

# **MEDITATIONS IN A CHRONIC EMERGENCY**

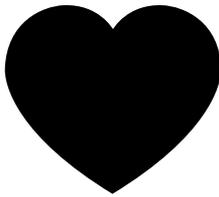


# **MEDITACIONES EN UNA EMERGENCIA CRÓNICA**

*a performance script by*

**AMELIA BANDE**

*Meditations in a Chronic Emergency* is a lo-fi dream with high-def humor, a presence that reaches via emo-techno-bridges of collective anger and desperation, of laughter, of tears, of love, and of how we care (and don't) for one another. The name of this performance is taken from Frank O'Hara's book of poetry *Meditations in an Emergency* (1957)



Presented as part of *I wanna be with you everywhere*, a gathering of, by, and for disabled artists organized by Arika, Amalle Dublon, Jerron Herman, Carolyn Lazard, Park McArthur, Alice Sheppard, Constantina Zavitsanos

2023

Amelia Bande

@meliosmelios

[a drawing of amelia wearing oxygen at the bottom of stairs on fire next to an elevator that reads "out of service" / un dibujo de amelia usando oxígeno a los pies de unas escaleras incendiadas, al lado de un ascensor que dice "fuera de servicio"]





Hi, I'm Amelia, Melios, Ame, Amelita, Amel, I'm all the names. I'm a child, I'm a dog, a baby, a worm, I'm sick, I'm tired. Been waiting for this solstice my whole life. To be with you, and a hug, a massage, and the candles, the needles, the aromas, this city, I'm depressed, it's been hard. I couldn't be happier to be here today.

Do you also feel this unease with how relaxed everyone else seems and how tense you are? To start our moment together, I want to offer a meditation, this one is a bit difficult. Content warning: this exercise might not relax you. Again, participate at your own risk. It's covid safe, though. Find a comfortable place. The beginning will be marked by the sound of the bell. Bell, please.

*A noise like a building being demolished comes loud before the sound of an electric meteorite that falls into earth.*

Hola, Soy Amelia, Melios, Ame, Amelita, Amel, soy todos los nombres. Soy un niño, un perro, un bebe, un gusano, estoy enferma, cansada. Esperé este solsticio toda mi vida. Para estar contigo y darte un abrazo, un masaje, y las velas, las agujas, los aromas, esta ciudad, estoy deprimida, lo he pasado mal. Estoy feliz de estar acá hoy.

¿Tú también sientes esta ansiedad con cuan relajados se ven los demás y cuán tensa estás tú? Para empezar quiero ofrecer una meditación, aunque es un poco complicada. Les advierto, este ejercicio puede que no te relaje. Participen bajo su propia responsabilidad. No los voy a poner a riesgo del covid, eso sí. Encuentren un lugar cómodo. El inicio será marcado por el sonido de la campana. La campana, por favor.

*entra un ruido como de un edificio que se derrumba, adelanta el sonido de un meteorito eléctrico que cae a la tierra.*

Was that the meditation bell or an earthquake followed by a missile? We will begin, regardless. Close or keep your eyes open or closed. Breathe through the fibrotic tissue that limits your air. Feel the compression of this effort. Integrate the sensory overload. Don't listen. Submerge in the silence and noise of this moment. Connect with the viral load running through your veins, the arrhythmic way your heart beats. Limbs that aren't there, aren't missing.

Close or keep your eyes open or closed. Breathe in and out or just out or just in. That voice that said, *you are perfect just as you are*, is lying. Perfection is a construct of the enemies. There's nothing to see here. No battle to fight. The language of war is not opposite to the language of peace. My inner harmony and ease does not adhere to non-violent communication, nor does my rage use words like weapon, conquer or defeat. I'll count till 10 before I explode. Close your ears or eyes or keep them open.

¿Fue esa la campana de meditación o un terremoto seguido de un misil? De todas maneras, comenzamos. Cierra tus ojos o deja tus ojos abiertos o cerrados. Respira a través del tejido fibrótico que limita tu aire. Siente la compresión de este esfuerzo. Integra la saturación sensorial. No escuches. Sumérgete en el silencio y el ruido de este momento. Conecta con la carga viral que corre por tus venas. Tu corazón y sus latidos arrítmicos. Las extremidades que no están, no faltan.

