**Waarom beoefen ik Zhineng Qigong?**

Mijn beoefening van qigong begon zoals dingen vaak beginnen. Ik had behoefte aan een structureel wekelijks moment met een activiteit die tot rust, maar ook tot bezinning kon leiden. Iemand had via via van qigong gehoord en gaf me dat adres. Ik ging erheen voor een proefles en ben daar anderhalf jaar gebleven voor een wekelijkse les van anderhalf uur. Ik voelde een klik die ik niet direct kon verklaren. Het deed me goed.

Na een jaar voelde ik dat deze wekelijkse les voor mij niet meer voldoende was. Ik verlangde naar verdieping, ik was nieuwsgierig naar de achtergrond van deze qigong en wilde me ook intensiever met qigong bezig houden dan tot op dat moment. Ik vroeg aan mij docent naar boeken en zij verwees mij naar de twee basisboeken van Zhineng Qigong: *Methods of Zhineng Qigong* en *Hunyuan Entirety Theory – The foundation of Qigong Science*, beiden geschreven door dezelfde auteur: Dr. Pang Ming. Tegelijkertijd verdiepte ik mij in opleidingen in Nederland en kwam terecht bij het Zhigong Instituut Nederland, dat opleidingen tot docent Zhineng Qigong verzorgt. Daar heb ik de opleidingen tot docent niveau 1 en docent niveau 2 gevolgd.

In al mijn ervaringen met Zhineng Qigong staat centraal dat ik voortdurend de ervaring had om samen te vallen met de wijze van beoefening en de theorie. Dit samenvallen voltrok zich op grond van een innerlijke herkenning waarin alles, wat ik tot dan toe in mijn leven had gedaan, ervaren en gevoeld, samen kwam en op de plek viel. Ik kan een paar aspecten uit mijn ervaringen uitlichten en hier beschrijven.

Wat de beoefening betreft werd ik geraakt door het gebruik van het qi veld. De docent in mijn eerste qigong groep liet zich regelmatig ontvallen dat zij voorafgaand aan de les het qi veld opbouwde, en soms maakte ze tijdens de les een opmerking over de sterkte van het qi veld op dat moment: ‘Jullie zijn goed bezig. Ik voel een heel sterk qi veld!’ In eerste instantie wist ik niet zo goed wat ik me daarbij voor moest stellen, maar gaandeweg begon ik het qi veld waar te nemen. Mijn oefeningen in de groep waren meestal intenser en hadden een groter effect, dan wanneer ik thuis alleen oefende. Later in de opleiding vernam ik dat het gebruik van het qi veld een specifiek kenmerk is van Zhineng Qigong, en leerde ik zelf het qi veld opbouwen zodat ik dat ook thuis voorafgaand aan mijn oefeningen ging doen. Nu doe ik niets meer aan qigong zonder eerst het qi veld op te bouwen, en vaak gebruik ik het opzetten van een qi veld ook bij andere activiteiten. Ik kan dat doen bij het begin van een boswandeling, maar ook als ik stress ervaar. Bij het opbouwen van een qi veld ervaar ik dat ik een bewuste verbinding maak met de energie (hunyuan qi) van het universum, dat ik mij bewust positioneer als onderdeel van het grote geheel en dat geeft me kracht en maakt mijn ervaring volkomen anders.

Een ander kenmerk van Zhineng Qigong dat goed bij mij past, is dat de mind gefocust wordt op de lichaamsbeweging. Mijn ervaring met meditatie is dat mijn mind alle kanten opgaat en het voor mij moeilijk is om stilte en focussen van de aandacht samen te laten gaan. Het focussen van de aandacht op beweging gaat mij veel gemakkelijker af. Dat wil niet zeggen dat ik mij niet regelmatig betrap op gedachten of beelden die niets met mijn oefening van doen hebben, maar mijn focus is beter en ik dwaal minder af dan in zitmeditaties.

Binnen Zhineng Qigong heeft het begrip *gong* een speciale betekenis, namelijk het beoefenen van een zelfde oefening gedurende 100 dagen achter elkaar. Gong betekent niet alleen werken, maar staat ook voor diepgaande en langdurige inspanning. De *gong fu* die je bereikt, heeft te maken met de ontwikkelde diepgang en vaardigheid in een bepaalde oefening of studie. De afgelopen jaren heb ik regelmatig gongs tot een goed einde gebracht, zonder grote motivatieproblemen te ondervinden. Dat heeft mij verbaasd, omdat ik nooit eerder dergelijke oefeningen heb kunnen volhouden. Dat lukt me dus wel met de beoefening van Zhineng Qigong.

Last but not least is het de theorie van de heelheid die mij bijzonder aantrekt in Zhineng Qigong. Deze theorie heeft als uitgangspunt dat er niets is wat op zichzelf bestaat of kan bestaan. Alles is met alles verbonden. En wat nog mooier is: de theorie schetst het perspectief dat de mens het bewustzijn zodanig ontwikkelt, dat dit ook als werkelijkheid waarneembaar wordt. Of beter gezegd: dat dit de werkelijkheid kan worden waarin we gaan leven. De manier waarop Zhineng Qigong dit beschrijft, raakt mij als herkenning. Dat is ook uiteindelijk de drijfveer geweest die mij Hunyuan Heelheid Theorie heeft doen vertalen en mij heeft doen meewerken aan het omzetten daarvan in een vertaling die voldoende verantwoord is om te verspreiden. Het hele boek was de ene herkenning na de andere. Daarin kwam alles samen wat ik eerder in mijn leven had gelezen en ervaren bij de leringen van psychosofie, van Satya Sai Baba, en van de Tibetaans Boeddhistische Tarab Tulku (Eenheid in Dualiteit).