



Patricia van Walstijn - anno domini 2012

Introductie

Patricia van Walstijn is initiatiefnemer en eigenaar van het Chi Neng® Institute Europe en heeft ruim 10 jaar geleden als eerste Zhineng Qigong geïntroduceerd in Europa. Een vorm van Qigong, ontwikkeld door Dr. Pang Ming.

De explosieve groei van Zhineng Qigong in China (vanwege de hoge effectiviteit), kwam in 2000 tot een abrupt einde toen van hogerhand werd besloten om n.a.v. de aanslagen van de Falun Gong alle 'gong' vormen te verbieden. Eén van de doelstellingen van het Chi Neng® Qigong Institute EU is om Zhineng Qigong op een zo zuiver mogelijke manier door te geven in het westen onder de naam Chi Neng® Qigong.

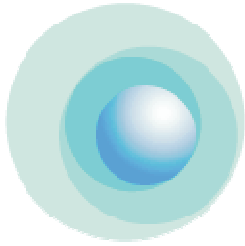


Zhi Neng Qigong Huaxia training- research- and recovery center - Beijing

MY boulevard - Koen van Baal : Patricia, we kennen elkaar al wat langer. Ik heb de opleiding tot instructeur bij je gedaan, een aantal reizen meegemaakt en ken je als een geïnspireerd spreker en leraar. Kun je wat over jezelf en je voornaamste activiteiten vertellen?

Ik ben Patricia van Walstijn, mijn partner Gary komt uit Schotland en we hebben twee kinderen, Jamie en Fay. Ik woonde in de VS toen ik in 1997 mijn eerste workshop volgde bij een Chinese leraar. Al meer dan tien jaar hield ik mij bezig met verschillende vormen van meditatie dus ik was benieuwd naar deze dynamische vorm.

Daarna ben ik eerst zelf Level 1 en 2 instructeur geworden en heb ik vervolgens de opleiding tot instructeur in Nederland en een aantal andere Europese landen opgezet. Daarna heb ik een kinderprogramma ontwikkeld voor op scholen en tegenwoordig geef ik veel les aan bedrijven en in de zorg.



Chi Neng Instituut

dé plek voor Qigong

MB - KvB: Ja dat klinkt lekker helder, overzichtelijk en haast moeiteloos, zo in een notendop. Ongetwijfeld zal dat ook wel wat bloed, zweet en tranen gekost hebben. Als je even terug gaat naar het begin. Wat waren je allereerste ervaringen met meditatie en wat was de aanleiding om met beoefening ervan te beginnen?

P.v.W.: Ik begon rond mijn 21e in Amsterdam in de Kosmos met Zen meditatie, gegeven door Nico Tydeman op de Zen zolder. Heerlijk! In die tijd reisde ik voor mijn werk constant de hele wereld af en woonde ik in verschillende steden elke keer voor een paar maanden. Mijn dagelijkse meditatie was mijn rustpunt in de hectische buitenwereld. In de jaren daarna ben ik ook Vipassana meditatie in Thailand gaan doen en daarna oerklank en Sutra meditatie bij Deepak Chopra in India en de VS.

Meditatie past bij me, het observeren en naar binnen gaan is een soort tweede natuur waar ik me altijd al goed bij heb gevoeld. Echter toen ik voor het eerst Chi Neng Qigong beoefende stond ik versteld van de kracht die in mijn lichaam op gang kwam. Ik ervoer alle effecten van meditatie plus een enorme toename in vitaliteit. Ik was direct verkocht en heb me sindsdien alleen nog maar op het beoefenen en doorgeven van Chi Neng Qigong gericht.



Patricia van Walstijn - anno domini 1985

MB - KvB: Je benoemt de 'hectische buitenwereld'. Heb je in die tijd ook iets van de 'hectische binnenwereld' - want die kan ook aardig hectisch zijn ;-)- ervaren? Met name Vipassana lijkt me bij uitstek een weg c.q. 'tool', om e.e.a. vanuit de binnenkant tegen te komen. Zo ja, zou je daar wat meer over willen vertellen?

P.v.W. : Toch houdt mijn binnenwereld zich over het algemeen vrij rustig. Zeker in de jaren tussen mijn 20e en 30e, en daar heb ik mijn meditatiebasis gelegd. Ik nam waar, observeerde mijzelf en mijn reacties en leerde mezelf kennen. Ik kan me niet herinneren dat ik daar moeite mee had. Ik viel af en toe in slaap maar ik kan me geen 'gefrustreerde sessies' herinneren of iets dergelijks.

Pas sinds ik leiding geef aan de verschillende Chi Neng Instituten, twee kleine kinderen heb en iedere dag beslissingen neem waar ik me verantwoordelijk voor voel zou ik kunnen zeggen dat ik mijn training, meer dan ooit, nodig heb om mijn innerlijke rust te bewaken. Dat lukt aardig, maar dat kan natuurlijk ook komen omdat ik mijn basis vroeg heb gelegd.



MB - KvB: Dat is wel bijzonder dat je jezelf altijd vanuit ontspanning hebt kunnen ontwikkelen en je nooit door het leven als het ware 'gedwongen' werd om naar jezelf te kijken. Zou ik dat zo mogen samenvatten?

