה



תרגיע

איך סרטון הדרכה להפגת הסטרס, עם פכפוך מים, שדות ירוקים ותנוחות יוגה, הסתיים אצלי בעצבים

ניסיתי להסיט את המחשבה לכיוון של חוף קסום ומים נעימים, אבל נזכרתי במדווחות, בזפת שנרסק לכפות הרגליים, ברעש המטקות שמעצבן אותי, ובקשיש שמס-תוכב עירום במלתחות.

"המפל הזה מיוחד במינו. מפל קסום של ניקוי אנרגטי וריפוי". נזכרתי שכל בוקר בשעה הזאת אני שומע חדשות, והראש שלי טס לכיוון ממשלת הריפוי. דמיינתי את מנסור עבאס, שהוא כידוע רופא שיניים, כשהוא בחלוק לבן, עוקר לי שן בלי אנרגיות שליליות ובלי הרדמה.

המנחה המשיכה וציינה שכשיוצאים מהמים, מרגישים את ההבדל. אנחנו נקיים, קלילים ורגועים, חוזרים לאחו הפתוח והירוק. נזכרתי מייד בפקק הענק, שיש בכל בוקר בכפר הירוק, כולל פכפוך הנהגים שצועקים "מי נתן לך רישיון?"

"עכשיו תאפשרו לאמא אדמה, פאצ'ה מאמא, שנותנת חיים, שמוינה ומכילה הכל – להחזיר לכם באהבה קרן אור אדומה ישירות לצ'אקרת השורש שלכם". קפצתי אחורה ללימודי מתמטיקה בתיכון, שם שאלו אותי כמה זה שורש רי-בועי של 256, בזמן שפאצ'ה מאמא נשמע לי כמו שם של רשת פיצ-ריות. במקום הצ'אקרות, מיצי הקיי-בה שלי התעוררו.

הרגשתי שנדרמתי לכמה שניות, ואז שמעתי את המנחה מסבירה שהאנרגיה תאפשר לי לבטא את עצמי בקלות ולהגיד מה שיש לי בלב, כי "כל מה שחשם אתכם בעבר מתנקה עכשיו". זה נשמע לי רעיון מצוי, אם כי הבעיה אצלי הפוכה – לפעמים דווקא היה עדיף שאשתוק ולא אגיד את מה שאני חושב. היא הזכירה את צ'אקרת העין השלילית, שצבעה סגול והיא ממוקמת בין שתי הגבות במרכז המצח. זה בדיוק המקום שרעייתי רומזת לי תמיד שצמחה לי שם שורה שור-בבה, או כמו שהיא אומרת בחינניות – "חמוד אתה, צמח לך עוד אף שנראה כמו הכנה לחרק של פיל".

כשהמנחה דיברה על "צ'אקרת הכתר", נזכרתי בק-טטה במלון, שבה באמצעות כיסאות כתר פלסטיק פתחו למישהו את הצ'אקרות ועוד כמה דברים. כשהיא הסבירה ש"צ'אקרת הכתר נפתחת כמו קונוס אנרגטי", הרהרתי כמה בא לי עכשיו קונוס של סלמון ווסאבי, וכשאמרה ש"אנחנו מרגישים עכשיו מאוד בטוחים ומוגנים", חלפה במוחי הידיעה ששורה לא הסדרתי את עניין הממ", למרות שחמאס שוב מאיים לפגוע לנו בעין השלישית.

כשהסרטון הסתיים, הרגשתי אנרגטי, חיוני וחיוני יותר, והחיים נראו לי יפים, בריאים ומלאי תקווה. הרגשתי שאני נכנס לעידן של רוחניות ומחשבות חיוביות. הכנתי לי אס-פרט, וליד המכונה קלטתי פתק קטן בכתב ידה של הגברת הראשונה. "מקווה שהיה לך בוקר קסום עם המדיטציה", כתבה, והוסיפה רשימה די יבשה ונטולת רוחניות, לטעמי:

1. מוסך – טסט לטיפוּלך.
2. החלפת כרז דולף בשירותים (אני רק חודש מבקשת).
3. סופר – פירות, ירקות, חלב, גבינות, קפה.
4. התקשרו מהבנק.
5. אני בסדרת שתיקה עם חברות בגליל. נראה בערב. ●

yairn@israelhayom.co.il

חשבתי כמה טוב שאני עובר את התהליך לכדי המנחה האיצה בי להמשיך. "תן למוזיקה לקחת אותך למקום מדהים בטבע. מקום של רגיעה ושלווה עמוקה, פרחים פורחים וצובעים את האחו". נזכרתי שאני אלרגי לפריחת האביב, ודמיינתי את הפרצוף שלי מתמלא בפריחה אדומה ומגרת. אבל היא כבר היתה בשוונג: "הכל מתמלא בצבעים מרהיבים, פרפרים מעופפים וציפורים מציצות". נזכרתי בעורב שתקף אותי פעם כשהלכתי לי בטבע ותפס לי בשערות, כשעוד היו לי כאלה. האחו הירוק הזכיר לי תקופת עבודה בקיבוץ קוטף משמשים, זיכרון ששילב השכמה מוקדמת, יתושים טורדניים, זיעה, לכלוך וקיבוץ צניק שצועק עלי שאם הוא רואה אותי אוכל עוד משמש אחד בזמן העבודה, הוא דופק לי ענף משמש בראש.

