

SYNTHESE (3.15) Ken je zelf – pijn-angst

Als de werkelijkheid van dit lichaam het Zelf is, het Zelf dat Zuiver Bewustzijn is en onberoerd, aldoordringend en alomvattend, hoe kan er dan iets als pijn bestaan?

In de publicatie van Suzanne (de clown 5) geeft zij aan hoe zij door zuiver waarnemen haar ervaren van pijn teniet doet.

Waarop berust pijn?

Het is een nuttige signaalfunctie door gekwetste zenuwen doorgegeven aan het brein, maar een identieke verwonding wordt subjectief op een pijnschaal gequoteerd. Pijn is dus niet eenduidig.

Pijn blijkt onmiddellijk gekoppeld te zijn met angst en een haast lineaire correlatie te kunnen vertonen; het klassieke voorbeeld hiervan is de tandarts.

Pijn kan ook als genot ervaren worden.

Pijn kan eveneens uitgesteld ervaren worden; voorbeelden zijn de gewonde redders en krijgers.

Het ervaren van pijn kan ook geheel en al losgekoppeld worden van het interpreterende brein; was Suzanne meer geoefend geweest zou zij mogelijk haar concentratie hebben kunnen voortzetten tot de pijn volledig verdwenen zou zijn.

Als pijn ten nauwste samenhangt met angst, dan is de uiteindelijke bron het ik-besef. Hoe sterker het ik-besef is omtrent 'ik heb pijn' des te sterker wordt ook de pijn ervaren en zwakker dit besef is hoe geringer de pijn wordt.

In SYNTHESE (3.13) – ontkoppeling, werd reeds ingegaan op een bewust losmaken van een gevoel en dit ik-besef. Hoe nauw deze relatie ligt blijkt bijvoorbeeld uit de talrijke getuigenissen van de spontane redders die met voorbijgaan aan een mogelijk verlies van het eigen leven zich inzetten. Het is min of meer vergelijkbaar met Arnolds “ruimte” (SYNTHESE 3.5).

Maar hoe de geest ook heel bewust pijn verminderd kan doen voelen wordt getoond door de vele mensen die zich met succes oefenen in het verlagen van de (subjectieve) pijndrempel.

Een buitengewoon voorbeeld vormt de 16de Karmapa – spiritueel leider van een van de Tibetaans Boeddhistische scholen. In 1981 was hij in een Amerikaans ziekenhuis stervend aan een pijnlijke vorm van kanker en weigerde iedere pijnstiller. Desondanks bleef hij tot het einde toe zeer vriendelijk, opgewekt en zeggen dat hij geen pijn had.

Al deze vormen van het ervaren of niet ervaren of anders ervaren van pijn wijzen op de onwerkelijkheid van een van onze meest essentiële gevoelens. Cruciaal daarbij is de rol van het ik-besef en de mate waarin dit beleefd wordt, namelijk continue aanwezig, discontinue afwezig, of in het geheel afwezig. Meerdere getuigenissen in dit verband staan beschreven in “Bewust leven, bewust sterven” van Stephen Levine (uitg. Servire).

Als de identificatie met het lichaam en met het ik wordt opgegeven ontstaat een geheel andere dimensie van het ervaren van pijn.