Cierra o deja abiertos tus ojos abiertos o cerrados. Respira hacia adentro y afuera o solo afuera o solo adentro. La voz que dice, *eres perfecta tal y como eres*, miente. La perfección es un constructo de nuestros enemigos. No hay nada que ver ni batalla que pelear acá. El lenguaje de la guerra no es opuesto al lenguaje de la paz. Mi armonía no adhiere a la comunicación no-violenta ni tampoco anda mi rabia usando palabras como arma, dominio, derrota. Voy a contar hasta 10 antes de explotar. Cierra tus oídos o tus ojos o déjalos abiertos.

Sense the air touching your cannula. Leave the dirt around the patches that hold your IV in place. How many devices reside inside or outside your body? The accident's memory is a panic attack. A stranger asks *have you tried yoga? Did you know ice cream is inflammatory?* Your ears stop working, they go on strike. The stranger is DMing you now. *Have you tried acupuncture? ayahuasca? music therapy? sports?* You throw your phone away as the air goes out and out and out. Your breathless pacemaker flirts with a feeding tube. A hand massage is sex. Penetration activates poop. Your lover laughs with you.





Siente al aire tocar tu cánula. La mugre descansa alrededor de los parches que pegan la intravenosa a tu piel ¿Cuántos aparatos viven adentro o afuera de tu cuerpo? La memoria del accidente es un ataque de pánico. Un desconocido pregunta, *¿has probado el yoga? ¿Sabías que el helado es inflamatorio?* Tus oídos dejan de funcionar, se van a huelga. El desconocido ahora te manda mensajes por Instagram. *¿Hiciste taichi? ¿ayahuasca? ¿musicoterapia? ¿deportes?* Lanzas tu celular lejos mientras expiras y expiras y expiras. El marcapasos se enamora de tu sonda nasogástrica. Un masaje de manos es sexo. La penetración pone en marcha la caca. Tu amante se ríe contigo.

Breathe in and in as they put you on hold again. Oh but I love this music. Recite the numbers of your insurance policy as if you're counting the times you breathe in and out. Tina told me that doing a *being on hold with the health insurance joke* is a crip rite of passage. And I thought of erasing this part. I'm beyond a rite of passage! I belong here, I'm an insider, I'm in!

and in and in I breathe. Phlegm plagues the lung walls. Flashes of bright light trigger a new meltdown. Bedsores will keep you in the present moment. Crutches and canes extend and retract, same as the air goes in and out with the help of an oxygen concentrator covered in SpongeBob stickers. Power outages will keep on coming. The miracle of keep-you-alive technology at the hands of National Grid. Just breathe. You can stop environmental disasters just by thinking about your heart, how it's been beating non stop, effortlessly, since you were in your mothers womb. Effortlessly?

Inspira e inspira mientras te dejan con la llamada en espera. Ah pero me encanta esta música que ponen. Recita los números de tu póliza de seguro médico como si estuvieras contando las veces en que inspiras y expiras. Tina me dijo que hacer un chiste sobre un llamado al seguro médico es un rito de iniciación de los lisiados. Pensé en borrar esa parte. Porque iyo ya pasé mi rito de iniciación! Pertenezco a esta tribu ¡estoy adentro! y adentro y adentro respiro. La flema plaga las paredes pulmonares. Los destellos de luz brillante desencadenan una pataleta. Las escaras te mantienen en el presente. Muletas y bastones se extienden y retractan igual que el aire cuando entra y sale con la ayuda de un concentrador de oxígeno tapizado de calcomanías de Bob Esponja. Los apagones de luz vienen y vienen. El milagro de esta tecnología que me mantiene viva está en manos de las hidroeléctricas. Respira. Puedes detener los desastres medioambientales si piensas en tu corazón, cómo ha latido, sin ningún esfuerzo, desde que estabas en el vientre de tu madre. ¿Sin ningún esfuerzo?

Your doctor stops the only med that worked. It reached the maximum level of toxicity allowed by the state. So now, brown liquid drips from the asshole as bad bacteria eats the gut. Please get me some chocolate ice cream, polyps, stones, tumors all allocate their corners within this flesh. It's too loud, oh no neon lights, it smells. Place me flat on my broken bones, a mattress that vibrates me to sleep. That pillow works. No, no that one. The other one. The expensive one. Bring it to me. Hurry. I'm uncomfortable. I've never been more tired in my entire life. No, I'm not volatile! Walk on eggshells around me all you want. Those are not my eggshells, those are your eggshells. I didn't put them there, I don't have the muscle. You do that, meanwhile I'll allocate my number in the pain scale. I'll care for it as if it was my baby. None of it will make a difference. Except to carry Narcan and carry my friend to the bathroom. We breathe together in and out, she cleans me,  
I smile.

