



MINGJUE GONGFU
CURSO
BÁSICO

Cómo el poder del
Cuerpo, el Qi y la Conciencia
puede transformar tu vida

WEI QIFENG

THE WORLD
CONSCIOUSNESS
COMMUNITY

INTRODUCCIÓN

Gracias por descargar el libro electrónico, Mingjue Gongfu Curso Básico.

Este libro electrónico está basado en las clases impartidas en el primero de los 8 módulos del Curso de Formación Mingjue Gongfu. Cada módulo guía al estudiante hacia niveles progresivamente más profundos de práctica y teoría. El objetivo del libro es dar los puntos clave importantes del entrenamiento básico: cómo el Cuerpo, el Qi y la Conciencia pueden movilizarse eficazmente para transformar y potenciar nuestra vida.

Al final del libro se puede seguir la primera práctica de meditación guiada que se enseña en el curso.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida de ninguna manera sin el permiso escrito del propietario del copyright.

copyright@Wei Qifeng 2021

Diseño: Andrea Alvarez Tostado U.

Traducción: AnYue ~ Ana Barrios C.

Revisión: Carmen Ridaura y Mariana de la Vega V.

PREFACIO

Cuando comencé mi formación con el maestro Wei no tenía ni idea del viaje revolucionario que estaba a punto de emprender. Ha supuesto grandes cambios no sólo en mi práctica, sino también en mi vida y en mis relaciones.

Muchos compañeros practicantes de diferentes orígenes, de qigong, yoga, meditación, budismo, etc., me dijeron que este era el curso que habían estado buscando durante muchos años. Se trata de un curso y una comunidad preparados para niveles más profundos de entrenamiento de la conciencia.

Sin embargo, no es necesario conocer o haber practicado previamente qigong, yoga, meditación o cualquier otra disciplina para notar los beneficios.

Se trata de un enfoque moderno enraizado en la sabiduría antigua, basado en una nueva ciencia de la vida. No es religioso ni supersticioso, está abierto a todo el mundo, independientemente de su religión o nacionalidad. Se encuentra contigo dondequiera que estés en este momento presente.

Es una nueva ciencia de la vida para una nueva cultura humana.

Sara Quinn (editora)

SOBRE EL MAESTRO WEI

UTILIZO LO QUE
HE APRENDIDO
DURANTE 30
AÑOS PARA
AYUDAR A LAS
PERSONAS A
RECUPERARSE DE
TODO TIPO DE
ENFERMEDADES
EN EL CUERPO Y
EN LA MENTE.

Wei Qifeng



Me llamo Wei Qifeng. Qifeng es mi nombre de pila. Wei es mi nombre de familia.

El propósito de mi vida es formar una Gran Familia Armoniosa, para traer beneficio y curación al mundo. Fundé Daohearts con mi grupo de enseñanza y la Comunidad de Conciencia Mundial.

Soy profesor de Qigong, sanador, y practico la Medicina Tradicional China. Enseño la sabiduría curativa de la antigua cultura china integrada en una nueva ciencia de la vida para el mundo moderno.

Utilizo lo que he aprendido para ayudar a la gente, en todo el mundo, a recuperarse de todo tipo de enfermedades en el cuerpo y en la mente.

“ESTAMOS
ENTRENANDO
LA HABILIDAD DEL
MAESTRO INTERIOR”.

Wei Qieng

ÍNDICE

Este libro recoge parte de las clases impartidas por el maestro Wei en el Curso Mingjue Gongfu, Módulo 1.

2. Introducción
3. Sobre el maestro Wei Qifeng
4. Cita
5. Índice
6. Encontrar el Ser verdadero
7. ¿Qué enseño?
8. Muchas estrellas
9. Una revolución para la vida
10. Dos formas de utilizar la conciencia
11. ¿Qué es el Qigong?
12. Entrenando las habilidades
13. Información del universo
14. La conciencia puede movilizar el qi
15. El campo de qi
16. Un qi interno fuerte
17. El profundo espacio universal
18. Los tres niveles de completud
19. Evolución consciente
20. El campo de conciencia mundial
21. Pozo profundo
22. Transformación del marco de referencia
23. La práctica en la vida diaria
24. La Puerta del Cielo
25. Súper habilidades
26. Meditación Shenji
28. Comentarios sobre el curso pasado

ENCONTRAR EL SER VERDADERO

ME DI CUENTA DE QUE NUESTRA SOCIEDAD HUMANA TIENE UN GRAN PROBLEMA DEBIDO A QUE LOS HUMANOS SE PIERDEN A SÍ MISMOS. PIERDEN SU CORAZÓN PURO DE BEBÉ.

En 30 años de enseñar Qigong a muchos miles de estudiantes en todo el mundo, me di cuenta de que nuestra sociedad humana tiene un gran problema debido a que los seres humanos se pierden a sí mismos. Pierden su corazón de bebé puro.

