

## DE CLOWN (5) Buitenspel

Hierna volgt Suzannes vierde verslag als clown, zij het ditmaal zonder rode neus.

### BUITENSPEL

Gedurende enige tijd was het onmogelijk nog op te treden; een calcificatie (peesverkalking onder het schouderblad) maakte mij het leven zuur. Onmogelijk nog een lepel soep naar mijn mond te brengen, moest ik in nederigheid mijn hoofd buigen tot de lepel, om zodoende de ergste pijn te vermijden. De huisarts stelde een operatie voor, gevolgd door drie maanden revalidatie of geduld te hebben totdat de natuur misschien mij genadig zou zijn en de calcificatie zou springen met een relatief korte, maar zeer hevige pijn. Ik hoopte op de natuur en lepelde voorzichtig, héél voorzichtig voort.

Uiteindelijk werd ik genoodzaakt rechtop zittend te slapen en een operatie werd een steeds aantrekkelijker beeld. Op een avond is de pijn nog nauwelijks te verdragen en opeens snijdt een stekende pijn mij de adem af. Mijn hart? Nee, ambulance? En iets van een besef dat de calcificatie misschien gesprongen zou zijn dringt tot mij door, haast gelijktijdig met de intuïtie mij te concentreren op de pijn. Neem je pijn waar zonder benoeming, oordeel of wat dan ook, tracht de pijn alleen maar te voelen, te zien! Neem waar, ga met alleen aandacht naar de pijn.

Plotseling is de pijn weg en als ik mij later afvraag – maar hoeveel later, ik ben als het ware terug in het hier en nu gevallen – : waar ben ik, leef ik nog? Ja, om dat te weten wil ik de pijn weer voelen, zeker zijn dat ik niet hallucineer. Dáár is de pijn, even fel als juist daarvoor, ondragelijk. En opnieuw ga ik met al mijn aandacht naar de pijn, die even plotseling als die teruggekomen was weer verdwijnt! Enige keren gaat dit zo, pijn en geen pijn, pijn en geen pijn, tot ik tenslotte door ongevoelendheid de concentratie verlies en de pijn definitief blijft, zij het verdraaglijk.

Een neuroloog bevestigde mij later dat dit mogelijk was bij “superconcentratie”, waarbij subject ( ik ) en object ( pijn ) niet meer ervaren worden.

In mijn meditatieschrift noteerde ik de opmerking : als dit mogelijk was bij fysieke

gevoelde pijn dit ook bij psychische pijn moest kunnen.  
Oef, niet langer meer ben ik buitenspel.

Het volgende speelde zich later in de tijd af, maar geef ik in zijn logisch verband thans weer.

Zonder duidelijk aanwijsbare oorzaak kreeg ik aanvallen van angst, die op een zeker ogenblik zelfs een haast panisch karakter kregen. Indachtig de ervaring met mijn schouderpees besloot ik ook hier dezelfde aandachtsbeoefening te doen. Steeds ging ik met intense aandacht, die niets benoemde, niets oordeelde, zonder enig denken was, naar mijn paniek. Ook de paniek, deze psychische pijn verdween! Niet eenmaal, maar telkens weer opnieuw verdween iedere opkomende angstige paniek. Tenslotte zijn ze geheel en al weggebleven, gegaan naar vanwaar ze gekomen waren : nergens.

Ik ben op mijn wenken bediend geworden, intense aandacht kan zowel fysieke als psychische pijn niet langer doen ervaren. Of dit geldig zal zijn in alle situaties weet ik niet.

Suzanne