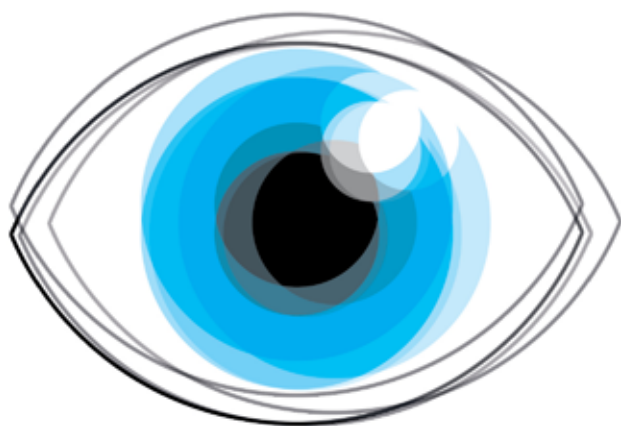


REGA

VISAM

GYVENIMUI



MEIR SCHNEIDER

10 ŽINGSNIŲ, KAIP NATŪRALIAI PAGERINTI REGĖJIMA

MENS SANA IN CORPORE SANO

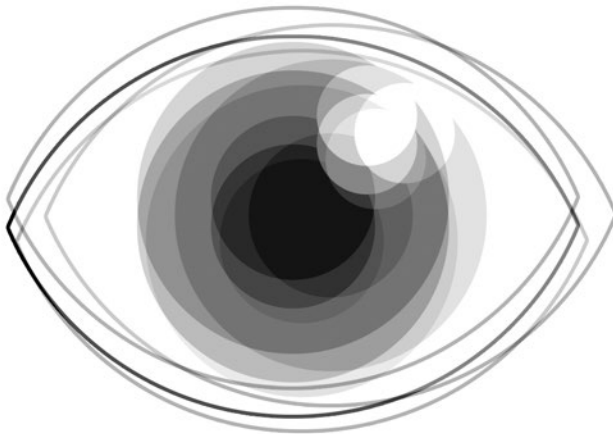
BALTO

MEIR SCHNEIDER

REGA

VISAM

GYVENIMUI



Iš anglų kalbos vertė
JŪRATĖ PAVLOVIČIENĖ

BALTO

„Savo praktikoje sutinku žmonių, kurie tikėjimu ir kruopščiu darbu pasiekia stulbinamų rezultatų: atsikrato negalavimų, ligų. M. Schneideris – vienas iš jų. Įspūdinga šio žmogaus istorija gali įkvėpti tūkstančius regėjimo sutrikimų turinčių žmonių padėti sau paprastais, natūraliais būdais ir vėl pasaulį matyti ryškiai. Autoriaus patirtis ir knygoje pateikiami pratimai regėjimui stiprinti paremti žinomiausio pasaulyje amerikiečių oftalmologo W. H. Bateso metodika. Tai pirmoji knyga Lietuvoje, kuri taip paprastai, aiškiai ir metodiškai supažindina skaitytoją su pratimais, padedančiais pasiekti ilgalaikį ir niekur nedingstantį regėjimo pagerėjimą ar net visišką regos tobulumą.“

Lietuvos sveikuolių sąjungos viceprezidentė Sigita Kriaučiūnienė,
Bates Method International asociacijos lektorė

„Meiro Schneiderio istorija yra vienas ypatingiausių regėjimo mokymo atvejų istorijoje. Ji parodo, kiek daug gali nuoširdus atsidavimas ir kokie galingi yra paprasti metodai: regėjimo savigyda reiškia tiesiog sugrįžimą prie to, ką iš prigimties turime savyje.“

Kevin Wooding
Bates Method International
www.seeing.org

„Dalyvavau Meiro Schneiderio seminaruose ir mačiau, koks jis atsidavęs mokytojas. Iki dabar taikau daugelį jo siūlomų gydymo būdų ir matau, kokie jie naudingi mano klientams. Jis ir toliau išlieka didelis įkvėpimas tiems, kurie tobulina natūralius regėjimo gerinimo metodus.“

Lizzie May
Bates Method International
www.seeing.org

Įžanginis žodis

Kam teko ypatinga garbė klausytis Meiro Šneiderio paskaitos, tas žino, jog dalyviams nereikia pasyviai stebėti, kaip jis dirba. Su klausytojais jis bendrauja kaip su studentais ir kviečia juos atlikti pratimus čia pat, konferencijų salėje. Meiro teigimu, svarbiausia išbandyti jo metodą, o ne kalbėti apie jį. Teorija vertinga tik tada, kai ji taikoma praktiškai. Mes esame būtybės, kurioms būdingas neįtikėtinas gebėjimas prisitaikyti. Būtent toks yra ir jo mokymas: paprastas, tiesus ir lengvai transformuojamas. Jis peržengia išankstinių nuostatų barjerą ir įrodo, kad galime pabėgti nuo pasyvios nusistovėjusios praktikos ir atsinaujinti, kai imamės veikti.

Šioje knygoje aprašomas jo mokymas. Interaktyvus ir dinamiškas turinys atskleidžia autoriaus gebėjimą išvesti mus iš tariamai saugių įprastų regėjimo ribų ir leisti patirti naujas galimybes. Kadangi jis teigia, jog visi galime natūraliais būdais pagerinti savo regėjimą, ši knyga yra skirta ne tik tiems žmonėms, kuriems diagnozuoti regėjimo sutrikimai. Ji skirta mums visiems. Kaip sako Meiras, rutina yra pati baisiausia degeneracinė liga.