Tu doctor suspende el único remedio que funcionaba. Alcanzó el nivel máximo de toxicidad permitido por el estado. Ahora, un líquido café gotea desde el ano mientras la bacteria se come el estómago. Por favor tráeme helado de chocolate, pólipos, cálculos, tumores se alojan en las esquinas dentro de esta piel. Está muy fuerte la música, ay no, luces de neón, huele mal. Déjame horizontal sobre mis huesos rotos, que el colchón vibre hasta dormirme. Esa almohada me gusta. No, no esa. La otra. La cara. Tráemela. Apúrate. Estoy incómoda. Nunca había estado tan cansada en toda mi vida. No, ino ando volátil! Pisa huevos a mi alrededor si quieres. Esos son tus huevos, no mis huevos. No los puse ahí, no tengo fuerza. Písalos, mientras tanto voy a definir mi número en la escala del dolor. Lo cuidaré como si fuera mi hijo. Nada de esto hará una diferencia. Excepto andar con Narcan en la mochila y llevar a mi amiga al baño en mis brazos. Respiramos juntas, ella me limpia, me río.

Let's relax collectively into every ongoing pandemic & let's attack the redundancy of unsafe live events for the mere sake of performance value. When somebody dies, the friends feel terrible and miss them. A shrine elevates the entire life that's gone. A narrative emerges about their greatness. But inevitably someone will say with a sigh of relief: *She's out of her pain*. But what if my pain was the truest part of me?

Some other person who never really knew me will feel this urge to say: *she was a fighter. A real trooper. Here to beat this thing up, the long battle against this thing that killed her*, they love these metaphors, every dead friend was a soldier. And then they'll be like *acab!* prison abolition now! free palestine! Please just give me morphine and send me upstairs to the stimmy room. We laugh in and out at the parts of this text you feel identification with. We cry together. We dance, ungrateful. We will finish this meditation with a sound of hell. Sorry, the bell.

Un relajo colectivo y sin esfuerzo hacia cada pandemia en curso para atacar la redundancia de eventos en vivo sin protocolo sanitario. Cuando alguien muere, las amigas sufren y le echan de menos. Los altares elevan la totalidad de esa vida que se ha ido. Surge una narración sobre su esplendor. Pero inevitablemente, alguien dirá, con un suspiro de alivio. *Al menos ya no tendrá dolor.* ¿Pero y si mi dolor es mi parte más verdadera?

Otra persona sentirá la urgencia de decir: Fue una luchadora, una guerrera, trató de vencer la gran batalla en contra de esta cosa que terminó matándola. Aman estas metáforas, cada amigo muerto es un soldado. Después van a gritar pacos culiaos! abolición de las cárceles ahora! palestina libre! Por favor, dame morfina y llévame al salón sensorial. Te ríes hacia dentro y hacia fuera con las partes de este texto que te identifican. Lloramos juntas. Bailamos, malagradecidas. Vamos a terminar esta meditación con el sonido del infierno. Perdón, la campana.

# SONG ONE

## **JOB INTERVIEW**

if this was a job interview  
i would not get hired  
you still can see what is most me  
even when I try to hide it  
you still can see  
deep down deep down  
deep down deep down deep down  
we get together & go dancing  
we don't touch we don't kiss  
i am shy and you are shy  
we just dance we dance together  
and it's enough it's enough it's enough

## CANCIÓN UNO

### **ENTREVISTA DE TRABAJO**

si esta fuera una entrevista de trabajo  
no me contratarían  
puedes ver lo más mío de mí  
incluso cuando intento esconderlo  
puedes verme  
profundamente, profundamente,  
profundamente.  
nos juntamos y vamos a bailar  
no nos tocamos, no nos besamos  
soy tímida, eres tímida  
simplemente bailamos, bailamos juntas  
y con eso basta, basta, basta.

