**Hard practice 27-10-2018**

Het toneel verandert snel van decor hier in het centrum. Begin vorige week arriveerde een groep Duitsers, daarvan is iedereen op één weer naar huis. Afgelopen dinsdag kwamen Lulu en Karen hier aan. Zij hebben een centrum in Hawaii en zijn de voorbode van een grote groep van 8-10 mensen die morgen allemaal op verschillende tijden aankomen. Vandaag kwam een jonge vrouw uit Beijing aan, die onlangs 4 maanden in het centrum op Hawaii geweest is. Het dagelijks programma is inmiddels ook anders. Wie weet volgende week weer, maar ik beschrijf het voor nu.

De dag begint met opstaan, iets voor zessen. We gaan altijd met een stel op de fiets naar het strand om daar de Lift Qi Up 3x te doen, en daarna doen we seva: we ruimen aangespoelde rotzooi op. Daarvoor nemen we altijd een aantal plastic tassen mee. Vaak vinden we ook kunststof of jute zakken, dan gebruiken we die. Ik moet zeggen dat ik nog nooit zo doordrongen ben geweest van de noodzaak om de plastic soup op te ruimen. Er ligt elke dag een berg kunststof, waaraan door allerlei gedierte is geknabbeld.

Om 09:30 uur komen we samen in de grote oefenruimte, waar we in een kring zitten en beginnen met een meditatie die geleid wordt door Jianshe. We zingen samen een aantal keren 3x achtereen de klank ‘Song’, Chinees voor ontspannen. Daarbij ademen we in door Tianmen, de opening naar de hemel boven op het hoofd, door Jongquan, het centrum van de voeten, en door Laogong, het centrum van de handen. We stellen ons voor dat we met de inademing qi vanuit het universum naar binnen halen. Vraag je niet af hoe of waarom: ‘No why, no how, it just is!’ zegt Jianshe daarbij en dan moet ik glimlachen. We reciteren de 8 verzen, een paar keer 3x achter elkaar, en vaak zingen we die ook samen. Jianshe heeft een mooie diepe stem als hij voorzingt.

Na de meditatie volgt een praatje. Zijn praatjes zijn uit de losse hand en bestaan hoofdzakelijk uit anekdotes waarmee hij de werking van de heelheid illustreert. De laatste tijd geeft hij vaak als voorbeeld hoe hij de illegale bouw van een groot huis tussen hem en het water als een aanval op zijn ego heeft ervaren, met een grote hoeveelheid woede tot gevolg. Toen ik hier twee weken was, verdween hij vier dagen van de radar. Hij had toen koorts waarin hij zijn woede heeft omgezet. Hij had zich teveel geïdentificeerd met het centrum, en dat heeft hij nou weer losgelaten. In dit verhaal legt hij de nadruk op het belang van het kennen van de informatie die zo’n koortsaanval tot gevolg heeft. Dan bedoelt hij het onder ogen komen van de innerlijke informatie, in dit geval zijn gehechtheid aan het centrum en de plek waar het staat. Als je weet welke innerlijke informatie achter bijvoorbeeld koorts zit, kun je die informatie transformeren en als persoon sneller beter en ook meer heel worden.

Het praatje wordt gevolgd door een korte pauze, het is dan meestal 10:30 uur, en om 10:45 uur oefenen we een uur lang Lift Qi Up. Dan doen we steeds op dezelfde muziek, die zich wat mij betreft daar goed voor leent: *Frederic Delarue – A Musical Rapture. A healing gift to humanity*. Gratis te downloaden van <http://www.fredericdelarue.com/freemusic.html>. In dat uur doen we 4x de Lift Qi Up achter elkaar, ieder voor zich in eigen tempo, verdeeld over de oefenruimte. Hier wordt geen strakke discipline gevraagd. Als je voor jezelf ervaart dat het twee keer genoeg is, kun je gewoon stoppen en gaan zitten om naar de muziek te luisteren of zittend te mediteren.

In de middag is de begeleiding deels overgenomen door teacher Zou Ping. De oefening is de staande meditatie, die we vijf kwartier lang beoefenen. Lang niet iedereen – om niet te zeggen bijna niemand – houdt de staande meditatie zo lang vol. Het is ook hier vrij om te gaan zitten op een van de stoelen langs de kant en zittend verder te mediteren. Je kunt ook ergens onder de meditatie in alle stilte de ruimte verlaten. Ping heeft de afgelopen twee weken veel inleiding gegeven over de kern van de staande meditatie en heeft de laatste week ook goede correcties in de houding bij mij aangebracht. Hij loopt dan rond en helpt iedereen zoveel mogelijk te ontspannen. Dat is niet gemakkelijk. Hij stond voor me, en gaf mij de instructie mijn schouders en armen volledig te ontspannen. Hij ziet dan ook waar ik niet voldoende ontspan en geeft dat aan. Ik moest mij armen volledig zwaar laten worden, terwijl hij ze op de juiste hoogte hield. En toen ik volledig ontspannen mijn zware armen in zijn handen had liggen, kreeg ik de instructie deze houding vast te houden terwijl hij zijn handen terugtrok. Voor mijn gevoel span ik dan direct weer aan. Hij noemt dat ‘van binnenuit ontspannen’, maar dat heb ik nog niet helemaal onder de knie.

