**Heling door La Qi 10-11-2018**

Toen we met de intensieve beoefening van La Qi begonnen, vertelde Zou Ping dat dit de enige manier was om te genezen als je Zhineng Qigong voor genezing wilt inzetten. Niet allemaal verschillende oefeningen doen die steeds even duren, maar één oefening uitkiezen die je intensief beoefent, en dat houdt in 5 tot 6 uur per dag. Zo werd er in het Huaxia Center gewerkt in de afdeling Healing. Deze intensieve manier van oefenen zorgt ervoor dat de qi steeds dieper in het lichaam doordringt en alle blokkades opruimt die voor een genezing opgeruimd moeten worden. De oefening die je kiest, moet je blij maken, anders hou je zo’n intensieve beoefening niet vol. Dit is heel veel gevraagd, maar aan de andere kant kan het om leven of dood gaan, en wat is er dan belangrijker? Daar komt bij dat alle teachers hier niet ophouden te verkondigen dat de meest eenvoudige methode zoals die van Level 1 (La Qi en Lift Qi Up Pour Qi Down) voldoende is om een hoog niveau te bereiken. Mits je die intensief beoefent, en niet hap snap.

De eerste dag was een lange dag. Maar zoals ik al zei, het viel me op hoe snel het voor mij in deze setting een gegeven werd om zoveel uren per dag te oefenen. Alle vrijheid om weg te lopen als je even moet bewegen, thee of koffie te pakken als je iets moet drinken, op de grond te gaan liggen om de oefening voort te zetten als de houding rechtop teveel wordt, al die vrijheid maakte het een stuk gemakkelijker. We hebben natuurlijk gelachen om de keren dat er iemand op de grond begon te snurken, want iedereen van ons – uitgezonderd Zou Ping – is de afgelopen dagen wel eens in slaap gevallen in die houding. Als je op je rug ligt en met je handen de open en sluit beweging maakt, komt er altijd een moment dat je bewustzijn wegzakt. In die houding is het moeilijker om wakker en bewust te blijven, maar ook dat mocht er allemaal zijn.

Toen we de eerste dag besloten om een intensieve serie La Qi te gaan doen en Zou Ping de oefening inleidde, voelde ik een lichamelijke weerstand. Als die groter zou zijn, zou ik moeten kotsen. Iets in mijn lichaam verzette zich tegen deze energie. Daar heb ik verder geen aandacht aan besteed en de weerstand was ook snel weg. De tweede dag gebeurde eigenlijk hetzelfde, ook toen verdween de weerstand. Maar daarna focuste ik bij het openen en sluiten op hoofd en hart, en kwam ik in verdriet terecht. Ik wist op een of andere manier dat mijn hart zich op een bepaalde laag niet wilde openen om niet opnieuw de pijn te beleven die de oorzaak was geweest van het afsluiten. Blijkbaar was de qi op dat niveau doorgedrongen en had die een nieuwe kwetsbare laag aangeraakt. Als ik aan de laatste dagen denk, besef ik ook dat ik vaker last had van hartkloppingen. Niet ernstig, maar een versnelde hartslag in vergelijking met gewone situaties. Voor mij altijd een teken dat er emoties rond het hart aan het werk zijn.

Na drie dagen intensieve La Qi word ik ’s nachts tussen 01:00 en 02:00 uur wakker en lig ik midden in een wolk van angst. De angst knijpt mijn hart samen en drukt op mijn borst. Het is een vreemde, irrationele angst, besef ik, als ik me realiseer waar de angst over gaat. Ik ben bang dat ik nooit meer thuis kom, dat ik hier vastzit, en dat ik niemand kan bereiken om mij te helpen hieruit te komen. Ik sta op het vliegveld, de mensen van hier hebben mij weggebracht en afscheid genomen, de mensen die mij vasthouden spreken geen Engels en ik kan niemand bereiken omdat ik geen wifi heb. De angstaanval duurt een tijdje en dan neemt de angst af. Maar echt slapen komt er niet meer van. Om 05:00 uur pak ik mijn dagboek om het een en ander op te schrijven.