Meirą Šneiderį pirmą kartą sutikau Brazilijoje, San Paule, – konferencijoje, kurioje dalyvavo šeši šimtai žmonių. Publikai jis padarė didžiulį įspūdį. Buvo pats tinkamiausias metas pradėti mokymus toje šalyje. Aš juose dalyvavau, nors tada neturėjau darbo patirties medicinos srityje. Vis dėlto Meiras nekėlė sąlygos, kad visi mokymų dalyviai būtų profesionalūs medikai. Jis siekė, kad mokymai būtų prieinami kiekvienam, kas stengiasi dirbti su savimi. Artimiau susipažinusi su šia technika aš pradėjau visiškai kitaip suvokti savo kūną ir manyje vykstantį mąstymo procesą. Netrukus pradėjau pati mokyti kitus, taip kaupdama mokymo patirtį. Po kelerių metų, kai jau dirbau kaip mokyta gydytoja, besispecializuojanti švietimo apie regėjimą srityje, pajutau poreikį pagilinti savo žinias, todėl įstojau mokytis ir įgijau optometristės išsilavinimą. Tada man atsivėrė galimybės plačiau suvokti metodo didybę ir Meiro gebėjimą sudėtingą teoriją paversti visiems prieinamomis žiniomis. Be to, ši teorija bando paaiškinti, kas mes esame. Meiras ją perteikė nepaprastai išmintingai ir dosniai. Jo mokyme nėra slaptos informacijos – viskas prieinama kiekvienam protui, kuris trokšta pats tai patirti.

Ši knyga – tai ne tik pratimų instrukcija. Tai raginimas keistis. Gero skaitymo.

M. Fernanda Leite Ribeiro,
optometristė ir savigydos instruktore

Pratarmė

Gali būti, kad pasauliui netrukus teks susidurti su regos sutrikimų epidemija. Šimtai milijonų žmonių, kurie buvo verčiami nuolat žiūrėti į kompiuterių monitorius, fluorescencines lemputes ir nesaikingai apšviestus miestus, po truputį sensta. Situacija tragiška – nors atrodo, kad žmonija turi galimybę nuspėti gresiančią katastrofą, medicina nėra pasirengusi tinkamai reaguoti į tokią epidemiją. Iš savo patirties žinau, kad medikai dažnai linkę sirgti savotiška trumparegyste, t. y. nenori atsakyti trumparegiško požiūrio į holistinę kūno priežiūrą bei gydymą.

Šiais laikais, kai visuomenė daro didžiulę įtaką mūsų viso gyvenimo vertybėms, mes suprantame, kaip svarbu tinkamai suplanuoti įvairių daiktų priežiūros ir remonto biudžetą. Jeigu siekiame išsaugoti kokio nors gaminio ar sistemos vertę ir grožį per visą jo „gyvenimo“ laikotarpį bei kiek įmanoma pailginti to daikto naudojimo trukmę, turime rūpintis visomis jo gyvybiškai svarbiomis sistemomis, jas reguliariai prižiūrėti, taisyti visus defektus, atsiradusius dėl netinkamo naudojimo, aplaidumo ar pažeidimų.

Šiuo atveju žmogiškoms būtybėms reikia dar daugiau dėmesio negu mašinoms – mums reikia būti puoselėjamiems.

Džiaugiuosi, kad žmonės jau pradėjo suvokti šią idėją. Teigiamas požiūris į prevenciją ir apsaugą pamažu skinasi kelią į žmonių sąmonę. Kasdien vis daugiau žmonių ima kreipti dėmesį į tai, kokį maistą jie valgo, kokius gėrimus geria ir kokioje aplinkoje gyvena. Jie stengiasi įdiegti sveikos gyvensenos įgūdžius. Deja, vis dar per mažai dėmesio skiriame akių sveikatai ir gerai būklei palaikyti. Būtent toks yra knygos *Rega visam gyvenimui* tikslas – padėti žmonėms prižiūrėti ir pataisyti regą, taip pailginti gyvenimą bei pagerinti jo kokybę.

Ironiška, tačiau dėl apgailėtinų sąlygų, kuriose atsidūrėme, reikėtų kaltinti mokslininkus. Dėl to, kad pastaraisiais dešimtmečiais okulisto ir optometristo specialybės tapo tokios populiarios, kalčiausias yra mūsų visuomenės aplaidus požiūris į akių sveikatą. Taip nutiko dėl to, kad regos problemos sprendžiamos taikant korekciją specialiai parinktais lęšiais bei chirurginį gydymą. Niekas nesiūlo alternatyvų.

Dauguma žmonių įsitikinę – jeigu kas nors nutiks regėjimui, jiems tikrai padės medicinos mokslas. Nors daugeliu atvejų tai gali būti tiesa, aš tvirtai įsitikinęs, jog daug svarbiau užkirsti ligai kelią užuot pasyviai laukus, kol sistema subyrės, ir tikėtis, kad mokslas ras problemos sprendimą. Visų pirma, prevencinė medicina yra pigesnė! Palyginkite dvidešimt minučių kasdieninės mankštos gryname ore, pavyzdžiui, bėgiojimo jūros pakrante ar pasivažinėjimo dviračiu, su milžiniškomis išlaidomis, kurias

patiriate prireikus operuoti užsikimšusias arterijas. Net paskaičiavus narystės prabangiame sporto klube ir reguliaraus masažo kainą, vis tiek prevencinės priemonės yra daug pigesnės.