P.v.W. : Ik zou absoluut niet zeggen dat mijn leven niet turbulent is geweest of dat ik niet 'gedwongen' ben geweest naar binnen te gaan. Maar 'gedwongen worden' om naar mezelf te kijken, daar heb ik gewoon niets mee. Moeten er eerst heftige dingen gebeuren voordat je jezelf kunt observeren? Mijn beste vriendin die overleed toen ik 23 was? Stukgelopen huwelijk? Man die een halfje brood ging halen en nooit meer terugkwam? Berooid terugkomen in Nederland na 4 jaar wonen in Griekenland?

Ik kan nog wel het een en ander bedenken waardoor je voor het eerst naar jezelf gaat kijken, maar jezelf observeren kan ook heel goed vanuit ontspanning en nieuwsgierigheid. Zo ging ik uit pure nieuwsgierigheid op mijn 21e al aan rebirthing doen, zweethutten meemaken en emotioneel lichaamswerk ervaren in intensieve weekenden op Centrum Venwoude.

En hoe heftig is eigenlijk heftig? Het gaat erom hoe je het zelf ervaart. Iets wat ik niet heftig vind kan een ander als heel heftig ervaren en andersom ook. Elk mens kent pijn en moeite, maar waar het hier om gaat is of je alleen naar aanleiding van pijn jezelf kunt ontwikkelen.

Bij mij is naar binnen gaan niet iets waartoe het leven mij dwingt. Het is iets dat ik over het algemeen automatisch doe. Soms even niet, dan ben ik impulsief en zit ik in m'n sneltrein. Ook leuk. Ik weet zelfs niet zeker of het naar binnen gaan iets is dat bij mij alleen door mijn meditatieachtergrond is gekomen. Het is denk ik mijn natuur en dat is niet iets waar ik me op voorsta want het is soms ook heel vervelend om altijd maar te observeren wat er vanbinnen gebeurt.



MB - KvB: Volgens mij leg je in je antwoord helemaal precies de vinger op de zere plek: 'Moeten er eerst heftige dingen gebeuren voordat je naar 'binnen' gaat?' Die vraag zou ik ook niet 1,2,3 kunnen beantwoorden, maar hij lijkt me erg belangrijk.

Als ik even uit m'n rol mag, schieten me er sowieso al 2 zegswijzen te binnen die de vraag met 'ja' beantwoorden. 'Zonder wrijving geen glans' en ' Nood leert bidden'. Ook historisch gezien ben je met een 'ja' antwoord in goed gezelschap.

De grote wereldleraren (incl. Dr.Pang Ming) hebben een indrukwekkende hoeveelheid 'lijden' over zich heen gekregen. Ook teacher Li (één van de top Chi Neng Qigong leraren uit China) had het in z'n laatste workshop over 'eat bitter' als onderdeel van de beoefening.

Evengoed kan ik me voorstellen dat je niet áltijd door de hel moet om in de hemel te komen. Je hebt een opleidingsinstituut, dus je hebt vast en zeker mensen opgeleid die door wat wrijving c.q. weerstand heen moesten om iets te ontwikkelen. Hoe zie je in het algemeen de relatie tussen bewustzijnsontwikkeling en wrijving, weerstand of pijn of hoe je 't ook wil noemen?

P.v.W. : Nog even over naar binnen gaan. In de tijd dat mijn leven zeer carefree was en ik als fotomodel over de hele wereld reisde ben ik misschien nog wel het meest naar binnen gegaan. Om stand te houden in een wereld van buitenkant, geduld en anonimiteit was het voor mij absoluut nodig naar binnen te gaan. In die tijd ben ik ook begonnen met mediteren.

Daarentegen hebben de tijden van pijn en lijden mij behalve het naar binnen gaan, vooral levenswijsheid gebracht. Begrip voor anderen, verder kijken dan gedrag en een open hart. 'Eat bitter' gaat niet alleen over lijden in het leven, maar vooral over het specifieke lijden tijdens de beoefening, waarbij je je grenzen verlegt en ineens twee uur 3-CM doet of anderhalf uur push-pull. Dan kies je ervoor d.m.v. de beoefening je beperkende gedachten en emoties tegen te komen en die uiteindelijk onvermijdelijk los te laten. De rust die je dan ervaart in je hoofd is een weldaad.

Wrijving, weerstand en pijn kunnen een short cut tot een sprong in je zelfontwikkeling en groei zijn, maar helaas gebeurt het tegenovergestelde ook maar al te vaak en raken mensen verbitterd, gefrustreerd en uiteindelijk misschien zelfs ziek door wat het leven ze aan tegenslag geeft. Pijn is een kans tot groei, geen garantie.



Chineng Institute Retraite - Mallorca 2008

MB - KvB: Ja, volgens mij zijn we nu beland op de laag van de 'mogelijkheden' c.q. 'potenties' wat volgens mij de kern van het mensenwezen raakt nl. de 'vrije keuze'.

