**Focus Zaterdag 6 oktober**

Zaterdagochtend, het laatste weekend van de Golden Week – de door Mao ingestelde nationale feestweek waarin alle Chinezen vrij hebben en dus ook massaal uitstapjes maken – en het begin van een weekend zonder programma. Ik ben blij met de rust voor mijn lichaam, vooral mijn benen en mijn hoofd, omdat dit tijd geeft om alle inspanningen tot rust te laten komen en alle opgeroepen energie te laten integreren. Dat neemt niet weg dat ik om 10 voor 6 opsta en om kwart over 6 beneden ben voor een kop thee, waarna we gezamenlijk naar het strand fietsen voor Lift Qi Up (3x) en het rapen van rommel op het strand. Het is weer een prachtige heldere ochtend, die langzaam maar zeker iets koeler wordt – ik heb de laatste dagen een hemd aan onder mijn T-shirt – en voor de branding staand maakt de golfslag en het licht van de opkomende zon me blij en dat doet me beseffen hoe goed het is dat ik hier naartoe gekomen ben.

Ik doe nu ruim twee weken elke ochtend en elke avond – als intro en afsluiting van de dag – drie maal de Lift Qi Up achter elkaar. Ook als er geen leraar is, gaan wij als Westerse gasten op eigen initiatief naar het strand of naar het dakterras. Gaandeweg ontdek ik steeds weer nieuwe dingen. Ik zal er twee uitlichten die voor mij van belang zijn.

In de eerste week werd ik me op gegeven moment bewust van mijn oogbewegingen. Ik oefen met gesloten ogen, maar mijn ogen gaan met de bewegingen mee. Als ik de qi boven het hoofd til, gaan mijn ogen mee naar boven, die kijken dan omhoog, en als ik de qi in mijn lichaam uitgiet kijken ze naar beneden, richting onderste dantian en voeten. Ik word me ervan bewust dat ik daarmee mijzelf op het niveau van de mind met mijn bewegingen identificeer. Maar daar zit ook iets in van dat ik met mijn mind de qi in de goede richting wil laten bewegen in plaats van de qi zelf te laten bewegen. Het gaat er ook om dat ik dan meer aan het doen ben in plaats te zijn en de qi zijn werk te laten doen.

Ik herinner me een les van afgelopen jaar dat de leraar de suggestie deed om de oefening uit te voeren terwijl je probeert de ogen in dezelfde stand te houden. Diezelfde suggestie kwam hier van teacher Dong en dat ben ik gaan doen. Maar dat klinkt gemakkelijker dan het in werkelijkheid is. Wat blijkt is dat mijn ogen op de automaat met de beweging meegaan, dus dat de intentie om mijn ogen tijdens de bewegingen in dezelfde stand te houden een enorme focus vraagt. Ik word me bewust van het gemak waarmee ik mijn aandacht even laat verslappen en dan zijn mijn ogen al met de muziek mee. Ik wil mijn aandacht en mijn ogen ontkoppelen. Daar heb ik de afgelopen week vooral aan gewerkt, door bij alle bewegingen recht vooruit te blijven kijken en mijn aandacht daarheen te sturen waar die op dat moment nodig is. Dat vraagt van mij een nieuwe manier van focussen.

De nieuwe manier van focussen maakt mijn hoofd moe. Mijn hoofd moet dan zoveel tegelijk. Ik troost me met het idee dat ik ook deze nieuwe manier van focussen kan inslijten, zodat me dat automatischer en met minder inspanning afgaat. Net zoals je ooit hebt moeten leren fietsen of auto rijden: eerst moet je overal tegelijk op letten, maar na een tijdje heb je de bewegingen geautomatiseerd. Ik merk in ieder geval al wel een redelijk grote vooruitgang in de loop van deze week. Dat is zo heerlijk van hier zijn, dat ik me alleen maar met dit soort dingen bezig hoef te houden.

De moeite met focussen kom ik net alleen tegen tijdens de Lift Qi Up. Tussen 15:00 en 17:00 uur hebben we in de middag een meditatieprogramma. Eerst een uur staande meditatie, voor qigong beoefenaars bekend als de Three Centers Merge. Daarin neem je een bepaalde houding aan en focus je de aandacht op het onderste dantian, de ruimte tussen de navel en mingmen, het punt op dezelfde hoogte aan de rugkant. In die ruimte breng je het centrum van het hoofd, het centrum van de twee voeten en het centrum van de twee handen bijeen en laat ze samenvloeien. Die staan respectievelijk voor de hemel, de aarde en onze natuurlijke omgeving, inclusief de samenleving. Dan sta je dus en word je geacht te focussen. Naarmate ik meer oefende met focussen tijdens de Lift Qi Up werd ik me tijdens deze meditatie steeds bewuster van het aantal keren dat mijn focus afdwaalde en verdween in mijn gedachten- of beeldenwereld. Na het uur van de staande meditatie en een pauze hebben we nog een half uur een zittende meditatie, waarin we ons bezig houden met de verbeelding van yiyuanti. We gaan ieder op onze eigen manier naar het niveau van yiyuanti, dat deel van ons bewustzijn dat in een directe en open verbinding staat met alle informatie van het universum. Ook in dit halve uur loop ik tegen de moeite met focussen aan. Dan geldt hetzelfde als wat ik net zei voor de Three Centers Merge.

In het oefenen met de Looking Far Away Method kwam ik ook het gebrek aan focus tegen, want daarin is het de bedoeling dat je staart zonder te knipperen. En knipperen van de ogen is een automatisch proces, en het voorkomen van knipperen vraagt een enorme focus van aanwezigheid in dat ene oog waar je mee kijkt. Alleen dan kan ik knipperen voorkomen. Ik wil ook knipperen, want als ik staar zonder te knipperen gaat het oog branden of op een andere manier vervelend voelen. Dat wil ik vermijden. En daar kom ik op een ander aspect wat het focussen tegengaat: de mind zelf. De mind verliest zijn macht als je gaat focussen, want dan bepaal jij wat er in je hoofd gebeurt en kan de mind dat niet meer.

Ik wist dit allemaal eigenlijk altijd al wel, maar legde me daar steeds bij het niet focussen neer, want dat is nou eenmaal moeilijk – dacht ik. Daarin is iets veranderd, namelijk dat ik het belang voel van focussen en tegelijkertijd weet dat het in mijn macht ligt om mijn focus te verbeteren. Focus is belangrijk voor het bereiken van de qigong staat, dat heb ik al vaak gelezen. Ergens las ik zelfs de suggestie om elke dag een paar minuten meer te focussen op bijvoorbeeld een stukje chocola dat je aan een touwtje voor je ogen hangt. Het voordeel daarvan was – zo werd gezegd – dat je na elke oefening de chocola op kon eten en de qi dus zelf binnenkreeg die je met al dat focussen naar de chocola gestuurd had. Je moest je uiteindelijk minstens een half uur achtereen zonder onderbreking kunnen focussen, dat moest de intentie zijn.

Als ik aan mijn leven van alledag denk, weet ik dat ik daar nog een stuk beter in kan focussen. Ik zie de vele dagdelen waarin ik me heb laten meenemen door wat de dag bracht zonder dat ik zelf gefocust was op wat ik te doen had. Daar valt nog veel winst te halen. Zowel in het focussen op een gezette intentie als in het focussen op activiteiten die nodig zijn op de weg naar de realisatie daarvan.