Mes turime nedelsdami sudaryti akių sveikatos režimą, nes akių įtampa veikia visą organizmą. Žmogaus akis sukurta medžioklei – ji turi stebėti horizontą, žvelgti į paukščius, žiūrėti į toli. Ji pritaikyta nuolat dirbti įvairiomis sąlygomis – žiūrėti į įvairius daiktus, esančius skirtingu atstumu, apšviestus skirtinga šviesa. Jeigu mūsų akys visą dieną žiūri tik į kompiuterio ekraną, apšviestą nekintančios šviesos, jos nepatiria įvairovės, ir rega praranda aštrumą. Mumyse išblėsta troškimas dairytis aplink ir stebėti mus supančią gyvenimo įvairovę. Kaip tai veikia mūsų kūną ir mūsų gyvybinę energiją?

Labai daug žmonių teigia jau vidury dienos pajuntantys nuovargį. Kad atgautų jėgas, jiems prireikia stimuliuojančių priemonių. Turime atsiminti – tai, ką darome savo akims, veikia visą kūną.

Įpročiai, kuriuos įdiegsite atlikdami knygoje *Rega visam gyvenimui* aprašytus pratimus, gali tapti gelbėjimosi virve, kurios jums taip reikia. Saugodami turimą regą ir išsivaduodami iš degeneracinės būsenos, kurioje esate atsidūrę, jūs iš naujo atrasite gyvenimo troškimą. Būtų geriausia, kad šie įpročiai, kaip ir kiekvienas asmeninis treniruočių režimas, pastebimai pakeistų jūsų gyvenimą ir padėtų užkirsti kelią ligoms.

Kaip sakė poetas, „akys yra sielos langas“. Žiūrėdami ir matydami pirmąkart ir pačiu paprasčiausiu bei gražiausiu būdu

užmezgame ryšį su šviesa ir tamsa, su gamta, su mus supančia materialia aplinka ir vienas su kitu. Bėgiojimas neturėtų būti vien fizinė mankšta. Jis gali būti naudingas poilsis mūsų protui. Tai būdas iš naujo užmegzti ryšį su savo gyvenamąja aplinka, ištrūkti iš rutinos ir išplėsti fiziologinio komforto zonos ribas. Tą patį galima pasakyti apie mokymąsi taisyklingai mirksėti, apie detalaus apžiūrėjimo treniruotes, žiūrėjimą į tolį, naktinius pasivaikščiojimus.

Kompiuteriai tikrai labai prisidėjo gerinant mūsų visuomenės gyvenimo kokybę. Kasmet šimtai milijonų žmonių visame pasaulyje kompiuterius įtraukia į savo kasdieninę veiklą. Taip savo brangias akis jie pasmerkia žiūrėti į blankią šviesą ir nuolat patirti nenatūralių prižasčių keliamą įtampą. Bukai spoksodami į ekraną žmonės įtempia centrinę regą ir pamiršta naudotis periferine rega. Jie pamiršta mirksėti. Pamiršta taisyklingai kvėpuoti. Žmonės nuleidžia pečius ir įtempia sprandus. Analizuodami skaitmeninius duomenis, jie prisimerkia. Užuoat naudoję įgimtą gebėjimą stebėti aplinką ir ieškoti vaizdų, žmonės tiesiog sėdi ir pasyviai laukia, kol jų akis pasieks nuolat kintančių reginių lavina. Sėdėdami prie kompiuterių mes privalome aktyviai rūpintis savo rega, kad išvengtume jos sutrikimų ir reguliariai atgaivintume pavargusias akis.

Palaikyti ryšį su gamta ir savo žmogiškuoju potencialu yra mūsų pareiga, kuri teikia džiaugsmo. Kiekvienas iš mūsų privalo įsipareigoti saugoti savo paveldą ir prigimtines teises į sveikatą bei laimę, į ilgą, ramų ir produktyvų gyvenimą. Viskas prasideda nuo jūsų akių!

Per pojūčius mes užmezgame intymų ryšį vienas su kitu, su aplinka ir su pačiais savimi. Tikriausiai šiam ryšiui užmegzti labiausiai reikalingas regos pojūtis. Jeigu žmogus praranda regėjimą, jis būna pasirengęs sumokėti beprotiškai daug pinigų gydytojui, kad šis ištaisytų situaciją. Liūdna, tačiau dauguma medicininių procedūrų, šiais laikais atliekamų žmonių akims, įskaitant ir lazerinę chirurgiją, daugiau kenkia, negu duoda naudos.

