**Nieuwe groep 18-10-2016**

Afgelopen weekend kwamen er steeds nieuwe gasten binnen druppelen, verspreid over de dagen. Een vrouw uit China, die geen Engels spreekt, arriveerde vrijdag al. Zaterdag kwam een Duitse vrouw uit Düsseldorf, de volgende dag twee vrouwen uit Wuppertal en een geboren Koreaanse uit Hawaii, en zondagavond laat arriveerden nog een Duitse vrouw en haar moeder. Op de laatste twee na, die hier al 4-5 keer geweest zijn, is iedereen hier voor de eerste keer.

De nieuwe samenstelling is een stuk losser dan de vorige. Om welke reden dan ook vormen Tip, Richard en ik – de overgeblevenen van de vorige groep – samen met de vrouw uit Düsseldorf het grootste deel van de groep die in de ochtend naar het strand fietst om te oefenen en rotzooi te ruimen. De rest zien we pas bij het ontbijt. Voor de practice ’s avonds op het dak geldt hetzelfde. Daar komt wel bij dat een aantal van de nieuwe gasten ook weinig ervaring met qigong hebben, dus hen wordt tussendoor de Lift Qi Up aangeleerd.

In de ochtend om 10:00 uur verzamelen we voor het eerst in de oefenruimte voor de meditatie en het praatje van Jianshe. We zitten in een kring op stoelen, Jianshe leidt de meditatie in, waarbij we vaak tot driemaal toe drie keer de 8 verzen reciteren. In plaats van eenmaal reciteren hebben we vanochtend de 8 verzen tweemaal gezongen. We leren ook de juiste uitspraak, want dat gaat in het Chinees. Ik heb het al eerder gehad over de 8 verzen. Voor de mensen die de 8 verzen niet kennen, volgen ze hier met vertaling:

Tau Tian Che Di Het hoofd is de hemel, de voeten zijn de aarde

Xing Song Yi Chong Het hele lichaam is ontspannen, de gedachten laat ik gaan

Wai Jing Nei Jing Ik ben kalm en respectvol, naar binnen mij en naar buiten mij

Xin Cheng Mao Gong De geest is helder en stil, de houding is eerbiedig

Yi Nian Bu Qi De gedachten zijn stil

Shen Zhu Tai Kong De geest gaat uit naar de oneindigheid

Shen Yi Zhao Ti Het licht van aanwezigheid schijnt diep in mijn lichaam

Zhou Shen Rong Rong Het hele lichaam is in harmonie met qi

Over het algemeen worden de 8 verzen gereciteerd bij het begin van een oefening, dat kan innerlijk, maar ook hardop. De bedoeling van het uitspreken van deze 8 verzen is dat je in de juiste staat komt om de oefening te gaan doen. Alleen het uitspreken is dan ook niet genoeg, het is belangrijk om bij elke zin doordrongen te zijn van de betekenis en deze met je hele hart te beleven. Het doorlopend reciteren kan een manier zijn om je mind te focussen. Bij de Three Centers Merge, de staande meditatie, blijf ik bijvoorbeeld de hele oefening de 8 verzen herhalen, afwisselend in Chinees en Nederlands, om mijn mind van de pijn in mijn rug af te houden. En dat scheelt echt.

Na de meditatie, die zo’n drie kwartier duurt, houdt Jianshe zijn praatje, altijd anders, maar vaak over dezelfde thema’s, en is er gelegenheid om vragen te stellen. Wat trouwens niet zo vaak gebeurt.

In de middag krijgen we nu les in de Body Mind Form, Level 2 van Zhineng Qigong, een serie oefeningen, die tot doel hebben de qi dieper in het lichaam te brengen, met name naar de spieren en de pezen, de botten en de bloedsomloop. Fysieke oefeningen, die door teacher Ping geleid worden. Hij is klein en tenger en ik kijk met verbazing naar de beweeglijkheid van zijn schouders, zijn bekken. Ik ben bekend met de methode maar vind het leuk om hem weer eens bij iemand anders uitgelegd te krijgen en te oefenen.

Omdat de groep grotendeels nieuw is heeft teacher Dong om half vijf zijn Far Away Looking Method voor de verbetering van de ogen weer opgestart. Na 10 minuten kijken met ons slechte oog doen we een meditatie waarin we met een qi bal naar de ogen gaan, de qi door de ogen naar binnen gieten en vervolgens weer naar buiten halen. Dat herhalen we een paar keer. En vervolgens draaien we met de handpalmen 9x een cirkel buitenwaarts voor de ogen en daarna 9x binnenwaarts. We sluiten af met twee verschillende visualisaties. In de eerste laten we de zon boven ons hoofd schijnen, waarbij het licht ons hoofd binnenkomt. Maar op het moment dat het licht binnenkomt, verandert het in helder zuiver water, dat langzaam maar zeker het hele lichaam vult. Op het moment dat het hoofd – als laatste – gevuld is, wassen we onze ogen in dat water. Vervolgens genieten we enige minuten ontspannen van deze visualisatie. In de tweede visualisatie projecteren we – innerlijk – licht op de horizon, die gevormd wordt door een blauwe lucht. Dat licht valt op een kwast die allerlei kleuren bevat. Met die kwast kleur je tekens, letters of schilderijen op de blauwe lucht. Ook van die visualisatie genieten we enige minuten. Dan volgt de afsluiting.

Maar sinds vanmiddag is het weer anders. De nieuwe groep is door Jianshe uitgenodigd om twee nachten in het beach resort te overnachten. Er is veel geluidsoverlast door de bouw hiernaast en Jianshe vindt dat volgens mij vreselijk voor zijn gasten. En dan nodigt hij iedereen uit. In eerste instantie waren Richard, Tip en ik, die als overblijfsel van de vorige groep daar al een keer geweest waren, oom door hem uitgenodigd. Omdat ik ook iets bespeurde van financiële zorgen, en omdat ik niet zo nodig nog een keer naar dat hotel hoefde, had ik bij mezelf al besloten dat ik zou aanbieden hier te blijven. Op en neer fietsen is heel makkelijk, dat is nog geen 10 minuten, dus samen oefenen blijft mogelijk. Jianshe had dat ook beseft en vroeg of Richard, Tip en ik hier wilden blijven. Dus nu is het stil, wat ik eigenlijk wel fijn vind. Er zijn genoeg bewoners aanwezig om het qi veld te vormen om in te oefenen. Vanmiddag weer Three Centers Merge gedaan, dat was prettig.

En wat ik niet mis, is de overvloed aan onderlinge praatjes, het uitwisselen van weetjes, de onderstromen in de onderlinge communicatie, waarin ik me nooit zo goed weet te bewegen. En waardoor ik me vaak in mijn eigen stilte of op mijn kamer terugtrek. Morgenvroeg fietsen we naar het strand om samen te oefenen, dan zijn we uitgenodigd bij het ontbijt, kunnen we de ochtend sessie volgen en fietsen we weer terug naar het centrum. De rest van de dag heb ik voor mezelf. Heerlijk.