Je laatste zin: 'Pijn is een kans tot groei' geeft dat eigenlijk aan, als ik het goed begrijp. Pijn en wrijving is natuurlijk nooit een 'doel' op zich, maar altijd een middel om tot inzicht en kennis te kunnen komen. Maar wel afhankelijk van de keuze die je maakt... Verbittering of groei naar een nog grotere vrijheid.

De kwaliteit van de keuzes die jij maakt, worden bepaald door jou alleen. Ook als je niet kiest, zeg je eigenlijk : 'Nou natuurkrachten (of hoe je t ook wil omschrijven - God, nulpuntenergie, quantum- of informatieveld), doe maar met me wat je wil. Ik zie wel..'

Ben je 't daar mee eens? En hoe ontwikkel jij je vermogen om tot keuzes te komen die leiden tot meer vrijheid? Want het is makkelijk gezegd en begrepen, maar 'doen' is altijd weer een speciale uitdaging...

P.v.W. : Wat bedoel je met 'vrije keuze' en 'vrijheid'? In de theorie van Chi Neng Qigong gaat het vooral om in harmonie leven met de wetten van de natuur, om het inzicht in wat iets is en wat de functie ervan is. Dat betekent dat je je niet verzet tegen je eigen natuur maar juist leert om mee te bewegen. De grootste vrijheid ontstaat door het respect voor wie we zijn en daar horen beperkingen bij.

Als mens kun je bv. vrijheid bereiken door minder te denken en meer te zijn.

Ik doe dat door zo vaak mogelijk in de qigong-staat te zijn. Dan is het minder druk in mijn hoofd en krijg ik informatie binnen die ik meestal zelf met mijn denkhoofd ook niet zou verzinnen. Dat voelt zo sterk dat het niet eens een keuze is. Het is gewoon een weten van waar ik naar toe moet. Achteraf blijkt dat het ook klopt. Eigenlijk maak ik voor mijn gevoel weinig keuzes. Overgave aan het grote geheel past me beter. Natuurlijk gaat dat ook wel eens mis en zat ik er toch tussen met mijn wilskracht of ingesleten referentiekaders. Dan loopt het allemaal minder soepel, herken ik dat en doe ik aan damage-control achteraf ;-)



Chineng Institute Retraite 2009 - Beoefening Lift Qi Up Tianzi Temple Beijing

MB - KvB: ;-) ja..heel herkenbaar, dat laatste...Maar als ik t goed begrijp, om zoals je zegt, het gevoel te hebben dat je geen keuzes hoeft te maken, is d'r dan dus wel een voorwaarde aan verbonden, nl. dat je in de 'qigongstaat' bent. Wat is dat? En hoe weet je dat je werkelijk in die 'staat' bent en niet in één of andere fantasie-roze-luchtbel?

P.v.W. : Ik heb niet gezegd dat het mijn doel is om geen keuzes te maken, natuurlijk maak je keuzes, maar om te weten welke keuze voor mij de juiste is ga ik juist even uit mijn 'denkhoofd'. Dat is ook wat de qigongstaat voor mij inhoudt: het denken en al het oordelen wat erbij hoort loslaten. Het is niet dat ik die staat nodig heb om 'geen keuzes te maken'.

De ingevingen komen ook als ik in de auto rijdt, in het bos loop of na een inspirerend gesprek met iemand. Vaak ook niet tijdens de training maar juist direct erna. Ik vraag er niet om, ik denk er niet over, er komt gewoon onverwacht een ingeving die helemaal goed voelt. De roze bubbel is meer als ik iets wil en erover denk en dan denk een fantastische oplossing gevonden te hebben. Pas achteraf beseft ik dat meestal. Bij de uitwerking ervan. In het eerste geval is de uitwerking moeiteloos, in het tweede niet.



MB - KvB: Hoe je het verschil uitlegt, begrijp ik denk ik wel. Als je iets op wilskracht doet, kost het moeite, als je in de 'flow' zit, blijktbaar niet. Maar begrijp ik het goed dat je 'geen keuzes maken' ziet als een activiteit van het bewustzijn? En wat is dat, in de 'flow' zitten ? Hetzelfde als in de 'qigong state' zijn?

P.v.W. : Het bewustzijn heeft geen activiteit van zichzelf. Het vermogen om je van iets bewust te zijn wordt gestuurd door je aandacht. Wij mensen hebben de mogelijkheid om onze aandacht te concentreren en bewust te sturen. Door een vraagstuk of te maken keuze even geen aandacht te geven en los te laten ontstaat er ruimte voor spontane ingevingen.

Dan word je je bewust van andere informatie waar je met heel hard nadenken niet bij kon komen. Dat is wat ik met 'flow' bedoel. Je laat dan het denken over een specifiek onderwerp los. De qigongstaat kan ook dat effect hebben maar is niet hetzelfde. In qigongstaat laat je uiteindelijk alle gedachten los en niet alleen het denken over een specifiek onderwerp.

MB - KvB: Ok, je hebt aangegeven dat je dit een mooie laatste vraag vond. Lijkt mij ook een mooie hekkensluiter: 'ruimte maken door iets niet te doen en daardoor het handelen als het ware leeg te maken'. Is dat een vertaling van 'wu wei' ? ;-) Wie zal t zeggen... Dank!