Reikėtų pridurti, kad problema dar labiau pagilėja, nes daugeliui žmonių optometristo kabinete nustatomi neteisingi regos duomenys. Taip nutinka dėl nervinės įtampos ir streso, kurį žmonės patiria akių tyrimų metu. Dėl suprantamų priežasčių, apimti streso, parenkant akinių stiklus, žmonės dažnai įtempia regą. Tomis dienomis, kai esame atsipalaidavę, regėjimo aštrumas labai skiriasi nuo tų dienų, kai jaučiame baimę ir įtampą. Bet ar jums teko girdėti, kad optometristai kovotų su šia problema? Ar optometristas, prieš matuodamas regos aštrumą, kada nors pamasažavo jums pečius ir paprašė giliai pakvėpuoti? Ar okulistas prieš akispūdžio tyrimą pasiūlė pasimelsti arba pamedituoti?

Dauguma optometrų nesistengia išmatuoti savo pacientų regos normaliomis sąlygomis, kai žmonės nėra veikiami streso. Retas žmogus turi galimybę pasitikrinti savo regą malonesnėje aplinkoje. Taigi akiniai dažniausiai parenkami pagal netikslūs duomenis, gautus matuojant regėjimą streso apimtam pacientui. Pasekmės tokios: akys, neturėdamos pasirinkimo, prisitaiko prie netinkamai parinktų akinių dar labiau silpsta. Regėjimas palaipsniui eina neteisinga kryptimi – ne gerėja, o nuolat blogėja.

Iš tiesų daugelis optometrų net nemano, kad stresas apskritai yra susijęs su blogu regėjimu. Vienintelis būdas akims prisitaikyti prie netinkamai parinktų akinių – susilpnėti tiek, kad tie akiniai tiktų. Taip rega lėtai, bet užtikrintai blogėja. *Stresas mažina jūsų regos stiprumą (aštrumą)*. Užsidėję naujus akinius kai kurie žmonės junta galvos svaigimą. Taip yra dėl to, kad neveikiant stresui, kurį patyrė optometrų kabinete, akiniai tampa per stiprūs jų akims. Mano asmeninė patirtis, įgyta dirbant su tūkstančiais studentų ir pacientų, prieštarauja tam, ką gydytojai mano žiną. Stresas ir prastas regėjimas žengia koja kojon.

Savo studentams ir pacientams patariu atliekant mano išmokytos technikos pratimus nusiimti akinius ar išsiimti lęšius. Tą patį patariu ir šios knygos skaitytojams. Būdami saugioje aplinkoje reguliariai darykite pratimus nusiėmę akinius. Tai tas pats, kas po kojos traumos iš naujo mokytis vaikščioti. Jeigu nepradėsite vaikščioti be ramentų, jūsų kojos niekada neatgaus ankstesnių jėgų ir neplės savo potencialo. Taigi treniruokite savo akis lygiai taip pat, kaip sporto klube treniruojate kitas kūno dalis. Prisiminkite – tai daryti turite visiškai atsipalaidavę.

Šioje knygoje aprašyti pratimai padės susikurti pagrindinę regos priežiūros programą, kurią galėtumėte tuojau pat įdiegti į savo kasdienį gyvenimą. Jeigu daugelis žmonių stropiai darytų šiuos pratimus ir visą gyvenimą dėtų pastangas į regos gerinimą, mums galbūt pavyktų išvengti artėjančios kataraktos, geltonosios dėmės degeneracijos bei kitų degeneracinių ligų epidemijos, kuri, mokslininkų apskaičiavimu, tarsi nevaldomas traukinys atlekia į mūsų visuomenę.

Paklauskite savęs, ko siekia medicinos mokslas. Ar jis nori padėti išsigydyti patiems investuojant tik savo laiką ir savigydai skirtas pastangas, ar ieško greitų problemos sprendimo būdų, tokių kaip vaistai ar operacijos, kurių nori dauguma paprastų žmonių? Aš nemėginu kaltinti ar kažko slėpti. Tiesiog noriu perfrazuoti seną posakį, kuriame teigiama, kad nevertėtų klausti kirpėjo, ar jau laikas kirptis*. Niekada neklauskite optometristo, ar jums reikia akinių, nes nustatę, kad regėjimas yra silpnesnis negu 20/20**, dauguma gydytojų būtinai paskirs akinius, kurie jūsų regėjimą pakoreguos tiek, kad matytumėte 20/20. Nesvarbu, ar jūs matote 98 procentus iš 20/20, ar tik 50 procentų, jie vis tiek išrašys korekcinius akinius, nes netiki, jog galite patys pagerinti savo regėjimą. Jeigu gydytojas jus išsiųs namo nurodęs daryti regėjimą stiprinančius pratimus, kurie padeda atpalaiduoti stresą patiriančias akis, labai tikėtina, kad sugrįžus po metų jūsų regėjimas vėl bus 20/20. Medicinos mokslas tapo taip priklausomas nuo technikos ir chemikalų, kad jis atsisako paprastesnio, pigiau kainuojančio, individualaus ir holistinio požiūrio į regos priežiūrą bei gydymą.

