

Jaka Tomc



manični poet

Knjigo posvečam **Življenju**, ker me je usmerilo na čudovito pot.

Posvečam jo tudi trem posebnim osebam - **Mojki, Bojanu** in **Kristini** - ker so me pospremili čez hribe in doline.

Nadalje jo posvečam **Mirjani** in **Slavku**, ker sta me na pot pripravila.

In nazadnje jo posvečam tebi, bralec, ker se bomo na poti srečali.

CARPE DIEM!

TOMC, Jaka
Manični poet, Zgodba maničnega depresivca

Naslovnica: Matic Zorman

Uredil in oblikoval: Primož Zanoškar

Lektoriral: Tomaž Petek

Naklada: 1001

Ljubljana: Manični poet, 2010

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

821.163.6-32

TOMC, Jaka
Manični poet : zgodba maničnega depresivca / Jaka Tomc. -
Ljubljana : Manični poet, 2010

ISBN 978-961-92808-1-2

251889920

Jaka Tomc

MANIČNI POET



manicnipoet.net

“TA KNJIGA BO POJASNILA VSE. OPROSTI.”

Ime mi je Jaka in to je moja zgodba. Brez olepševanj, brez cenzure, brez nepotrebnega nakladanja. Vse, kar je zapisano na naslednjih straneh, se je res zgodilo. Sploh ni pomembno, ali se je dogajalo v resničnem svetu ali je bilo samo posledica mojega bolnega uma. Zame je bilo resnično. In za ljudi okrog mene tudi. Po branju te knjige me bodo nekateri razumeli bolje, drugi ne bodo več želeli imeti opravka z menoj. A to sploh ni pomembno. Resnica mora priti na dan. Moja resnica. Resnica maničnega depresivca.

“Narava uma je, da ustvarja nezaupanje. Začenja postavljati vprašanja.”

Prvič sem mi je zgodilo na neki meditacijski delavnici. Po nenavadnem prvinskem obredu, pri katerem smo v krogu klečali na tleh in ponavljali mantra OM, me je odpeljalo. Vstal sem, odprl oči in bebavo pogledoval po bližnjih obrazih. Nisem vedel, kje sem, nisem vedel, kdo so ti ljudje. Delal sem se, da je vse v redu. Ko sem stopil ven, sem ugotovil, da ne vem, kateri je moj avtomobil. Edini bel polo na jebenem parkirišču, jaz pa ga ne najdem. Ko se končno privlečem do njega, ugotovim, da ne znam voziti avtomobila! Jebemti! Nekako mi le uspe, a avtomobil nagaja, ne vžge. Počasi se cjazim do ceste, kjer ubogi polo izdihne in obstane sredi nje. Ugasnem avtomobil in obsedim kot kamen. Nives – moja takratna punca – me useka okrog ušes in začne kričati. Zdramim se, jo zmedeno pogledam in stopim iz avtomobila. V roke vzamem mobitel in hočem poklicati fotra. Gledam v zaslon, ko brskam po imeniku, a ne vem, katero ime poklicati. Končno iz zakotnega dela možganov privlečem spomin, da je shranjen kot “Padre”, in ga pokličem. Poslušam ga, a ne vem, kaj govori. Prekinem zvezo in kličem avtovleko. Pride v kakih 15 minutah in odvede moj avtomobil do najbližjega servisa. Ko sedim poleg voznika, sem tiho. Bebavo zrem skozi vetrobransko steklo in se sprašujem, kaj za vruga se dogaja. Ko se pripeljemo do servisa AC Kondor na Letališki v Ljubljani,

nas tam že čaka Zdenka, Nivesina mama, nevedoč, kaj se z menoj dogaja. Prisedem v avtomobil in nadaljujem svoje bebavo početje. Prideva domov, slečem se in se uležem v posteljo. Nives me nekaj sprašuje, a ne odgovarjam. Okamenel sem, totalno otopel, mrtev. Grozen občutek, a ni kaj storiti. Tisti trenutek si in te ni. Svet gledaš skozi oči, ki niso tvoje. Zdi se ti, da ga prepoznaš, a je tuj. Vidiš, slišiš in čutiš, a se ne moreš odzvati. Preprosto ne obstajaš.

V službi je bilo malo bolje, a vseeno so se pojavljale manjše epizode. Tako se mi je nekajkrat pripetilo, da nisem videl, kaj piše na zaslonu, ali pa si nisem mogel zapomniti preprostega navodila. Včasih sem pisal nesmiselne bedarije, kar zna biti v novinarskem poslu precej zoprno. Bil sem prestrašen, moje komunikacijske sposobnosti so bile na dnu, moja osebnost je bila popolnoma razsuta. Za nameček sem imel ravno takrat težave s šefom, takratnim vodjo Multimedijskega centra RTV Slovenija, zglasnim Zvezdanom Martičem. Spominjam se, kako sem se neko popoldne nervozno prestopal po hodnikih in na vsak način želel vstopiti v njegovo pisarno ter ga povprašati, kakšna je moja prihodnost na MMC. Kako uro sem se moral pogovarjati z Nives po telefonu, ji znova in znova pojasnjevati stvari. Mirila me je, a nič ni prišlo do mene. Tako strah me ni bilo nikoli prej ne pozneje. Na koncu nisem storil nič. In podobno je bilo z vsakim problemom, ki mi je tiste dni prekrizal pot.

Zadeva je trajala nekaj dni in Elena, vodja meditacijske skupine, se je končno odločila, da je treba nekaj storiti. Poslala me je k bioenergetičarki Pini, ki živi in dela v ljubljanskih Murglah. Moram priznati, da mi je pomagala, čeprav me je tudi pošteno

oskubila, saj sem odšel kar z nekaj pripomočki, ki naj bi pomagali odganjati negativne energije. Kakor koli, počutil sem se bolje, zato se s tem nisem obremenjeval.

Bolje? Ha! Počutil sem se odlično. Obrat za 180 stopinj. Od pekla do nebes. Naenkrat se mi je zdelo, da lebdim, da ni nerešljivih nalog. Čutil sem povezanost z vsemi in ljubezen do vseh. Govoril sem počasi in modro, kot da prihaja nekje iz notranjosti. Slišal in videl sem več, čutil sem stvari, za katere prej sploh nisem vedel, da obstajajo. Počutil sem se kot bog. In bil sem. Vsaj dokler je trajalo ...

“Vzemi življenje kot čudovito šalo. Prav nobenega razloga ni, da bi bil resen.”

Najprej začneš videti več. Potem slišiš več. In nazadnje čutiš več. Veš vse o vsem in vse ti je popolnoma jasno. Vidiš povezanost vsega in jo občutiš. Veš, da si eno z vesoljem. Posledično se začneš čudno obnašati. Izgubiš stik z realnostjo in ko se vse skupaj pomeša z domišljijo, nastane kaos. Ne moreš več normalno funkcionirati na nobenem področju. Govoriš nerazumljive stvari; zdi se ti, da si del nekega višjega načrta. Božjega načrta.

Najprej se ljudem sicer zdiš rahlo čuden, a ker imajo dovolj svojih problemov, se ne ukvarjajo preveč s tem. Ko vidijo, da stanje zamaknjenosti traja, se te začnejo izogibati. To je prvinska človeška reakcija. Na probleme drugih, na njihovo negativno energijo, reagirajo tako, da se odmaknejo. S tem ni nič narobe, to je človeško. Nato se najde peščica, ki ti vendarle hoče pomagati. Najprej ti svetujejo, da manj pij, pa da manj delaj, pa da nehaj kaditi travo, pa da manj žuraj, pa da manj zapravljaj and on and on and on ... Poslušaj jih, a ker je tvoj svet tako daleč od njih, se ne moreš vrniti. Poskušaš, a se ne moreš.

Preteče še nekaj časa in pojavijo se prvi pozivi k strokovni pomoči. Nekdo pozna nekega psihiatra in ti greš tja, da vidiš, ali lahko pomaga. Vrta in vrta vate, ti spotoma omeni, da imaš

verjetno disleksijo – ne v smislu zamenjevanja črk pri branju, ampak razpršenega razmišljanja; ko pride do otroštva, zablokiraš. Ne gre več naprej, hard disk se izklopi in nastopi moreča tišina. Prideš drugič, tretjič, petič. Omeni ti možnost tablet. Nehaš z obiski in se odločiš, da si boš pomagal sam. Pa si ne moreš.

Ko tvoji najbližji vidijo, da propadaš, se poslužijo zadnje možnosti. Verjamem, da je zadnja stvar, ki bi jo kdor koli želel svojemu otroku, da se ta znajde za rešetkami psihiatrične bolnišnice. A ko ne vedo več, kam, se odločijo za skrajno možnost. S solznimi očmi opazuješ, kako se za teboj zapirajo vrata, medtem ko te dva silaka vlečeta proti sobi, ki bo tvoj dom naslednjih nekaj dni. Niti posloviti se ne moreš.

Začnejo te filati z zdravili. Najprej s konkretnimi. Haldol je zelo priljubljen. Se spomnite kakega filma, v katerem prikazujejo norišnico in v njej polno zombijem podobnih pacientov, ki se slinijo, spuščajo nenavadne glasove in vlečejo eno nogo za seboj? To ti naredi haldol. Tako močno pomirjevalo bi morali prepovedati. Nato začnejo z blažjimi. Antipsihotiki, pomirjevala, stabilizatorji in – da ne bi padel v depresijo – še antidepressivi. Telo menda potrebuje nekaj mesecev, da si opomore od enormne količine zdravil, ki jih je sprejelo vase. A ker poskrbijo, da jih jemlješ tudi, ko prideš na prostost, se nikoli zares ne očistiš sranja.

Pravi prijatelji se počasi vrnejo, a te gledajo drugače. Vidi se v očeh. Ko si enkrat noter, si zaznamovan. Za vedno boš tisti, ki je bil v psihiatrični ustanovi. Samo čakajo, da se boš spet začel

obnašati nekonvencionalno, da ti bodo lahko rekli nekaj kot: “Bi šel spet rad noter?”. Strašijo te. Ne želijo te, a te. Kolektivna zavest je usmerjena v idejo, da spet propadaš. Strah jih je in njihov strah izkrivlja realnost ter jo pelje v smer pogube. Skušáš jim dopovedati, a so gluhi. Skušáš jim pokazati, a ne vidijo. Zdaj se odmakneš ti. V samoto in tišino. Če si srečen, začneš ustvarjati. Če nimaš te sreče, se ubiješ. Srednje poti ni.

“Tvoje srce mora biti gospodar in um njegov služabnik. Šele potem bo nastala harmonija med obema.”

Ko je stanje “razsvetljenja”, kot ga je imenovala Elena, minilo, sem se vrnil v resnični svet. Pozneje sem se večkrat spraševal, kaj je bil vzrok za to. Na koncu sem ugotovil, da svet preprosto ni pripravljen na takšne ljudi. Ne zdiš se jim normalen. Preveč srečen si in premalo se sekiraš. “Življenje je vendar kruto in neizprosno, zato si že izbriši pofukani nasmeh z obraza,” si mislijo. A tega ne rečejo. Kolektivna zavest prijateljev te vrže nazaj na tla. Nezavedno se trudijo, da bi te spravili nazaj na njihovo raven.

Nekaj je treba vedeti o energetskih nivojih. Živa bitja lahko razumemo samo kot vibracijo, ki je enaka ali nižja od naših. Ko nekaj deluje na višji vibraciji, tega ne zaznamo. Znanja višje vibracije ne razumemo in sporočil ne slišimo. To je varnostna zanka, ki preprečuje, da bi višje znanje prišlo v napačne roke in bilo zlorabljeno. Sam sem trdno prepričan, da ravno zaradi sistema vibracij lahko obstaja več svetov na istem prostoru in v istem času. Ker delujejo na različnih vibracijah, se ne morejo srečati in prehajanje med njimi je izredno težko. Če že, potem lahko tisti z višjimi vibracijami prehajajo v svetove z nižjimi vibracijami, medtem ko iz nižjega v višjega lahko prideš le ob

pomoči substanc, po navadi prepovedanih, ali ob zelo močnih čustvenih pretresih in privzdignjenih emocionalnih stanjih, pa še takrat se ne zavedaš, kaj doživljaš. Lahko, da se popolnoma motim, a nekaj mi govori, da je tako.

Kakor koli. Ko se vrneš v resnični svet, si najprej želiš nazaj. Lepo je bilo in ti se sprašuješ, zakaj ti je bilo to darilo odvzeto. Ni ti jasno, s čim si si zaslužil vrnitev v svet, ki je krut in neizprosen in v katerega tako očitno ne sodiš. Počutiš se kot Prometej. Ljudem si prinesel ogenj in bogovi te kaznujejo tako, da te priklenejo na steno in pokličejo orla, ki ti vsak dan izkljuva jetra, ki ti prek noči znova zrastejo. In tako dan za dnem. Do konca dni.

Najprej kriviš sebe, nato kriviš druge. To je ključna napaka človeške osebnosti. Ko začneš kriviti vse okrog sebe, se izgubiš. Odmakneš se od jedra problema. Pozabiš, da si kriv sam. Nihče drug ne more biti kriv za tvoje težave. In nihče drug jih ne more rešiti namesto tebe. Lahko ti pomagajo, lahko te usmerijo na pravo pot, a prehoditi jo moraš sam. In velikokrat je ta pot trnova. Spotikaš se ob ostro kamenje ter se utapljaš v lastni krvi in znoju. Z žuljavimi nogami gaziš po kamnih in precej kilometrov, na stotine ali tisoče, pregaziš, preden spoznaš, da kamenje ni tvoj sovražnik in da je vsak odpor nesmiseln.

Ko ugotoviš, da se stanje blaženosti ne bo kar tako vrnilo, uporabiš vse metode, ki jih poznaš. Meditiraš, moliš, prosiš, jočeš in na koncu kričiš. A vse je zaman. Na silo ne gre. Nato pride druga faza. Maščevanje. Iščeš krivce in jim jasno pokažeš, da se s teboj ne morejo in nočejo zajebavati. Spreš se s starši, ker te

niso razumeli, spreš se s prijatelji, ker te niso podpirali, spreš se v službi. Na koncu se odmakneš od sveta, saj te nihče ne razume. Kako bi te, če pa nikdar niso doživeli tega, kar si doživel ti? Slepí so in gluhi, ti pa si videl resnico. In še več kot to. Skušal si jo deliti z njimi, a so te zavrnilí. Ti pljunili v obraz in brcnili v rit. Ti zaloputnili vrata pred nosom in se režali za njimi. Ponudil si jim srce, pa so ga vrgli na tla in stopili nanj, dokler ni ostala le brezoblična gmota mesa in krvi.

Ko mine druga faza, pride tretja. Obžalovanje. Začneš se opravičevati. Najprej v mislih pa na blogih, nato prek mejlov pa po telefonu in na koncu še v živo. Sprejmeš možnost, da mogoče nisi doživel razsvetljenja, ampak le začasno norost. Dopoveš si, da si srečen, da ni bilo huje in da si se vrnil, preden je bila storjena večja škoda. Zahvališ se prijateljem, da so ti stali ob strani, in priznaš, da so imeli prav. Opravičiš se staršem in zakoplješ bojno sekíro s šefi in sodelavci. Življenje se vrne na stare tirnice in vesel si, da je tako.

V četrti fazi si priznaš, da je bila tvoja resnica le iluzija. Smejiš se idejam, ki so se ti še pred nekaj tedni zdele povsem otipljive. Vrneš se v majo, svet prividov, in se spet udomačiš v življenju otopelosti. Spet stremiš k iskanju začasne zadovoljitve, lažnih idealov, zaradi katerih ne boš postal nič boljši človek. Včasih se ti zazdi, da si srečen, a globoko v sebi veš, da je to le približek prave sreče, ki jo čutiš s celotnim bitjem, in za katero bi ubijal.

10. marec 2007

Kje začetni? Na začetku, logično. A kje je začetek? Pa naj bo začetek zdaj. Ta trenutek. A vsak trenutek je edinstven, drugačen od prejšnjega. Čas teče in svet z njim. In zdaj ne vem več, kaj sem sploh hotel povedati. Pa to sploh ni nenavadno. Zame ne.