No sabemos quiénes somos, y por ello nuestra conciencia se apega y se fija en el mundo material. Se fija en otras personas. Se fija en muchas cosas del mundo exterior incluyendo la fijación en las sensaciones del cuerpo físico. La conciencia se ha perdido a sí misma. Se separa del cuerpo. No sabe lo que es el Ser verdadero, el verdadero yo. En el interior tenemos miedo y como tenemos miedo, siempre luchamos. Creamos conflictos internos, con nosotros mismos, y conflictos externos, con los demás.

Por eso hoy la gente tiene problemas mentales. Tienen muchas emociones. La presión crea muchas peleas y guerras en todo el mundo. También crea muchos problemas en el cuerpo.

Los bloqueos de conciencia bloquean la energía. Los bloqueos de energía se convierten en bloqueos físicos y destruyen el cuerpo por dentro, el sistema inmune y otras funciones. Así, parece que cada problema individual es el problema de toda la sociedad humana.

Durante estos años empecé a enseñar a muchas personas la forma de ir más allá de los problemas. La manera de resolverlos es sacar nuestra conciencia de los apegos al mundo exterior y regresar al Ser verdadero. El "observador" comienza a observarse a sí mismo; no observa hacia fuera hacia otras cosas. Comienza a observarse sin fijaciones. Sólo conciencia pura. Y de repente, la conciencia regresa a casa.

¿QUÉ ENSEÑO?

ENSEÑO A LA GENTE A DESPERTAR A TRAVÉS DE
EL TRABAJO CORPORAL, ENERGÉTICO Y DE CONCIENCIA.

Enseño a la gente a despertar a través del trabajo corporal, energético y de conciencia. Mediante el desarrollo de la conciencia podemos cambiar la energía de todo el cuerpo, lo que llamamos qi. También practicamos para que la energía del cuerpo sea abundante y fluya libremente sin bloqueos. Entonces las funciones del cuerpo físico y de la conciencia mejorarán, y el cuerpo se volverá sano y fuerte. El cuerpo, el qi y la conciencia trabajan de forma interdependiente para apoyarse mutuamente.

Durante la práctica combinamos cuerpo, qi y conciencia juntos; piensa que estos tres son una unidad. La meditación de la conciencia solo se enfoca en la conciencia. A medida que la conciencia se relaja y se concentra, empezamos a cultivar su poderoso potencial. Utilizamos esta conciencia de alto nivel para recorrer todo el cuerpo. Piensa que el qi del cuerpo, la naturaleza y el universo están todos conectados. Luego, utilizamos esta conciencia de alto nivel para movilizar el qi interno, para que se fusione y se transforme con el mundo natural y el qi universal. De este modo, podemos hacer que la energía corporal interna, el qi interno, sea más puro, más abundante y fluya libremente. El sistema inmune mejorará y el cuerpo se volverá más saludable.

Practicamos tanto la meditación estática como la meditación dinámica. En la meditación dinámica realizamos diferentes movimientos para movilizar el qi.

Puedo ayudar a que la gente sienta el qi, experimente la energía increíblemente rápido. En cinco minutos, el 95% de la gente puede experimentar lo que es la energía, lo que es el qi. Al principio, la gente no puede verlo, pero puede sentirlo rápidamente. Entonces en su conciencia tendrán rápidamente una visión de la vida del qi o de la energía.

MUCHAS ESTRELLAS

LAS PERSONAS, AL UNIRSE, SON COMO MUCHAS ESTRELLAS.
CADA ESTRELLA ILUMINA A LAS DEMÁS.

Cuando muchas personas llegan a este estado y practican juntas, crean un campo de conciencia. Mi conciencia de nivel puro se conecta con la tuya y con las de los demás. Muchas personas juntas son como muchas estrellas. Cada estrella ilumina a las demás: se forma un poderoso campo de conciencia. En este campo de conciencia todos los problemas desaparecen. Porque cuando alcanzamos este nivel de campo de conciencia, cuando acudimos al observador, no te apegas al cuerpo y no te apegas a los conflictos del mundo. No te apegas, no te pierdes en pensamientos negativos obsesivos. Entonces, allí en tu conciencia, el problema desaparece.

Esto trae beneficios a la conciencia individual y colectiva, así como al mundo natural. Este es el trabajo que hacemos en la comunidad.

Los humanos debemos cambiar el estado de conflicto desde dentro y construir un hermoso estado de vida en el interior. Construir un mundo hermoso desde dentro. Lo llamamos despertar del amor puro o amor universal mingjue. Si utilizas siempre este amor pacífico despierto para conectar con el mundo, el mundo se volverá armonioso, y los humanos evolucionarán conscientemente, rápidamente a un nivel superior. Esto es especialmente importante.

Cuando practicamos en este nivel, naturalmente, evitaremos que ocurran todo tipo de problemas. Las emociones no volverán a crear nuevos problemas. Tu conciencia se volverá más sabia. Conocerás la mejor manera de manejar la vida y el mundo, y tendrás buenas habilidades.