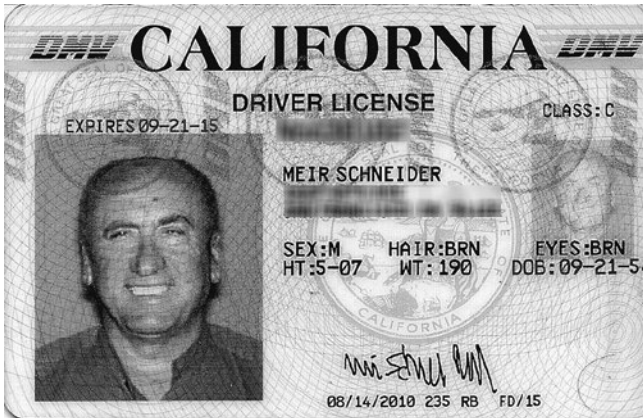
Ši knyga – mano atsakas į tą rimtą problemą ir kartu mėginimas suteikti žmogiškoms būtybėms alternatyvą, kaip netapti pelno siekiančių, siaurai mąstančių ir tiesos neištyrusių mokslininkų žaisliukais. Jūs esate pirmiausia savo pačių pacientai. Gydykitės

* Angl. patarlė: *Never ask a barber if you need a haircut.*

** Regėjimo aštrumas pagal Snelleno trupmeną. 20/20 rega reiškia, kad iš 20 pėdų žmogus mato tai, ką normos atveju turėtų matyti iš 20 pėdų, 20/400 – kad mato tai, ką turėtų matyti iš 400 pėdų atstumo. Už JAV ribų regėjimo aštrumas skaičiuojamas metrais 6/6. – *Red. past.*

naudodami technikas, aprašytas šioje ir kitose panašiose knygose. Cheminių preparatų ir operacijos griebkitės tik kaip paskutinės priemonės arba atsidūrę pačiose sudėtingiausiose situacijose.

Tiems, kurių regėjimas tobulas, dabar pats metas savo gyvenimą papildyti paprastais įpročiais, padėsiančiais puoselėti puikų regėjimą visą gyvenimą. Galų gale, norėjau į vieną knygą sudėti visas sukauptas žinias. Padarykite regėjimą svarbiausiu savo gyvenimo prioritetu ir kiek įmanoma daugiau laiko paskirkite šioje knygoje išdėstytiems principams įgyvendinti. Aš svajoju, kad visi žmonės, naudodamiesi mano darbu, gerintų savo regėjimą.



Mano vairuotojo pažymėjimas be apribojimų, išduotas Kalifornijoje.

Įvadas

Ši knyga turėjo vadintis *Nuo aklumo į regėjimą*, nes aš gimiau aklas, tačiau per didžiules pastangas ir daugybę tyrinėjimų metų išmokau matyti. Dėl šio stebuklo šiandien aš galiu skaityti, rašyti ir vairuoti automobilį. Originalaus knygos pavadinimo idėja buvo tokia: beveik stebuklingas mano progresas iš visiško aklumo į normalų regėjimą turėtų skaitytojams perduoti žinią, jog kiekvienas žmogus, turėdamas šioje knygoje slypinčius išteklius, gali pagerinti savo regą nepriklausomai nuo to, kokia jo dabartinė situacija.

Iš tiesų manau, kad dauguma šios knygos skaitytojų nebus tie žmonės, kurie, kaip kažkada buvau aš, šiuo metu yra oficialiai pripažinti aklais. Priešingai – manau, kad knygą skaitys žmonės, priklausantys reginčiųjų kategorijai, o tarp jų bus ir tokių, kurie turi tobulą regą ir nori ją išsaugoti arba net dar labiau sustiprinti. Kadangi pirmasis pavadinimas skambėjo labai dramatiškai, mes baiminomės, kad žmonės pamanytų, jog knyga skirta tik visiškai akliems ar didžiulių regos sutrikimų turintiems skaitytojams. Taigi atsiskakėme dėmesį patraukiančios idėjos ir pradėjome ieškoti kito pavadinimo.

Vis dėlto mano asmeninė kovos su aklumu patirtis liko šio kūrinio centrine ašimi. Tiems, kurie abejoja, ar įmanoma pagerinti savo regėjimą, mano knyga yra pats tikriausias vilties testamentas. Labai svarbu trumpai aprašyti, kaip įvyko ši transformacija. Smulkų mano gyvenimo aprašymą galima rasti ankstesnėje knygoje *Savigydos sąjūdis (Movement for Self-Healing)*, joje chronologine tvarka aprašomi visi fiziniai iššūkiai, su kuriais man teko susidurti, bei daugybė žingsnelių, atradimų bei pratimų, padėjusių man tuos iššūkius įveikti.

Dabar norėčiau pateikti viso šio proceso santrauką, labiausiai akcentuodamas psichologinį aspektą. Emociniai ir dvasiniai iššūkiai mokymosi matyti procese buvo patys svarbiausi. Didžiausios kliūtys, su kuriomis tau, skaitytojau, teks susidurti – nesvarbu, ar tu oficialiai pripažintas aklu, ar turi žvitrias kaip erelio akis, – bus panašios į manąsias, nors galbūt mūsų gyvenimo sąlygos yra visiškai skirtingos. Didžiausias iššūkis – pasiryžti investuoti brangų laiką į regėjimo gerinimą ir savo pasaulio ribų plėtimą.

Aštuntajame dešimtmetyje Izraelyje, net turint vidinės motyvacijos ir degant troškimu, man buvo gana sunku atsikratyti aklumo. Šiuolaikiniams skaitytojams, gyvenantiems ypatingo skubėjimo laikmečiu, skirti tokie veiklai laiko, rodos, neįmanoma. Vis dėlto pasiryžimas tai daryti suteiks dvi ypatingas galimybes: jūs pagerinsite regėjimą ir praplėsite savo gyvenimo ribas.