Ok, that was my song. It's called Job Interview. Anyone else here feeling Junexploited in the intersection between Juneteenth and Pride? As per usual, I get all my performance gigs in June. I get it, it's warm out, the semester is over. All of us adjunct *perras* (*bitches*) are finally released into our unsalaried hot girl summers. Of course I'm gonna be hitting the mic in exchange for a W9 fee. I sound bitter, and I am, but not about **i wanna be with you everywhere**. This is the cushiony planet in which my spaceship lands. I know you'll take care of my bruises. You guys even asked me what my preferred milk is. Oatly Obvio. I've been hustling LIVE PERFORMANCE all month. ESTOY EXHAUSTED. MUERTA. (*I'm exhausted. Dead. - dead here in the sense of: over it*) Can someone just take me...camping?

Bueno, esta es mi canción Entrevista de Trabajo. ¿Quién más acá se siente Junioexplotada en la intersección de Juneteenth y el Orgullo Gay? Como es costumbre, siempre me invitan a mostrar mi trabajo en el mes de Junio. Lo entiendo, hace calor, se acabó el semestre. Nosotras, las perras-profesoras, somos finalmente puestas en libertad, lanzadas a nuestro verano sexy sin sueldo. Por supuesto que voy a gritar en este micrófono a cambio de un honorario W9. Sí, estoy irritada, pero no con **i wanna be with you everywhere - quiero estar contigo en todos lados**. Este es un planeta con forma de almohada en el que aterriza mi nave espacial. Sé que acá van a curar mis heridas. Hasta me preguntaron cuál era mi leche favorita. Oatly Obvio. He estado en el ajetreo de las performances en vivo todo el mes. Estoy EX-HAUS-TA. MUERTA. ¿Podría alguien llevarme de...camping?

Who else here has had to fake visibility of an invisible disability? Welcome to the Illogical Mind of the Abled Body where visible means believable! If you see something say something & assume something about who am I from the visuals of this body. I'm *at the wrong place at the wrong time* is who I am. I'm at the stupid MUJI store there by Cooper Union. The soft cottons lure me downstairs as if in a trance of cozy touch, and when I wake up I'm down there, & I see the elevator needs to be turned on - with a key. Here we go. Hello, MUJI man, can you activate the elevator for me, please? Up and down he looks at me for a clue. His visual confusion is: *big ass. lazy lady*. Here we go. *It's just for people with disabilities*, he says.

(here is when I begin to exaggerate my breathlessness)

(here is when I start moving slow and erratically)

¿Quién más ha tenido que fingir la visibilidad de una discapacidad invisible? Bienvenidos a la Mente Ilógica del Cuerpo Capaz donde visible significa creíble. Si ves algo, di algo & asume quien soy a través de las visuales de este cuerpo. *Estoy en el lugar equivocado a la hora equivocada*, es quien soy. Estoy en la estúpida tienda MUJI ahí por Cooper Union. Los algodones suaves me tentaron a bajar las escaleras en un trance de tacto acogedor, y cuando me desperté allá abajo vi que el ascensor debe ser activado - con una llave. Acá vamos. Hola, hombre MUJI, ¿puedes activar el ascensor para mí, por favor? Me mira de arriba a abajo, busca pistas. Su confusión visual es: *culo grande, señora floja*. Acá viene. *Es solo para el uso de personas con discapacidad*, dice.

(acá es cuando empiezo a exagerar mi falta de aire)

(acá es cuando comienzo a moverme lenta y erráticamente)

Will this choreography be convincing enough? Or will I have to pull out my speech? Ugh, I'll just take the stairs up. Stopping at every step, I take in the aromatherapy of this workout. Slow as an opening that shrinks and expands. A stretch of time that fits more time. Or, I could tell the elevator key-man the truth. That I am a sea anemone.



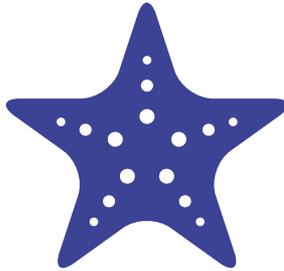
[five pink anemones dance showing off their shiny tips / cinco anémonas rosadas bailan mostrando sus puntas brillantes]

[green and white anemones show off their beauty resting on an underwater rock / anémonas verdes y blancas muestran su belleza bajo el agua]



¿Será suficientemente convincente esta coreografía? ¿O tendré que sacar mi discurso? Ay, no me da. Voy a subir las escaleras y punto. Me detengo en cada escalón. Absorbo la aromaterapia de este entrenamiento físico. Lenta como una apertura que se encoge y expande. Un elástico de tiempo en el que cabe más tiempo. O podría decirle al hombre-llave la verdad. Que soy una anémona marina.