Te sentirás centrada y en paz. Porque no te apegas ni te fijas en nada. Por tanto, no hay miedo, no hay conflictos, no hay peleas. A través de este camino encontramos la paz interior. Entonces profundizamos y encontramos el amor incondicional. La conciencia se convierte en el despertar del amor incondicional.

UNA REVOLUCIÓN PARA LA VIDA

AL PRINCIPIO MUCHA GENTE NO TIENE NI IDEA DE LO
IMPORTANTE QUE ES ESTO PARA SU VIDA Y LA HUMANIDAD.
ES UNA REVOLUCIÓN DE LA VIDA.

LA MAESTRÍA MINGJUE

Cuando la conciencia se observa a sí misma, se convierte en el despertar, este estado de autoconciencia se llama mingjue. Mingjue es una palabra china que se encuentra en los textos clásicos de Confucio y del budismo. El Dr. Pang utilizó la misma palabra y la explicó en el contexto de la teoría moderna conocida como Yiyuanti, junto con métodos de entrenamiento sencillos y eficaces.

Ming: significa claro.

Jue: significa observador u observación.

Mingjue se fusiona con el cuerpo de qi y el universo, formando una completud despierta. Esto se llama "completud o totalidad mingjue". Mingjue es el nivel de Zhineng Qigong en el que se entrena a la conciencia.

Podemos mantener este estado de completud mingjue y practicar todos los movimientos en este estado. Practicar en la completud mingjue será siempre más profundo y más efectivo, obteniéndose mayores beneficios.

Cuando enseño mingjue mucha gente al principio no tiene idea de lo importante que es para su vida y la humanidad. Es una revolución para la vida. Cuando la conciencia despierta se fusiona con todo el universo, se convierte en un estado armonioso de despertar. Entonces, el mundo natural también se volverá armonioso. Nuestro despertar consciente es importante para nuestra vida y nuestro mundo. Mejoremos juntos nuestra conciencia, para construir una vida y un mundo hermosos.

DOS MANERAS DE UTILIZAR LA CONCIENCIA

LA CONCIENCIA TIENE DOS FUNCIONES BÁSICAS QUE
PUEDEN TRABAJAR JUNTAS PARA CREAR UNA VIDA HERMOSA.

La primera forma de desarrollar la conciencia es a través de la OBSERVACIÓN. Recibir información, conocer las leyes de la vida y del universo. Cuando tenemos este conocimiento, podemos crear una vida hermosa y un mundo hermoso: evolucionamos hacia una conciencia de alto nivel.

La segunda forma de desarrollar la conciencia es a través de RECIBIR Y ENVIAR INFORMACIÓN. Cuando el nivel de conciencia se profundiza, el envío de información y la recepción de información se convierten en uno. Así, podemos transformar cualquier información o situación directamente en nuestra conciencia porque no hay separación entre el observador y lo observado.

Para hacer transformaciones en la conciencia es necesario tener una intención. Hay que dar la información para que se transforme en lo que queremos.

Entrenar tu conciencia pura es también una buena curación. Si quieres sanar algún problema en tu cuerpo, solo tienes que observar ese lugar, atravesarlo de forma profunda y relajada. Tu conciencia tiene la información para transformarlo a un estado perfecto.

Nosotros decimos: "¡LO QUE QUIERES, LO CONSIGUES!"

Céntrate en la transformación, ¿qué tipo de vida quieres tener? Tienes esta intención durante tu práctica. Esta información guiará tu energía y se transformará hacia esa dirección cuando observes. Por ejemplo, cuando observo mi cuerpo de qi y mi estado de conciencia, la transformación ocurre inmediatamente allí donde observo. Esta es la transformación a través de la observación.

En algunas prácticas y tradiciones, la instrucción es "sólo observa", es decir, se te dice que no tengas ningún deseo, sólo pura observación. Eso es bueno, pero tu conciencia pura también puede enviar información y crear lo que quieres. Esta es otra función de la conciencia.

¿QUÉ ES EL QIGONG?

COMPRENDER LAS LEYES DE LA VIDA Y DEL UNIVERSO.

En el Qigong cultivamos el cuerpo, el qi y la conciencia para mejorar nuestra vida. Esto es el Qigong. Cuando practicamos, desarrollamos habilidad y sabiduría. Luego usamos esta habilidad y sabiduría en la vida diaria. Esto también es Qigong. Cuando hablamos de Qigong, incluye cuatro partes principales.

TEORÍA: Entiendes las leyes de la vida y del universo. Entiendes que el universo es qi. Sabes cómo utilizar el qi para transformar la vida.

MÉTODOS: Practicas métodos estáticos y dinámicos para cultivar el cuerpo, el qi y la conciencia.