Sedim na sv. Primožu, gledam naravo okrog sebe in razmišljam. Razmišljam o vsem. Preveč je vsega. Razmišljam, ali je sploh še kakšna stvar, ki me osrečuje. Hrana. Živali. Prijatelji. Sploh imam prijatelje? Vedno sem si želel imeti prijatelja. A nikomur se nisem nikoli odprl. Zaprt do konca. Odzemljen. V svojem svetu. Sam. Vedno sam, a nikoli jaz. Kdo sploh sem? Vedno razmišljam, nikoli ne živim. Živi so ljudje, ki živijo svoje sanje, svoje misli. Česa me je strah? Česa me ni? Ljubezen in strah. Dva pola. In jaz drvim proti napačnemu. In to z vso hitrostjo, Nov dan, nov strah. Večji, močnejši, bolj boleč. A bolečino se da izklopiti. Žalost se da izklopiti. Strah pred čutenjem. Je to sploh beseda? Čutenje. Zakaj nočem čutiti? Zakaj si zatiskam oči? Kam bežim? Pred kom? Pred samim seboj, seveda. Pred svetom, ki ni tako lep, kot bi si želel. A v vsaki stvari se najde lepota. Lepota je v očeh opazovalca. Uživaj trenutke, izkoristi dan. In jaz sem mislil, da to počnem. Misliti je eno, živeti je drugo. Bodi drugo. Bodi Jaka.

UŽIVAJ V MAJHNIH ZMAGAH.

IMEJ SE RAD.

DELAJ.

“Ni cilja. Je le čudovito popotovanje.”

Ko sem pisal o svoji prvi epizodi, sem pozabil omeniti pomembno osebo. Res velikega človeka. Ne toliko, da sem ga pozabil omeniti, kot to, da se mi zdi, da si zasluži celotno poglavje. Konec koncev je eden najboljših in najtoplejših ljudi, ki so kadar koli prečkali mojo življenjsko pot.

Iztoka sem spoznal nekega poletnega popoldneva, ko se je Nives odločila, da je čas, da spoznam njenega očeta. Pripovedovala mi je o tem, da je drugačen, in mi dala vedeti, koliko ji bo pomenilo, če me bo sprejel. Skrbi so bile odveč. Ujela sva se v trenutku, ko sva se videla. Zdel se mi je znan. Kot bi ga nekje že videl. Čutil sem, da sva povezana na neki višji ravni.

Pogovarjali smo se več ur. O tem in onem, resničnem svetu in o duhovnosti. Kmalu mi je bilo jasno, da se je Nives navdušila za duhovnost zaradi njega. Ne poznam človeka, ki bi doživel toliko kot Iztok. Dobrega in slabega. In po vsem je tem izražal tako neverjetno mirnost, kot da je pobraten z vsem svetom. Toliko modrosti, zbrane v enem telesu, še nisem videl, zdaj pa sem imel priložnost, da iz nje pijem in z njo polnim svoj neskončni bazen radovednosti.

Iztok je precej velik in človek se ga hitro ustraši. Njegova pojava izraža strogost in milost hkrati. Takoj ti da vedeti, kdaj si prestopil mejo. In pri tem se mu niti ni treba posluževati besednega izražanja. Deluje na višjih frekvencah, početje ljudi mu je tuje, a jih razume. Vidi celotno sliko in jo sprejema. “Vreme ne more biti slabo,” mi je nekoč dejal. “Vreme je.” In ko sem bil slabe volje, mi je preprosto rekel: “Spusti banano.” Šele pozneje sem se popolnoma zavedel, kaj je s tem želel povedati. Ne, ne bom vam izdal. Ugotovite sami. A povem vam, da nima prav nobene povezave s sadjem.

Vedno je stal na realnih tleh. Ne glede na vse znanje, ki ga je premogel, vse izkušnje, ki jih je nosil v sebi, in vse, kar je videl v svojem življenju. In ne samo to. Znal te je tudi postaviti na realna tla. Takoj ko sem zaznal, da grem pri njem dlje in lahko povem več, me je potegnil nazaj. Ko se um odpre in zavore padejo, hitro pridejo na dan radikalne ideje in takrat potrebuješ nekoga, da te strezni in vrne v resnično življenje. Iztok je bil v tem mojster. Samo en pogled, ena beseda ali ena kretnja z roko je bila dovolj, da te je utišal in pomiril.

Vedno sem mislil, da sem Mali princ, junak iz knjige Antoina de Sainta - Exupéryja, a ko sem spoznal Iztoka, sem prišel do spoznanja, da sem pravzaprav pilot¹.

Nekoč smo delali meditacijo, pri kateri je bilo treba jokati. Ste se kdaj poskušali jokati kar tako, na suho? Verjemite, da ni preprosto. O. K., pomisliš na nekaj žalostnega, a problem je v tem, da se je treba v misel vživeti, drugače ne bo nič. Razmišljal

¹*Mali princ pilotu razlaga prigode s svojega domačega planeta in ga nauči veliko življenjskih modrosti.*

sem o različnih stvareh, o ljudeh, ki so umrli, o težkih časih iz mladosti ... nič. Pomislil sem na to, da je umrl moj oče. Nič. Za kratek trenutek sem se zamislil in pomislil. Ja, uganili ste. Začel sem jokati kot dež. Naenkrat se je usulo iz mene kot plaz. Ves gnev in jeza, ki sta se nabirala v meni dneve in mesece in leta. Še nikoli nisem jokal tako globoko, tako iz sebe kot tisti dan. Na dan, ko je umrl Iztok. Vsaj v moji glavi.

“Ne moreš rešiti drugega bitja. Ne smeš misliti, da si rešitelj drugih. Ko tvoj mir postane nalezljiv, se tvoja tišina začne širiti in osvaja srca drugih.”

Ko stanje “blaženosti” mine, po navadi nastopi depresija. Kot sem omenil že v enem izmed prejšnjih poglavij. Hočeš nazaj. Hočeš biti tak, kot si bil, a ne veš, kako. Vibracije se ne da dvigniti na silo. Po navadi je rezultat ravno nasproten.

Padaš globlje in globlje, a problem je v tem, da je dno zelo, zelo globoko. Ko prideš do dna, si na neki način zmagal. Ne gre več nižje, zato je edina možnost, da se ti sreča obrne in da se začneš vzpenjati. Občutek je skrajno prijeten.

Obdobje, ko lezeš iz dreka, je ena najboljših stvari, kar jih lahko doživiš. Z veseljem bi opisal občutek, a to bi bilo približno tako, kot bi želel opisati orgazem ali pa zvok ploska ene roke. Skratka, morate doživeti, da bi videli.

A preden prideš do faze, ko se spet začneš vzpenjati po lestvi, lahko minejo tedni, meseci ali pa celo leta. Nekateri nikoli ne prilezejo ven. Preprosto ne zdržijo pritiska teme, ki je neznosen. Predajo se in odločijo, da izstopajo iz igre, ki se ji reče življenje. Kdor ni nikoli poskusil ali pa vsaj pomislil na to, nima pojma,

koliko moči in volje je potrebne, da storiš samomor. Gre za dobro pretehtano odločitev. Malokrat je samomor spontana, impulzivna odločitev. V večini primerov akter dobro premisli, kdaj, kako in zakaj bo to storil. Zavedati se moramo, da je poskus samomora velikokrat le klic na pomoč. Ko si depresiven, je skrajno težko prositi nekoga za pomoč, kaj šele, da bi si pomagal sam. Nemočen si, počutiš se popolnoma nesposobnega, nedružabnega in tvoja samozavest je na psu. Verjetnost, da boš v takšnem stanju duha zbral toliko energije, da nekoga pogledaš v oči in ga prosiš, naj ti pomaga, je približno takšna, kot bi se sredi sončnega dneva postavil na travnik in čakal, da te zadene strela. Mogoče je, ni pa preveč verjetno.

Nekoč sem v neki kolumni zapisal, da je depresija pičkin dim v primerjavi z manijo. Mogoče ni čisto tako, a dejstvo je, da manijo zaznamuje odsotnost dojetanja resničnega sveta, medtem ko je pri depresiji to dojetanje prekomerno intenzivno in skrajno izkrivljeno. V negativno smer. Rineš. Gaziš. Serješ kri. Žreš drek. Ni sonca. Ni lune. Ni smeha. Ni solz. Ni erekcije. Ni libida. Ni divjih misli. Včasih sploh ni misli. Spiš. Ješ. Serješ. Ležiš. Ne da se ti nikamor. Kenslaš frende. Najprej po telefonu. Skenslaš si chat na Gmailu. Ne greš več na Facebook. Ne pošiljaš več for po mejlu. Ne oglašáš se ne telefon.

Po navadi je zima. Mraz je in temno je. Takrat najraje pride. Odsotnost sončne svetlobe te zjebe. Razmišljaš. Rad bi se izvlekel iz tega. Rad bi končal zadevo. Hočeš ven. Pomisliš. Ja ... pomisliš. Štrik? Ne. Pištola. Nimam. Most? Strah me je višine. Tablete? Zna biti precej boleče. Plin ... Zapreš oči. Bojiš se. Bojiš se umreti.

A sprva si ne priznaš. Zaželiš si. Ja. Želja je močna zadeva. Zaželiš si, da se ne bi zbudil. Ne moreš se ubiti, a nočeš živeti. In nevede narediš prvi korak. Drobcen, čisto tih glasek ti zašepeta na uho. Majhna, miniaturna misel. Če nisi za eno, si za drugo. Nočeš umreti. Nočeš umreti. Z zanikanjem samega sebe dokažeš, da si še homo sapiens. Da si sposoben oblikovati eno intelektualno misel. Da si živ.

*Življenje brez tebe je tako prazno.
Dnevi letijo mimo,
spomini drejo na dan.
Lepi in grdi, a večinoma lepi.
In čustva, oh, ta čustva.
Zmešnjava občutkov, od ledu do vrelišča.*

*Vsaka stvar me spomni nate.
Kozarec na mizi.
Slika na steni.
Medvedek v omari.
Zapustila si me, ne da bi zares odšla.
Poslovala si se, a si še vedno tukaj.
Ne morem te izpustiti.
Ne morem te pozabiti.
Povej mi, kaj naj storim?
Lepa si. Ljubim te.
Nič. Vračam se v praznino.*

11. marec 2007

“Padec v najgloblji obup ti daje priložnost, da odkriješ svojo resnično naravo.”

Če ne govorim, bom pisal. Že včeraj sem hotel, pa si nisem upal. Pisal bom stvari, ki me mučijo, a ostajajo neizrečene, potlačene v globini, kjer me najedajo od znotraj. Ker sem popolnoma otopel, sploh ne boli. In to je najhuje.

Počutim se, kot bi se pravkar rodil v svet, ki je zgrešen. Ne. Počutim se popolnoma brezzveznega. Nisem si všeč. Ni mi všeč, da me je strah. Celo napisati svoje misli in občutke.

Trenutno se ne maram. Sovražim se. Krivim se za stvari, ki sem jih počel ali jih nisem počel v preteklosti. Zakaj si nisem umival zob? Zakaj sem pustil, da mi stvari pridejo do živega? Pa kaj, če sem imel veliko rit. Zakaj sem vedno hotel biti drugačen? Nikoli se nisem imel rad. Nikoli se nisem nekaj odločil sam in stal za tem. Vedno sem mislil, da me bodo osrečevale stvari. In sem jih nabiral. Najprej so mi jih kupovali drugi, nato sem jih kupoval sam. In drugi. Šele zdaj vidim, koliko stvari mi je kupila Nives. In jaz sem kupoval drugim. Pravi altruist. Vse, da bi bil ljudem všeč. Plačeval sem pijačo, kupoval sem jim stvari, jih prevažal naokrog. Pa saj to ni nič slabega. Zakaj se krivim za take bedarije? Z denarjem ravnam kot s smetmi. Zakaj ga ne cenim? Zakaj ga krivim za to, da je svet tak, kakršen je? Denar ni kriv, da je pokvaril ljudi. Ljudje so se pustili pokvariti. In jaz spet pišem stvari, ki niso tako pomembne. Ali pač?

No, pa dajmo. Zdi se mi, da sem največja lenoba na svetu. Da bom ravnokar segníl. Še dobro, da se občasno stuširam, da se ne usmradim. Sam sebe tako ali tako ne voham več.

Priložnost, da odkrijem pravo naravo? In obenem strah, da ti ta narava ne bo všeč. Zakaj sem spet napisal pravo namesto resnično? Spet se grem perfekcionista. In spet se bojim napisati, kaj čutim, mislim, delam.

Zakaj moram imeti toliko stvari? Spomnim se, kako sem jih kradel. Sladoled, jabolka, žvečilne, pepelnike, svečnike ... Kleptomani. Zakaj moram imeti stvari, ki so mi všeč? S kakšno pravico jih jemljem? K sreči nisem ukradel nič večjega. In nikoli ne bom. Ne. Obljubim, da nikoli več ne bom ničesar ukradel. In zdaj razmišljam o tem, kaj bi dopisal, da bi obljubo zrahljal. Ne moreš jemati stvari, ki niso tvoje, ne da bi vprašal lastnika.

Razvajen sem. Razvajen sem, ker moram imeti stvar, ki si jo zaželim. In če si je ne morem kupiti sam, mi jo kupijo drugi oziroma mi pomagajo, da jo dobim. Čim prej.

Pri 18 letih sem naredil izpit za avtomobil, pri 26 sem zamenjal tri avtomobile. Vedno, ko se je kaj začelo kvariti, sem hotel novega. Kot da bo nov avtomobil trajal večno. Ničesar ne cenim. Stvari lahko tudi popraviš, ne samo zamenjaš. No, včasih je dobro tudi zamenjati, če si lahko privoščiš. In spet me je strah pisati prave občutke. Površinec. Prestrašenec.

O. K., kar se tiče avtomobilov, je bila cordoba res kaplja čez rob. Polo je bil prodan PREPOCENI, cordoba ni vredna cene, ki sem jo plačal zanjo. Vedno se zaletavam v stvari, ne da bi vedel, zakaj. Vedno kupujem, ne da bi zares potreboval. Stvari me ne osrečujejo.

[Ni pravih ali napačnih misli. Vse so moje.]

Zakaj se ne spomnim stvari? Zdi se mi, da mi možgani odmirajo. Pravzaprav sploh ne vem, ali se stvari ne spominjam ali si jih nisem nikdar zapomnil. Kaj je narobe z menoj?

Včasih sem se veselil življenja, danes se utapljam v depresiji in mračnih mislih. Kar sem posejal, to danes žanjam. In jaz sem mislil, da sem dober človek. Ha!

Zadnje čase razmišljam, ali je sploh kakšen človek, ki ga nisem izkoristil. In to boli. Moralo bi boleti, če sem natančen. Nočem biti parazit in če sem, se s tem ne bom nikoli sprijaznil.

Zakaj bi rad vse napisal danes? Ker je nedelja. Ker bo jutri ponedeljek. Včasih sem se veselil ponedeljkov. Ponedeljek ni nič kriv. Služba ni kriva in ljudje v službi niso nič krivi. Ne krivi drugih za svoje napake. Imej jajca in priznaj svoje napake.

Ponedeljek bo prišel, če hočem ali ne. Ne morem ustaviti časa, ne morem ga zavrteti nazaj. Pa bi ga rad. Vedno si želim stvari, ki jih ne morem dobiti.

*Ura je 20.04 in rad bi si ga zdrkal. Končno ena real-time misel.
Hej.*

“Grešniki so najboljši svetniki.”

Manija je zajebana sestra depresije. Obratno sorazmerna, a ravno zato še toliko nevarnejša. Ko si maničen, izgubiš stik z realnostjo. Zavedaš se okolice in dogajanja okrog sebe, a to dojemáš izkrivljeno. Vse tvoje vedenje se pomeša z domišljijo, s tvojimi željami in sanjami. Počutiš se kot bog. Si na egotripu, ki ga ne moreš doseči z nobeno drogo. Na ljudi gledaš od zgoraj in nobeden te ne more prepričati, da tvoja resnica ni prava. Zate je še kako resnična.

Prvo srečanje z manijo sem že opisal, a problem je v tem, da je vsaka naslednja epizoda intenzivnejša od prejšnje. Drugič je bilo že huje. Takrat sem delal na Cmepiusu, javnem zavodu, ki se ukvarja z mobilnostjo po Evropi. Razmerje z Nives je razpadalo, moja morala je bila na psu. V službi mi ni in ni šlo. Še zdaj ne vem, ali preprosto nisem bil dorasel delovnemu mestu, ki je bilo – resnici na ljubo – precej zahtevno, ali sem bil žrtev spletke svoje predhodnice in nadrejene, ki je ravno v času mojega mandata uživala na porodniškem dopustu. A nikomur ne morem ničesar očitati. Za svoje napake odgovarjam sam in tega sem se vedno držal.