Soft and shiny, she has no legs, only hypersensitive tentacles, she crawls and swings without the support of a sturdy skeleton, she is a shapeshifter, she swims, she attaches herself to rocks with her suction cups, the ocean washes her surface with kindness, and if you touch her without consent she will close off, she's just there with her friends, her wisdom is time. Slow anemone, touched only by waves.



Suave y brillante, no tiene pies sino tentáculos hipersensibles, gatea, nada y se balancea sin el apoyo de un robusto esqueleto, cambia de forma, se pega a la roca con sus ventosas, el océano lava su superficie con cariño, y si la tocas sin consenso se cierra, ella esta ahí con sus amigas, su sabiduría es el tiempo. Anémona lenta, las olas la tocan.



[a drawing of amelia, she cries forming a lagoon, fire comes out of her head, the goddesses warm up their hands / un dibujo de amelia quien llora formando una laguna, fuego sale de su cabeza, las diosas se calientan las manos]



[la represa hidroaysén, en el sur de chile, inunda tierras ancestrales. majestuosas montañas cubiertas de vegetación rodean el cuerpo de agua contenido por la estructura / the hidroaysén dam, in the south of chile, floods ancestral lands. majestic mountains covered by lush vegetation surround the body of water contained by the structure]

Or, I could tell the elevator man: *If I go up the stairs fast, as you expect me to, I'd be surrendering to the rules of this production driven, wage stealing, militarized power state that forces debt and poverty and precarity on us and tattoos the phrase on my arm: you are not doing enough for society at this speed!* But, I told you, I am with my anticapitalist sea friends dancing in the contaminated ocean. We reject the logic of Wall Street. What a name, Wall. A materiality of bricks, an impediment and barrier. Like a gigantic dam,

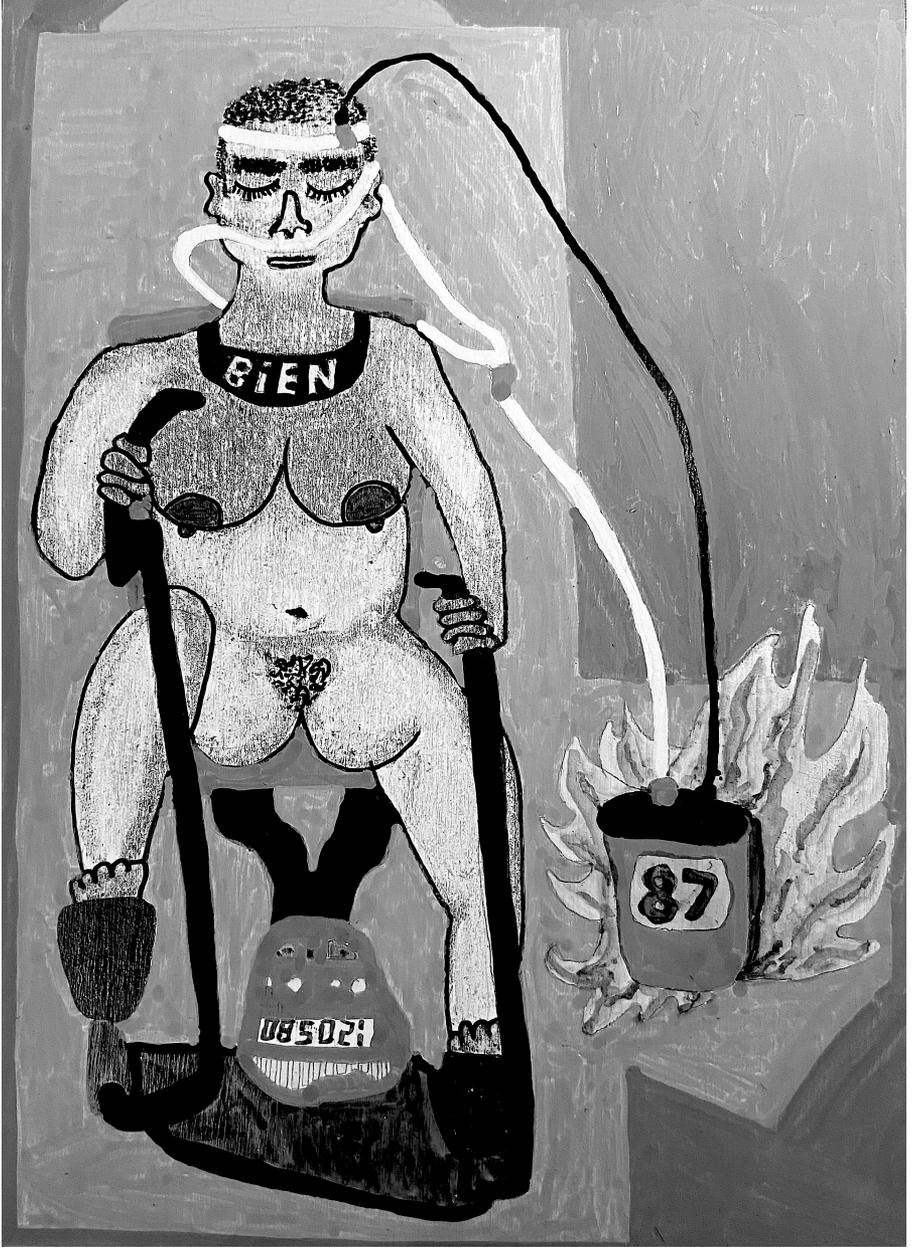
O, podría decirle al hombre del ascensor: *Si subo las escaleras rápido, como es tu expectativa, estaría rindiéndome a las reglas de este poder de estado, motivado por la productividad, el robo de salarios, la militarización, que impone la deuda, la pobreza, la precariedad, un tatuaje en mi brazo: ¡no estás contribuyendo nada a la sociedad a esta velocidad!* Pero ya te dije, estoy con mis amigas del mar bailando en el océano contaminado. Rachazamos la lógica de Wall Street. ¡Qué nombre! Pared. Una materialidad de ladrillos, un impedimento, una barrera. Como una represa gigante,

