**La Qi en de ‘ng’ meditatie 31-10-2018**

Nog maar een paar dagen geleden schreef ik dat teacher Zou Ping ons ’s middags in de staande meditatie begeleidde. Met de vorige groep deden we een staande meditatie van in totaal anderhalf uur, met een inleidend praatje van Ping en als afsluiting een kwartier met de handen op de navel staan om het onderste dantian met qi te voeden. Dus ik denk in totaal een uur. Blijkbaar is dit teveel voor de nieuwe groep, want nu beginnen we zittend en hebben de we afgelopen dagen twee verschillende oefeningen gedaan, die telkens afgesloten werden met 20-30 minuten staande meditatie.

Eergisteren hield Ping een inleiding over de La Qi, een hele heldere inleiding. Eens kijken wat ik daarvan kan terughalen. Bij de La Qi – letterlijk: qi verzamelen – houd je een qi bal tussen je handen voor de buik, ter hoogte van de navel. De beweging bestaat uit het openen – handen van elkaar af bewegen – en sluiten van de handen – handen naar elkaar toe brengen. De kleinste afstand tussen de handen is een handbreedte. De grootte en de frequentie of de snelheid va de beweging is niet belangrijk, die kan iedereen voor zichzelf bepalen. Daarentegen is de wijze waarop en hoe je de aandacht focust wel van groot belang. De aandacht dient gefocust te zijn in het centrum van het hoofd. Vervolgens is het de bedoeling dat je geleidelijk aan je lichaam gaat ervaren als ‘leeg, maar niet leeg’ dus als energie in plaats van materie. Ping geeft daarbij het voorbeeld van ruimte tussen twee personen. Als die contact met elkaar hebben zijn ze meestal gefocust op elkaar als persoon en niet op de ruimte tussen hen in. Die ruimte wordt meestal beschouwd als leeg, maar dat is die niet. In de ruimte is veel energie aanwezig, ook al is die onzichtbaar en vormeloos. Dat geldt voor ons hele universum. Dat wordt bedoeld met ‘leeg, maar niet leeg’ ofwel in het Chinees: ‘*kong kong dang dang, huang huang hu hu*’. Ping haalde als voorbeeld aan dat ons lichaam voor het grootste deel leeg is als je naar de ruimte in en tussen de atomen gaat kijken. Dat is dezelfde ruimte als in het universum, leeg maar niet leeg, want gevuld met dezelfde energie als in het universum.

Als we de ruimte in ons lichaam gaan zien en ervaren als ‘leeg, maar niet leeg’, dus als energie zonder materie, is de volgende stap om de energie van ons lichaam te verbinden met de qi bal tussen onze handen. Uiteindelijk is het de bedoeling van La Qi om jezelf als één grote qi bal te ervaren, die afwisselend opent en sluit, ofwel groter en kleiner wordt. Bij het openen gaat de aandacht – gevestigd in het centrum van het hoofd – uit naar het universum, bij het sluiten naar het lichaam. De La Qi is de meest eenvoudige oefening van Zhineng Qigong en wordt gezien als belangrijk voor zelfheling. Je kunt daarbij een bepaald lichaamsdeel in je aandacht opnemen, maar zonder daarbij aan de klacht of ziekte te denken. Elke gedachte aan ziekte bevestigt namelijk de ziekte-informatie. Als het je lukt om je lichaam één grote qi bal te laten zijn, geef je bij het openen gebruikte qi af aan het universum en neem je bij het sluiten oorspronkelijke qi vanuit het universum op. De oorspronkelijke qi vult de qi van het lichaam aan en is helend. Heb je een plek waar je aandacht aan wilt geven, dan wordt deze automatisch in de uitwisseling van qi meegenomen.

Toevallig of niet, maar ik zat die middag naast Ping. Naarmate we langer La Qi deden, voelde ik de warmte in mij toenemen, dus de qi nam toe. Later bevestigde Richard, met wie ik regelmatig optrek, dat hij dat ook waargenomen had. In de nacht daarna had ik behoorlijke buikklachten, buikpijn en krampen, en dacht ik dat ik aan de diarree was. Ik kan alleen deze oefening als oorzaak daarvoor vinden. Dat wordt een qi reactie genoemd. In geval van een qi reactie worden er oude blokkades door de nieuwe toevoer van qi aangeraakt en reageert het lichaam met pijn of met emoties. Voor mij was het een bevestiging van de intensiteit van onze gezamenlijke oefening die middag. Gelukkig bleef het bij pijn, werd mijn buik tegen de ochtend rustig en kon ik gewoon de volgende dag weer alles meedoen.