Prepričan sem, da je bila moja epizoda posledica vsega, kar se je takrat dogajalo z menoj. Meditacije, kriza v ljubezenskem

življenju, stresna služba in še kaj bi se našlo. Najprej se mi je začelo blesti. Preprosto nisem več mogel sprocesirati vseh operacij v svojih glavi. Začelo se mi je dozdevati, da je vse skupaj preizkus. Mislil sem, da sem v kakem filmu, kot je Matrica. Zdelo se mi je, da je Cmepius pravzaprav skrivna organizacija, ki deluje še na neki drugi ravni in da me samo testirajo, ali sem pripravljen, da me sprejmejo medse. Mislil sem, da sem izbranec, Neo. Tisti, ki bo spremenil svet na bolje. Avatar, mesija, odrešenik. Mogoče je bilo na kakem drugem nivoju, v svetu višje vibracije, dejansko tako, kot sem takrat videl, a tega verjetno ne bom nikoli izvedel.

Neko nedeljo sem se peljal iz Portoroža, kjer sem bil tri dni na neki mednarodni konferenci. Meni je bilo super, a sem pozneje izvedel, da je bila v firmi cela pizdarija in da so me kleli, češ da uživam na morju, medtem ko oni dihajo na škrge. Da bi mi to kdo rekel v obraz, pa niti po naključju. Sredi avtoceste se je komad na radiu upočasnil. Raztegnil. Bila je neka meditacijska glasba, precej poljudna, a duhovna. Še danes sem trdno prepričan, da se je zvok upočasnil oziroma da sem bil v tistem trenutku tako pozoren, da sem lahko slišal upočasnjeno. Predstavljajte si matrico in prizore, ko se junaki umikajo letečim kroglam. Mogoče je. Ne gre za to, da bi dejansko upočasnil čas. Preprosto si tako zbran, tako se zavedaš sveta okrog sebe, da lahko deluješ hitreje. Leta pozneje sem podobno poskusil med tekom in naj mi pes poščije nogo in naj se mi noga nemudoma posuši, če nisem tekel hitreje od najhitrejšega Zemljana.

Naj se vrnem k raztegnjenemu zvoku. Pojačal sem glasnost in

užival v dejstvu, da lahko slišim tisto, kar je med posameznimi akordi. Če sem nastavljal na pravo glasnost, se je pojavil enakomeren ponavljajoč se zvok – kot nekakšna koda. Koda, vstavljena v pesmi, ki jo lahko slišijo samo izbranci. Fantastičen kodirni sistem! Si samo predstavljate svet, v katerem med nami živijo ljudje z višjimi vibracijami, ki jih ne moremo videti, in komunicirajo med seboj s pomočjo glasbe, slik in televizije? Vem, da bom nekoč uporabil to znanje za spreminjanje sveta. A ne še takoj. Enkriptirana subtilna sporočila v slikah, televizijskih podobah in v glasbi. Sijajen način za prenašanje sporočil, ki niso namenjena vsakemu. Ste gledali film Mercury Rising? V njem avtističen otrok razbije kodo, za katero je ameriška vlada zapravila milijarde dolarjev. Fant pa jo najde v neki ugankarski reviji, jo prebere, pokliče telefonsko številko, ki jo razbere iz kode, in šokira celotno tajno službo. V filmu Beautiful Mind je šlo za podobno zgodbo, kjer je matematični genij razbiral sporočila iz časopisnih člankov. Pa naj še kdo reče, da ni to popoln kodirni sistem.

Še isti večer sem se odpravil do Outi, finske sodelavke na Cmepiusu. Razložil sem ji, da se mi je upočasnil zvok, a me je samo hladnokrvno gledala, rekla pa ni nič. No, po nekaj kozarčkih sem šel po CD in ga vtaknil v njen predvajalnik. “Daj četrto pesem,” sem rekel. In glej ga zlomka. Oba sva slišala. Glasba je bila upočasnjena. Alkohol je očitno spodbudil večjo zaznavo pri obeh. Alkohol ali pa sem jaz širil takšno energijo.

Naslednje jutro sva šla z Outi v Atlantis, tj. kopališče sredi BTC-ja. Tam mi je šele dogajalo. Ko sem plaval pod vodo, mi je

bilo vse jasno. Kar naenkrat sem razumel, kako lahko kiti zdržijo tudi več ur pod vodo. Preprosto se upočasnijo. Upočasnijo bitje srca, obtok krvi, dihanje. Tudi jogiji lahko tako zdržijo brez dihanja. Preprosto se upočasníš in zdi se, da čas teče hitreje. Vsa svoja dognanja sem delil z Outi, ki me je tokrat z zanimanjem poslušala. Toliko znanja v tako kratkem času. Recept za katastrofo.

12. marec 2007

Danes je bil eden najhujših dni v mojem življenju. Zdaj sem že skoraj prepričan, da se mi je strgalo. Pravzaprav se mi zdi, da sem bil vedno nekako usekan. Drugačen. Otročji. Počasen.

Obnašam se kot velik otrok. Ne prevzemam odgovornosti za svoja dejanja, zanašam se na druge, ne da se mi ukvarjati s posledicami, ki jih moja dejanja prinašajo. V bistvu se ukvarjam z njimi. Še preveč. No, pa smo spet tam. Ne morem se odločiti, kaj je res. Zanašam se na to, da se bodo stvari uredile same od sebe. Včasih so se. Vedno sem imel srečo. Zdaj mi je obrnila hrbet. Vse se vrača, vse se plača.

Namesto da bi pomagal svojim staršem, zadevo še poslabšujem. "Nekoč jim bom vrnil za vse, kar so storili zame," sem vedno govoril. Zdaj jim vračam. Na svoj način. Tako, da jih izkoriščam še naprej. In še napizdevam zraven. Doma se počutim bedno, a zato niso krivi oni.

Še pisati ne morem. Čisto sem beden. Samo jamram in se smilim samemu sebi. Razmišljam, kaj bi napisal, namesto da bi pisal. In zdaj razmišljam, ali je vejica pred kaj. Moj mind je res enkrat.

Stvari, ki me motijo na meni:

- zobje - katastrofa,
- nohti - ostri, čudni,
- čelo - nizko, kot pri neandertalcu,
- nabita stegna.

Stvari, ki so mi všeč:

- oči.

Ne morem razmišljati. Rad bi gledal TV, srfal po netu, spal, jedel. Vedno sem bežal od resničnega sveta. Sanjaril, fantaziral, razmišljal. Sem res? Rad sem se igral. Normalno. Nikoli nisem imel ciljev, nikoli nisem imel sanj. Nikoli nisem razmišljal, kaj bi počel v življenju. Spominjam se, kako sem nekoč v šoli dejal, da bi bil rad tak kot oče, ki leži doma in ne dela nič. Toliko o željah in sanjah v času guljenja osnovnošolskih klopi. In zdaj imam, kar sem si želel. Skoraj. Če bo šlo tako naprej, bom kmalu tam. In imel bom časa na pretek. Za razmišljanje o tem, kaj vse bi lahko naredil.

Zanima me, ali sem samo len ali je dejansko kaj narobe z menoj. Si ne zapomnim stvari, ker se mi jih ne da ali ker si jih ne morem? Demenca pri 26? Vedno, ko sem se učil, sem razmišljal o drugih stvareh. Nikoli se nisem mogel osrediniti na stvar, ki jo počnem. Vsaj ne stoođstotno. Pa zakaj ... In misli so odtavale. Spet. Jaka, Jaka ...

Preveč časa. Preveč časa za razmišljanje o tem in onem, o stvareh, ki so bile. Ki se jih ne da spremeniti in ne da izbrisati. Zakaj analiziram samega sebe? Mi bo to pomagalo? Trenutno se mi zdi, da me pelje v propad.

Rad bi napisal knjigo. A ne vem, ali sem tega sploh zmožen. In kaj mi potem še ostane? Je sploh kaj, v čemer bi lahko bil dober? V kegljanju sem bil dober, a se mi nikoli ni dalo pretirano ukvarjati s tem, da bi bil še boljši. Najboljši. Še perfekcionista sem beden. V bistvu sem si želel biti, a se mi ni dalo vlagati časa in truda v to. LENOBA: Še dobro, da nisem v filmu Seven.

In če se vrnem h knjigi – najbrž bi jo napisal in pozabil, o čem sploh govori. Itak pa nočem napisati knjige z namenom, da bi z njo zaslužil. Namen je pomemben in vse je treba početi s srcem.

*Kdo si?
Dekle rjavih oči
in črnih las,
ki mi lepša večere
in krajša temne noči.
Od kod te poznam?
Si bila zraven,
ko sem zrl v brezno
in pljuval Hudiču v obraz,
medtem ko so me kljuvale vrane?*

*Si ti tista?
Ki nosi svetlobo
in preganja temo
iz mojega življenja,
bolnega in mračnega?*

*Si bila tam?
Ko so goreli gozdovi
in kričale živali,
ko se je božji srd
zlomil na mojem hrbtu.*

*Življenje nima smisla,
ta svet ni zame;
osamljen sem in razklan
in zato te prosim
še za eno tekilo, točajka!*

“Meditacija je vir razumevanja. Um je zbirka informacij in znanja.”

Meditacije so nevarne. Tega vam seveda ne bo nihče povedal, a je res. Preprosto so premočne, da bi jih lahko prenesel navaden smrtnik. Da ne bo pomote. Nekaterim res pomagajo, tudi meni so, a problem je, če nisi pripravljen. In jaz nisem bil.

Meditacije so mogočen instrument, ki te preobrazi na vseh ravneh. Mentalni, čustveni, eterični, na vseh. Dvigne ti vibracijo. Odpre ti vrata do prostorov, za katere prej sploh nisi vedel, da obstajajo. Naenkrat se pred teboj odpre nov svet. Svet brez omejitev, v katerem si lahko, kar koli hočeš biti. In si, dokler te nekaj ne postavi nazaj na realna tla.

Sam sem se vsega skupaj lotil prehitro. Namesto da bi počakal, da dozorim, sem vse skupaj jemal z največjo lopato. In ne samo to. V meditacije sem šel totalno, z vsem svojim bitom. Drugače niti ne znam. Pri meni nekaj je ali ni, vmesne možnosti ni. Tako sem se naenkrat, brez prejšnjih duhovnih izkušenj, znašel na izjemno močnih meditacijah. Prakticiral sem Oshojeve meditacije, a smo vadili tudi krijo, tantra, astralna potovanja in še nekaj drugih stvari. Vpisal sem se na tečaj reikija in biorgonomije. Vedno sem vedel, da imam ogromen energetski potencial, kar mi je pozneje potrdil tudi eden izmed bioenergetikov, ki sem ga obiskal.

Ko sem bil še majhen, se je moja babica ukvarjala z bioenergijo. Z njo je zdravila dedka, ko je zbolel za rakom. Občasno smo ji pomagali. Nekoč smo izvedli energetski krog in prek njega pošiljali energijo dedku. Pozneje smo si izmerili energijo. Preostali člani družine so imeli energetski nivo nekje med 1.500 in 3.000 enot. Moj oče je imel 25.000, jaz sem imel 35.000 enot. Energetski potencial je torej ogromen, a če se ga uporabi za nepravne namene, je lahko tudi smrtonosen.

V Vojni zvezd je vse lepo prikazano. Obstaja Sila, mogočna energija, ki nas povezuje. Kdor zna z njo manipulirati, lahko dela čudeže. A kot vsaka stvar v kozmosu ima tudi Sila svojo negativno ali temno plat, ki se ji reče Temna stran. Kdor prestopi mejo, se le stežka vrne nazaj. Energija se namreč lahko koristi v pozitivne ali negativne namene. Ko si na primer depresiven, se vsa tvoja energija osredini na stanje, v katerem si. Tako se potencira in napolni z energijo, ki te meče nazaj v negativnost. Več imaš energije, težje se pobereš.

Po drugi strani je obdobje manije toliko bolj lepo. Vsa energija se naenkrat preobrazi v pozitivno in dejansko si sposoben več kot normalni ljudje. In delaš čudeže. Več kot imaš energije, bolj si nagnjen k ekstremnim nihanjem ali manični depresiji. Drugače ne gre. Preprosto si tako narejen. Energije ne moreš izgubiti. Lahko jo posodiš, a se vrne. Tvoj energetski potencial je kot rezervoar. Je, kakršen je, lahko pa je poln ali prazen.

Moj oče je pravi primer človeka, ki je svoj energetski potencial izkoristil napačno. Že nekaj let se predaja melanholiji in slabi

volji. Nič ni dovolj dobro zanj. Skoraj vse vidi skrajno negativno. Večkrat sem mu že svetoval, naj namesto politike in poročil raje gleda kak dober film, a se ne da.

Kadar koli se prepirava, lahko fizično čutim, kako srka mojo energijo vase, kot kak energetska vrtinec. Takim ljudem rečem tudi pijavke. Čeprav nezavedno, se hranijo s tvojo energijo. Preprosto jim lastna ni dovolj, zato jo iščejo drugje. Priklopijo se na tvojo energetska polje in voila, zastonj kosilo. V Indiji sem doživel podobno izkušnjo. Nekdo me je objel po mojem obredu iniciacije v Oshojevega učenca – sanyasina. Čutil sem, kako srka energijo iz mene. Fizično sem čutil pretok.

Moj oče ni slab človek, da ne bo pomote. A ne zna si pomagati. Mama je prešibka, da bi ga potegnila ven, sam pa okrog njega tudi nisem dovolj močen, da bi mu pomagal. Nekega dne, ko bom pripravljen, mu bom. A ne še danes. Najprej moram pomagati sebi. "Najprej moraš rešiti sebe, šele nato lahko rešiš svet," mi je nekoč rekel Iztok. Res je.

Naj se vrnem k meditacijam. Slišal sem zgodbe o ljudeh, ki so pretiravali in se znašli v skrajno čudnih situacijah. Nekdo naj bi štiri ure izvajal zelo močne meditacije in na koncu obstal v krču. Ni se mogel premakniti, zato so morali posredovati reševalci. Takšnih zgodb je še veliko. Nekateri vidijo pred seboj Jezusa, drugi slišijo glasove, tretji mislijo, da so odrešeniki. Verjamem, da nekateri res vidijo in slišijo stvari, drugi pa imajo to le v svojih glavah.

Nekoč sem obiskal seminar Jasmuheen, ki že vrsto let živi

na prani. To pomeni, da se hrani z energijo in za življenje ne potrebuje fizične hrane. Imeli smo meditacijo potovanja v naš sveti prostor. Po nekaj minutah sem preprosto zapustil svoje telo in začel drveti v vesolje, pri tem pa opazoval naš planet, kako se oddaljuje, dokler se nisem ustavil nekje zgoraj in ga opazoval. Podobno sem doživel enkrat prej, na naših meditacijah, a tokrat je bilo precej močnejše.

Moj nasvet vsakemu, ki bi se rad odločil za katero izmed oblik meditacije, je, naj se najprej dobro pozanima, kdo uči skupino in za kakšen tip meditacije gre. Mogoče se prej pogovorite z nekom, ki je takšno meditacijo že izkusil. Mogoče najprej poskusite s hata jogo, ki je zelo zemeljska in primerna za vsakogar. Najprej se naučite prizemljiti. To je še poseben problem pri moških, saj so ženske naravno bolj prizemljene. Ko se boste naučili prizemljitvenih tehnik, se šele podajte v svet atralnih potovanj in intenzivne meditacije. Prej pa nikakor ne!

In pazite. Vsaka skupina, pa naj gre za društvo, pevski zbor ali meditacijsko skupino, vzame del vaše energije. Povezani ste z njo, pa če ste tam ali ne. To lahko nekateri izkoristijo za črpanje vaše energije. Ljudje so lahko izjemno prijazni, a ne veste, kako uporabljajo svoje moči, ko so sami doma. Zato pazljivo s skupinami. Obstajajo številne tehnike rezanja energetskih vezi, zato pobrsajte po internetu in se naučite, kako od njih. Še enkrat ponavljam. Ne želim vas odvrniti od meditacij, saj nekaterim res zelo pomagajo pri njihovi preobrazbi. Samo opozarjam vas, da bodite previdni.

