**De laatste dagen 16-11-2018**

Gisterochtend heb ik om 05:15 uur Richard en Jaja uitgezwaaid, die allebei terug naar huis gingen. Richard terug naar Southampton (UK) en Jaja terug naar Beijing, zij is een Chinese. Daarmee verdween ook mijn Engelse aanspraak onder de gasten. Nu zijn er nog twee Chinese vrouwen, de ene tegen de 50 en de andere 82. Maar beiden spreken geen Engels.

Het was een donkergrijze ochtend na een zware regennacht, maar ik besloot het erop te wagen en in mijn eentje naar het strand te fietsen. Ik wilde de vijf dagen, die ik hier nog heb, in hetzelfde ritme doorbrengen. Het was onwennig, alleen aan de vloedlijn, en ik kwam ook niet echt in de Lift Qi Up. Maar dat vond ik niet erg, dat heb ik gelaten. Het bleef droog!

De dag werd stralend van zon en hemels blauw. Voor de practice van 09:30 en 15:00 uur zijn we verhuisd naar een kamer naast de grote oefenruimte. Daar zitten we nu met ons vijven, Zou Ping leidt de zittingen en Jenny, de dochter van Bai, doet ook bijna altijd mee.

Aan het einde van de dag vertelde Jianshe mij dat hij vandaag met Bai op stap zou gaan om te zoeken naar meerdere plekken om met groepen naar toe te gaan als die hier zijn. Zijn eerste idee was een plek meer richting het Zuiden van Hainan. Jianshe laat zich daarin door Bai, die volgens hem een goeie neus heeft voor plaatsen waar de qi goed is en de natuur mooi. Hij wist nog niet wanneer hij terug zou zijn, maar dat kon goed pas na mijn vertrek zijn. Dus opnieuw een afscheid.

Tijdens een oefening had ik afgelopen week inspiratie gekregen voor een gedicht dat ik als afscheid zou kunnen voordragen. Gisteravond heb ik dat afgemaakt, en het heeft alles in zich wat voor mijn idee nodig is voor een goede boodschap. Het is eenvoudig, grappig, heeft een bepaalde diepgang en drukt mijn dankbaarheid uit. Grappig omdat het voortborduurt op de centrale uitdrukking in alle oefeningen van Zhineng Qigong, een uitdrukking die ik hier meerdere malen per dag hoorde: ‘Kong kong, dang dang, huang huang, hu hu.’ De betekenis is: Empty, but not empty, en slaat op de ruimte die wij Westerlingen meestal als leeg beschouwen, maar die voor Zhineng Qigong vol is van qi. De uitdrukking wordt als begeleiding van oefeningen en meditaties gebruikt. In meditaties kijk je zo naar je eigen lichaam, als ‘Leeg, maar niet leeg’, dus je focust niet op de materie van het lichaam maar op een ‘leeg’ lichaam dat vol is van qi. En op die manier zich goed kan verbinden met de ruimte om zich heen, die ook ‘Leeg, maar niet leeg’ is, want vol van qi. Zo valt geleidelijk het onderscheid tussen binnen en buiten weg. Letterlijk krijg je als aanwijzing om je te focussen in het centrum van je hoofd, van daaruit te ontspannen zodat je het lichaam ervaart als ‘Leeg, maar niet leeg’ en vervolgens geleidelijk de grenzen tussen binnen en buiten te laten verdwijnen: ‘Gradually forget your fysical body. There is only qi.’

Tijdens een meditatie schoot door me heen dat als ik consequent hierop doordenk, ik mezelf kan beschouwen als ‘Henk, but not Henk’. En toen schoot mij als inspiratie de zin te binnen:

‘Thank you, teacher Jianshe, but not Jianshe, for teaching me that I am Henk, but not Henk.’ Toen ik die zin later in mijn dagboek opschreef, koppelden zich daar als vanzelf andere versies aan voor de andere teachers.

Vanochtend bij het ontbijt heb ik een moment gevraagd aan iedereen om even bij elkaar te komen, omdat ik een afscheidsgedicht wilde voorlezen. Jenny heeft daarbij de rol van vertaalster, want die heeft de meeste kennis van Engels en Bai en zijn gezin spreken geen Engels. Ik was vastbesloten om dit te doen, terwijl ik dit eigenlijk nooit vanuit mijzelf doe. Ik had voor Richard ook al een afscheidsbrief geschreven. Maar het past in wat ik hier van mijzelf heb teruggehaald, dat weet ik. Vandaar ook mijn vastbeslotenheid, want ik wilde daar naar hen toe ook uitdrukking aan geven.

Hier volgt het gedicht.

This poem is inspired by the saying: Kong kong, dang dang, huang huang, hu hu

Or in English: Empty, but not empty

Thank you teacher Jianshe, but not Jianshe,

For teaching me the truth

That I am Henk, but not Henk

Thank you teacher Zou Ping, but not Zou Ping,

For teaching me the need and the value

Of endurance, but not endurance

Thank you teacher Bai, but not Bai,

For showing me the beauty and grandness

Of driving a car, but not driving a car

Thank you Jenny, but not Jenny

For showing me the ease and the fun

Of knowing, but not knowing

Thank you Pan, but not Pan,

For your never ending effort on caring

For our food, but not food

Thank you family of Bai,

For so much love that you put

In all your work, but not work

Thank you teacher Dong, but not Dong,

For the clearness in your teaching

By your use of words, but not words

Thank you teacher Wang, but not Wang,

For the power you radiated

In your standing, but not standing

I take you all in my heart

And I will never forget you

Henk