המדריכה המשיכה: "זה מקום שהייתם בו פעם בעבר בחלומות שלכם. מקום של ריפוי". תת-המודע הקטנוני שוב הקפיץ אותי לתור בקופת חולים, והמוח שלי התמלא



צילום: Gettyimages

במנטרות כמו "אני רק שאלה" ו"תיזהר, אני עם בדיקת שתן ביד". ריח חומרי החיטוי עלה באפי, ובדמיני ראיתי רופא כעוס, שיודע שיש לו 50 איש בחוץ והוא לא מרים את העיניים מהמקלדת.

המנחה אמרה ש"מרחוק שומעים קולות של מים". נזכרתי

רתי שלא מזמן היה לנו פיצוץ בצינור, הביוב התפרץ, ואחר כך שמעתי בעיקר קולות של אינסטלטור עצבני.

"כשצועדים למקור הקול, רואים מפל יפהפה שמזמין אתכם להתקרב אליו. לנגוע במימיו. לעמוד תחתיו. אתם נמשכים למפל הקסום". זה היה כל כך מציאותי, שממש הרגשתי כאילו מישהו עומד לא

רחוק ממני, ובלי לשים לב, מטיל את מימיו על הרגל שלי. כשהיא אמרה ש"הגיע הזמן לצאת מהמפל", נזכרתי תי בטיול שנתי למפל התנור, שבמהלכו גם התייבשתי, גם שכחתי להביא מגבת, וגם התאכזבתי שאין שם תנור אמיתי, שבו מכינים לנו מאפים טעימים. הרגשתי שאני עומד רטוב ללא מגבת מחוץ למפל, יש לי שפשפת וקר לי.

אחרי הופעה בפני קהל רב בעמק יזרעאל ונסיי-עה ארוכה חזרה הביתה, הגעתי למיטה ב-2 לפנות בוקר. למחרת התקשיתי להשכים קום, ובעודי שוחק את הסדי-נים בנחירות, הגברת הראשונה יצאה לה רעננה ב-07:00 להליכת בוקר, ואף הספיקה לשיעור פילאטיס.

המראה שלי סרוח במיטה, עם שובה, גרם לה לנקוט צע-דים לחיזוק האנרגיה שלי. אחרי שפינקה אותי בקפה והסיי-טה את הווילון כדי שהשמש תיכנס, היא שלחה לי קישור לסרטון מדיטציה לניקוי, לריפוי ולהעלאת התדר האנרגטי. כבר בשלב הזה, ולמרות שאהבתי אותה קודם, התמ-לאתי באהבה מתגברת לרעייתי היפהפייה מבפנים ומ-בחוץ, וחשבתי כמה יפה ורוחני מצידה לזום משהו עדין וחייני, שאינו כופה עלי חלילה פעילות מעייפת. להפך, אהובתי רוצה בטובתי, בשרדוג איכות החיים שלי ובמי-לוי הצ'אקרות שלי בחינניות. אני, לעומתה, בהיותי בטלן-אנוכי שמוכן לתרום את הצ'אקרות שלו לנזקקים, הת-חברתי לסרטון מהכיוון שהצפייה בו תספק לי אליבי לעוד חצי שעה של איכות במיטה.

כבר שנים שאני מנסה להתח-בר לעולם הנפלא של המדיטציה, אך מתקשה להפריד בין המחש-בות הסהורות לשטויות הרביליות שבאמת עוברות לי בראש. כבר ני-סיתי מדיטציה טרנסצנדנטלית, אך התאכזבתי לגלות שאינה מבוססת על זלילת מאכלים עתירי שומן טראנס והעברת חוט דנטלי. ניסיתי גם מדיטציה קוריאנית, בלקנית, סינית וקובנית, אבל כולן הסתיימו במיגרנה ישראלית.

המנחה בסרטון ששלחה לי הג-ברת סיפרה שהיא באה ללמד איך להתמודד עם הסטרס בחיים המו-דרניים ולנקות אנרגיות שליליות שלקחנו מאנשים אחרים. עם כל הכבוד לאנרגיות, המוח שלי נדר לתהייה מה לגבי כסף או חפצים שלקחנו מאנשים אחרים? לדוגמה,

חבר השאיל לי אופניים כדי שאעשה קצת ספורט, אבל מאז הם שוכבים אצלי בלי שנגעתי בהם, ובכל פעם שאני מביט בהם, אני חש תחושת כישלון וכאבים ברגליים. איך אני מסלק את האנרגיות השליליות, והאם לא עדיף פשוט לסלק את האופניים בחזרה אליו? ומה לגבי האנרגיות השליליות שקשורות בחבר שהלוויתי לו 200 שקל, והוא מתחמק מלהחזיר? האם כדאי לשלוח אליו את הלינק, או שעדיף לשלוח גובה חובות שיפ-תח לו את הצ'אקרות באופן ידני?

ניסיתי לגרש מהראש

את המחשבות הקטנות והשליליות שלי ולחשוב חיובי. ברקע היו צלילים של פכפוך מים ומוזיקה מרגיעה, שבדרך כלל מביאה לי

את העצבים. על המסך נראו מפלים נהדרים, שדות ירו-קים, שמיים כחולים ואנשים בתנוחות יוגה. היתה באוויר אווירה של ספא, מה שיצר אצלי בראש אסוציאציה של מסאז', תה ירוק ועוגיות.

המנחה ביקשה שנעצום את העיניים, ננשום עמוק מהאף וננשוף מהפה. כמי שעוד לא צחצח שיניים באותו בוקר,