Three Centers Merge & Looking far away method

Elke middag komen we om 15:00 uur bij elkaar voor het middagprogramma dat door Dong wordt begeleid. We beginnen met een uur Three Centers Merge, door mij afgekort tot 3CM. Een uur is lang voor mij. Ik heb een aantal gongs gedaan met de 3CM, maar kwam nooit verder dan 30-35 minuten. En dat uur is ook nog zonder opening en sluiting, zoals ik geleerd heb, dat wordt hier niet gedaan. We gaan gewoon staan en that’s it (na opbouw van de uitgangspositie en de 8 verzen). Tijdens de eerste paar dagen was het afsluiten van de staande meditatie vrij, kon iedereen de duur van zijn eigen oefening bepalen. Maar tijdens het verblijf in het Coconut Grove Herton Seaview Hotel werden we opeens geacht een uur vol te maken. Dat is me niet gelukt. Ik kwam tot ongeveer 45-50 minuten, voor mijn ervaring veel. Dat was wel nadat Dong onze houdingen gecontroleerd en gecorrigeerd had. Ik sta met mijn bovenlijf nog steeds teveel achterover, waardoor ik mingmen te weinig open. Maar als ik in de houding sta, die hij mij aangaf, heb ik het gevoel dat ik voorover leun. Daar moet ik aan wennen. Maar het positieve gevolg was wel dat mijn rugpijn, die ik altijd heb bij de 3CM, een stuk minder en dus dragelijker was, waardoor ik het langer volhield. Een ander gevolg van de gecorrigeerde houding was dat ik nu waarnam hoe ik met mijn schouder- en bekken gordel mijzelf uit mijn bekken en benen til. Ik kon waarnemen dat ik daar aanspande, automatisch, en als ik daar ontspande, zonk ik veel meer in mijn bekken en benen. Die hadden het dus zwaarder te verduren. Maar dat geeft niet. Ik heb het idee dat ik nu ergens de vinger achter heb waar ik aan kan werken.

Om 16:30 komen we opnieuw bij elkaar voor het werken aan de verbetering van het zicht in onze ogen. Daarvoor heeft Dong een methode ontwikkeld die hij de ‘Looking far away method’ heeft genoemd. Hij doet daar ook onderzoek naar en heeft zijn methode en resultaten weergegeven op [www.mingmu.net](http://www.mingmu.net). Hij meet altijd de beginsituatie van de ogen met behulp van een lichtbak zoals bij de oogarts, waarop figuurtjes in de vorm van de letter M staan van groot naar klein – maar dan als driepoot, waarbij de richting van de poten willekeurig veranderen van richting: naar boven, naar rechts, naar links en naar beneden. Je moet de juiste richting noemen. De grens waarop je dat niet meer lukt is een maat voor het zicht van je oog. Beide ogen worden gemeten. De beginsituatie wordt genoteerd. Vervolgens ga je voor een strookje papier zitten dat op de muur geplakt is, waarop Chinese karakters van boven naar beneden en van groot naar klein staan afgedrukt, met als betekenis zoiets van ‘Het zicht van mijn ogen is al goed.’ Je bedekt het oog, dat het best uit de test kwam en gaat met je minst goede oog naar dat karakter staren dat je nog goed kunt zien. Als je geen enkel karakter scherp ziet, staar je naar het grootste karakter. Dat doen we 10 minuten. Cruciaal is dat je in die 10 minuten niet met je oog knippert. Mijn ervaring is dat dit een grote focus en aanwezigheid vraagt. Knipperen doe je automatisch, en als je gedachten het maar even overnemen, heb je geknipperd voordat je het weet. Dong heeft uitgelegd dat vrijwel alle oogproblematiek van diep in het lichaam komt. Hoe langer je niet knippert, des te dieper dringt de qi in je lichaam door om de problemen daar op te lossen. Als je pijn aan je oog krijgt omdat je niet knippert, is dat een teken dat er aan het probleem gewerkt wordt. Na deze 10 minuten staren, worden beide ogen gesloten en gaan we over op een meditatie waarin we onze yiyuanti verbeelden. Dat mag op eigen wijze.

Na de eerste week dit dagelijks gedaan te hebben vertrokken de eerste twee mensen, en heeft Dong de kwaliteit van de ogen opnieuw in kaart gebracht. Bijna iedereen had wel een oog dat verbeterd was qua zicht, geen enkel oog was erop achteruit gegaan.