PRÁCTICA: Utilizas estos métodos para practicar. La práctica es muy importante. Si sólo conoces mucha teoría y muchos métodos, pero no practicas, eso no es Qigong.

APLICACIÓN: Cuando practicas obtienes habilidades; necesitas usar estas habilidades para cambiar tu vida, mejorar el mundo. En definitiva, todas las prácticas se centran en este aspecto.

ZhiNeng QiGong

Zhi = SABIDURÍA

¿QUÉ ES LA SABIDURÍA?

La sabiduría es recibir información; dentro, el observador es muy puro y claro, y por ello puedes ver todo claramente, puedes ver a través de todo. Si el observador es muy estable y poderoso, entonces también tendrás la capacidad de cambiar las cosas.

Neng = HABILIDAD

Zhineng Qigong = El Qigong nos permite alcanzar la sabiduría y desarrollar las habilidades, a través del entrenamiento del observador, durante el proceso de observar.

ENTRENANDO NUESTRAS HABILIDADES

EL MAESTRO INTERIOR

GONGFU significa entrenar profundamente tus habilidades. A través de Mingjue Gongfu la conciencia se vuelve más estable, más pura, más sabia y tienes más potencial.

El Gongfu se manifiesta en el qi: tu cuerpo tendrá abundante qi, y el qi se volverá poderoso.

El Gongfu se manifiesta en el cuerpo físico: tu cuerpo se volverá fuerte, flexible y poderoso como Bruce Lee.

El Gongfu puede manifestarse en tu trabajo y habilidades: después de un largo tiempo de entrenamiento te vuelves hábil y experimentado.

En el curso Mingjue Gongfu Nivel I practicamos profundamente el poder de la observación, para construir una buena base.

CONCENTRACIÓN

RELAJACIÓN

OBSERVACIÓN

Estos tres aspectos de la práctica son el Gongfu básico. Si los mejoras, de forma natural tendrás buenas habilidades.

Desde el comienzo de la práctica hasta la práctica de alto nivel, todos necesitamos estos tres aspectos del Gongfu. Si no tienes estos tres aspectos del Gongfu o no son suficientes, no podrás saber quién eres, no podrás transformar bien tu cuerpo de qi, no podrás sanar.

LA INFORMACIÓN DEL UNIVERSO ES QI

LA CIENCIA MODERNA AFIRMA QUE EL UNIVERSO
EN UN 99,99% ES UNA SUSTANCIA INVISIBLE.

¿QUÉ ES EL QI?

Todo es qi. En la ciencia Zhineng Qigong, el mundo entero, el universo entero está compuesto por qi. El qi es la sustancia básica del universo. El qi incluye el qi visible y el invisible. El qi invisible es todo tipo de energía que no podemos ver, pero que llena todo el universo en todas partes y atraviesa todo tipo de material físico.

Hay muchos niveles de qi invisible en el universo. Todo tiene su qi invisible. Por ejemplo, tú tienes qi invisible a tu alrededor y en tu cuerpo, a esto le llamamos tu campo qi. Un árbol también tiene qi invisible dentro y alrededor de él. También podemos llamarlo qi sin forma.

En todo el universo hay muchos niveles de qi invisible, como las ondas eléctricas, el magnetismo, la radiación y los quantum, todos ellos son diferentes niveles de qi invisible. En el universo también hay qi primordial, lo llamamos hun yuan qi original. Este qi es muy puro y fino. Este qi está en todas partes en el universo. También está en nuestro cuerpo, en las montañas, en la tierra, en la luna, en el sol y en todo el espacio vacío.



LA CONCIENCIA PUEDE MOVILIZAR EL QI

LA CONCIENCIA Y LA ENERGÍA TRABAJANDO JUNTAS PUEDEN
HACER UNA RÁPIDA TRANSFORMACIÓN.

La conciencia y la energía trabajando juntas pueden hacer una rápida transformación. Cuando la energía cambia, los problemas físicos del cuerpo cambiarán y desaparecerán. Incluso un tumor o un cáncer, desaparecerá, porque también es energía muy concentrada. La conciencia puede cambiar esta energía. Todo tipo de tumores pueden transformarse y desaparecer. Los huesos rotos pueden crecer y unirse más rápido. Tu conciencia puede movilizar el qi, reunirlo y hacer crecer el hueso y unirlo. Esta unidad es apoyada por la conciencia a través del sistema nervioso. La conciencia y el qi atraviesan todo el cuerpo.

Cuando solo nos centramos en el nivel físico, como lo hace la medicina occidental, vemos solo el cuerpo como anatomía.

UN NUEVO CUERPO COMPLETO

¿QUÉ ENTENDEMOS POR UN NUEVO CUERPO COMPLETO?

La completud o totalidad del cuerpo significa: buenas conexiones corporales con el sistema nervioso. Cuando se tiene un buen control de todo el cuerpo, este puede funcionar bien, como una unidad.

