

HULP AAN EEN lijdende planeet

voor Harry Palmer

Eén van de positieve effecten die Avatar heeft is dat het iemand de neiging geeft om het verdriet van de medemens te verlichten. Meer dan eens heeft dat bij Avatars een moreel dilemma opgeleverd tussen compassie voor het lijden van de medemens en trouw zijn aan de overeenkomst omtrent het vertrouwelijke materiaal. Meermalen heeft iemand opgebiecht dat hij of zij geprobeerd heeft om een nood-initiatie met de CHP (Creatie Hanteringsprocedure) te geven aan een medemens in nood. Helaas moet gezegd worden, dat in vrijwel alle gevallen het ontbreken van een inleiding in en oefenen met de vaardigheden die essentieel zijn voor het toepassen van de CHP, het lijden van de persoon niet verlicht raakte. Maar wat moet je dan?

Meer dan eens heeft dat bij Avatars een moreel dilemma opgeleverd tussen compassie voor het lijden van de medemens en trouw zijn aan de overeenkomst omtrent de vertrouwelijkheid van het materiaal.

Het antwoord is te vinden in Oefening 12 van ReSurfacing: "Gefixeerde aandacht vrijmaken."

Laten we eens een sessie bekijken die ik had met een man die niets wist van Avatar. Deze reconstructie is een mooie illustratie van de reden waarom de CHP niet bruikbaar is als noodprocedure maar Oefening 12 wel. Hij was blij dat ik hem wilde helpen maar hij stelde zich ook sceptisch op. Hij had zoveel pijn aan zijn rechterknie dat hij er niet van kon slapen, terwijl zijn huisarts geen duidelijke oorzaak bij zijn knie kon vinden. Er was al een kijkoperatie voorgesteld. Ik vermoedde, en terecht naar later bleek, dat het om een hardnekkige massa ging.

Ik legde hem uit dat hij zijn aandacht afwisselend op zijn knie en dan weer op iets anders zou gaan richten en dat we dat op die manier minstens tien keer zouden herhalen totdat hij wat vermindering van de pijn merkte. Ik vroeg hem toestemming om onderwijl aantekeningen te mogen maken voor een onderzoeksverslag,

waarbij ik hem verzekerde dat ik zijn naam achterwege zou laten. Dat vond hij goed.

We gaan voor de sessie in luie stoelen zitten op een overdekte veranda. We beginnen met de aandacht op de knie te richten. Hij beweegt de knie een beetje heen en weer, vertrekt z'n gezicht en zegt: "Daar heb je het. Als ik hem zo houd dan doet hij meestal pijn. Vooral 's nachts. Een soort pijn die hier begint", terwijl hij de binnenkant van de knie aanwijst, "en naar beneden uitstraalt in mijn been. Soms kan ik de pijn tot in de enkel voelen waardoor mijn rechtervoet pijn gaat doen. Ik kan het moeilijk precies beschrijven."

"Goed," zeg ik, terwijl ik het vogelvoerbakje dat op het erf staat aanwijs. "Kijk daar eens." Een eekhoorn is in het vogelvoerbakje geklommen en gooit er zonnebloempitten uit naar een eekhoorn die eronder zit.

"Ze lijkt wel zwanger," zegt hij. "Ik vraag me af of dat haar vriendje is, daar in het voerbakje." En hij voegt eraan toe nadat hij nog een tijdje heeft toegekeken: "Dat gaat een stuk gemakkelijker dan eikels verzamelen."

"Hoe voelt je knie?"

"O, net als anders, pijnlijk." Gedurende enkele seconden richt hij zich op zijn knie en beweegt hem een paar keer. "Als ik hem precies op deze manier beweeg doet hij pijn." Hij probeert me dat te laten zien. Bijna direct daarna heeft hij zijn eerste realisatie. "Het grappige is dat niet altijd dezelfde beweging de pijn veroorzaakt." "Dat is interessant," zeg ik en vervolgens krijgt hij nog een inzicht.

"Ja, het lijkt wel of iets anders dan beweging de pijn veroorzaakt. Door te bewegen wordt het alleen maar erger."

"Kun je omschrijven wat dat iets is?"

Enkele minuten verstrijken voordat hij antwoord geeft. "Nou, ik weet het gewoon niet."

Ik heb het gevoel dat het tijd wordt om zijn aandacht weer naar buiten te richten. "Waar zijn de eekhoorns gebleven?" vraag ik.

Hij opent zijn ogen. "Ik heb geen idee.

Misschien zagen ze een havik aankomen."

"Hebben ze een hekel aan haviken?"