“Vse, kar ima začetek, ima konec.”

Največji problem depresije in manije je, da se nanju ne moreš pripraviti. Ne glede na tvoje pretekle izkušnje in to, kako pripravljen misliš da si, te preseneti. In vsakič je bolj intenzivno. Včasih je dovolj en sprožilni trenutek, ki te pahne čez rob. Padanje je prehitro, da bi se znal pobrati. Naenkrat se znajdeš v energetskem vrtincu, ki te vleče vase, ti pa nimaš druge izbire, kot da se prepustiš. Vsakršno upiranje je odveč.

Pri maniji je podobno. Ko si na vrhuncu, ne vidiš ali slišiš več sveta okrog sebe. Zase si bog, ki ga drugi ne razumejo, zato se od njih izoliraš in iščeš sebi podobne. Tudi ko jih najdeš, misliš, da si superioren. Ti si tisti. Svet je tvoje igrišče in ti dobro izkoristiš vsako igralo.

Pri maniji in depresiji je zelo pomembno, da imaš okrog sebe ljudi, ki so ti pripravljeni pomagati, ne glede na vse. Takih ljudi je malo, po navadi se pokažejo v najtežjih trenutkih. Ukvarjanje s takim človekom zahteva ogromno energije, ki jo le malokdo lahko zbere. Zavedati se je treba, da ima vsak človek ogromno svojih problemov, ki mu jemljejo energijo, zato jo težko nameni še komu drugemu. A pravi prijatelji bodo našli energijo, da ti pomagajo. Nimam pojma, od kod jo vzamejo; mogoče ima vsak človek skrite zaloge, ki se sprožijo le v najbolj ekstremnih situacijah.

Jaz sem imel srečo, čeprav to vidim šele zdaj. Ko so me prvi odpeljali v norišnico, sem tulil. Počutil sem se izdanega. Da so me v Polje odpeljali moj najboljši prijatelj, moj takratni cimer, moj stric in moja mama, je bilo tako, kot bi mi kdo iztrgal srce in ga vrgel ob tla, nato pa ga še pohodil. Dolgo časa sem potreboval, da sem se s tem sprijaznil in oprostil omenjenim ljudem, pa še zdaj ne vem, ali sem jim popolnoma.

Drugič me je v norišnico spravila Mojca, oseba, ki jo imam najraje na svetu. Občutek izdanosti je bil tokrat nekoliko manjši, saj sem se hitro zavedel, da sem to potreboval. Večji problem je preteklost predstavljala za njo. Dolgo se ni mogla sprijazniti s tem in še danes jo je strah, da se bo moje manično stanje ponovilo, zato bedi nad menoj kot levinja nad svojimi mladiči in me opozarja vsakič, ko se ji zdi, da grem čez mejo.

Tablete so samo obliž na rano. Ne morejo te ozdraviti, lahko pa ti pomagajo, da si pomagaš sam. Sam sem precej nenaklonjen tabletam, še aspirin vzamem le, ko je zares hudo. Proti antidepressivom sem zganjal celo vojno, čeprav so verjetno še najbolj mili od tablet, ki jih lahko dobiš. Res imajo stranske učinke, a telo se navadi in prilagodi. Ko se stanje izboljša, se zaveš, da so ti tablete, ki si jih tako zaničeval, pomagale. In spoznaš, kakšen bedak si bil, ker nisi verjel tistim, ki so ti svetovali, da jih jemlji.

Psihiatrična pomoč je pomembna. Predvsem psihoterapija. Pogovor z nekom, ki mu lahko zaupaš vse in ki te bo popeljal do tvojih najglobljih strahov, da jih boš lahko začel razreševati.

A zapomnite si, psihiatri predpisujejo tablete, psihoterapevti pa se s teboj pogovarjajo. Razlika je očitna. Potem so tu še skupine za samopomoč, ki so lahko koristne, če si tak človek. Sam sem se izogibal tem skupinam, ker se mi ni zdelo potrebno, da bi govoril o svojih problemih drugim, predvsem pa, da bi se družil z ljudmi, ki imajo podobne težave. Zdelo se mi je, da bi mi to še poslabšalo situacijo in da bi mi dajalo vedeti, da je z menoj nekaj narobe. Hotel sem se družiti z normalnimi ljudmi. Če normalno sploh obstaja.

14. marec 2007

Nov dan, isto sranje. Še večje. Po eni strani sem vesel, da sem se spravil k pisanju, po drugi sem jezen, ker bi lahko počel kaj drugega. Gnijem, umiram. In to zavestno. Ko razmišljam o stvareh, ki so mimo, se mi zdi vse tako preprosto rešljivo, ko so pred menoj, pa tema.

Odlaganje me je pripeljalo v strašno zajebano situacijo. Ne vem, zakaj ne bi pisal o tem. Tako ali tako me je strah to komur koli povedati. Sploh ne morem verjeti, da se da sedeti v službi osem ur in ne narediti skoraj nič. Saj bi, pa me pred vsako operacijo zagrabitna panika, tesnoba, misli uidejo naprej, nazaj, vstran. Bežim od odgovornosti, a si delam medvedjo uslugo. Ne vem, kaj naj naredim. Vem, da ne morem popraviti stvari za nazaj, a bi jih rad. Berem svoje stare misli in vidim, kakšne bedarije sem pisal. In zdaj se ukvarjam z vejicami, namesto da bi pisal.

Piši! Ne morem verjeti, da je situacija postala tako mučna. Ne vem, kdaj se je začelo, ampak nočem več tega. Vsak dan iščem izhod iz nje, a ga ne najdem. In vsak naslednji dan je težje. Normalno. Vsi dnevi so isti, tako da sploh ne vem več, kateri dan je. Dva meseca sta minila kot blisk.

Zakaj nočem pisati o Nives? Zakaj sploh bi? Kaj napisati? Zdi se mi, da sem v zadnjih dneh in tednih preanaliziral najin odnos po dolgem in počez, a iz vsega skupaj ... (blank).

Totalno sem zjeban. Možganski procesi so se mi ustavili. Kožo

okrog nohtov imam pogrizeno v rekordne globine. Vsak dan je slabše ...

Te kurčeve srede. Vsako sredo razmišljam o meditacijah. Rad bi šel tja, rad bi objel ljudi, o katerih razmišljam, rad bi videl Nives. Rad bi se opravičil Eleni in vsakemu posebej. Sprašujem se, kaj počnejo, kaj se pogovarjajo. Sprašujem se, kaj si mislijo o meni. In spet sem tam. Kaj bi bilo, če ...

Spet sem zaspan. Spal bi, ampak nočem. Rad bi kaj počel, rad bi živel, rad bi se družil z ljudmi. Pa se ne. Se, ampak je tako, kot da me ne bi bilo zraven. Poslušam, razmišljam, travmiram, prijavim kakšno bedarijo in to je to. Super sem. Vsi imajo radi tihe čudake.

Jeza in strah. Najboljša kombinacija. Vzameš dobro merico strahu in ščepec jeze, dobro potlačiš in pustiš stati čez noč. Naslednji dan ponoviš, a paziš, da ohraniš te potlačene količine nedotaknjene. Rezultat bo viden v nekaj dneh. Ne bo vam žal!

Čisto sem zablokiral. Vem, da ni instant rešitve, pa bi si jo zelo želel. Ne vem, zakaj mislim, da se bom nekega jutra zbudil in bo vse O. K. Vse bo O. K., ko bom kaj naredil za to.

Moram se pogovarjati z ljudmi. Molčanje me ubija. Preveč vsega, nakopičenega znotraj mene. Mora ven.

Mah, še pisati ne morem ... Bednik. Cheer up, man :) (Aki)

“To je test, da ugotoviš, ali je tvoje poslanstvo na zemlji končano. Če si živ, ni.”

Veliko ljudi me sprašuje, kako sem se sam splazil iz gnojnice, v kateri sem plaval. Težko. Jebeno težko. Ko si noter, misliš, da ni absolutno nikakršne možnosti, da bi splezal ven. Pa ti uspe. Počasi, z majhnimi koraki. Veseliš se majhnih zmag. Včasih je zmaga že to, da se oglasiš na telefon. Ja, popolnoma banalne zadeve zate v trenutkih najhujše depresije postanejo pomembne zmage, odločilne, da prevesiš vojno v svojo korist.

Druga stvar je pozitivno razmišljanje. In iskanje stvari, ki pozitivno vplivajo nate. Stvari, ki se jih veseliš. V obdobju prve depresije sem našel Big Brotherja. O neumnosti oddaje ne bom razpravljaj, a dejstvo je, da sem vsak dan čakal, da je bila ura osem zvečer in da sem se zvalil pred televizor z banjico sladoleda. In tako iz dneva v dan, iz tedna v teden. Dokler nekega dne tega nisem več potreboval. Našel sem nove izzive. Spet sem začel živeti. A vsakodnevno pričakovanje me je zdramilo iz globokega spanca.

Rekreacija je eno najboljših sredstev za zdravljenje bolnega uma in opešanega duha. Tek, sprehodi, košarka, rolanje, fitnes ... vsak dan sem se lotil nečesa. Veliko strokovnjakov in ljudi, ki so se srečali s podobnimi težavami, vam bo povedalo, da ni boljšega

zdravila od tega, da se pošteno zgoniš, prešvicaš in zvečer kot mrtev padeš v posteljo. Tudi za nespečnost je gibanje zelo koristno. Možgani dobijo prepotreben kisik, telo spet začuti, da je živo. Mišični tonus se poveča. Življenje spet dobi smisel.

Druženje je eno najpomembnejših, a hkrati najzahtevnejših stvari, ki te lahko potegnejo iz depresije. Pravi prijatelji te ne pozabijo. Vabijo te na kave, te kličejo v petek zvečer, če greš z njimi ven. Najprej ne greš in iščeš vse mogoče izgovore. Nato se nehaš oglašati na telefon. Preprosto se ti ne da več razlagati in iskati razlogov, zakaj ne bi šel med ljudi. A pravi prijatelji so vztrajni. Vedo, da nad teboj ne smejo obupati. Stojijo ti ob strani v tvojih najhujših mukah. Vedno jih je le peščica. Lahko jih prešteješ na prste ene roke. Izluščijo se iz množice, izstopijo in ti podajo roko. To so ljudje, ki jim boš lahko zaupal do konca svojega življenja.

Ko se vrneš v družabno življenje, je prvi korak narejen. In to zelo pomemben. Sledi spopad s strahovi. Sam sem v prvo depresijo padel zaradi razhoda z Nives. Pol leta se nisem dotaknil nobene ženske. Kot bi zameril celotni ženski populaciji za to, kar mi je storila. Ali pa sem se bal, da ne bi bil spet prizadet. Ko premagaš strah in se zapleteš s prvo, se počutiš, kot bi preplaval reko Nil. Proti toku. Obrambni mehanizem pade, energija dobi prosto pot. In po tako dolgem obdobju mirovanja je skrajno eksplozivna. Postaneš tempirana bomba; vsak trenutek si pripravljen na eksplozijo čustev. Postaneš lačen in nato nenasiten. Iščeš gorivo, ki te bo gnalo naprej. Do skrajnosti. Tja, kjer živa duša še ni stopila.

Problem nastane, če se vrneš v družabno življenje preveč na hitro. Sam kot človek, ki gre v vsako stvar totalno, sem idealen kandidat za to, da gre kaj narobe. Človek z manično depresijo lahko zelo hitro zamenja maski. Zgodi se, da gre nekdo spat depresiven in se zbudi maničen. Kakor koli. Ko je padla prva, me nič več ni moglo ustaviti. Zabave vsak vikend, včasih tudi med tednom. Žensk v dveh mesecih toliko, kot prej ne v celotnem življenju. Bežna, površinska razmerja, ki ti ne pomenijo nič, a ti lepijo obliže na rane, ki ti jih je pustilo ostro rezilo življenja. Prisesaš se na njih kot vampir, jim izpiješ energijo in jih pušiš, da se ponižane splazijo nazaj v svet sive povprečnosti. Polniš se in če je tvoj rezervoar velik in je bil dolgo prazen, ga polniš, dokler ni zvrhano poln. Svoje parazitske potenciale si razvil do skrajnosti. Si popolno skonstruiran stroj z enim samim ciljem. S samoohranitvijo.

Obrneš pet žensk, deset, petnajst, poskusiš droge, ki jih nikoli nisi, obiščeš klube, v katerih še nisi bil, eksperimentiraš. Veseliš se raznolikosti svojih kurtizan. Velike, majhne, buckaste, koščene, premlade, tujke, veliki joški, majhni joški, umetni joški, prijateljica, sodelavka, popolna neznanka. In nekega dne se zbudiš v postelji z neznano žensko poleg sebe in se zaveš, da si popolnoma prazen. Svojo dušo si prodal hudiču in jo zamenjal za večno trpljenje. Užival boš mesene sadove tega sveta, a nikoli več ne boš zares ljubil. Zaveš se, da propadaš. In za vse si kriv sam.

31. marec 2007

Spet ne vem, o čem bi pisal. Glede na to, da sedim v Krasovi tovarni v Sežani, bi lahko začel kar s svojo prehrano. Verjetno sem eden redkih ljudi, ki na vprašanje, ali jem meso, odgovorim z "ja in ne" ali pa "ne vem". Ne morem se odločiti. Zakaj sem sploh nehal jesti meso? Je bil to normalen proces, ki je sledil mojemu vstopu v duhovni svet, ali sem želel dokazati Nives (in še komu drugemu), da zmorem? Sem ji želel biti bolj podoben? In zdaj sem na precepu. Ne vem, kaj bi jedel. Tako preprosta zadeva, samo odločiti se je treba. Ali sploh še verjamem, da je mogoče živeti brez mesa? Seveda verjamem. Ne vem pa, ali verjamem, da lahko jaz preživim. In to je katastrofa.

V kaj sploh verjamem? V glavi je ena ogromna zbrka. Kaos. Razmišljam o tem, zakaj sem sprejel določene odločitve. Za koliko teh stvari bi se odločil, če ne bi nikoli spoznal Nives? Verjetno za nobeno. A tako je moralo biti. Zgodilo se je to, kar se je, in za takšno pot sem se odločil sam. Nihče me ni silil v nič.

Včasih sem jedel meso in nisem razmišljal o tem, kaj jem. Danes je drugače. Je v tem kaj slabega? Kaj se bo zgodilo, če spet začnem jesti meso? Zakaj se je tako težko odločiti?

Ne morem verjeti, kako hitro spreminjam navade. Včasih sem jedel v McDonaldsu, pil pepsi, oboževal čevape in pleskavice. En dokumentarec je bil dovolj, da sem skenslal izdelke korporacij. Kolikor je bilo to sploh izvedljivo. In namesto da bi bil načelen in stal za svojo odločitvijo, sem kmalu prišel do spoznanja, da

je pretežno. Pa saj je res. Za človeka, ki se ne more odločiti niti o tem, kaj bi jedel, pa sploh.

Kakšen kaos imam v glavi. Sploh se ne morem skoncentrirati na eno stvar. Takoj mi misli odtavajo drugam. Občutek imam, kot da je glava polna in prazna obenem. Čuden občutek, zoprn, grozen.

Kako sploh lahko zlezem ven iz tega? Zdaj je že jasno, da se ne bom nekega jutra zbudil in bo vse kul. Preveč sem se zaprl. Moram pisati, moram govoriti, moram dati ven vse te občutke, ki jih tlačim v sebi. Ampak zablokiram. Na koncu se pogovarjam v svoji glavi. Razmišljam o tem, kaj bi rekel, kaj bi napisal, kaj bi naredil, in na koncu obsedim. V tišini, sam, s polno prazno glavo. Nekje bo treba presekat in vedno težje bo. Step by step. Vse se začne s prvim korakom. In če ugotoviš, da korakaš v napačno smer, se obrneš in začneš znova. Ampak treba je korakati!

Začel bom korakati. Dovolj je bilo utapljanja v mračnih mislih, brezvoljnosti, tišine, smiljenja samemu sebi in drugim. Dnevi letijo mimo mene in to ni kul. Sem tak, kakršen sem. Razmišljanje o tem ne bo prineslo nič dobrega. Naredil bom toliko, kolikor lahko. Vsak dan nekaj. In potem bo lažje. In če ne bo? JEBIGA.

