**Oefenen met yiyuanti: het magnetiseren van spelden 16-10-2018**

De eerste week dat ik hier was kregen we op een ochtend als practice de opdracht om spelden te magnetiseren. Die opdracht kende ik, want die had ik anderhalf jaar geleden tijdens een workshop met Jianshe ook gedaan. Deze keer werd de oefening geleid door Jenny, de dochter van teacher Bai (Bai, die niet teacht, maar het centrum beheert en qua werk aanstuurt, maar wel onderdeel is van het teachersteam). We kregen allemaal zeven spelden op een blanco velletje papier. De opdracht is om informatie te sturen naar de spelden dat ze magnetisch zijn. Dat zijn ze niet als je ze krijgt. Om de informatie op juiste wijze te versturen is ontspanning heel belangrijk. Dus we begonnen met innerlijke ontspanning. En dan een speld pakken, de informatie versturen en kijken of het je lukt om door middel van magnetische kracht met je speld een andere speld van het papier op te tillen, terwijl die daar in de lucht aan bungelt. Anderhalf jaar geleden is me dat niet gelukt. Om me heen zag ik toen verscheidene deelnemers van de workshop wel succes hebben. Er waren er zelfs die meerdere spelden aan elkaar in de lucht konden houden. Na een tijdje merkte ik iets van magnetisme. Ik zag dat een speld aangetrokken werd door de manier waarop die bewoog toen ik met de speld in mijn hand er langs kwam. Ik denk dat ik er een uur over gedaan heb om de liggende speld half van het papier los te krijgen, zodat die er nog met een kant op rustte, en nog langer om de liggende speld los van het papier te tillen. De magnetische krach was zwak, dus ik moest heel voorzichtig bewegen. Maar het is me deze keer dus wel gelukt.

Doel van de oefening is om mensen te laten ervaren dat het op juiste wijze sturen van informatie werkt, in de zin dat het sturen ervan verandering tot stand kan brengen. Dat gebeurt door de werking van yiyuanti. Yiyuanti is het qi veld van de hersenen en de zenuwen samen, dus het qi veld van het volledige zenuwstelsel. De functie van yiyuanti is het ontvangen, verwerken, opslaan, terughalen en versturen van informatie. Dat kan door middel van normale vermogens, dan werkt yiyuanti via de zintuigen en het motorisch stelsel (ontvangen en versturen van informatie). Dat kan ook door middel van paranormale vermogens en dan werkt yiyuanti direct met informatie, zonder gebruik van de zintuigen en het motorisch stelsel. De bedoeling van deze oefening was dus om zonder gebruik van zintuigen of motorisch stelsel, dus op directe wijze vanuit yiyuanti de informatie naar de naalden te sturen dat ze magnetisch zijn. Mijn succeservaring zal mij de volgende keer zeker anders aan deze oefening laten beginnen, want nu twijfel ik niet meer of dit vermogen ook in mij aanwezig is. Ik kan dit vermogen verder ontwikkelen door dit vaker te doen.

De grote moeilijkheid in deze opdracht is om je ego, met alles wat daaraan hangt, terzijde te laten liggen. Een van de belangrijke valkuilen is bijvoorbeeld dat ik wil dat de spelden magnetisch worden. Mijn verlangen speelt dan een belangrijke rol in het blokkeren van yiyuanti. De spelden worden niet magnetisch, omdat jij dat wilt. De spelden worden alleen magnetisch als het je lukt om de informatie in de heelheid, dus zonder belang van je eigen afgescheiden zelf, dus als pure, van jouw persoon onafhankelijke informatie te versturen.

Een andere hindernis die in de weg kan staan, is dat je geen toegang kunt krijgen tot jouw yiyuanti. Ik lees momenteel het boek van Dr. Pang Ming, de grondlegger van Zhineng Qigong, over paranormale vermogens. Hij stelt duidelijk dat de normale informatie (in tegenstelling tot de paranormale informatie) vaak de toegang tot yiyuanti blokkeert omdat deze informatie intensiever, in de zin van minder subtiel, aanwezig is. Bovendien vraagt de normale informatie zoveel van de qi van je hoofd, dat er vaak te weinig qi voor het deel van yiyuanti, dat paranormale informatie kan verwerken, overblijft. Maar dat kun je dus veranderen door specifiek aandacht te geven aan dat deel van yiyuanti dat paranormale informatie verwerkt. Alleen moet je daarvoor oefenen: ‘again and again, just do it’, aldus Jianshe.