Op de middag van de volgende dag had Ping een nieuwe verrassing voor ons: de ‘ng’ meditatie. Dat doen we ’s ochtends met Jianshe ook, dan is het een onderdeel van de meditatie dat ongeveer 5-10 minuten duurt. We chanten dan de ‘ng’ klank, omdat je met deze klank een verbinding kunt maken met je yiyuanti. Jianshe zegt duidelijk dat de klank op zich geen betekenis heeft – ‘No how, no why’ – maar dat we die gewoon kunnen chanten. Ik herinner me dat ik ooit in een consult bij Ad Stemerding drie klanken kreeg die ik moest chanten: de ‘m’, de ‘n’ en de ‘ng’. De ‘m’ resoneert aan de voorkant van het hoofd, de kant van het gezicht, de ‘n’ aan de achterkant en de ‘ng’ in het midden. Dat voel ik nu nog steeds bij het chanten van de ‘ng’ klank, dat er iets in het centrum van mijn hoofd resoneert. In de ochtend houdt Jianshe er op gegeven moment mee op en dan houdt de rest van de mensen ook geleidelijk stil. Het duurt nooit meer dan een aantal minuten.

Nu bleek dat we er eens echt voor gingen zitten. En Ping heeft een krachtig stemgeluid en hield het ritme snel en kort, sneller en korter dan in de ochtend, en met een krachtiger leidinggevend geluid. En we gingen behoorlijk lang door. Op gegeven moment schrok ik enorm, niet letterlijk, maar ik voelde dat alles zich in mij samentrok omdat ik aan het vallen was. Blijkbaar was ik al chantend in slaap aan het vallen. Dat interpreteer ik altijd anders, namelijk dat mijn bewustzijn zich naar een ander niveau beweegt, een niveau waarbij ik normaliter slaap. Ik kan die beweging van mijn bewustzijn nog niet in wakkere staat volgen. Dus ik schrok rechtop en was weer even helemaal aanwezig. Moeilijk bij de trance-achtige klank van ‘ng’ dat we maar bleven chanten.

Op gegeven moment vroeg Ping ons om te stoppen en te gaan staan voor de staande meditatie. Ik deed even mijn ogen open om te gaan staan, en op dat moment was de werkelijkheid even helemaal anders dan ik gewend ben. Mijn hoofd voelde aan alsof het in stukjes uit elkaar gevallen was en over de gehele oefenruimte verspreid was. Een wonderbaarlijke ervaring. Toen ik dat later aan Ping vertelde, gaf hij aan dat dit een goed teken was. De normale staat van het hoofd moet ook veranderen. Toen ik hem vroeg hoe lang wij de ‘ng’ klank gechant hadden, zei hij: bijna een uur. Ik had geen idee van tijd en was verbaasd. In de avond en ook vanochtend nog voelde mijn hoofd lichter dan anders.

Op internet vond ik een paar weken terug een tekst van Dr. Pang Ming, die gaat over het verbinding maken met yiyuanti door middel van de ‘ng’ klank. Het is een door hem gesproken tekst van 15 minuten die in de Engelse vertaling over het beeld scrolt. Voor wie daar belangstelling voor heeft: <https://www.youtube.com/watch?v=SN-kEx_WGy8>. In die tekst wordt er gesproken van de ‘eng’ klank, maar dat is hetzelfde als ‘ng’ omdat je in het Chinees de ‘e’ als ‘uh’ uitspreekt. Voor ‘eng’ moet je dus ‘ung’ lezen, en zo spreek je de ‘ng’ ook uit als je de klank maakt.

Vanmiddag hebben we hetzelfde programma herhaald. Nieuw was dat Ping op gegeven moment, ik denk het laatste kwartier van de ‘ng’ klank, opdracht gaf om deze klank in stilte voor jezelf in de mind te herhalen. Dat is weer een stapje moeilijker omdat je dan helemaal zelf voor de focus moet zorgen. Die viel dus zo nu en dan ook wel even weg bij mij. Toen we opdracht kregen om te gaan staan voor de Three Centers Merge, de staande meditatie, heb ik mijn ogen dicht gehouden om de toestand van mijn hoofd niet kwijt te raken. Wat er toen gebeurde was bijzonder: ik stond, met de handpalmen iets van elkaar voor de navel. In mijn beeld was er alleen mijn hoofd, mijn onderarmen en handen, en mijn voeten. De rest was energie, die was er wel en niet tegelijk. Ik zag of voelde geen grenzen. Ik ervaarde wel een verdichting van energie, qi, maar die was groter dan mijn lichaam en had meer een bolvorm.

Naarmate ik langer stond en er spanning ontstond in mijn lichaam verdween dit geleidelijk en kwam mijn gewone lichaam weer terug in beeld, met alle spanningsgebieden en pijn die ik van de laatste tijd ken. Daar had ik het achteraf nog even met Ping over. Hij adviseerde de ‘ng’ klank tijdens het staan in stilte te blijven chanten. Dat is eigenlijk wat Dr. Pang Ming in zijn tekst op Youtube ook zegt: blijven herhalen in stilte.