Generalmente, nuestra conciencia está separada del cuerpo. En la vida diaria no pensamos en el espacio interior de nuestro cuerpo; estamos separados. Muchos problemas corporales, emocionales y mentales son creados por esta separación del cuerpo y de la conciencia.

Así que tenemos que empezar por devolver la conciencia a su verdadero hogar. Entrenar a la conciencia para que regrese del mundo exterior y se fusione con el cuerpo como UNO. Empezamos por abrir el espacio interior para formar una experiencia armoniosa y feliz. No se suele pensar en el cuerpo como espacio interior, pero cuando tu espacio interior se abra, te sentirás increíblemente bien.

EL CAMPO DE QÌ

CUANDO TU CONCIENCIA SE MANTIENE CENTRADA,
SE MANTIENE DENTRO DE TU CUERPO, EL CAMPO DE QÌ DENTRO
Y ALREDEDOR DEL CUERPO PUEDE MANTENERSE Y FORTALECERSE.

Hoy sabemos simplemente que todo en el universo es qi. Los diferentes niveles de qi se fusionan para formar una completud infinita. El qi con forma y el qi sin forma se transforman juntos, siempre, en cada segundo. Así que no pienses en tu cuerpo físico como algo duro, en cada segundo tu cuerpo físico cambia. Hoy y mañana, te vuelves diferente. Recuerda esto; es particularmente importante para nuestra práctica.

¿QUÉ ES UN CAMPO DE QÌ?

Todo es qi. La tierra y el cuerpo son un espacio de qi. Necesitamos repetir esta información. Recientemente un científico dio una conferencia en la que dijo que la tierra es un gran espacio transparente. Una pequeña partícula puede atravesar fácilmente el espacio interior de la tierra, porque la tierra está formada por pequeñas partículas excepcionalmente finas, es como un espacio transparente. La luz puede pasar fácilmente. Tenemos que cambiar nuestra visión del mundo. Hoy en día la ciencia está muy desarrollada, necesitamos utilizar el conocimiento de la ciencia para ayudar a nuestra conciencia a ir más allá de las limitaciones de los cinco sentidos, las de la mente y más allá de las sensaciones del cuerpo físico. Todo es un espacio de qi.

En resumen, cada forma tiene su propio qi dentro y a su alrededor. Este qi contiene la información de la forma: el qi integra la forma y se mantiene con la forma. Puede disminuir, y puede desaparecer y fundirse en el universo, pero es relativamente estable. Tenemos el campo de qi en el cuerpo y alrededor del cuerpo; el campo de qi nos sigue. Si el campo de qi no nos siguiera, nuestro qi podría disminuir rápidamente y desaparecer.

La conciencia puede mantener este campo de qi. Cuando tu conciencia se mantiene centrada, se mantiene dentro de tu cuerpo, este campo de qi dentro y alrededor del cuerpo se puede mantener y se hace más fuerte, porque tu conciencia naturalmente reúne el qi universal hacia tu cuerpo y este se convierte en una parte de tu qi. Este qi invisible puede convertirse en tu forma física y la forma física también puede convertirse en qi invisible. Esto sucede en cada segundo de nuestra vida.

UN QI INTERNO FUERTE

NECESITAMOS MEJORAR TODA LA VIDA
A TRAVÉS DEL ENTRENAMIENTO MINGJUE GONGFU.

En el módulo de entrenamiento básico I, nos centramos principalmente en el interior del cuerpo. La razón es que cuando la conciencia tiene una fuerte conexión con el qi del espacio interno del cuerpo, esto puede ayudar a mantener el qi en el interior. Al principio, observamos principalmente el interior, creando un fuerte centro de qi en el interior del cuerpo. El qi interno contiene información poderosa para sostener toda la vida y no es tan fácil perderlo.

Algunos practicantes taoístas solo observan el espacio del Dantian inferior y, después de unos años, el qi interno se vuelve extraordinariamente fuerte. Cuando nuestro qi interno se vuelve más armonioso y fuerte, más centrado, conectamos con el qi universal. Esto puede mantener el qi interno y además puede reunir más qi universal en el interior para mejorar toda la vida.

Muchas personas siempre piensan en ayudar a los demás; tienen un buen corazón, pero se pierden a sí mismos. Su observación y poder no son suficientes y se consumen a sí mismos. Separan su conciencia, piensan demasiado, se apegan a muchas cosas. En su interior no está el observador simple y estable.

Otra cosa importante es que, cuando observamos el interior del cuerpo, cuando nos enfocamos y lo atravesamos, gradualmente el observador se vuelve más estable y poderoso, también se vuelve más puro.

Recordando estos puntos importantes, cuando experimentes el interior, este mejorará.

EL PROFUNDO ESPACIO UNIVERSAL

CUANDO TU ESPACIO INTERIOR SE ABRA
TE SENTIRÁS INCREÍBLEMENTE BIEN.