, built to hold back water and raise its level, a colossal concrete fence that inundates native and sacred lands. This is how modern electricity is made. I'm not rushing like the water released at high speed to make light. Because I have a slow reply notification in my email. Because I tell my students there will be NO final exam. Because everyone gets an A+ just for showing up to this experience. Even if you kept your camera off on Zoom all year long and did no homework. We take our time, because taking time makes time.

this stage, the lights, the projector, the hosts, the access workers, the steering team, the infrastructure of this day is a woven of details, a multidimensional sculpture of love, in love. thank you amalle, arika, carolyn, tina, park, jerron, alice, performance space, this day, the sun, the board of directors, the funding bodies, the audience, the cooks, the delivery drivers, listen, stop, fall asleep, don't rush.

, construida para contener el agua y elevar su nivel, una colosal reja de concreto que inunda tierras nativas y sagradas. Así es como se hace la electricidad moderna. No me apuro como el agua que sueltan a gran velocidad para producir la luz. Porque tengo una notificación de respuesta tardía en mi email. Porque mis estudiantes saben que en mi clase NO habrá examen final. Porque todos se sacan un 7 simplemente por participar de esta experiencia, incluso si tuvieron su cámara apagada en Zoom todo el año y nunca hicieron su tarea. Nos tomamos nuestro tiempo, porque ir lento hace más tiempo.

este escenario, las luces, el proyector, los animadores, los trabajadores de accesibilidad, el equipo de planificación, la infraestructura de este día tejido con detalles, una escultura multidimensional de amor, enamorada. gracias alice, amalle, arika, carolyn, jerron, park, tina, jason, performance space, esta semana, el sol, la junta directiva, los cuerpos de financiación, el público, los cocineros, los del delivery, escucha, deténte, para, duérmete, no te apures.



[a drawing of amelia during pulmonary rehab, her oxygen concentrator is on fire showing an o2 level of 87, she wears a necklace that reads "bien" / un dibujo de amelia con un collar que dice "bien" durante rehabilitación pulmonar, su concentrador de oxígeno se incendia y muestra un nivel de o2 de 87]



[un dibujo de amelia durmiendo, envuelta en sus sábanas, una de sus manos es de fuego, en la otra lleva un oxímetro en su dedo, a sus pies una laguna, la almohada se incendia, el velador tiene todo lo que ella necesita/ a drawing of asleep amelia, wrapped in blankets, one of her hands is made of fire, the other one holds an oxymeter on her finger, at her feet there-s a lagoon, the pillow is on fire, a little table holds everything she needs]

