

להירגע

אחרי ששלושה אנשים אמרו לי "תרגעי" הייתי חייבת להירגע דחוף. שאלתי את חברותי הרגועות על טכניקות להירגע: מדיטציה טרנסצנדנטלית, קניתי שארוול. ישבתי והמהמתי "אום" בעיניים עצומות, או פקוחות מתרכזות בנקודה מסוימת בקיר. התאמנתי במיידפולנס: בשכיבה, בישיבה, בעמידה, בדילוגים. בדמיון מודרך: עליתי על הר בין חורשת אורנים, ירדתי לאגם וחיבקתי את עצמי בגיל חמש, הייתי חמודה. לבסוף שכבתי על כברת דשא מתחת לעץ תאנה. בצ'י קונג: העליתי את הצ'י למעלה ושטפתי למטה. ביוגה: בתנוחת החתול ובתנוחת הכלב ואפילו עמדתי על הראש. בטאי צ'י ובקונג-פו. שום דבר לא עזר. התייאשתי מחברותי ובקשתי מזור מדר' גוגל. הוא הציע לי כמוצא אחרון: לדוג. קניתי חכה עם גלגלת, חוט ניילון וקרסים, דלי ומאתיים גרם פיתיונות סוג אלף. יצאתי למזח. הטלתי חכה, עם פיתיון. התפללתי ששום דג לא ייתפס. אני מרחמת על הדגים ובאתי בשביל להירגע ולא לדוג.

לידי התיישב איש, גם הוא מצויד בחכה, בחוט ניילון, בקרסים ובפיתיונות. היה לו שיער מאפיר ומשקפיים. משקפיים זה מעולה, סימן שהוא מתאמץ בקריאה. הוא ישב במרחק סביר ממני, לא קרוב מידי ולא רחוק. פחדתי שיתחיל לדבר ויקלקל לי את ההתרגעות. אבל הוא לא הוציא הגה, היה מרוכז בים. אחרי זמן סביר קם והלך לקצה המזח, עמד בלי לזוז. לאט לאט הוא נמתח והפך לרזה וגבוה.

הגיעה קבוצת תיירים. היפנים צילמו ללא הכרה. כולם התפעלו: "ג'אקומטי ג'אקומטי!" נרגעתי.