Išsivadukite iš stresą keliančios rutinos gniaužtų. Regėjimui gerinti aš skyriau žymiai daugiau laiko negu jo reikėtų daugeliui žmonių, bet tai ir yra esminis dalykas. Pratimams skirkite tiek laiko, kiek tik galite, ir, nors gyvenate labai aktyvų gyvenimą, prisiminkite, kad jūsų regėjimas yra svarbiausia.

Sąrašas daiktų, kurių reikia pratimams pradėti

- keturių tamsaus statybinio kartono gabalėlių (5,08 cm × 5,08 cm; 5,08 cm × 12,7 cm; 5,08 cm × 17,78 cm; 5,08 cm × 23,86 cm);
- lipniosios juostos;
- teniso kamuoliukų (mažiausiai dviejų). Geriausia – naudotų. Tikriausiai jų galėtumėte gauti vietos teniso klube;
- obstrukcinių akinių (aprašytų antro skyriaus aštuntajame žingsnyje)*;
- akinių, kurių vienas stiklas raudonas, kitas – žalias.*;
- raudono pieštuko arba flomasterio;
- paprasto balto kopijavimo popieriaus;
- mažo žibintuvėlio su raudona lempute arba raudonos juostos žibintuvėliui pridengti;
- raudonų ir žalių žaidimo kortų (nebūtinai)*;
- dviejų regos tikrinimo lentelių (3,048 m ir 6,096 m, lentelės yra šioje knygoje)*;
- mirksinčių šviesų (jeigu rega stipriai pablogėjusi)*;
- tamsoje švytinčio kamuolio*;
- ant virvelės suvertų karoliukų*;
- perforuotų akinių (nebūtinai);
- jungiklio.

* Šiuos daiktus galima pasigaminti patiems iš namuose esančių medžiagų arba užsisakyti iš Savigydos mokyklos (www.self-healing.org). Jeigu norite užsisakyti ar turite klausimų, parašykite elektroninį laišką adresu officemanager@self-healing.org.



Mano tėvas Abrahamas, mama Eda ir penkiametis aš –
žvelgiantis ir nieko nematantis.

Pirmas skyrius

Kaip aš išsigydžiau aklumą

Gimiau sunkiomis sąlygomis stalinistinėje Sovietų Sąjungoje. Mano tėvas dalyvavo nelegalioje veikloje – fotografavo ir darė nuotraukas bažnyčioms. Už šį darbą jis buvo dvidešimčiai metų ištremtas į Sibirą. Be to, abu mano tėvai buvo kurti.

Seneliai iš tėvo pusės nenorėjo, kad šeimoje atsirastų dar vienas vaikas, tačiau tai nesustabdė mano tėvų ir jie susilaukė manęs. Dėl to kai kurie žmonės sakydavo, kad aš esu klaida. Vis dėlto tėvai džiaugėsi mano gimimu. Senelis iš tėvo pusės pirmasis pastebėjo, kad kažkas negerai mano akims. Ištyrus gydytojams paaiškėjo, jog gimiau sirgdamas katarakta. Nors daugumai žmonių katarakta išsivysto žymiai vėliau, labai retais atvejais ši liga būna įgimta. Tai reiškė, kad aš gimiau aklas. Daug kam kilo klausimas, kodėl taip nutiko, nors mano mama nesirgo raudonuke, kuri buvo laikoma įgimtos kataraktos priežastimi. Vos vienas naujagimis iš dvidešimties tūkstančių gimsta su katarakta. Esu girdėjęs nuomonę, jog kataraktą man sukėlė cheminių medžiagų pusiausvyros sutrikimas, atsiradęs dėl to, kad tėvas turėjo slaptą nelegalią laboratoriją. Buvau labai silpnas kūdikis. Dėl ligų, kurių nepavyko diagnozuoti, kelis kartus buvau atsidūręs ant mirties slenksčio. Vis dėlto manoma, kad kataraktą lemia genetinės priežastys. Aš savo šeimoje buvau anomalija. Ilgainiui mano genus paveldėjo mano vaikai. O gal ligos priežastis buvo psichologinė – didžiulis

pasipriešinimas naujo vaiko gimimui šeimoje. Ar įmanoma, kad kūdikiai jaučia šeimoje vykstančius konfliktus ir gimsta su simptomais, kurie yra tų konfliktų pasekmė? Augant kataraktą turinčiam vaikui, lęšiukas tampa visiškai nepermatomas. Priešingai negu mano vaikų atveju, man vaikystėje atliktos operacijos buvo nesėkmingos. Ar sunkumai šeimos gyvenime turėjo neigiamos įtakos mano būklei?

Ieškodama geresnio gyvenimo, mano šeima nusprendė bėgti iš Sovietų Sąjungos ir persikelti į naujai įkurta Izraelio valstybę. Persikraustymo laikotarpiu man buvo atliktos penkios akių operacijos. Pirmoji, atlikta Lenkijoje pakeliui į Vakarų Europą, baigėsi nesėkme. Kitos keturios – visos atliktos Izraelyje – taip pažeidė mano lęšiukus, kad 99 procentus jų sudarė randų audinys, visiškai nepraleidžiantis į akį šviesos. Dėl to Izraelio valstybė man išdavė neregio pažymėjimą. Daugelis mano artimųjų susitaikė su mintimi, kad niekada nematysiu.



