**Uitstapje naar Fengtang Green Park 13-10-2018**

Gisteren teruggekomen van een uitstapje naar het binnenland van Noord Hainan, waar we via Wenchang en Haikou naar toe gereden zijn. Daar stopten we bij een huisjespark, met hotel, huisjes en restaurants. Wij waren als vier Westerlingen de eerste buitenlanders die ze te gast hadden. We werden ontvangen met een pot thee van een grote, verse, zachtgele waterlelie die ze daar in vijvers kweken. Een heel apart park met een soort olijfbomen die er anders uitzagen als de bekende mediterrane bomen, een mooie dichte tropische beplanting, een soort palmen waar ze medicijnen van maken, en een soort bodemplant die we bij de lunch steeds in onze omelet kregen opgediend.

Over de lengte van het park loopt een rivier, waarnaar je kunt afdalen langs een helling en er dan een stuk langs kunt lopen over een vlonder. Het is een dal met steile hellingen, de vlonder staat op poten en loopt op hoogte langs de rivier. Bij regenval zou het waterpeil wel eens snel en sterk kunnen stijgen.

De routine die we ontwikkelden was als volgt. Om 06:30 uur dronken Robert en ik samen voor zijn huisje – dat een omheinde tuin had – koffie. Om 07:00 uur verzamelen we en lopen we naar de grote vijver waar de zachtgele lelies elke ochtend geplukt worden. Midden voor de vijver is een vlonder gebouwd, deels over de vijver. Daar oefenden we, meestal Lift Qi Up (3x), maar als je iets anders wilde oefenen was dat ook goed, ieder oefende voor zich in stilte. Om 08:00 uur ontbijt, om 10:00 uur verzamelen onder een soort paviljoen met een theetafel, die uit één stuk boomwortel gemaakt was. Daar mediteerden we en hield Jianshe een praatje, al of niet in samenspraak met ons. Om 12:00 uur lunch. Om 16:00 uur verzamelen voor de practice van de middag. Daarvoor liepen we naar een verbreed stuk van de vlonder bij de rivier, om bij het geluid van het snel stromende water en de muziek van Jianshe gedurende een uur 4x de Lift Qi Up te doen. Ieder voor zich in eigen tempo. Soms mediteerden we daarna, praatten we wat of zongen we om de beurt. Daarna het avondeten om 18:00 uur. De practice voor de avond werd door iedereen op de eigen kamer zelf ingevuld, er waren teveel en te venijnige muggen om dat samen buiten te doen.

Het park vormde een omgeving die door Jianshe was uitgekozen met het oog op zijn idee om meer natuurlijke plaatsen te verkennen waar hij met zijn studentengroepen heen zou kunnen gaan. En de plek had ook iets. Het park was niet een duidelijk omheind park, maar was een gebied met olijfbomen waar de huisjes, de andere onderkomens en de restaurants stonden. Daarnaast was er netwerk van binnenwegen dat naar de vijvers voor de kweek van waterlelies leidde. In dat netwerk was ook een oud dorp, opgetrokken uit vulkanisch gesteente wat daar overal de bodem vormt. In dat dorp werd gewoon gewerkt en de geluiden waren allemaal onderdeel van de omgeving. En niet te vergeten de kippen de overal vrij rondliepen – trouwens niet tussen de huisjes, hoe ze dat voorkwamen weet ik niet, misschien te ver weg – en tussen de palmen liepen te pikken. De rivier liep door een verzonken dal, daar was de aarde energie sterk. Dat voelde ik bij de Lift Qi Up bij de press up en down, alsof ik naar de grond getrokken werd. Er waren er meer die dat ervaarden.

Al met al vormde de omgeving een aardende, ontspannende en openende energie. En dat is waar het om gaat. Op het moment dat je cellen zich ontspannen, echt ontspannen – en ik zeg hier niet mee dat dit voor mij vanzelfsprekend is – openen ze zich voor de energie die van buitenaf kan binnenkomen. Je krijgt hier, bijvoorbeeld van teacher Dong, bij een meditatie ook gewoon de opdracht: ‘Relax into the universe’. Dan moet ik van binnen lachen, enerzijds vanwege de eenvoud van de opdracht, die helemaal niet eenvoudig is, en anderzijds omdat ik me dit zo voorstel. Je ontspant je en in de mate waarin je in staat bent jezelf te ontspannen, breid je je energieveld uit tot in het universum. Bij die ontspanning gaat het bij Zhineng Qigong niet alleen om het ontspannen van je mind en het laten gaan van je gedachten, maar om het ontspannen van je hele lichaam. Stel je voor dat je alle cellen van je lichaam zou kunnen laten ontspannen. Zoals ik al eerder schreef ben ik in de staande meditatie bezig om mijn schouder- en bekkengordel te ontspannen. Vooral de ontspanning van mijn schoudergordel kost me heel veel moeite. Niet alleen omdat ze steeds weer in de spanningsstand schieten, vanzelf, zodat ik elke keer dat ik me daarvan gewaar wordt mijn schouders weer opnieuw moet laten zakken, maar vooral omdat mijn rug dan de draagkracht moet opbrengen die de schoudergordel daarvoor verzorgde. Concreet betekent dat veel pijn tussen mijn schouderbladen. Waarschijnlijk zei Dong om die reden dat de staande meditatie vooral om kracht gaat, om de ontwikkeling van kracht in de plaats van spanning. Maar ik maak vorderingen.

Nog even over de openende energie van de omgeving. Op de tweede ochtend stond ik de Lift Qi Up te doen en merkte ik dat ik de omgeving kwijt was. Ik stond in de groep in mijn eentje te oefenen, toen ik door de prachtige vogelgeluiden, de opgaande zon en het geplons zo nu en dan van een kikker in de vijver me bewust werd van het feit dat ik helemaal op de uitvoering van de Lift Qi Up gefocust was. Terwijl het juist zo heerlijk is om die te oefenen terwijl je je onderdeel van de omgeving weet. Vanaf dat moment heb ik geprobeerd om tijdens de oefening mijzelf open te houden voor alle energie om me heen. Dat was een moment van verschuiving in de focus, die me vanaf dat moment is blijven vergezellen.

Het maakte me ook bewust van het gevaar van een beschreven methode zoals Lift Qi Up en Three Centers Merge, of de Body Mind Form van Level 2: je kunt zo gemakkelijk blijven steken in de uitvoering van de methode, in het steeds gedetailleerder uitvoeren van de aangeleerde aspecten. Terwijl de methode een middel is om ergens anders aan te komen, namelijk in de heelheid. Ik snapte ook beter waarom Jianshe nadruk legt op de essentie van Zhineng Qigong en zegt dat er teveel nadruk op het aanleren en uitvoeren van de methodes gelegd wordt. In zijn praktijk is hij in ieder geval consequent: hij doet met ons en andere grepen alleen de Lift Qi Up. Eén methode volstaat volgens hem ook om tot verlichting te komen. En ik moet zeggen: voor mij strekt zich nog een eindeloze hoeveelheid uit te voeren Lift Qi Up’s uit, waarbij ik me steeds verder verdiep in de essentie ervan en daar dichter bij kom: bij mezelf zover openen dat mijn essentie een open deel van de heelheid word.