"Nee, maar ik denk dat ze gewoon voorzichtig zijn. Meestal komen de haviken hier hagedis-

*CHP: Creatie Hanteringsprocedure – een voortgezette oefening uit Het Avatar Materiaal die welbewust analoog is aan de manier waarop gewaarzijn in het universum doorwerkt.

sen eten. Er is een havik bij die af en toe op het waterbakje voor de vogels gaat zitten. Maar ik heb meegemaakt dat de eekhoorns hem daar weggagen. Ik vermoed, dat als hij hier een jonge eekhoorn in z'n eentje zou aantreffen hij die zou opeten."

"Hoe gaat het met je knie?"

"O, die doet pijn. Weet je wat grappig is?"

"Nou?"

"Dat de pijn erger wordt als ik mijn aandacht eraf probeer te halen dan wanneer ik mijn aandacht erop richt." Nadenkend wrijft hij zijn knie. "Ik vermoed dat hij aandacht wil en het niet leuk vindt als hij die niet krijgt." Hij doet zijn ogen dicht en verzinkt in gepeins.

"Waar denk je aan?"

"O, ik moest er even aan denken dat kinderen zichzelf soms pijn doen om aandacht te krijgen. Ik vroeg me af of dat de reden is waarom mijn knie pijn doet."

"Hoe voelt die?"

"Ja, die doet nog steeds pijn. Dat deprimeert me."

"Hoezo?"

"Nou ja, ik voel me daar naar onder. Ik kan de oorzaak niet vinden en niets helpt. Ik voel me gewoon ... hulpeloos. Ik voel me als een oude bedelaar met een kruk. Ik haat het. Ik vind het echt afschuwelijk. Ik probeer er niet gedeprimeerd van te worden maar ik vind het echt vreselijk." Zijn stem gaat een beetje trillen. "Ik denk wel eens dat het een soort straf is." Zijn gezicht is achter zijn handen pijnlijk vertrokken. Hij probeert te verbergen dat hij huilt.

"Sorry." Hij vermant zich. "Hier laat ik het bij. Het helpt toch niet."

"Ik krijg het gevoel dat de knie verband houdt met sterke emoties. Hoe zou je die onder woorden willen brengen?"

"Jezus, nee. Dat lukt me niet. Het doet ook zo'n pijn. Het is groter dan ikzelf. Ik kan er helemaal niets aan veranderen. Ik heb het geprobeerd, ik heb echt alles geprobeerd. Ik ben ervoor op mijn knieën gegaan." Plotseling slaat zijn stemming om. "Dat is grappig. Ik ben ervoor op mijn knieën gegaan." Hij lacht en huilt door elkaar heen. Ik wacht totdat de emotie uit zichzelf wegebt.

Tenslotte vraag ik, terwijl ik weer naar het vogelbakje kijk: "Zie je hier wel eens kardinaalvogels?"

"Jazeker. Er komt hier een hele familie rond vieren. Nu is het net nog iets te vroeg. Er is ook een klein vogeltje bij dat net zo'n kuifje op zijn kop heeft als de kardinaalvogels. Ik weet niet hoe die heet. Ze zijn erg tam. Soms gaan ze wel eens op de vensterbank zitten."

"Hoe gaat het met je knie?"

"Weet je, die voelt beter. Net alsof ik geofend heb. Volgens mij kwam het door dat idee dat ik ervoor op mijn knieën ben gegaan waardoor het nu beter voelt. Ik weet niet of het iemand anders was of mijn vader die altijd zei: "Ga ervoor op je knieën."

Alsof het afgesproken is komt op dat moment een helderrode kardinaalvogel tevoorschijn bij het vogelvoerbakje. "Kijk, daar heb je hem. Je kunt aan z'n kleuren zien dat het een mannetje is. De vrouwtjes hebben vagere kleuren."

Beiden kijken we even naar de kardinaalvogel.

"Wat is er met je knie gaande?" vraag ik.

"Niet veel. Momenteel voelt hij tamelijk goed. Maar soms gaat de pijn weg en daarna komt ze weer terug."

"Wanneer dan?"

"Dat kan ik me niet herinneren. Ik denk er eigenlijk alleen maar aan als hij pijn doet. Als ik een erg zware dag heb gehad doet hij de hele nacht pijn. Maar heel af en toe zijn er ook nachten dat ik hem helemaal niet voel. Het doet denken aan die boeren die het weer konden voorspellen aan de hand van de pijn in hun gewrichten." Hij verzinkt weer in gepeins.

"Waarom denk je?"

"Mijn grootvader had zo'n grote barometer buiten hangen en daar heb ik gewoon eens voor de lol een steen naartoe gegoooid en toen ging het ding helemaal aan barrels. Overal glassplinters. Soms lijken mijn kniegewrichten helemaal vol glassplinters te zitten."

