**Innerlijk houvast 18-11-2018**

Het is zaterdag, en blijkbaar rustdag. Ik ga op de gebruikelijke tijd naar boven, naar de oefenruimte, en constateer dat er niemand aanwezig was. Jenny is begeleid op geluid de Lift Qi Up aan het oefenen, verder is iedereen afwezig. Oké, denk ik, tijd om een voorlopige balans op te maken. Ik zeg met opzet voorlopig, omdat ik uit ervaring weet dat dit soort reizen een lange verwerkingstijdtijd thuis vragen, waarin nog andere aspecten naar boven kunnen komen. Wat heb ik gekregen en verworven in de afgelopen twee maanden?

Zhineng Qigong is voor mij gaan leven als een wereld van en met mensen. Toen ik hier heen ging keek ik tegen de leiding van dit centrum op als leraren. Inmiddels zijn het mensen voor mij geworden, met wie ik mij op één lijn kan zetten, die ieder hun eigen kijk hebben met de daaruit voortkomende onderlinge meningsverschillen. Gisteren nog deden wij een meditatie op de ‘ng’ klank. Ik kreeg van Zou Ping de feedback dat ik teveel druk zette op het maken van de klank. Hij zei daarbij dat Jianshe dat mensen zo aanleerde, maar dat dit volgens hem niet juist was. Zou Ping deed voor hoe ik de klank moest maken, op een veel meer terloopse manier. Ik moest er niet over nadenken maar de klank automatisch maken. Hij vermeldde daarbij dat hij daar met Jianshe niet over kon praten, want Jianshe had altijd gelijk. Hij lachte daar een beetje bij, maar de strekking was duidelijk. Ze zijn het onderling lang niet over alles eens.

Hetzelfde geldt voor de manier waarop je Zhineng Qigong beoefent. Jianshe benadrukt dat de vorm niet van belang is, maar dat het tijdens het oefenen vooral van belang is om open en in het moment te zijn. Ik heb al op een andere plek verteld dat Zou Ping een keer bij ons aan tafel kwam zitten om over het belang van ‘hard practice’ te praten, en dat ik zijn verhaal opvatte als een tegenwicht tegen de benadering van Jianshe. ‘Hard practice’ betekent dat je dezelfde oefening langdurig volhoudt, volgens Zou Ping de enige manier om de qi echt diep in je lichaam door te laten dringen en de daar vast zittende informatie los te maken en te transformeren. Ik ben blij dat ik beide teachers hier heb mogen meemaken. De eerlijkheid gebiedt mij te zeggen dat de ochtendsessies met Jianshe op een gegeven moment voor mij een herhaling werden. Zijn lectures hebben een hoog anekdotisch karakter en op een gegeven moment – na zo’n vier weken – kende ik ze wel. Voor verdere diepgang moet je niet bij hem zijn, dat laat hij je zelf uitzoeken, terwijl Zou Ping daar duidelijke handreikingen voor biedt. Zou Ping laat ook altijd duidelijk weten hoe je een oefening het beste kunt doen en wat het doel van de oefening is, ook hoe dit doel door de vorm ondersteund wordt.

Wanneer ik het over de inhoud van de lectures heb, moet ik daarbij een kanttekening maken. De gebrekkigheid van het Engels van de teachers laat namelijk nog een hoop te raden over. Omdat in het begin alles nieuw is, kwam ik daar eigenlijk pas in de tweede helft van mijn verblijf hier achter. Ik zou willen dat ik op mijn niveau van Engels met hen had kunnen uitwisselen over de theorie en praktijk van Zhineng Qigong. Maar zelfs Zou Ping, die net een jaar in Cambridge gewoond heeft en van de teachers het beste Engels spreekt, heeft maar een gebrekkige Engelse woordenschat, waardoor zijn uitleg volgens mij simpeler is dan deze zou moeten zijn. Deze laatste dagen is Zou Ping de enige nog aanwezige teacher en komt daarom tijdens het eten bij ons aan tafel zitten. In onze gesprekken moet hij regelmatig naar woorden zoeken. Dat doet hij op zijn telefoon in een vertaal-app. Een ander voorbeeld dat ik kan geven is dat Zou Ping het Engelse begrip ‘reference frame’ (referentiekader: een zeer centraal begrip in de bewustzijnstheorie van Zhineng Qigong) niet kende, terwijl hij dat wilde uitleggen, en dat hij mij daarnaar vroeg tijdens een inleidend praatje bij een oefening.

Als afcheck voor mijn eigen ontwikkeling is dit verblijf ook heel goed geweest. Ik ben me veel meer bewust geworden van mijn kwaliteiten als persoon en als leraar. Ik heb niet de twintig jaar ervaring met Zhineng Qigong, zoals de teachers hier met hun geschiedenis in het Huaxia Center hebben, maar als het om kennis van bewustzijn en de ontwikkeling daarvan gaat, kan ik me met hun meten. En als ik me afcheck bij de gasten die ik hier ben tegengekomen dan kan ik mijzelf zeker inschalen als een leraar met voldoende ervaring om les en consulten te geven. Ik merk dat deze ervaring mijn innerlijk houvast versterkt.

Maar de belangrijkste winst aan innerlijk houvast heb ik in de praktijk van de beoefening in het qi veld hier verworven. In de voortdurende beoefening van openen en sluiten, of ik dat nu in de Lift Qi Up deed of in de La Qi, is de qi blijkbaar voldoende diep in mijn lichaam doorgedrongen om daar oude informatie los te weken en naar het oppervlak van mijn bewustzijn te brengen, zodat die informatie getransformeerd kan worden. Die oude informatie – in de vorm van negatieve emoties angst en pijn – zorgde ervoor dat een deel van mij, om precies te zijn van mijn hart, afgesloten bleef. Door die informatie los te weken kon dat deel van mijn hart zich openen en kon ik weer verbinding met dat deel maken.

Dat ga ik allemaal mee naar huis nemen. Dat wordt het volgende hoofdstuk van deze weg. Ik ben benieuwd hoe me dat zal vergaan. Dat horen jullie van mij persoonlijk, als we elkaar weer zien en als het aan de orde is. Zonder dat er een heel werelddeel tussen zit.

Dit is de laatste blog over deze reis.