VSE SE ZGODI Z NAMENOM

Mislím, da je moje kompliciranje preseгло vse meje. Zadnjič sem skoraj ves dan pisal SMS Katji za rojstni dan in danes ugotovim, da ji ga očitno sploh nisem poslal. Odlično. In potem ji hočem voščiti v živo in ji seveda ne. Še rafaele ji dam tako mimogrede. Joj, joj.

Pa kaj je tak problem nekaj povedati ali narediti? In od kod mi ideja, da ljudem ni treba razlagati, zakaj sem ali nisem česa naredil?

PRETEHTAJ SITUACIJO, RAZMISLI, NAREDI. IN TO TAKOJ.

Razmišljam, čakam, odlašam. Ne pomaga, če narediš stvari v glavi. In zakaj si še vedno grizem nohte? Danes neham. In si končno kupim šampon proti prhljaju.

Vsaka operacija mi vzame preveč časa in potem se nabira. Potem je polno stvari, ki si jih zamislim in jih nikoli ne izvedem. Pa kaj je problem kupiti en šampon? Lažje je jamrati, kako mi je težko. Arrr ...

Prav jezen sem. Jezen nase, ker sem tak komplikator. Imel bi nove cunje, pa ne vem, kakšne. Jedel bi, pa ne vem, kaj. Nekaj bi rad naredil, pa ne vem, kako. V bistvu sploh ne vem niti tega, kaj bi rad povedal. Nakladam in nakladam; bla, bla, bla.

Ura je pol treh, sem že pol šihta naredil tukaj, v Sežani. Ajde,

*mati, ne da se mi več čakati. Pa saj že vse življenje nekaj čakam.
Nič se ne bo zgodilo samo od sebe. Bik, kje si? Rad bi te zagrabil
za roge.*

“Ne obstaja veliko problemov. Pravzaprav obstaja samo en problem, da smo v svojem umu. In obstaja samo ena rešitev, da se povzpnejo nad njega.”

Nekaj mesecev po tem, ko me je prvič odneslo, sem se vpisal na tečaj reikija. Že nekaj let sem razmišljal o tem in čutil sem, da imam zmožnost zdraviti z energijami. Reiki je v Sloveniji precej razširjen, verjetno tudi zato, ker ne zahteva kakih posebnih lastnosti in ni težaven za izvajanje. Tečaj pravzaprav ni toliko potreben zaradi vaje položajev rok, ki sploh niso tako pomembni, kot zaradi iniciacije, posvetitve ali odprtja energiji kozmosa, ki te odpre za energijo reikija.

Reiki mi je koristil, saj te prizemlji. Obenem pa me je še bolj odprl za energije, dobre in slabe. Čuti se ti še bolj izostrijo, meditacije učinkujejo močnejše, tvoja osebnost se začne transformirati, vibracija se ti zviša. Poleg reikija smo opravili še osnovni tečaj biorgonomije, metode Marjana Ogorevca, pri kateri transformiraš energije in jih združuješ z njihovimi komplementarnimi energijami, s čimer poskrbiš, da postanejo popolne.

Komplementarne energije. Pojem, s katerim sem se v preteklih letih precej ukvarjal. Vsi smo že slišali za izraz sorodna duša. In

ravno ta izraz najbolje opiše pojem komplementarni partner. To je duša dvojčica, drugi del tvoje duše. Vsi, čeprav podzavestno, težimo k ponovni združitvi s to energijo, s partnerjem, ki je del nas. A tako preprosto ni. Komplementarni partnerji, ki se najdejo, lahko uspevajo in se razvijajo skupaj ter tako dosežejo neslutene višave. Po drugi strani se lahko pobijejo. Energija je preprosto tako močna, da je številni ne zdržijo.

Takole je zapisano na enem izmed spletnih forumov:

Židovska kabala, ki je filozofska osnova biorgonomije, pravi, da je Bog najprej ustvaril ideje, ki so bile izraz njega oz. ljubezni, ki je Bog. Da bi se te ideje lahko manifestirale tudi v fizični obliki, so morale imeti nižjo vibracijo, zato so se razdelile na dva dela – dve komplementarni energiji – ali kot to imenujemo pri ljudeh, komplementarna partnerja.

To pomeni, da sta komplementarna partnerja dva dela iste ideje, ki živita skozi mnoga življenja vsak v svojem telesu in zbirata vsak svoje izkušnje in spoznanja, ki se združujejo v skupne izkušnje. To pomeni, da sta si precej podobna in se spopadata s podobnimi izzivi. Predstavljajte si, da imate partnerski odnos s človekom, ki vam je zelo podoben in ki vam ves čas odseva vse vaše šibkosti in se morate ves čas z njimi spopadati.

Redki ljudje imajo toliko moči, da komplementarnega partnerja ne začnejo obsojati in celo sovražiti. Če upoštevamo splošno *znano dejstvo, da sebi najbolj škodujemo takrat, kadar se ne sprejemamo brezpogojno in se ne zavedamo Boga v sebi*, lahko

vidimo, kam nas lahko pripelje odnos s komplementarnim partnerjem; ne glede na to, da do takega človeka čutimo močno privlačnost, ker nam stik z njim dviguje energijsko raven. Kajti to, da obsojamo njega, je na energijskih ravneh popolnoma enako obsojanju samega sebe.

In tako sem zadnja leta iskal svojega komplementarnega partnerja. Ravno ukvarjanje z duhovnostjo, meditacijami, z energijami to iskanje še spodbudi. Preprosto se ti zdi, da se ne boš mogel razvijati, če ne boš našel svoje sorodne duše. Iskanje lahko postane celo tako bolešno, da postaneš histeričen in zahtevaš od kozmosa, da te pripelje do komplementarnega partnerja. Zahteve pa še nikoli niso pripeljale nikamor.

Zamenjal sem kar nekaj žensk, nekajkrat za hip začutil, da bi to lahko bilo to, pa kmalu spet obupal in se podal v novo iskanje. Danes ne iščem več. Zavedam se, da lahko s komplementarnim partnerjem povsem normalno delujeva na različnih koncih sveta in s tem pripomoreva k lepšemu razvoju planeta. Če se nama je namenjeno srečati, se bova. Če ne, se spet združiva v posmrtnem življenju.

Po prvi stopnji reikija sem se čez kaki dve leti vpisal na tečaj druge stopnje. Pri drugi stopnji postaneš še dovetnejši za energije; poleg tega lahko zdraviš na daljavo. Veliko ljudi ne verjame, da je to mogoče, a so se lahko prepričali na lastni koži. Omejitev ni. Moji dobri prijateljski sem pošiljal energijo v Luksemburg in je bila skrajno zadovoljna. Sam vidim določene prednosti pri zdravljenju na daljavo, saj je prejemnik energije

veliko bolj sproščen, kot če se ga fizično dotikaš. Reiki lahko delaš tudi sebi, rastlinam, živalim, odnosom, predmetom, željam, čemur koli. Nevarnosti ni; mogoče je treba paziti, da z energijo ne prenašaš ali pobiraš problemov in negativne energije drugega. Sicer pa je metoda precej preprosta in nenevarna in bi jo priporočil vsakemu, ki ima to možnost.

Nekoč sem enemu izmed bioenergetikov, ki svoje sposobnosti uporablja za zdravljenje živali pa tudi ljudi, dejal, da bom šel na tečaj reikija. Rekel mi je, da ne bi bil primeren za to, saj v meni čuti veliko negativne energije. Takrat sem ga le začudeno gledal in si mislil svoje, danes pa razumem, kaj je želel povedati. Kot sem napisal v enem prejšnjih poglavij, se energija lahko transformira v pozitivno ali negativno; več kot je imaš, večji je potencial za preobrazbo. Pozneje mi je neki drug bioenergetik potrdil moje domneve, da imam precejšnje možnosti, da se ukvarjam z zdravljenjem ljudi; to mi je potrdila tudi astrološka karta. Tudi učiteljica reikija se je čudila nad mojim hitrim napredkom. In seveda učitelj či gonga v Indiji, ki je prišel do mene in rekel: “You have a strong energy”².

Ljudje vam lahko rečejo to ali ono, vas poskušajo usmeriti na pot, za katero mislijo, da je prava, a vedno se boste morali odločiti sami. Prisluhnite sebi in izvedeli boste, kakšno je vaše bistvo obstoja. Ali kot je rekel glavni junak filma Thank you for smoking: “Michael Jordan plays basketball, Charles Manson kills people, I talk ... Everyone has a talent”³.

²“Imaš močno energijo.”

³“Michael Jordan igra košarko, Charles Manson pobija ljudi, jaz govorim ... Vsak ima talent.”

“Preteklost je breme in če se oklepaš preteklosti, se ne moreš premakniti za en sam centimeter.”

Strah je pojem, ki ga poznamo vsi, a se z njim spopadamo na različne načine. Kot prvo je treba vedeti, da obstajajo osnovani strahovi, ki po navadi izvirajo iz preteklosti, iz slabih izkušenj ali pa smo jih dobili prek gnov svojih prednikov. Psihologi pravijo, da obstajata dva osnovna strahova, tj. strah pred glasnim pokom in strah pred padanjem. V drugo linijo strahov, s katerimi se prej ali slej srečamo vsi, bi dal še strah pred revščino, strah pred smrtjo, strah pred neuspehom, strah pred uspehom, strah pred tem, da ne bom isti kot starši, strah pred samoto.

Vsi se spomnimo pregovora “Strah je votel, znotraj ga pa nič ni.”. A ko se enkrat srečamo s strahom, je za nas še kako resničen. O kaki votlosti ne duha ne sluha. Žre nas in nas načrtno uničuje. Vsak strah vodi v propad. Celice začnejo vibrirati drugače. Skrčijo se.

Tvoje telo je pripravljeno na beg. Človek lahko tudi umre od strahu. Zato se je treba na vsak način spopasti s strahovi, preden te požrejo in prebavijo.

S strahom se je treba spopasti. Druge poti ni. Lahko ga potlačimo, a bo privrel na dan še strašnejši in močnejši. Lahko ga zanikamo,

a se vam bo priplazil za hrbet in vas počasi začel dušiti. Frontalni napad ali načrtno odpravljanje sta edina načina. Napad je najboljša obramba, pravijo košarkarji. Pri strahu to velja stoodstotno.

Nekateri strahovi so – blago rečeno – banalni. Sam sem imel npr., ko sem prvič prišel iz norišnice, strah pred množicami. Pa ta strah sploh ni tako redek. Veliko ljudi se boji javnih krajev ali nastopanja v javnosti. Najbolj nenavadno je bilo, da nisem mogel biti blizu ljudem. Tako npr. nisem mogel jesti skupaj z družino v istem prostoru, ampak sem jedel v dnevni sobi. Nisem se mogel voziti z mestnim avtobusom več kot dve postaji in že sem moral ven. Grabila me je panika. Nisem mogel dihati. Kot otrok sem imel velikokrat težave z vožnjo z natrpanim vlakom, saj se mi je začelo vrteti in temniti pred očmi. Gre za nekakšno obliko klavstrofobije in strahu pred zadušitvijo. Zelo pogost strah.

Potem me je bilo strah govorjenja. Preprosto se mi je zdelo, da ne znam povedati nič pametnega, zato sem bil raje tiho. Začel sem odpovedovati kave s prijatelji in raje sem ždel doma, kjer se mi ni bilo treba pogovarjati. Še s sorodniki sem komaj spregovoril kako besedo. In dlje kot si tiho, bolj te žre. Nekega septembrskega jutra sem pred prikolico mojega prijatelja v Luciji napisal naslednje:

ZGODBA TIHEGA ČLOVEKA

Sedim na stolu, buljim v monitor pred seboj in vsake toliko časa pogledam skozi okno. „The story of my life,“ vsaj zadnje mesece. Včasih sem bil družaben, se mi zdi. Čeprav nisem več prepričan,

kaj je res in kaj ni. Oziroma kakšna je moja predstava o resnici, kot bi rekel Antonio di Mello.

Besede, besede, besede. Kako lahko nekaj tako preprostega, tako prvinskega postane nočna mora? Če se s čim boriš, mu daješ energijo. In jaz hranim tišino. Tišino v glavi, tišino na ustnicah. In ja, to me obremenjuje. Zelo. Počutim se totalno praznega, a verjetno je resnica ravno nasprotna. Verjetno sem tako poln različnega sranja, neizraženih čustev in neizrečenih besed, neuresničenih dejanj, neizživetih sanj, da se je računalnik preprosto resetiral.

Je res tišina tista, ki me mori, ali me mori to, da se mi zdi, da me imajo drugi za čudnega, ker sem tiho? Kaj si bodo drugi mislili, kaj se bodo o tem pogovarjali med seboj ... In večkrat, ko vidim, da se ljudje sproščeno pogovarjajo, se smejuje, mi postane slabo. O. K., zdajle me moti tišina, pa sem sam ... torej je res oboje prej napisano.

Bodi to, kar si. Kako preprosto se sliši. In potem boš srečen, ali kaj? In kaj, če si zamorjen, siten, nedružaben, introvertiran, pesimističen in depresiven? Hej, bodi to, kar si. Hodi po svetu in širi svojo zamorjenost, obremenjuj ljudi s svojimi problemi, ne daj jim dihati. Naj vidijo, da je življenje težko in neprizanesljivo. Smili se samemu sebi. Večkrat na dan, če je potrebno, in tega ne pozabi deliti z drugimi. Naj začutijo tvojo bolečino, naj vidijo gnus v tvojih očeh. Anything that turns you on. Kompliciraj. Če se da, na več različnih načinov in v kar se da različnih situacijah. Zakompliciraj še tako preprosto stvar do te mere, da ne bo več

nobenega nevernika, ki bo prepričan, da je stvar preprosto izvedljiva. Poskrbi, da bo svet postal negativen kraj, kjer bodo vsi slabe volje, in potem se bodo obračali k tebi po pomoč. Tebi, ki si jih svaril, pa te niso poslušali. Tebi, ki te bodo imenovali Odrešenik.



Pa me je bilo strah, da se mi bo nekaj zgodilo. Včasih je šlo tako daleč, da si nisem upal odpreti jeklenke plina, ker sem bil prepričan, da jo bo razneslo. Ali pa sem se bal letenja z letalom. Tudi danes mi ni prijetno; verjetno zato, ker imam občutek nemoči, če se kaj zgodi. A se vedno pomirim, tako da opazujem stevardese. Če so one mirne, potem je vse O. K., si rečem. Pa me je bilo strah vožnje z avtomobilom. Sem bil prepričan, da se bom zaletel ali pa kdo vame. In tako naprej ...

Za spopad s strahom potrebuješ energijo. Ko je nimaš, se komaj prebijaš iz dneva v dan, kaj šele, da bi razrešil kak problem v svojem življenju. A takoj, ko se energije vrne – in vedno se vrne –, se je treba lotiti. Taktično, previdno, premišljeno. Korak za korakom. Najprej je pametno narediti analizo. Včasih je že razmišljanje o strahu dovolj, da strah izgine, saj se zaveš, kako trapasto je bilo vse skupaj. Ozaveščanje strahu je vedno prvi korak. Drugi korak je, da prenehaš kriviti sebe in odvržeš občutek strahu. Vsi se bojimo nečesa. Nihče ni izjema. Pravijo, da nosimo strahove za šest generacij nazaj. Šest generacij! In pomislite, kaki strahovi so bili 100, 150 let nazaj. Genetski material je kurba. Ne da se ga prelisičiti. Je, kakršen je. A ko dosežemo določeno

stopnjo razvoja, ga lahko začnemo transformirati. Zamenjamo ga s svojim. Izboljšamo ga, nadgradimo.

Ne poznam človeka, ki bi bil brez strahov. Poznam pa ljudi, ki so se s strahovi pripravljene spopasti in o njih odkrito govoriti. Včasih se je pametno pogovarjati o tem, česa se bojimo. Ko bomo to povedali desetič, se bomo mogoče zavedeli, kako nesmiselno je.

Še en problem strahu je, ta pa je še kako pomemben. Strah ustvarja dogajanje okrog nas. Če se nečesa bolešno bojimo, se nam bo to zelo verjetno zgodilo. Zakaj? Strah je energija, misli so energije. Če o nečem stalno razmišljamo, pošiljamo v okolje vibracije. In ker se podobne energije privlačijo, to vodi v manifestacijo misli. Enako je s strahom. Še huje je pri kolektivnem strahu. Kolektivni strah je skupinski strah. Je precej močnejši, saj se posamezniki bodrijo med seboj in spodbujajo širjenje strahu. Včasih je povsem neosnovan, a je zelo močen in težko premagljiv. Sam vedno govorim ljudem, naj jih ne bo strah zame, saj to le še poslabšuje zadevo. A ne poslušajo. Ne znajo.