Voor mij beginnen er dingen op hun plek te vallen. Op de eerste plaats heb ik besloten eerder naar huis te gaan. De aanleiding daarvoor is dat een tweede verlenging van mijn visum geweigerd is. Ik kon kiezen: naar Hanoi of Hongkong vliegen en van daaruit weer Hainan binnenkomen om als Nederlands staatsburger een beroep te doen op het recht om hier 30 dagen visumvrij te zijn. Of ik kon eerder naar huis gaan. Jianshe verzekerde mij dat de eerste optie heel reëel was, dat hadden mensen eerder gedaan. Maar uiteindelijk vertrouwde ik deze optie niet. Jianshe had ook gezegd dat twee verlengingen van mijn visum geen probleem zouden zijn. En ik kon het beeld dat ik in Haikou aankom en geweigerd word omdat ik al 60 dagen in mijn paspoort heb staan, niet uit mijn hoofd zetten. Dus heb ik een nieuwe vlucht geregeld. Ik vlieg op 20 november naar huis, twee dagen voor de uiterste datum op mijn visum.

Na het regelen van mijn nieuwe terugvlucht had ik ook al onverklaarbare zorgen. Ik was op gegeven moment zelfs bang dat ik een vlucht had geboekt op een nep-site en mijn geld kwijt was. Alle angsten speelden dus om het terug naar huis gaan. Toen ik twee nachten geleden wakker lag en mijn aandacht om de angst heen liet spoelen, kon ik maar één ding bedenken dat de wortel van deze angst vormde. Toen ik 1 jaar oud was, heb ik lange tijd – maanden – in het ziekenhuis gelegen. Ik had sterk het gevoel dat mijn angst om niet meer thuis te komen daarmee te maken had. Er vielen vervolgens meer dingen op hun plek.

Gisternacht was er een vage onrust in me en werd ik moe wakker. Gisterochtend aan het strand, tijdens de Lift Qi Up, kon ik die onrust een plek geven. Ik wilde hier niet meer zijn, ik wilde naar huis, en wel direct. Tegelijkertijd weet ik dat er geen objectieve reden is om nu hier niet meer te willen zijn, in de situatie hier is niets veranderd, iets in mij was anders. Dit gevoel bleef de hele ochtend bij me. Ik was moe, had een zwaar hoofd en kon niet in het moment zijn. Dan gaan de oefeningen ook niet. Ik ben halverwege naar mijn kamer gegaan en ben op bed gaan liggen. Gewoon even niks. Dat deed me goed.

Gistermiddag ging het heel anders. Ik ging zitten en begon aan de voorbereiding: focussen. Er was iets vastbeslotens in mij om door te gaan met oefenen en hier doorheen te komen. En of het nou daardoor kwam of door iets anders: ik ging door de zwaarte heen en kwam weer in de lichtheid. En zo ging het met meer van ons. Het was een afwisseling van oefenen, tegen oude dingen aanlopen die door de qi aangeraakt en losgewoeld werden, en daar met behulp van de oefening doorheen gaan.

Door dit soort oefenen leer ik steeds beter waar te nemen, of ik met mijzelf verbonden ben. Dat is iets wat zich innerlijk voltrekt. En dat is ook waarop Zou Ping doelt, als hij bij het inleiden van de oefening elke eer opnieuw aangeeft: ‘Focus inside’. Grof gezegd komt het erop neer dat, als ik niet met mezelf verbonden ben, ik de oefening uitvoer als opdracht die ik van buitenaf krijg. Dan is het uitvoeren van de oefening ook lastiger, omdat ik niet voel wat de oefening met me doet. Met ‘niet met mezelf verbonden zijn’ bedoel ik dat ik er op een bepaalde laag in mezelf niet ben, en die laag verschilt van moment tot moment. Het komt er voor mij op neer dat ik dan op dat moment en op die laag niet met het universum verbonden ben, niet ben ingebed in het grote, wat vaak een gevoel geeft van alleen, maar ook van zinloos bezig zijn. Toch moet dat elke keer weer gebeuren om op die specifieke laag weer open te gaan en de verbinding opnieuw te maken.

Wanneer ik met mezelf verbonden ben, gaat de oefening vanzelf, beleef ik plezier aan de oefening, kan ik helemaal in de oefening aanwezig zijn, en heb ik de ervaring dat ik ben ingebed in het grote, omhuld door het grote, opgenomen in de heelheid van het universum. Dat zijn grote woorden, maar daar gaat het in de kern wel om. Daar gaat het voor mij bij Zhineng Qigong om: om steeds weer deze verbinding tot stand te brengen, ook al onttrekt die zich soms aan mijn bereik en aan mijn inspanning. Maar ik weet ook dat die steeds terugkomt en steeds opnieuw mij verrijkt met een ervaring van heelheid.