"Wat deed je grootvader toen?"

"Ik geloof niet dat hij iets deed maar ik herinner me dat ik erg bang was dat hij me iets zou doen."

"Daar heb je dat bruine vogeltje", zeg ik al wijzend.

De waarheid die een Avatar Master doorgeeft hoeft niet benoemd te worden, want ze is niet een wereldse aangelegenheid maar een liefderijk voorbeeld van de bereidheid om bewustzijn te delen.

“Ja, dat is hem. Zie je dat dingetje op zijn kopie? Hij beweegt anders, een stuk sneller dan de kardinaalvogels.”

We kijken een tijdje en dan dwaalt hij met z'n aandacht weer af naar zijn knie. “Hier zit toch nog iets”, zegt hij.

“Hoe voelt het?”

“Het voelt alsof ik in mijn knie geschoten ben. Ik zie het beeld voor me van een soldaat die in een burgeroorlog komt aanrennen over een weiland en in zijn knie geraakt wordt. Jeeminee, wat moet dat zeer gedaan hebben met een van die musketkogels. Dat zou nog eens stevig je aandacht bepaald hebben. Misschien doet mijn knie wel pijn vanwege iets uit een vorig leven. Gelooft u dat dat kan?”

“Ja, soms wel.”

“Ik verzeker je dat als je door zo'n musketkogel in je knie geraakt wordt je zoveel pijn zou hebben dat je het nooit en te nimmer meer zou vergeten.” Hij bestudeert zijn knie. “Kijk daar eens. Daar zit een rode vlek die precies zo groot is als een kogel. Of als een tand.”

“Een tand?”

“Ja, ik zat me juist af te vragen waarom mijn knie toch zo'n pijn doet en ik dacht hoe zeer hij zou doen als je door iets gebeten wordt en een tand het bot raakt. Als ik daar alleen al aan denk begint mijn knie pijn te doen. Dan wil ik maken dat ik wegkom. Dat is die angst weer. Denk je dat pijn en angst altijd samengaan?”

“Dat weet ik niet.”

“Volgens mij wel. Dat is dat iets waarvan ik eerst niets snapte. Het is iets angstaanjagends. Ik voel het gewoon. Kijk.” Hij laat me zien dat hij kippenvel op zijn arm heeft gekregen.

“Hoe gaat het met je knie?”

“Gaat wel. Dit put echt uit, vind je niet? Ik zou zo kunnen slapen.”

“Komt dat vermoeide gevoel bij je knie vandaan?”

“Weet ik niet.”

“Hoe voelt het?”

“Ik heb het gevoel dat ik wil gaan liggen en me niet meer bewegen.” Hij zakt weg in de luie stoel en ligt volkomen bewegingsloos. Hij heeft zijn ogen open.

“Waar denk je aan?”

“Ik zie mezelf weer op dat slagveld in die burgeroorlog. En ik lig daar maar. Hoewel, dat klopt niet helemaal. Ik lig in de buurt van een veldhospitaal en mijn been is afgezet. Verdomd, ze hebben mijn been afgezet! Jezus. Ik wil alleen nog maar slapen. Ik wil aan niets meer denken. Ik wil gewoon slapen. Dit gevoel komt me erg bekend voor.”

Na een paar minuten stilte denkt hij ergens aan en begint hij al hoofdschuddend te lachen. “Weet je wat ik gisteren tegen de dokter heb gezegd? Ik zei dat als hij niks aan mijn knie kon doen hij beter mijn been eraf kon halen.”

“Dat is leuk.” We lachen er samen om.

“Weet je wat dit is?” vraagt hij terwijl hij naar zijn knie wijst. En dan beantwoordt hij zijn eigen vraag met: “Heb je wel eens gehoord van pijn in een fantoomledemaat?”

“Wat is dat?”

“Dat noem je zo als iemand geamputeerd is en pijn heeft in het weggenomen ledemaat. Alsof hij nog steeds zijn hand kan voelen terwijl zijn hele arm eraf is. Hij herinnert het zich. Zo voelt het. Het is fantoompijn in mijn knie.”

We zijn even stil terwijl het inzicht doordringt. Het voelt alsof er iets veranderd is.

“Zie je”, zegt hij, “ik zei dat ik het nooit zou vergeten en dat is ook zo. Weet je dat ik me heerlijk voel? Wat heb je met me uitgespookt?”

“Kijk, daar zijn de eekhoorntjes weer.”

(Toen ik een week later informeerde bleek dat de verbetering van de knie verder doorzette en dat hij heel veel belangstelling had gekregen om Avatar te doen.)