Tretji korak je iskanje vzrokov. Vedno se bojimo nečesa zaradi nečesa. Nekdo je v nas vcepil ta strah. Nekaj ga je rodilo. Sam sem se bal hoditi v svoj domači kraj po neprijetni izkušnji s svojim nekdanjim prijateljem. Prestrašil me je tako, da se nisem upal gibati po krajih, ki sem jih dobro poznal in sem jih imel rad. Bal sem se smrti, bal sem se bolečine, bal sem se ponižanja. Več let sem potreboval, da sem približno odpravil strahove, a še danes niso popolnoma izginili. A naj se mi posuši noga, če jih bom nosil na svoje potomce.

Naj kri zalije ves svet.

Naj strah zamrzne vaš smeh.

Naj nož se dvigne v temi.

Naj noč izžge vam oči.

Zdravila so najbolj priljubljena metoda zdravljenja pri psihičnih motnjah. Po nekaterih podatkih naj bi antidepressive jemala kar četrtnina Slovencev. Psihatri zelo hitro predpišejo tablete, farmacevti pa na ta račun mastno služijo. O kaki korupciji ne bom govoril, ker nimam dokazov, a naj me strela pokosi, če je vse čisto.

Sam sem se prvič srečal s tabletami med prvo epizodo depresije. Kaka dva meseca sem spal le po nekaj ur na noč, zato mi je psihiatrinja dala nekaj tablet melatonina, hormona, ki uravnava spanje. Nisem jih pretirano uporabljal, saj se mi je spanec postopoma uravnal. Seveda je poskusila tudi oglaševanje antidepressivov in uspavalnih tablet, a se nisem odločil za to možnost.

Pozneje sem se srečal s tableti in z drugimi zdravili v psihiatrični kliniki Polje. Spoznal sem haldol, pomirjevalo, ki je tako močno, da ne moreš nadzorovati mišic. Ne moreš gledati, ne moreš normalno dihati, jezik ti visi iz ust. Pozneje sem izvedel, da traja kakega pol leta, da se telo očisti teh močnih zdravil. Potem so mi

dali antipsihotike pa stabilizatorje, pomirjevala in antidepresive. Ko sem po mesecu dni prišel iz bolnišnice, sem bil na štirih različnih tabletah.

Postopoma sem opuščal tablete in ostal na antidepresivih in stabilizatorjih razpoloženja, ki temeljijo na litiju. Ne vedo sicer natančno, kako litij deluje, a menda deluje pri uravnavanju razpoloženja, tako da ga kar pogosto predpisujejo. Pozneje so mi menjali antidepresive, dokler nisem pristal na welbutrinu, nekaki evropski različici znamenitega prozaca. Njegova prednost je v tem, da nima veliko stranskih učinkov, kot je na primer motnja erekcije ali rejenje. Tudi stabilizatorji qilonorm so precej blagi. Za vsak primer imam še depakin, močne stabilizatorje, ki ti hitro zbijejo evforijo na približno normalno raven.

Stranski učinki so lahko velika jeba. Ko sem še jemal antipsihotike, in to atipične, češke, sem imel hude težave. Najopaznejši sta bili dve: nisem mogel premikati vseh prstov hkrati (pomislite, kako je tipkati, če lahko premikaš le po en prst hkrati) in nisem mogel izostriti vida. To pomeni, da dejansko nisem mogel brati z monitorja, razen če sem si nastavil največje mogoče fonte. Usta sem imel kot radirka; tudi če sem pil, ni pomagalo. Grabila me je panika, kadar sem bil v množici ljudi. Sanjal sem blazno čudno, zjutraj pa se nisem mogel pobrati s postelje. Moji gibi so bili nenadzorovani. Enkrat sem šel plavat in sem skoraj utonil, ker se mi je vsaka okončina premikala po svoje.

Čez nekaj časa ugotoviš, da tablete niso tak bavbav. Telo se navadi, kar seveda pomeni, da sčasoma postaneš odvisen; tudi

psiha se prilagodi novim razmeram. Preneham se obremenjevati s tem, kaj mislijo drugi. Konec koncev se zavedaš, da skoraj polovica Slovencev jemlje neko obliko antidepresivov, pomirjeval ali uspavalnih tablet. Danes jih predpisujejo že osebni zdravniki.

Bipolarna motnja = bolezen dveh obrazov⁴

Bipolarna motnja (star izraz: manična depresija) je **psihiatrična motnja, pri kateri se izmenjujeta dve razpoloženski stanji: depresija in manija**. Bipolarno motnjo si lahko predstavljamo kot bolezen dveh obrazov: v fazi depresije je človek žalosten, občuti praznino, brezvoljnost, je utrujen, medtem ko je v manični fazi ves evforičen (pretirano dobrega počutja in razpoloženja), zanj ni nobenih ovir, je zelo dobre volje, nič ni utrujen.

Znaki in simptomi bipolarne motnje so različni

- **Depresija:** Glavni znaki in simptomi depresije so: žalost, tesnoba, občutek praznine in brezupa. Pojavljajo se: črnogledost, občutek nemoči, brezvrednosti in krivde. Posameznik izgubi veselje in zanimanje za stvari in dejavnosti, ki so ga prej veselile. Depresijo spremljajo tudi težave s spanjem (nespečnost ali pretirano spanje), spremenjen tek (izguba teka ali pa pretirana ješčnost), človek je brez energije, je bolj razdražljiv, ima težave z zbranostjo. Pogosti so tudi telesni simptomi (glavobol, prebavne motnje, bolečine po telesu) in misli o smrti ter samomoru.
- **Manija:** To je nasprotje depresiji; za manijo je značilno,

da imajo ljudje takrat izjemno energijo, so pretirano samozavestni in odločni. Pogosto delujejo nerazsodno (veliko nakupujejo, zapravijo denar za stvari, ki jih sploh ne potrebujejo), so prepirljivi, lahko tudi agresivni. Spanca ne potrebujejo (lahko so budni tudi po več dni skupaj), so nenehno v gibanju.

- **Hipomanija:** Gre za blažjo obliko manije, ki ima podobne, le manj izražene simptome.
- **“Mešana” oblika:** Pri tej obliki so simptomi manije in depresije prisotni hkrati ali pa čez dan razpoloženje večkrat niha. Človek se počuti razdražljivo ali vznemirjeno, hkrati pa nemirno in depresivno; ima težave s spanjem in znatne spremembe v teku.

Oblike bolezni so različne

Lahko gre za klasično obliko bolezni, pri kateri se epizode manije in depresije ponavljajo (bipolarna motnja tipa I). Pri nekaterih bolnikih se nikdar ne razvije izrazita manija, ampak le blažja oblika manije (hipomanija), ki se ciklično menjava z depresijo (bipolarna motnja tipa II). Če se v obdobju 12 mesecev pri bolniku ponovijo 4 epizode bolezni ali več, gre za hitro ponavljajočo se ali hitro krožno obliko bipolarnе motnje. Nekateri ljudje doživijo več bolezenskih epizod v obdobju enega tedna ali celo enega dneva. Hitro ponavljanje epizod se najpogosteje razvije v poznejši fazi bolezni in se pogosteje pojavlja pri ženskah kot pri moških.

Pri bolnikih z bipolarno motnjo se obdobja depresije in manije različno izmenjujejo. Depresivnih faz je običajno več in trajajo dlje, maničnih faz pa je manj in trajajo krajši čas. Razmiki med epizodami so pri posamezniku različno dolgi. Znano je, da je bolnik z bipolarno motnjo približno polovico svojega življenja brez simptomov, tretjino časa je v depresivni fazi, približno desetino časa v manični fazi, kakšnih 6–7 odstotkov časa pa ima manične in depresivne simptome hkrati. Na potek bolezni vplivajo okoljski in biološki sprožilci stresa.

Vpliv bolezni na bolnikovo življenje

Bipolarna motnja lahko znatno vpliva na človekovo funkcionalno sposobnost in njegovo socialno življenje. Depresivna faza je tista, ki ima na bolnikovo življenje velik negativni vpliv. Stopnja samomorilnosti je med bolniki z bipolarno motnjo nekajkrat večja kot med zdravim prebivalstvom. Kar 25–50 % bolnikov z bipolarno motnjo namreč vsaj enkrat poskuša storiti samomor. Največ samomorov se zgodi, ko se depresivna faza začne ali končuje. Dodatno lahko bolnikov položaj otežijo še sočasne motnje, kot so: kompulzivnost (prisilni nevrotski pojav, ki sili bolnika v izvajanje dejanj, ritualov in ceremonialov, ki so zanj samega nesmiselni), anksioznost (tesnoba), osebnostne motnje, zloraba alkohola in drugih substanc. Raziskave kažejo, da obstaja tesna povezanost med odvisnostjo od drog in bipolarno motnjo: med bolniki z bipolarno motnjo je več uživalcev drog kot med zdravim prebivalstvom; skoraj polovica vseh, ki se zdravi zaradi odvisnosti, je imela ali ima bipolarno motnjo ali pa se ta pojavi med zdravljenjem.

Kdo zboli za bipolarno motnjo?

Za bipolarno motnjo lahko zboli vsakdo, tudi otroci in mladostniki. Najpogosteje se prvič pojavi v obdobju zgodnje odraslosti.

Kako pogosta je bipolarna motnja?

Ocenjujejo, da bolezen prizadene od 1,2 do 1,6 % prebivalstva.

V Sloveniji naj bi imelo bipolarno motnjo 24.000 ljudi.

Predvidevajo, da bo leta 2011 v Evropi za bipolarno motnjo trpelo 2,2 milijona ljudi.

Kaj povzroča bipolarno motnjo?

K nastanku bipolarne motnje prispeva veliko vzrokov (dednih in okoljskih). Povečan stres ali zloraba alkohola oz. prepovedanih drog so navadno sprožilni dejavniki, ki odkrijejo prirojeno nagnjenost za razvoj motnje. Sam mehanizem nastanka bipolarne motnje še ni popolnoma razjasnjen. V nastanek bolezni naj bi bili vpleteni nenormalni prenosi živčnih impulzov, napačni signali med celicami in ekspresija genov ter kronične poškodbe nevronov.

Težave pri prepoznavanju bipolarne motnje

Ocenjujejo, da traja povprečno 5 let od prvega pojava simptomov do postavitve pravilne diagnoze. Napačna diagnoza je pogosta, saj kar 30 odstotkom bolnikov z bipolarno motnjo najprej postavijo

drugo diagnozo (največkrat depresijo). Dejstvo je, da ne obstajajo zanesljivi medicinski testi za to bolezen, kot so npr. krvni testi ali rentgensko slikanje.

Po zdravniško pomoč pride največ bolnikov v depresivni fazi, saj je ta za bolnika zelo moteča. Bolnik depresije preprosto ne zmore več prenašati in zato želi pomoč. Nasprotno se manični bolnik odlično počuti, se ima lepo, marsikaj zmore, ima veliko idej in zlahka komunicira. Ker mu gre zelo dobro, se seveda ne sprašuje, ali je z njim kaj narobe, zato tudi ne išče pomoči. Pri prepoznavanju nenavadnih sprememb razpoloženja pri bolnikih z bipolarno motnjo imajo zato zelo pomembno vlogo bližnji oz. prijatelji (okolica) bolnika. Prav oni so pogosto tisti, ki prvi opazijo spremembe bolnikovega razpoloženja.

Kako zdravimo bipolarno motnjo?

Bipolarno motnjo se zdravi **akutno in preventivno oz. vzdrževalno**. Cilj akutnega zdravljenja je zdravljenje posamične razpoloženjske epizode (manične, hipomanične, depresivne ali mešane epizode). Preventivno ali vzdrževalno zdravljenje pomeni dolgotrajno zdravljenje, katerega cilj je preprečiti ponoven pojav katere koli razpoloženjske epizode. V zdravljenju imajo ključno vlogo zdravila, ki so nujna skoraj pri vseh bolnikih med akutno in vzdrževalno fazo zdravljenja. V pomoč pri zdravljenju so tudi psihoterapija, izobraževanja o bolezni in različne podporne skupine. Ustrezno zdravljenje lahko prispeva k zmanjšanju števila in resnosti ponavljajočih se epizod in tako omogoča ljudem z bipolarno motnjo živeti kakovostno življenje.

Zdravljenje z zdravili

Najpomembnejša zdravila, ki jih uporabljamo za zdravljenje bipolarnе motnje, so stabilizatorji razpoloženja. Mednje uvrščamo tista zdravila, ki so učinkovita pri akutnih oblikah manije in depresije, pomagajo preprečevati tovrstne epizode in ne povečujejo razpoloženjskih nihanj. Zdravila, ki so stabilizatorji razpoloženja, so litij in nekateri antiepileptiki. Stabilizacijsko delovanje izkazujejo tudi nekateri atipični antipsihotiki.

Izbira zdravila

Zdravljenje bipolarnе motnje je odvisno od razpoloženjske epizode, v kateri je bolnik. Bolnik mora jemati stabilizator razpoloženja (litij, lamotrigin, valproat, karbamazepin), ki se ga v akutnem zdravljenju kombinira še z atipičnim antipsihotikom v manični fazi ali antidepresivom v depresivni fazi bipolarnе motnje. Bolnik naj bi jemal samo eno zdravilo (stabilizator razpoloženja), vendar pogosto bolniki prejemajo hkrati več zdravil, pri tem pa mora biti vsaj eno zdravilo stabilizator razpoloženja.

Kako dolgo naj poteka zdravljenje?

Bipolarna motnja je dolgotrajna bolezen, ki zato zahteva dolgotrajno (dolgoletno) zdravljenje. Po prvi epizodi bipolarnе motnje traja zdravljenje običajno dve leti, po drugi epizodi pet let, po tretji pa vse življenje.

Kaj lahko storimo sami?

- Pomembno je, da smo pozorni na svoje razpoloženje. Nihanje razpoloženja je nekaj povsem običajnega: enkrat smo veseli, drugič žalostni. Če ta nihanja močno odstopajo od normalnega in imamo zaradi teh nihanj težave v vsakodnevnem življenju, gre verjetno za bipolarno motnjo. V tem primeru se pogovorimo s svojimi bližnjimi in poiščimo pomoč pri zdravniku.

Če zdravnik potrdi bolezen, moramo upoštevati njegova navodila glede zdravljenja.

- Redno moramo jemati predpisana zdravila, saj je izid zdravljenja odvisen od našega sodelovanja. Zdravila moramo jemati tudi takrat, ko se počutimo dobro, in tako dolgo, kot nam naroči zdravnik. Opazovanje lastnega razpoloženja in pisanje dnevnika ali zapisovanje razpoloženja v posebne koledarčke nam bo pomagalo razumeti bolezen in bo v pomoč našemu zdravljenju.
- Posvetimo se dejavnostim, ki so za nas prijetne in spodbudne (npr. sprehod v naravi), ter se izogibajmo tistim dejavnostim, ki lahko vodijo v spremembe razpoloženja (npr. stres, uživanje alkohola in drog). Naučimo se obvladati stresne situacije.

Kako lahko bolnikom pomagajo bližnji?

Pomoč bližnjih ali prijateljev je zelo pomembna, saj pomagajo prepoznavati razpoloženske spremembe bolnika. Skrbijo, da bolnik zapisuje svoje razpoloženske spremembe, redno jemlje zdravila, se posveti prijetnim dejavnostim in se izogiba zlorabi alkohola in drog, ter pomagajo bolniku obvladovati stresne situacije.

Oshojev meditacijski center v Puni⁵ vsako leto obiše več deset tisoč ljudi z vsega sveta. In številni se leto za letom vračajo. Ko sva z Nives, mojo sopotnico na potovanju po Indiji in v življenju sicer, v živo videla in začutila to prekrasno, v zenovskem slogu urejeno oazo sredi Indije, nama je bilo jasno, zakaj.