Neregio pažymėjimas:
Izraelio valstybė mane paskelbė nepagydomai aklu.

Buvau išmokytas skaityti Brailio raštą, tačiau lankiau paprastą mokyklą drauge su normaliai matančiais vaikais. Tokioje situacijoje jaučiausi dar labiau izoliuotas ir vienišas. Ką daryti, kai esi aklas, o aplink gyvena normaliai matantys žmonės? Juo labiau, kai tavo tėvai daugiausiai bendrauja gestų kalba, kurios negali matyti?

Tuo metu Izraelyje visiškai aklių vaikų integravimas į normalias mokyklas buvo naujovė. Švietimo specialistai, nuvykę į Jungtines Valstijas, sugrįžo su naujomis idėjomis. Iki tol akli vaikai išsilavinimą įgydavo tik specialioje ugdymo institucijoje Jeruzalėje, kur buvo mokomi kartu su kitais aklaisiais. Aš sutikau su naująja idėja. Tai padaryti paskatino faktas, kad pagrindinės pamokos vykdavo nuo 8.00 iki vidurdienio kartu su kitais vaikais, o nuo vidurdienio iki 14.00 mokiausi specialioje vietoje, vadinamoje Brailio klase. Užuoat mokėsis tik su aklaisiais, aš integravausi su kitais, o pas-kui eidavau mokytis pas Brailio mokytojus. Kai kurie iš jų buvo nekantrūs ir kartais netgi šiek tiek užgaulūs. Vis dėlto idėja buvo fantastiška, ypač mano atveju, nes aš ne tik norėjau integruotis, bet ir tapti vienu iš tų „kitų“ vaikų. Tikriausiai tai davė pradžia troškimui judėti pirmyn ir išsivaduoti iš aklumo. Aš dirbau toliau. Nors progresas buvo lėtas, jaučiausi taip, tarsi mano pasaulis būtų visiškai pasikeitęs.

Mano tėvas labai domėjosi anuometiniais įvykiais, todėl labai norėdavo, kad klausyčiausi radijo ir aiškinčiau jam, kas vyksta pa-saulyje. Jis liepdavo man klausytis žinių ir jas perpasakoti. Iš pra-džių mane tai trikdė.

Aš nesuprasdavau, kodėl jis visada suimdavo mane už smakro ir pakeldavo mano galvą, kai mėgindavau jam pasakoti, ką girdėjau.

Vėliau supratau, jog jis taip elgdavosi norėdamas iš lūpų perskai-tyti, ką sakiau. Iš kur galėjau žinoti, jog skaitymas iš lūpų yra toks svarbus, jeigu pats net nebuvaу matęs judančių lūpų? Ši vaikystės tragikomedija tapo vienu iš ryškiausių mano prisiminimų. Aš nuolat patirdavau sunkumus, jausdavausi sutrikęs, buvaу neviltyje. Bet aš taip pat supratau, kad yra daugybė būdų įveikti iššūkius, su kuriais žmonės susiduria dėl vienokių ar kitokių savo gyvenimo aplinkybių.

Aš aiškiai jaučiau, kad tėvai mane myli. Mūsų gyvenimą vis dar lydėjo baimės ir nesaugumo jausmas. Nors nuo sovietinių represijų pavyko pasprukti, persikraustėme į jauną karo nusiaubtą valstybę.

Dėl kurtumo mano tėvai negalėjo mokytis hebrajų kalbos. Ji smarkiai skyrėsi nuo rusų kalbos, kuria jie iki tol bendravo. Be to, mano seneliai iš motinos pusės Izraelyje nesėkmingai investavo ir prarado visus pinigus, kuriuos buvo atsivežę iš Sovietų Sąjungos. Nepaisant visko, mano močiutė tvirtai tikėjo manimi, ir aš radau būdų padėti sau. Ji budėdavo prie mano lovos ligoninėse po operacijų, būdavo šalia, kitų vaikų verksmas man sukeldavo stresą ar nesaugumo jausmą.

Kiti mano šeimos nariai manė, kad man teks būti priklausomam nuo socialinių paslaugų. Nors aš nesivaržydavau paprašyti pinigų iš savo šeimos, kažkodėl nenorėjau gauti jų iš valdžios. Tai nulėmė gilus instinktas, kurio kilmę supratau vėliau, jau sulaukęs brandos. Žmogus, kuris gauna valdžios paramą – o ją gauna dauguma neigaliųjų, – labai greitai pasijunta esąs socialiai remtinas ar apgailėtinas. Tai įvyksta savaime, patinka tau tai ar ne. Jeigu nesi priklausomas nuo tokios pagalbos, jautiesi stipresnis. Tai skatina ieškoti būdų pačiam pasirūpinti savimi.

Buvau pasiryžęs nenešioti neregio žymės. Tas pasiryžimas davė pradžią mano permainoms ir pokyčiams, be kurių šiandien nebūčiau ten, kur esu. Aš išsiugdžiau ryžtą, kuris tapo mano atsaku į nesaugumo jausmą, lydėjusį mane visą gyvenimo pradžią. Vaikai dažnai nenorėdavo su manimi žaisti. Per vakarėlius merginos atsakydavo su manimi šokti. Kartais jausdavausi vienišas. Vis dėlto supratau, kad tik nuo manęs priklauso, ką pasirinksiu: jausiuosi prislėgtas ar laimingas.

