21-09-2018 Dag 1

Mijn eerste dag in het Hexianju Qigong Center op Hainan. Vanochtend om 6:00 uur opgestaan en me voor het eerst weer geschoren. Goed geslapen ondanks de hoge temperatuur ’s nachts. Na de ochtendthee zijn we als groep (Jianshe, een groep van 5 bezoekers, twee Chinese vrouwen die in het centrum wonen en ik) op de fiets naar het strand gereden om daar de LQUP te doen. De eerste LQUP begeleidt Jianshe, daarna doet ieder voor zich de oefening nog twee keer. Dat alles met zachte muziek, die hij bij zich heeft, de kabbelende golfslag van het water en de geluiden van de boten die in de buurt voorbij gaan. Tijdens de laatste oefening voelde/ervaarde ik iets van oplossen in het veld.

Teruggefietst en daarna ontbijt. De voorzieningen zijn heel goed hier. Goede thee en koffie, veel fruit, altijd iets van rijst of noedelsoep, zelfs een gekookt ei, zoet brood en gestoomd brood.

Om 10:00 uur verzamelen op de tweede verdieping, naast de oefenruimte in de kamer van Jianshe, waar hij een lecture gaf over yiyanti. Weer hetzelfde gezelschap. Jianshe wisselt Engels en Chinees af. De vaakst terugkerende uitdrukkingen:

* It’s time.
* It’s very simple.

Met het eerste doelt hij op de urgentie van de omslag in bewustzijn van afgescheidenheid naar eenheid-heelheid, maar ook op dat de wereld en de tijd daar nu rijp voor zijn. Met het tweede doelt hij op dat er geen ‘waarom’ en geen ‘hoe’ is, als het om yiyuanti gaat, maar dat het een gegeven is waar je je op moet afstemmen. Het is er al. Hij gaf ook duidelijk aan dat het niet om voelen gaat: zolang je denkt dat het om voelen gaat, blijf je beperkt tot je kleine ik, want het is altijd een ik die voelt. Het gaat om zijn in de verbinding op het niveau van yiyuanti, op het afstemmen en zijn op dat niveau van de informatie. Hij spreekt met het gemak van een kind, met veel lachen er tussendoor en er omheen. We moeten van de boekenwijsheid af, want die brengt ons in de mind. Maar toen ik zei dat ik zo hield van lezen, van leren begrijpen en uitleggen, en vroeg of ik daar allemaal mee moest stoppen, vertelde hij dat hij zelf ook veel las, maar dat die boekenkennis niet je referentiekader moet zijn. Als je uitgaat van je hart en dat opent, kun je je verbinden met de eenheid. Als je in boekenwijsheid leeft niet.

Daarna hebben we gemediteerd op yiyuanti, na eerst een tijdje de ‘ng’-klank gechant te hebben, want die klank focust je op en verbindt je met yiyuanti. Na de meditatie hebben we een tijdje yiyuanti met mingmen verbonden door de La Qi beweging en hebben we de meditatie beëindigd met de handen op de navel (het voeden van het onderste dantian met qi).

Om 12:00 uur lunch. Weer rijstsoep, rijst, tofu, drie soorten groenten op verschillende manieren gekookt of gebakken, thee en koffie, heerlijk allemaal. Na de lunch heb je tijd voor jezelf tot 15:00 uur, dan is het weer boven verzamelen.

Van 15:00 tot 16:15 uur hebben we de 3CM gedaan, onder begeleiding van Dong. Ieder op eigen wijze en met een eigen tijdsduur. Om 16:30 staat elke dag een andere oefening gepland, namelijk het verbeteren van het zicht van de ogen (zie ook [www.mingmu.net](http://www.mingmu.net)). Dong meet aan het begin met behulp van een lichtbak met steeds kleinere letters (steeds een driepoot, maar die kan naar links, naar rechts, naar boven of naar onderen gericht zijn) ieders capaciteit van beide ogen en die noteert iedereen. Daarna gaan we op een stoel voor een kaartje op de muur met tekens van verschillende grootte zitten (Chinese karakters die van boven naar beneden betekenen dat het al goed is met het zicht van de ogen). We bouwen met gesloten ogen het qi veld op, en het is dan de bedeling dat je het goede oog afdekt, en je dan met het slechte oog focust op het eerste voor jou goed zichtbare teken. Daar staar je vervolgens 10 minuten naar, zonder te knipperen. Dan volgt een meditatie van 20 minuten waarin je op jouw manier het qi veld of yiyuanti verbeeldt en daar ben je dan in. Daarna wordt alleen de eerste keer het verschil met de beginsituatie gemeten, want iedereen meet de volgende dag opnieuw de beginsituatie en dat geeft een beeld van ontwikkeling. Tijdens de meting van het verschil na de meditatie ervaarde ik dat ik betere informatie van mijn ogen kreeg, dus beter en scherper kon zien, als ik de verbinding met mijn hart in stand hield.

Om 18:00 uur avondeten. Vanavond zijn er hele grote, lange en dikke noedels met een heerlijke soep. Je kon trouwens ook rijst krijgen zag ik later. En mijn tweede kom heb ik alleen soep gegeten. Vanavond om half acht gaan we op het dak een oefening in maanlicht doen. De maan is wassend en al over de helft. Op het dak in het donker besloot ik deze sessie aan mij voorbij te laten gaan. Mijn lichaam is te moe, de jetlag is nog te voelbaar.