1. dan

Pred prvim obiskom centra sva morala opraviti postopek registracije, ki vključuje tudi hitri test aidsa. Če je ta pozitiven, ne dobiš prepustnice. Test je treba ponoviti vsake tri mesece. Osho se zaveda resnosti kuge 20. stoletja in ne želi ničesar prepustiti naključju. Po prejemu prepustnic sva se z rahlo zamudo pridružila organiziranemu ogledu, saj sva morala še prej kupiti oblačila v tamkajšnji trgovini. Dolge obleke kostonjeve barve, ki pričarajo posebno vzdušje, so od zjutraj do 16. ure predpisane za vse.

Na »pozdravnem jutru« se prvič srečaš z osrednjima prizoriščema dogajanja v centru – s čudovitim avditorijem, črno

⁵Vir: <http://www.osebnost.si>

piramido, zgrajeno leta 2001, kjer potekajo glavne meditacije, in z Buddha Grovom, tj. s ploščadjo sredi bambusovih dreves, ki je imela osrednjo vlogo do zgraditve avditorija, danes pa se na njej lahko učite joge, taj čija, či kunga, bollywoodskega plesa ali Gurdjieffovih gibov.

Pozdravno jutro se je prevesilo v zgodnje popoldne, ko smo se na Plazi, informacijskem središču centra, spoznavali z večdnevnimi delavnicami in s tečaji. Izbira je pestra – od tantrične delavnice prek samohipnoze do 21 dni tišine. Delavnice je treba plačati posebej, medtem ko so meditacije vštete v ceno vstopnice. Enodnevna stane približno 1.700 tolarjev, petdnevna pa 7.300.

Po ogledu centra je bil čas za kosilo. Želodec si lahko napolniš v samopostrežni restavraciji pod avditorijem ali restavraciji ob bazenu Zorba the Buddha, kjer poleg že pripravljenih jedi kuhajo tudi po naročilu. Cene so za Indijo precej visoke, a je hrana organska in sterilizirana ter pripravljena za zahodnjaške želodce.

Po kosilu pa najina prva meditacija – kundalini. 15 minut tresenja, 15 minut plesa, 15 minut opazovanja dogajanja v telesu in 15 minut ležanja. Osho je o tresenju dejal: »Vaše kamnito bitje se mora stresti do temeljev, da postane tekoče. Potem bo telo sledilo. Potem ni več tistega, ki trese, samo tresenje.« Kundalini je ena mojih najljubših meditacij, ki me vedno napolni z energijo.

Kundalini je zadnja meditacija pred večernim srečanjem, imenovanim tudi »white robe«. Vsi udeleženci morajo biti namreč oblečeni v bele obleke, kar v avditoriju, ki se skoraj vedno napolni do zadnjega kotička, pričara posebno energijo.

Polurnemu plesu na živo glasbo sledi Oshojev diskurz, ki se konča s šalo ali z dvema, večer pa se konča z meditacijo, ki jo vodi Osho. V avditoriju je kašljanje in kihanje nezaželeno; to še posebej velja za večerno srečanje. Za kašljajoče in kihajoče poteka večerno srečanje v sosednji zgradbi.

2. dan

Po zajtrku je bil čas za meditacijo vipassana. To je meditacija za vsakodnevno življenje, saj sta bistvena pozornost in opazovanje. Opazovanje dihanja, opazovanje gibanja telesa, opazovanje misli in občutkov. Tako si lahko popolnoma v zdajšnjem trenutku. Oshojeva vipassana je sestavljena iz dveh faz. Večino enourne meditacije sediš in opazuješ dihanje. Tudi ko se pojavijo misli in občutki, jih opazuješ, brez ocenjevanja. Meditacija se konča s počasno hojo s popolno pozornostjo.

Pol ure po koncu vipassane je bila na sporedu meditacija laughing drums. Gre za ples na afriške bobne, ki na trenutke postane precej divji in ti omogoči izražanje primitivne človeške narave. Počutil sem se kot pripadnik plemena med plesom okrog ognja. Ko se po 45 minutah plesa uležeš na tla, bobne zamenja bitje lastnega srca in zdi se ti, da si se vrnil v maternico.

Po aktivnih meditacijah se prileže dobro kosilo. Po njem pa poležavanje ob bazenu in namakanje v njem. Izkazalo se je, da je bil najin prvi stik z bazensko vodo tudi zadnji, saj je bil bazen zaradi vzdrževalnih del vse do najinega odhoda zaprt. Pravila oblačenja veljajo tudi tu in morala sva kupiti kostonjeve kopalke, ki sva jih nekaj dni pozneje prodala ulični prodajalki. Namesto

na večerno srečanje smo se s prijateljema iz Slovenije odpravili v kino.

3. dan

Najin tretji dan v centru se je začel šele opoldne z meditacijo no dimensions. Meditacija je namenjena zbiranju energije v hari, centru človeškega telesa, ki se nahaja v trebuhu. Polurnemu počasnemu plesu, sestavljenemu iz šestih gibov, sledi vrtenje. Ker nimam najboljših izkušenj z njim, sem začel previdno. Iz minute v minuto sem se vrtel hitreje in naenkrat se mi je zazdelo, da se telo vrti samo od sebe. Strah je izginil. Občutek je bil enkraten. Meditacija mi je ostala v spominu tudi zaradi voditelja, zelo pozitivnega sivobradega gospoda, ki je večkrat opozoril, da gre za neresno meditacijo, zato naj se ne pozabimo kdaj pa kdaj nasmehnuti.

Po popoldanski dozi tresenja in topli prhi je bil spet čas za bela oblačila in večerno srečanje. Osho je tokrat govoril o duhovih in med pripovedovanjem prigod iz mladih let večkrat nasmejal avditorij.

4. dan

Nives se je po zajtrku odločila za vipassano, jaz pa za branje knjige ob bazenu. Oshojeve knjige lahko kupiš v knjigarni centra po smešno nizkih cenah (od 500 do 2.500 tolarjev). Ker sva velika knjigoljuba, sva jih kupila za več kot 10 kg in jih večino poslala na večmesečno ladijsko potovanje v domovino. Oshojeve knjige so prevedene v več kot 50 jezikov, letno pa jih po svetu prodajo več kot 4 milijone ali 30-krat več, kot so jih ob njegovi smrti.

Popoldne sva se udeležila tihe meditacije ob Oshojevi grobnici, do katere prideš mimo enega izmed gurujevih številnih rolsrojsev, polic s tisočimi knjigami iz njegove osebne knjižnice in zasebne zobozdravniške ordinacije. Tako kot je bil poseben Osho, je poseben tudi napis na njegovem nagrobniku: »Nikoli rojen, nikoli umrl. Obiskal ta planet Zemlja med 11. 12. 1931 in 19. 1. 1990«. Meditacija v zastekljeni marmornati sobi je nekaj posebnega, močne energije pa kažejo na Oshojevo prisotnost.

Meditaciji ob grobnici je sledila nadabrahma, ki izvira iz tibetanskih praks. Polurno mrmranje povzroči blagodejno vibriranje v telesu, v prostoru pa ustvari edinstveno energijo. V nekem trenutku sem se zavedel, da je mrmranje ločeno od mene in da sem samo opazovalec.

5. dan

Končno je napočil dan za dinamično meditacijo. Najbolj znana in najintenzivnejša Oshojeva meditacija poteka vsako jutro ob 6. uri in predstavlja izvirno jutranjo telovadbo. Meditacija se začne s kaotičnim dihanjem skozi nos in nadaljuje s katarzo, med katero lahko izraziš vsa potlačena čustva. Skakanju in vzklikanju mantre hu sledita nenadna zamrznitev telesa in opazovanje, ki se konča s plesom. Ob 7. uri sem užival v jutranjem soncu pred avditorijem in se počutil popolnoma praznega. Fantastičen občutek!

Praznino sta zapolnila slasten zajtrk in pogovor z novim grškim prijateljem. V centru lahko spoznaš malo morje ljudi z vsega sveta. Nekateri ostanejo v Puni več mesecev, srečaš pa tudi

takšne, ki so tu že nekaj let.

Preostanek dneva je minil v utečenem ritmu, Oshojev govor med večerno meditacijo pa me je zazibal v prijeten spanec.

6. dan

Dinamična meditacija je pustila posledice, predvsem kot bolečino v vratu in ramenih. Večino dneva sem zato preživel s knjigo v roki. Poleg meditacij in že omenjenih tečajev sicer center ponuja številne aktivnosti. Tako se lahko sproščaš z lokostrelstvom, s košarko ali tenisom oz. z zenisom, kot igri z žogico pravijo tukaj.

Prijeten je tudi sprehod po samem centru, med katerim lahko med bambusovimi nasadi mimogrede naletiš na pava ali kako drugo eksotično ptico, ali po čudovitih Oshojevih vrtovih, ki se razprostirajo zunaj centra.

7. dan

Vsak petek se v centru rodijo novi sannyasini, Oshojevi učenci. Že ob prihodu v center sva začutila, da se jim bova pridružila, tako da je bil to najin veliki dan. Začetek novega življenja ponazarja tudi novo ime, ki so ti ga včasih dodelili, danes pa si ga izbereš sam. Usoda in prst sta Nives namenila ime Pallavi, kar pomeni cvet, meni pa Sukhan, kar pomeni občutek sreče.

Po večernem srečanju je bilo v avditoriju vse pripravljeno za sprejem novih sannyasinov in praznovanje. Vzdušje je bilo sproščeno, ljudje so plesali in se zabavali. Po enega ali dva so nas poklicali v sredino, kjer smo poslušali kratek Oshojev govor.

Sledili so: glasba, ples in čestitke. Najina nova pot se je začela.

Oshojev informacijski center v Sloveniji

Elena Jenček se z meditacijo ukvarja od osemdesetih let prejšnjega stoletja. Oshojeva učenka je 10 let, danes pa vodi Oshojev informacijski center v Sloveniji. Kot učenka se imenuje Ma Divyani Dilrupa (božanska lepota srca). Po izobrazbi je ekonomistka, na švicarskem inštitutu pa se je usposobila za osteopatsko terapevtko. Je učiteljica krija tantra joge. Od leta 1998 skrbi za šolanje tibetanskega dečka, begunca v Indiji.

Meditacija je stanje neuma

Meditacija je zanjo stanje miru, stika s samim seboj, stanje neuma. »Za meditacijo ni dovolj, da se usedemo ali pa da smo mirni, ker šele takrat ugotovimo, koliko nemira imamo v sebi. V tem kaotičnem obdobju sprememb je za človeka potrebno, da se zna umiriti, najti v sebi mir, da postane bolj neodvisen od drugih ljudi. Dokler si odvisen od ljubezni, ki ti jo daje partner, dokler ne znaš biti miren sam s seboj, nisi celovita osebnost,« pravi.

»Če govorimo o smislu meditacije, pridemo do nižje in višje človeške zavesti ali višje in nižje osebnosti, kar bi lahko pomenilo tudi delitev na osebnost in dušo. Meni je sicer ljubši izraz bitje, stanje bitja. In ko deluješ iz bitja, si bolj ljubeč, sočuten, človeški, kar je gotovo neka namera dela na sebi,« dodaja.

Z meditacijami se je začela ukvarjati iz radovednosti, in to v času,

ko se je o stvareh, kot je reinkarnacija, pri nas šele začelo govoriti. Takratna filozofija, da se vse začne z rojstvom in konča s smrtjo, jo je zelo omejevala. Radovednost jo spremlja že otroštva, zelo pomembno pa se ji zdi, da začutiš notranji impulz.

Učenka postane učiteljica

Med enoletnim prebivanjem v Indiji je veliko časa preživela v Oshojevem centru v Puni. Terapije tamkajšnjih terapevtov so nanjo močno vplivale, saj so ji odrple intenzivne procese in ji močno spremenile zavest. To jo je prepričalo, da se je usposobila za terapevtko. Ko se je vrnila v Slovenijo, se je priključila meditacijski skupini in kmalu se je ponudila priložnost, da je lahko začela tudi sama učiti.

Pri Oshoju ji je všeč, da je predstavil veliko metod za meditacijo. »Rekel je, da mora biti meditacij toliko kot ljudi, saj za vsakega ne velja enako. Sedenje, položaji v jogi ali asane naj bi bili primernejši za stare, umirjene ljudi, za mlade, še posebej zahodnjake, pa potrebuješ tehniko, ki prevara um, nadzor, da se lahko človek sprosti in umiri. In ko mu daš orodje, s katerim se ukvarja, pozabi na kontrolo.«

Po njenih besedah so Oshojeve tehnike namenoma takšne, da se človek odpira postopoma, saj bi se ob nenadnem odprtju sprostilo preveč negativnosti in bi lahko zboleli. »Zato delaš postopoma in pristopiš k človeku na pozitiven način. S tehniko smeha ali joka se sprosti primerna količina negativnosti, jeze, srda, ki jo človek lahko obvlada. Preneha se upirati in takrat se začne stanje miru in meditacija«.

Jenčkova pravi, da človek v sebi hrani veliko neizraženih čustev, kar je posledica načina življenja. »Veliko so krive tudi religije, saj se je ljudi skozi vso zgodovino omejevalo pri izražanju čustev. Se pa zavest človeštva dviguje in s tem se spreminja tudi kakovost življenja, kar pomeni, da se nagibamo k večji sproščenosti. K temu sta pripomogli tudi komunikacija, tehnologija; preprosto prepovedi nimajo več takšne moči.«

Slovenci so dovzetni za meditacijo

Slovenci se ji zdijo zelo dovzetni za meditacijo, saj so iskreni, odprti za znanje, radovedni. Kljub temu številni na meditacijo še vedno gledajo kot na nekaj eksotičnega. »Za veliko intervjujev sem se odločila ravno zato, da pojasnim, da meditacijske skupine niso sekte, zaprti krogi, ampak je meditacija zelo naravna stvar. To ni nova religija, ampak religioznost, katere namen je prebujanje zavesti. Ljudi je strah, vendar so se stvari prijele in nihče več ne zganja takega pompa.«

Vsak se rodi s potencialom

Po mnenju Jenčkove mora vsak, ki si želi dvigniti zavest, izbrati pristop, ki mu ustreza. »Ravno zato mi je všeč Oshojev pristop. Ko preizkusiš različne tehnike, začneš v nekaterih prepoznavati, kaj ti ustreza, kaj ti pomaga, kako najlažje napreduješ. Lahko je to ples, lahko smeh, lahko tišina ali opazovanje, lahko je otroška meditacija, ki ti pomaga zbuditi notranjega otroka. Vsak to zmore, treba pa je odkriti način, ki ti odpre notranja zlata vrata. Vsak se rodi s potencialom, s katerim je mogoče narediti

najboljše,« pravi.

»Osho je rekel, da razsvetljenje ni nekaj, kar se doseže po veliko letih ali življenjih, ampak se lahko razsvetli vsak. In to razsvetljenje ni končni cilj, ampak nov začetek, odiranje novih prostorov, novih razsežnosti ... Treba se je zavedati, da meditacija in delo na sebi nista nujno nekaj resnega. Dodajmo svojemu življenju radost, veselje, smeh! Potrebne bo še veliko časa, da bo človek to doumel in bo sposoben tako živeti, vendar se tega že zelo veselim,« je optimistično končala pogovor Jenčkova.

Jaka Tomc

“Če ne veste, kako popraviti ... prosim, prenehajte kvariti.”

Vsi delamo napake. To je v človekovi naravi. Veliki indijski guru, nekateri celo trdijo, da je avatar⁶, je nekoč dejal: “Kdor se moti, razmišlja.” Večji problem je svoje napake priznati in se za njih opravičiti oziroma jih popraviti.

Sam sem v življenju naredil veliko napak. Veliko stvari obžalujem in bi jih danes naredil povsem drugače. A časa se ne da zavrteti nazaj. Ko je stvar storjena, je storjena in se je ne da več popraviti. Lahko se samo trudimo, da bi ublažili posledice naših preteklih dejanj.

Imel sem par obdobj, ko sem se opravičeval vsem in vsakemu posebej. Po navadi je to depresivno obdobje, kajti v maničnem nimaš občutka, da bi delal kar koli narobe, čeprav ti vsi govorijo, da ravnaš napak. A svet se takrat vrtil drugače. Obstaja samo ena resnica – tvoja. Ko obdobje blaženosti in eforije mine, pride katarza, čas za očiščenje in obžalovanje. To obdobje je zelo pomembno in lahko bistveno vpliva na naše odnose z drugimi ljudmi.