Toch maak ik voor mijn gevoel wel grote vorderingen in korte tijd. We oefenen natuurlijk ook vaak. Mijn schouders zijn veel losser dan ze ooit geweest zijn, dankzij de Body Mind Form afgelopen jaar, maar ook dankzij de hoeveelheid Lift Qi Ups die ik hier doe. Even snel rekenen: tot nu toe met gemiddeld 6x per dag kom ik op 6 x 36 = ruim 200 Lift Qi Ups. Dat is een intensiteit die ik zonder mijn verblijf hier niet had leren kennen. Gevolg is dat ik mijn schouders een stuk beter kan ontspannen, waardoor de qi op een diepere laag in de rug op spanningsstructuren stuit. Mijn grootste hindernis tijdens de staande meditatie is rugpijn. De gevoelloze voeten even niet meegerekend. Ping geeft desgevraagd aan dat het geen enkel probleem is om van stand met de voeten te spelen of even rust in de houding te nemen als die teveel wordt. Wat ik de laatste twee dagen doe, is tijdens de staande meditatie voorover buigen als mijn pijn me teveel wordt en aan mijn bekken te gaan hangen om de rug te ontspannen. Ik buig wervel voor wervel voorover, hang even te ontspannen en kom wervel voor wervel weer overeind. Vandaag had ik tijdens 70 minuten twee keer zo’n ontspanning nodig.

Zou Ping legt heel nadrukkelijk uit dat een dergelijke ‘hard practice’ noodzakelijk is voor het opbouwen van de kracht die je nodig hebt om uiteindelijk met yiyuanti, dat deel van de geest dat verbinding heeft met het universum, samen te vallen. In de staande meditatie vul je eerst de qi van het onderste dantian, als dat vol is wordt het middelste dantian gevuld, en uiteindelijk het bovenste dantian. Zhineng Qigong onderscheidt drie soorten qi: de qi van het onderste dantian wordt *jing* genoemd, vertaald als levensessentie, de qi van het middelste dantian wordt aangeduid als *qi*, en de qi van het bovenste dantian wordt aangeduid met *shen*. Als de qi in het onderste dantian overvloedig aanwezig is in de vorm van jing, dan pas kan deze jing getransformeerd worden in qi van het middelste dantian. Hetzelfde geldt voor de transformatie van qi in shen. En shen is een begrip dat zowel geest als hart kan betekenen. De shen is de qi waarmee je yiyuanti werkt. Hoe deze transformatie van jing naar qi naar shen zich voltrekt, interesseert mij, maar daar weet Ping verder weinig over te zeggen. Ik heb hem gevraagd of hij teksten kent die daarop ingaan en hij beloofde daar naar te kijken.

Ik heb het idee dat op dit punt de meningen van de teachers hier onderling verschillen. Jianshe verklaart nadrukkelijk dat je aan één methode genoeg hebt, en voor hem is dat de Lift Qi Up. Ik heb hem nog nooit iets anders zien doen. Hij heeft de Lift Qi Up ook een nieuwe titel gegeven: ‘the enlightenment method’. Hij verklaart het bestaan van alle verschillende methoden uit de noodzaak om studenten aan te trekken, want die brengen geld in het laatje (om het even zwart-wit te stellen). Ik denk zeker dat hij een punt heeft. Als hij het hierover heeft, hekelt hij ook altijd de hiërarchie die er in qigong kringen heerst. Die is gebaseerd op het verlenen van gezag aan de ander, terwijl iedereen zijn eigen meester is of zou moeten zijn.

Ping kwam op gegeven moment vorige week bij ons aan tafel zitten – de teachers zitten meestal bij elkaar aan tafel – om ons daarentegen duidelijk te maken dat ‘hard practice’ noodzakelijk is. We kregen ongevraagd en onaangekondigd een lecture van een half uur. De manier waarop, de nadruk waarmee hij dat deed, gaf mij het idee dat hij het nodig vond enig tegenwicht te bieden aan de lectures van Jianshe. Voor mijn gevoel heeft hij net zo goed een punt. Ik voel aan mijn lijf dat zijn oefeningen mij goed doen en ik merk dat ik graag vooruitgang wil boeken op dit punt.