ABRIENDO EL CUERPO

Todo el cuerpo en su interior es un espacio universal muy profundo. El interior es como una noche tranquila. Entrenamos a la conciencia para que se fusione con el espacio interior del cuerpo de qi profundamente. La conciencia se fusiona con el cuerpo como unidad, en UNO. Esta es la base para practicar todos los demás niveles.

Abrir el espacio interior para formar una experiencia armoniosa y feliz. Abrir la estructura del cuerpo y construir una nueva completud o integridad corporal. Mejorar la flexibilidad del cuerpo y la capacidad de la conciencia para coordinar el movimiento. Mejorar la salud para que el qi interno sea abundante y fluya libremente y las funciones sean maravillosas.

Cuando el qi interno mejora, la vida se vuelve más equilibrada, entonces las emociones se vuelven más positivas. Muchas personas encuentran que sus relaciones se vuelven más armoniosas. Esto es un todo: cuando tu estado de conciencia mejora, tu vida se vuelve mejor, naturalmente tienes mejor información y tienes buen qi. De modo natural, tus relaciones también mejoran, porque cuando tu vida interior es buena, los demás conectan con tu buena información y energía; se sienten a gusto y se vuelven positivos.

Esto también te ayudará a trabajar mejor. El trabajo mejora. ¿Por qué? Si la vida es mejor y la conciencia es mejor, por supuesto tu trabajo será mejor. Te vuelves más sabio, la conciencia es más clara, te vuelves más creativo y tienes más energía para trabajar. Además, como tus relaciones y emociones se vuelven positivas, a otras personas les gustará apoyarte.

TRES NIVELES DE COMPLETUD

EL DR. PANG SIEMPRE DECÍA:
TU CONCIENCIA PUEDE NO ESTAR FIJADA EN EL CUERPO.
TU CONCIENCIA PUEDE NO ESTAR FIJADA EN EL QI.

VISIÓN DE LA VIDA QI

Desde el punto de vista de la vida qi, somos qi. Necesitamos practicar las habilidades de relajación, concentración, observación y transformación. En el nivel básico necesitamos practicar el estado de qi, y luego en el estado de qi experimentamos la relajación.

Muchas personas practican muchos años, pero su nivel de meditación o qigong no ha mejorado mucho porque la conciencia no puede concentrarse bien; no tiene suficiente poder para ir a través del cuerpo.

Por tanto, entrenamos la observación consciente. Primero, en la práctica de meditación estática y dinámica, entrenamos a la conciencia para fundirse con el profundo espacio interior del cuerpo.

A través del entrenamiento Mingjue Gongfu mejoramos la vida completa. La vida completa no significa solo el nivel del cuerpo o el nivel de la energía, sino que incluye el nivel del cuerpo, el nivel del qi, el nivel de la conciencia, las relaciones, la familia: nuestra vida completa.

VISIÓN DE LA VIDA DE LA CONCIENCIA

Muchos practicantes practican muchos años, pero su práctica está limitada por las sensaciones del cuerpo: se quedan fijos en las sensaciones del cuerpo y en las sensaciones del qi. En el Centro Huaxia el Dr. Pang siempre decía: "Tu conciencia puede no estar fijada al cuerpo. Cuando se fija al cuerpo, muere en el cuerpo. Tu conciencia puede no estar fijada al qi. Cuando tu conciencia se fija al qi, muere en el qi". La sensación del cuerpo y del qi dependen de las funciones de los órganos sensoriales. Cuando la conciencia está limitada por las funciones de los órganos sensoriales, la conciencia queda aprisionada, no puede moverse y no puede actuar flexiblemente.

En el curso de entrenamiento Mingjue Gongfu la conciencia pura, en su estado mingjue, es la maestra. Seguimos integrando y practicando los tres niveles de, cuerpo, qi y conciencia. Todos son importantes, pero la conciencia en estado mingjue permanece en el centro. La conciencia es la maestra y no la esclava del cuerpo y del qi. El cuerpo y el qi están al servicio de la conciencia. Si la conciencia deja de estar al servicio del cuerpo y del qi, poco a poco iremos superando las fijaciones y las limitaciones del cuerpo y del qi.

EVOLUCIÓN CONSCIENTE

MEDIANTE LA PRÁCTICA MINGJUE
LA CONCIENCIA DESPIERTA LA PAZ INTERIOR,
LA LIBERTAD Y EL AMOR UNIVERSAL.

¿POR QUÉ PRACTICAR MINGJUE?

Practicamos mingjue para evolucionar conscientemente. A través de la práctica mingjue, la conciencia comienza a despertar la paz interior, la libertad y el amor universal. Esta conciencia de alto nivel transforma el cuerpo físico y el mundo material, para crear una vida hermosa.