Kot sem že omenil, je za okrevanje zelo pomembno, da te

⁶Avatar je beseda, ki v sanskrtu pomeni “prerod boga” oziroma “inkarnacija”. Termin je prvotno uporabljen v hindujskih besedilih. Krišna je tako osmi avatar (inkarnacija) Višnuja. Desavatara pa je deset velikih inkarnacij Višnuja.

obkrožajo ljudje, ki te poznajo, razumejo in te podpirajo. Nekaj ljudi ti ne bo nikoli oprostilo, drugim se sploh ni treba opravičevati. Tako je življenje. Nikoli ne moreš biti všeč vsem. Vedno se jih bo našlo nekaj, ki te bodo kritizirali in ti metali polena pod noge. Tudi to je v človekovi naravi. Preprosto ne prenesemo, da je nekdo boljši od nas.

Najtežje se je človeku opravičiti v obraz. Ko sem bil majhen, naj bi se dedku večkrat opravičil, tako da sem mu napisal pismo, mi je pozneje povedala babica. Tudi danes mi ni nič lažje usesti se z nekom in mu povedati v živo, kako žal mi je, da so ga moja dejanja prizadela. Ključni problem je v tem, da je treba priznati napako samemu sebi. Najtežje je sebi priznati, da smo ravnali narobe in da smo nekoga prizadeli. Zato moramo vedno najprej oprostiti sebi. Drugi ti bodo hitro oprostili. Če bodo začutili, da je naše opravičilo iskreno, bodo oprostili. A glavno vprašanje je, ali si si oprostil sam. Ravno zamere do samega sebe nas stanejo dragocene energije in nas vlečejo nazaj, ko bi morali teči naprej.

Tudi tu pomaga pisanje. Sam vsak konec leta napišem nekakšen kratek pregled iztekajočega se leta, kaj obžalujem in česa sem vesel. Takole sem napisal na blog⁷ za božič 2009:

Konec leta je idealen čas za retrospektivo. Pogled nazaj. Na vse slabe in dobre stvari, ki so se zgodile, pametne in malo manj pametne odločitve, nove izkušnje in nova spoznanja. Nikakor ne morem reči, da je bilo iztekajoče se leto dolgočasno ... au contraire.

Bili so vzponi in padci, visoki in globoki. Bila je ljubezen in bilo

je razočaranje. Bilo je obdobje ustvarjanja in obdobje rušenja ustvarjenega. Trenutki norosti in čas streznitve ...

Če bi moral nadeti ime letu 2009, bi ga poimenoval Leto iskanja. Iskanja samega sebe, iskanja poti, po kateri naj bi hodil, in iskanja globljega pomena vsega skupaj. Sem se našel? Je bilo vredno? Sem boljši človek kot leto prej? Vsekakor sem drugačen. Boljši ... slabši? Ne vem. To naj ocenjujejo drugi.

Življenje je prekratko, da bi ga metali stran. Ukvarjanje s preteklostjo, napihovanje problemov, neosnovani strahovi in plavanje v negativnih čustveno-mentalnih stanjih počasi, a zanesljivo vodijo v propad. Težko, če ne nemogoče, je na vsako situacijo gledati pozitivno, a prevečkrat si pustimo, da nam stvari pridejo do živega in potem spregledamo lepe stvari, ki jih prinaša življenje.

Naj vam leto 2010 prinese čim več lepega in dobrega!

5. april 2007

Pozitivne misli. Ni druge poti. Negativno ustvarja negativno in jaz se tega ne grem več. Dva meseca čakanja, da se bo nekaj zgodilo samo od sebe, je bilo več kot dovolj. Treba je presekat in zato SEKAM.

*Sonce, narava, ptički pojejo, nasmejani ljudje okrog mene ...
Kako bi sploh lahko bil slabe volje?*

*Sem tako, kot sem in sem to, kar sem. In takega se imam rad.
20-krat. Imam se rad. Imam se rad. Imam se rad. Imam se rad.
Imam se rad. Imam se rad. Imam se rad. Imam se rad. Imam
se rad. Imam se rad. Imam se rad. Imam se rad. Imam se rad.
Imam se rad. Imam se rad. Imam se rad. Imam se rad. Imam se
rad. Imam se rad. Imam se rad.*

*Smejim se. Srečen sem in svet je lep. Čutim veter na obrazu, zebe
me v roke. Piha mi za vrat. Mmm ...*

*Kar je bilo, je bilo. Lahko razmišljam o tem, kako bi popravil
stvari, ki sem jih zajebal, lahko pa se iz tega kaj naučim.*

*Naučil se bom živeti. Uživati v trenutkih. Poslušati in slišati
samega sebe. Vsak dan se bom učil.*

Lepo se je smejati. Lepo je čutiti veter na obrazu. Lepo je poslušati petje ptic. Lepo je, kadar se prepustiš trenutku. Lepo je razmišljati pozitivno. Lepo se je pogovarjati. Lepo je biti to, kar si.

LEP SEM. RAD SE IMAM.

*Rojen pod srečno zvezdo,
izurjen za uspeh,
izbran za zmagovalca z blagoslovom bogov.*

*Neustrašen v bitkah,
nežen z ženskami,
krut s sovražniki,
milosten do ubogih.*

*Hiter z mislimi,
spreten z besedami,
uren z rokami, iskrivih oči.*

*Nič ga ne ustavi,
ne povodenj
ne potres
ne strup.*

*A glej ga, zlomka,
kako kriči
v noči objokanega obraza,
kleči na tleh.*

*Spoznal je sovražnika,
krutega in nepremagljivega,
in zdaj kleči pred njim
in se zvija v bolečinah.*

*“Kdo si?” reče
ne upajoč na odgovor,
si briše solze
in se pobira na noge.*

*“Mar ne poznaš me?”
odvrne glas mogočen,
ki strese gore
in ugasne sonce.*

*“Izbran si bil za zmagovalca,
osvojil veliko si trdnjav,
podiral njih zidove
in metal z njih sourage.”*

*“A našel si nekoga,
kateremu ni para,
spoznal si bolečino,
žarečo in neopisljivo.”*

*Junak se rahlo zdrzne,
obraz prekrije groza,
ko pada na kolena,
Ljubezni se prikloni.*

*Uči nas tale pesem,
da ni bilo junaka,
ki z njo bi se spopadel
in zmagal bi v boju.*

*Visoko dvigne meč jeklen
in zadnjič vdihne zrak,
v srce si ga zarine,
tih dih zleti v mrak.*

*Negibno zdaj leži,
junaka truplo krvaveče,
ki nikdar si ni mislil,
da mu v Ljubezni zmanjka sreče.*

14. april 2007

9 dni po zadnjem pisanju sem na istem mestu, pa še vedno čakam na preklop na pozitivne misli. Še vedno razmišljam o tem, kdo sem, kakšen bi bil rad, kakšen nisem, kako hudo mi je, kako je bilo včasih lepo.

LEPOTA JE V OČEH OPAZOVALCA

In potem pade kapljica na tvojo roko in te predrami iz sanjarjenja. Od kod se je vzela na tak lep sončni dan? In kaj se je z njo dogajalo, preden se je odločila, da bo padla na tvojo roko? K'r neki.

Od 11.00 do 12.30 sem pisal pesem. Napisal, zbrisal. Vmes pa razmišljal o tem in onem, brskal po netu, travmiral. Vse, kar napišem, se mi zdi k'r neki. Nič ni tako, kot si zamislim, nič ni tako, kot čutim. A glede na stanje v moji glavi je vse točno tako, kot mora biti.

Kaj bi sploh rad? Rad bi bil drugačen. Nemogoče. O. K., če že ne morem biti fizično drugačen, bi imel rad vsaj drugačen značaj. Rad bi bil pozitiven, nasmejan, komunikativen. Rad bi vedel, kaj bi rad. :)

Če dobro pomislim (in o tem zadnje čase precej razmišljam),

se mi je v življenju uresničilo precej želja. In zgodilo se je polno dobrih stvari in še vedno se dogajajo. Ker nisem razmišljal o svojem življenju in sem se prepustil toku, so se stvari dogajale same od sebe. Zdaj pa kompliciram. Zakaj že?

»BE STRONG,« je rekel Kingsley. Prav ima. Vse bo kul.

Knjigo bom končal, kjer sem jo pravzaprav začel. Tole sem napisal nekaj časa nazaj, tik preden so me drugič hospitalizirali. Začelo se je kot kolumna na spletnem portalu Vest.si, kjer še danes delam kot videoreporter. Pozneje sem ga objavil tudi na svojih blogih. Besedilo je bilo blazno odmevno, a sem ga pozneje brisal in skrival zaradi strahu pred nerazumevanjem. Tokrat ga objavljam še enkrat, v celoti. Brez sramu. Brez cenzure. Brez olepševanja.

Ime mi je Jaka in imam manično depresijo. Vem. Čeprav je bila edina uradna diagnoza, ki sem jo dobil iz psihiatričnih krogov, psihoza. Ja. Psihotična epizoda, ki sem jo doživel, preživel in preživel dobro leto nazaj. Bilo je zajebano. Zelo zajebano. A sem še vedno tukaj. Še močnejši. Še glasnejši. In ni me več strah. Ni me več strah.

Kako vem, da imam manično depresijo? Ker jo doživljam. Ker jo živim. Ker sem v nekem trenutku postal ona. V obeh skrajnih oblikah. Bil sem v najtemnejših globinah. Bil sem v nebeških višavah. Ja. Bile so substance. Alkohol. Droge. Nič preveč prepovedanega. Bolj ali manj travca. Mogoče samo travca. V več oblikah, a iz iste rastline. Ampak, hej. Pomagala mi je premagati depresijo. Ne. Ni me dvignila do manije. Ni me pahnila v kriminal, kot te skušajo prepričati butasti politiki, plačani zdravniki in debilni mediji. Z alkoholom je bila druga zgodba. Alkohol je zafukan. Lahko te pahne v prepad. Piješ, da bi pozabil, a se samo kopiči. Piješ več. A vse, kar si naredil s

svojim neodgovornim početjem, je to, da so se ti začeli problemi kopičiti in vse skupaj uide nadzoru. Piješ več. Prijatelji te začnejo zapuščati. Najprej se ti ne oglašajo na telefon. Te kenslajo na Gmailu. Te ne jebejo več na Facebooku. Ne dobiš več for na mejl. Ne dobiš več for. In piješ več. In mogoče imaš srečo, da prideš do spoznanja in da nekega dne priznaš. Sebi in svetu. A predvsem sebi. Ti si bistven. Pogledaš se v ogledalo in rečeš. Ja. Na glas. Rečeš.

Manija. Lepo je. Misliš, da si bog. Si na egotripu. Big time. Si kot hiperaktivnež na spidu. Koka je pusica proti maniji. Kako živim z njo? Preprosto. Opazujem. Pozoren sem. Na svoje občutke. Na svoja dejanja. Na potenje. Na bitje srca. Pazim, da pijem. Da jem. Da diham. Da vem, da diham. Da vem, da hodim po tleh. Da vem, da sem. In da so drugi. Da svet ni ne lep in ne zajeban. In da je oboje. Da začutim ... ja ... začutim misli, ki mi šopajo v glavo kot topovske granate. Ki me včasih hočejo raztrgati. Si kdaj čutil, kako se ti rolajo možgani? Si kdaj fizično občutil misel? Če si jo, pomnoži to z deset. S sto. Pomisli, koliko misli pride v tvojo glavo vsak dan. Vsako uro. Vsak jebeni trenutek ... Pomisli, česa so sposobni tvoji možgani. Včasih hodim čez tržnico in zamižim. Ja ... med hojo. In začutim veter na obrazu. Moram ga. Ne čutim tal pod nogami. Ne vidim ljudi, ki hodijo mimo. Moram čutiti veter ... Moram se dotakniti nečesa.

Manija je zajebana sestra. Depresija je v primerjavi z njo pičkin dim. Ja. Folk se ubije zaradi depresije. Samomor. In še vedno se ne pogovarjamo o njem. Odkrito ne. Še po kafičih izgovarjamo besedo s strahospoštovanjem. "Ne govori o tem, ker se ti bo res

zgodilo,” so rekli. Ja. A so zgrešili bistvo. Če ne bomo govorili o tem, se ne bo nič spremenilo. Koliko je samomorov letno? 500? 600? 1.000? Po številu samomorov smo v vrhu. Na svetu. Končno. Po starosti prebivalcev tudi. Če gledamo projekcije. Ki so slabe. A, hej. Leta 2050 mogoče sploh ne bomo dočakali. Ne le jaz in ti. Nihče. Globalna depresija. A se da. Počasi. Step by step. Dan za dnem. Rineš. Gaziš. Serješ kri. Žreš drek. Rajši drek kot antidepressive. Rajši drek. Mogoče je slabšega okusa in ni tako lepe barve. A je neprimerljivo manjše sranje od kurčevih tabletk, ki ti jih predpiše človek, ki si drzne pogledati te v oči, se ti nasmehniti in ti predpisati fucking sunshine pill. Ki je daleč od tega. Daleč. Ni sonca. Ni lune. Ni smeha. Ni solz. Ni erekcije. Ni libida. Ni divjih misli. Včasih sploh ni misli. Spiš. Ješ. A hrana nima istega okusa. Ležiš. Ne da se ti nikamor. Kenslaš prijatelje. Najprej po telefonu. Nato si skenslaš chat na Gmailu. Ne greš več na Facebook. Ne pošiljaš več for. Po navadi je zima. Mraz in tema. Takrat najraje pride. Odsotnost sončne svetlobe te zjebe. Razmišljaš. Rad bi se izvlekel iz tega. Rad bi končal zadevo. Hočeš ven. Pomisliš. Ja ... pomisliš. Štrik? Ne. Pištola. Nimam. Most? Strah me je višine. Tablete? Zna biti precej boleče. Plin ... Zapreš oči. Bojiš se. Bojiš se umreti. A sprva si ne priznaš. Zaželiš si. Ja. Želja je močna zadeva. Zaželiš si, da se ne bi zbudil. Ne moreš se ubiti, a nočeš živeti. In nevede narediš prvi korak. Drobčen, čisto tih glasek ti zašepeta na uho. Majhna, miniaturna misel. Če nisi za eno, si za drugo. Nočeš umreti. Nočeš umreti. Z zanikanjem samega sebe dokažeš, da si še homo sapiens. Da si sposoben oblikovati eno intelektualno misel. Da si živ. Fukneš tablete v sekret in potegneš vodo. S prsi se ti odvali kamen. Drugi korak. Pogledaš skozi okno in vidiš sonce. Ni ga.

*A ti ga vidiš. Sveti samo zate. Stopiš ven. Na balkon. Na travo.
Bos. Začutiš travo pod nogami. Pika. Vdira se. Zamžiš ... Zapiha
veter. Zapiha veter.*

1. marca 2011 ...

“Vstal sem okoli pol šestih zjutraj. Hotel sem se še stuširati in kaj malega prigrizniti. Dawn je ležala poleg mene, povsem gola. Nisem se je mogel nagledati. Poljubil sem jo. Zdrznila se je, a se ni prebudila. Potiho sem se oblekel in zapustil sobo. Na poti do kopalnice nisem srečal nikogar. Bilo je tiho in mirno, iz zvočnikov se je razlegala tiha new age glasba. Ptičje petje, in zvoki flavte in sitarja. Prišel sem v kopalnico, se slekel in se zazrl v ogledalo. To je tvoj trenutek, sem rekel svoji zrcalni podobi. Stopil sem pod tuš in odprl curek vroče vode. Pustil sem se razvajati vodi, ki je tekla po mojem golem telesu.”

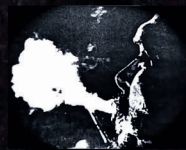
Zgodba o Davidu Locku, 2. del - Iluzija resničnosti

zgodba se končuje ... trilogija se vrača na začetek ...



Ime mi je Jaka in to je moja zgodba. Brez olepševanj, brez cenzure, brez nepotrebnega nakladanja. Vse, kar je zapisano v tej knjigi, se je res zgodilo. Sploh ni pomembno ali se je dogajalo v resničnem svetu ali je bilo zgolj plod mojega bolnega uma. Zame je bilo resnično. In za ljudi okoli mene tudi. Po branju te knjige me bodo nekateri razumeli bolje, drugi ne bodo več želeli imeti opravka z mano. A to sploh ni pomembno. Resnica mora priti na dan.

Moja resnica. **Resnica maničnega depresivca.**



manicipoet.net

ISBN 978-961-92808-1-2



9 789619 280812

14,90 eur