**Focus in het centrum van het hoofd 2-11-2018**

De laatste ochtenden waren we steeds met een kleine groep op het strand, met z’n drieën. De nieuwe groep uit Hawaii bleef in eerste instantie liever in bed of hier in het centrum. Tot gisteren één van de vrouwen meeging en enthousiast berichtte over de ochtendsessie. Vanochtend wilde opeens bijna de hele groep mee: Lulu en Karen, die het centrum op Hawaii runnen en de reis georganiseerd hebben, en vier vrouwen uit de groep. Dat leverde een probleem op met de fietsen, want die zijn op twee na niet in erg goede staat. Uiteindelijk had iedereen een fiets, maar ik heb me bijvoorbeeld rot getrapt op een veel te kleine fiets. Maar ik mag niet klagen, want vanwege mijn lange benen fiets ik al weken op de enige echt goeie fiets. Ik besef dat ik al zes weken elke dag ’s ochtends om 07:00 uur aan de vloedlijn sta. Dat zal wennen worden als ik weer thuis ben.

De laatste ochtenden is de zee behoorlijk wild, als gevolg van de harde wind. ’s Nachts in bed kan ik het gebulder goed horen en op het strand is goed te zien dat de golven ver het strand op zijn geweest. Ik vind het heerlijk om in het geluid van de stukslaande golven de Lift Qi Up te doen. En dan wordt de echte kracht van de zee nog behoorlijk ver buitengaats gebroken door een koraalrif, in de verte zie je de echte branding. Er spoelen, buiten de rotzooi die we rapen, veel stukken dode koraal aan op he strand. En ook echte natuurlijke sponzen, de skeletten van wat ooit levende sponzen waren, dat heb ik nog nooit gezien.

Sinds we les krijgen van Zou Ping, en hij het bij de inleiding van de oefeningen altijd heeft over het focussen in het centrum van het hoofd, oefen ik daarmee. Niet gemakkelijk. Ik kom er achter dat ik tot nu toe – als ik in mijn hoofd focuste – dat deed op de plek van mijn ogen of daartussen, dus aan de voorkant van het hoofd. Wat is dan het centrum van je hoofd? Tot nu toe heb ik twee hulpmiddelen. Ik maak de ‘ng’ klank, die klinkt voor mij in het midden van mijn hoofd, of ik trek in gedachten een lijn op de omtrek van mijn hoofd en dan heb ik automatisch het middelpunt. Er zijn vast andere manieren, maar zo doe ik het.

Gistermiddag begon hij met een korte inleiding over het belang van het focussen in het centrum van je hoofd, dat zit in het focussen op de binnenkant van jezelf in plaats van op de buitenkant of op wat er buiten je gebeurt. Elke meditatie begint met het focussen op een punt buiten je, recht vooruit, op de hoogte van de ogen. Dan haal je je blik langzaam naar binnen, op het moment dat je blik door de ogen naar binnen gaat sluit je de ogen. Daarna breng je je blik verder naar binnen, naar het centrum van het hoofd. Je kijkt als het ware naar binnen in plaats van naar buiten. Hetzelfde doe je met het gehoor, ook dat breng je van buiten naar binnen, naar het centrum van je hoofd. Focus op de binnenkant.

Dat riep de vraag van een deelnemer op, dat je in het dagelijks leven toch niet altijd naar binnen kunt focussen: ‘Stel dat je moet autorijden, dan moet je toch focussen op wat er buiten de auto op de weg gebeurt, anders krijg je ongelukken.’ Ping moest daar even over nadenken, maar gaf ons toen de opdracht om op te staan – we zaten op stoelen in een kring – en om langs de buitenkant van de kring rondjes te lopen terwijl we gefocust waren in het centrum van ons hoofd. Dat leverde voor niemand een probleem op. Uiteindelijk gaat het hierbij om uit de identificatie met jezelf te komen. Op het moment dat je de focus van je aandacht in het centrum van je hoofd kunt houden, en in die aandacht alles kunt laten verschijnen wat er in en om je gebeurt, dan ben je in staat om jezelf te observeren in je verhouding met alles in en om je heen en ben je ook in staat om jezelf minder vanzelf te identificeren met alles in je en om je heen.

Als voorbeeld daarvan liet Ping ons na het lopen van een aantal rondjes de houding ‘Pushing the mountains’ aannemen. Je staat met de armen zijwaarts gespreid op schouderhoogte, de handpalmen staan recht omhoog naar buiten gekeerd en je duwt de centra van de handpalmen zo sterk mogelijk naar buiten, richting de horizon. In die houding probeer je jezelf zoveel mogelijk te ontspannen, terwijl je wel met gestrekte armen je handpalmen zo goed mogelijk uitduwt. Tegelijkertijd moesten we ons focussen in het centrum van het hoofd. ‘Pushing the mountains’ is een goede houding om heel snel de verzuring van je spieren te voelen. Wanneer je je focust in het centrum van je hoofd is het op een gegeven moment – ook dat is oefenen – gemakkelijker om je niet met de pijn in de armen en schouders te identificeren. De pijn is in je bewustzijn aanwezig, maar de focus ligt niet bij de pijn maar in het centrum van je hoofd. De pijn is er nog wel, maar je bent de pijn niet meer. Dat maakt de pijn gemakkelijker te verdragen, omdat die meer naar de achtergrond verschuift.

Waarom zou je die pijn van bijvoorbeeld verzuurde spieren moeten verdragen? Zou Ping is eigenlijk de enige die daarop in gaat, hoewel Jianshe toevallig daar vandaag ook een verhaal over vertelde. Hij had het over een keer dat ze van Dr. Pang Ming 2 uur lang een staande meditatie moesten volbrengen. En in die tijd was weglopen onder een meditatie, als je vindt dat je voldoende hebt gehad, er niet bij. Jianshe vertelde hoe hij van binnen zich stond op te winden, kwaad was op Dr. Pang Ming, terwijl hij stond te trillen van de spanning in zijn spieren. Maar daar stond tegenover dat hij achteraf heel trots was dat hij het volbracht had.

Zou Ping geeft aan dat pijn veroorzaakt wordt doordat de qi niet kan doordringen in de pijnplek, omdat daar spanning is. Ontspannen is dus het devies, terwijl ontspannen op een plek die pijn doet bijna een tegenstelling in zich is. Ik ervaar toch dat het zo is bij de staande meditatie. Als ik ontspan op een plek die pijn doet, bijvoorbeeld in de schouders, dat voelt dat als tegennatuurlijk omdat je van pijn de neiging hebt om samen te trekken in plaats van te ontspannen. Als he me dan toch lukt om te ontspannen, verdwijnt de pijn op die plek. Dat wil niet zeggen dat die niet ergens anders opduikt. In mijn geval in de rug onder de schouderbladen. Maar ondertussen is het me wel gelukt om de qi dieper in mijn lichaam te krijgen. Zo kun je de kracht opbouwen om uiteindelijk pijnloos te staan, aldus Ping. En dat betekent tegelijkertijd dat de qi vrij kan stromen in het lichaam, dat er geen spanningsstructuren meer zijn die de qi blokkeren. Voor de gezondheid is dat van heel groot belang.