Cuando sientes que tu conciencia está muy serena, todo el cuerpo de qi cambia y se vuelve más armonioso. El qi y la sangre fluyen mejor. La vida completa se optimiza: la conciencia y todo el qi del cuerpo, el campo de qi y el qi del universo se fusionan. Este es un estado completo de vida, que abraza la totalidad de la vida. Llega siempre a este estado y mejóralo; esta es una forma de amarte.

Cuando estás en el mejor estado, difundes información armoniosa al entorno. Brindas tu mejor regalo al entorno, incluyendo a los seres humanos, los animales y las plantas. La práctica es muy sencilla, sólo necesitas permanecer en el mejor estado de vida: te amas a ti y amas al mundo. Es bueno para tu vida, para todos los seres y para la naturaleza. Ciertamente hay muchos apegos que nos alejan de nuestro mejor estado. ¿Qué hacer? Necesitamos cambiar nuestro estado mental; necesitamos practicar y llegar al mejor estado de completud.

Cuando observamos a la conciencia, esta comienza a experimentarse a sí misma. El observador regresa a sí mismo. Esto es importante, porque cuando el observador comienza a observarse a sí mismo, la lucha se detiene. Si observas tu interior, todo el miedo y las emociones negativas se detienen. Tu interior se vuelve sereno y libre.

Cuando te mantienes en este estado la vida es nutrida; es el estado más armonioso. Los humanos siempre quieren apegarse al mundo externo, lo cual rompe la completud. Ahora nos centramos en construir esta totalidad y crear un estado de vida completo.

Mantén este estado; sólo mantén este estado.

EL CAMPO DE CONCIENCIA MUNDIAL

MUCHAS PERSONAS, CORAZÓN A CORAZÓN,
VAN EN LA MISMA DIRECCIÓN.

¿CÓMO PODEMOS DESPERTAR LA CONCIENCIA Y EXPERIMENTAR LA LIBERTAD?

Esto parece difícil, pero si conoces el camino, es posible. Si te unes al campo de conciencia mundial su resonancia de alto nivel te apoyará y el viaje será mucho más fácil.

Nuestro poderoso campo de conciencia apoya a todos. Con su poder puro, invisible e infinito, sentirás que tu conciencia se vuelve más pura y estable. Nuestros corazones se apoyan mutuamente en el campo de conciencia mundial. Muchas personas, corazón a corazón, van en la misma dirección.

Cuando practicamos Mingjue Gongfu estamos abiertos a contribuir siempre con el mejor estado de conciencia al mundo entero. Cuanto más brindemos nuestro mejor estado al mundo, más buena información recibiremos. Desde un estado de conciencia muy puro, comparte esta hermosa experiencia a todos los humanos y al mundo entero.

Esta conciencia es muy armoniosa y llena de amor universal. Esta conciencia purifica el campo de conciencia humano y el campo de qi del mundo. Esta conciencia es pura, clara y hermosa. Esta hermosa conciencia está creciendo. Nos apoyamos mutuamente para crecer juntos. En nuestro entrenamiento siempre necesitamos este tipo de intención y de experiencia. No sólo sanamos y mejoramos nuestra vida individual, también sanamos de corazón a corazón y mejoramos el mundo entero, porque SOMOS UNO.

Al mismo tiempo, todo el campo de conciencia nos sana.

POZO PROFUNDO

ES COMO HACER UN POZO PARA BUSCAR AGUA BAJO LA TIERRA,
HAY QUE CENTRARSE EN UN LUGAR.

Algunas personas todavía practican demasiados métodos, no están profundamente centradas. Su conciencia se divide entre los muchos métodos. Nuestro propósito no debe ser practicar muchos métodos, sino mejorar nuestra capacidad de conciencia y mejorar el qi interno del cuerpo para hacer que el cambio ocurra.

Yo les digo que, en lugar de practicar muchos métodos, es mejor practicar solo unos pocos métodos, incluso solo uno o dos métodos, de modo que puedan ir más profundo.

He practicado Qigong durante 30 años; aprendí muchos métodos y descubrí que, cuando se practican solo unos pocos métodos sencillos durante largo tiempo, se obtiene una gran mejora. Es como hacer un pozo para buscar agua bajo la tierra, tienes que concentrarte en un lugar, cavar, cavar, profundizar, profundizar, y el agua saldrá. Si siempre cambias de lugar, nunca podrás encontrar agua. Debemos darnos cuenta de este punto; es importante.

Mingjue está en el corazón de la práctica estática y dinámica. Entrenamos mingjue a través del cuerpo, pero no nos quedamos fijos al cuerpo, sino que nos transformamos en un cuerpo de qi. Entrenamos mingjue para que se fusione con el qi universal a través de la movilización del qi universal, pero mingjue no se queda anclado en el qi.

Entrenamos mingjue para la autosanación o para apoyar la curación de otros. Entrenamos mingjue en la energía sutil, tal como la electricidad y el magnetismo. Entrenamos mingjue en las relaciones familiares y llamamos a esto "la completud de la familia". Tu familia y tú son una totalidad, pero mingjue no se apega a las personas, sino que las ama incondicionalmente y crea armonía.