Taigi, aš radau užuovėją Brailio raštu parašytose knygose. Jos mane perkeldavo į kitą pasaulį. Skaitydavau valandų valandas, net tada, kai mama pasakydavo: „Metas miegoti, išjungiamo šviesas“, aš tiesiog paslėpdavau knygas po lova. Mama buvo kurčia, todėl manęs negirdėdavo. Nors sienos mūsų namuose buvo plonos, aš žinojau – išjungus šviesas ji manęs nemato, todėl tuojau pat išsi-traukdavau knygas ir skaitydavau toliau. Paprastai aš, niekieno nepastebėtas, vogčiomis skaitydavau keletą valandų.



Septintoje klasėje greičiausiai visame Izraelyje skaičiau Brailio raštu.

Kai tik į paštą atkeliudavo nauja Brailio raštu parašytų knygų siunta, aš skubėdavau jų atsiimti. Knygos buvo didžiulės. Žmonės su nuostaba spoksodavo į mane – mažą vaiką su milžiniška kuprine, pririšta prie pečių, po pažastimi pasibrukusį Brailio rašto rašomąją mašinėlę, o kitoje rankoje nešinę ryšuliu Brailio raštu parašytų knygų. Rašomoji mašinėlė ne kartą krito ir sudužo. Tada reikėdavo mokėti už jos remontą. Mano tėtis visada apgailestaudavo dėl išlaidų, o aš sielodavausi, kad numėčiau mašinėlę.

Mano raumenys tvirtėjo lėtai, bet užtikrintai. Daugelis manė, kad aš kilnoju ir nešioju per didelį svorį. Vis dėlto tas kilnojimas ir nešiojimas formavo mano charakterį. Aš įsivaizduodavau, kad vieną dieną mane kažkas išvaduos iš aklumo ir apsimesdavau, kad tai įvyko.

Pats ėjau nuo vieno gydytojo pas kitą. Mokykloje kovojau su kitų vaikų pykčiu, nes jie manė, jog gaunu per daug dėmesio. Juos siutino tai, kad tekdavo aiškinti man, kas parašyta ant lentos. Aš jiems pritariau. Norėjau pats savomis akimis matyti lentą. Norėjau pats dirbti. Net kai kurie mokytojai pykdavo ant manęs, nes jie galvojo, jog elgiuosi netinkamai. Jų nuomone, aklas vaikas turi būti nuolankus ir pasyvus – toks, koks niekada nebuvau ir tikriausiai niekada nebūsiu.

Desperatiškai troškau išsivaduoti iš savo būsenos. Gydytojai visi kaip vienas kartojo, kad nieko neįmanoma padaryti – aklu-
mas mane lydės visą gyvenimą, o mano rega niekada nebus stipresnė negu 0,5 proc. be akinių ir 4 arba 5 proc. – su akiniais. Jie siūlė susitaikyti su tokiu regėjimu ir jaustis laimingam. Tie žodžiai buvo gražūs, bet manęs jie neveikė.

Beitso metodo atradimas

Mano tėvas neslėpė liūdesio, kad kurtumas sutrukdė gyvenime patirti sėkmę. Mama taip pat jautėsi atstumta girdinčiųjų pasaulio. Aš supratau, kad jiems teko susidurti su išankstinėmis nuostatomis, tačiau pats vis tiek jaučiau, jog manęs laukia šviesi ateitis, nors ir nežinojau, kokia ji bus.

Tada vieną dieną sutikau jauną vaikina vardu Džeikobas, kuris buvo pašalintas iš vidurinės mokyklos. Jis man parodė akių pratimus, sukurtus remiantis vadinamuoju Beitso metodu. Aš juos išmokau ir pradėjau stropiai dirbti.

Labai nustebau, kad, pradėjęs praktiškai taikyti Beitso metodą ir pajutęs gerėjimą, sulaukiau nepasitenkinimo iš savo mokytojų. Matote, dalis Beitso pratybų buvo žiūrėti į atskiras detales. Šio pratimo tikslas – atpratinti smegenis nuo tinginiavimo. Deja, mano geografijos mokytoja pykdavo, kai per pamoką akimis keliaudavau nuo vieno varpelio prie kito, mėgindamas išvelgti detales. Ji netgi nuėjo pas direktoriaus pavaduotoją. Laimei, direktoriaus pavaduotojas žinojo apie mano atvejį ir pritarė, kad pratimai man gali padėti. Be to, jie nekenkia mano gebėjimui klausytis jos pamokų.

Biblijos mokytojas supyko, kai per Šventojo Rašto skaitymus su bendraklasiais sėdėdamas kieme užsimerkęs gręžiojuosi į saulę ir sukioju galvą į šalis. Atsigręžus į saulę mano lęšiukai susitraukdavo, o pasukus galvą į šalį – išsiplėsdavo. Nors mano mokytojas pripažino, jog girdžiu viską, ką jis kalba, jis pareiškė, kad galvos sukiojimas jį trikdo. Mokytojas pasakė, kad aš, nors esu geriausias klasės mokinytis, privalau liautis daręs pratimus, nes tai blaško jo dėmesį.