TRANSFORMACIÓN DEL MARCO DE REFERENCIA

CUANDO TU CONCIENCIA SE MANTIENE EN UN
ESTADO DE DESPERTAR CLARO Y CENTRADO,
SIENTES QUE YA NADA PUEDE ATRAPARTE.

En la práctica en el nivel de conciencia, empezamos a ir a través de nuestro viejo marco de referencia. Nuestro marco de referencia tiene un montón de viejos hábitos e ideas fijas. Los viejos patrones se activan cuando nos encontramos con desencadenantes en la vida diaria. Esta es una práctica grande e importante para cambiar nuestra vida. El cambio que se produzca dependerá de lo poderoso y puro que sea tu observador.

Muchas personas quieren hacer sanación; mejorar la capacidad de observación es la manera de entrenar el poder de sanación.

Muchas personas que llevan muchos años intentando auto sanar, no consiguen mejorar su salud porque su conciencia está fijada en los problemas. La conciencia, el observador, no ha mejorado lo suficiente.

Cuando te centras en el interior para crear el estado armonioso, cambias tu vida conscientemente desde el interior, pero esto no es suficiente. Compartir esta maravillosa experiencia interior con otros es un proceso que beneficia al mundo, que permite amar a los demás; esta es la práctica más grandiosa y es bastante sencilla.

Haz que tu interior sea armonioso y luego,
al compartir tu interior, haz que el mundo sea armonioso.

Cuando tu conciencia se mantiene en un estado de despertar, claro y centrado, sientes que ya nada puede atraparte. Te encontrarás en un estado muy tranquilo, relajado y hermoso. El interior del corazón es libre, no retienes nada. Experimentas el maravilloso estado libre, el amor universal. Atrae el apoyo de este hermoso campo de conciencia, realiza este hermoso estado armonioso en tu conciencia. En este estado no te apegas al mundo material ni al qi del cuerpo físico.

LA PRÁCTICA EN LA VIDA DIARIA

EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA EN SU COMPLETUD.

Entrenamos mingjue en la totalidad de la comunidad. En la comunidad todo el mundo tiene pensamientos e ideas diferentes. Permanecemos en el estado mingjue y utilizamos el marco de referencia para comunicarnos entre nosotros. Tenemos que llegar a comprender que nuestro mingjue puede fusionarse con el mingjue de los otros y amarnos mutuamente. No necesita ser bloqueado por el marco de referencia en la comunidad.

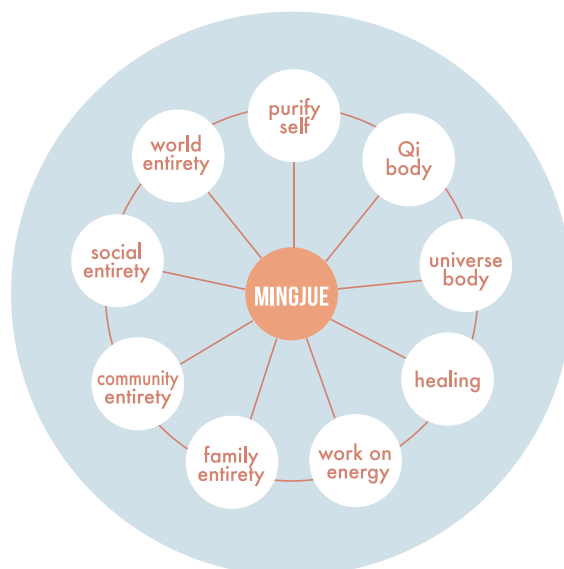
En la comunidad, muchas personas tienen un marco de referencia similar. Por tanto, entrenamos mingjue en la totalidad de la comunidad y en toda la sociedad. Mediante la toma de conciencia empezamos a ir a través de la fuerte identificación con el marco de referencia fijo. Como las olas y el océano, empezamos a darnos cuenta de que somos el océano y no las olas.

Las conexiones humanas parten del pequeño campo familiar y se expanden hacia la comunidad, la sociedad y el campo de conciencia humano. Las relaciones se manifiestan principalmente en nuestra conciencia, mi conciencia y la conciencia de los demás. Se trata de relaciones de conciencia.

Cuando te comunicas con otro, ¿tu marco de referencia es relajado y armonioso?, ¿o te peleas con el otro en la lucha del ego? Cuando permanecemos en el estado mingjue poco a poco resolveremos estos problemas.

Entrenamos mingjue en la totalidad del mundo: en la sociedad humana, en el mundo natural, incluyendo las plantas, los animales, en todo, para crear un mundo armonioso. Entrenamos mingjue para que se concentre en purificarse a través de la meditación y la práctica de la vida diaria.

Tu conciencia se vuelve independiente, se convierte en una especie de poder invisible. En tu conciencia confirmas el vacío infinito.



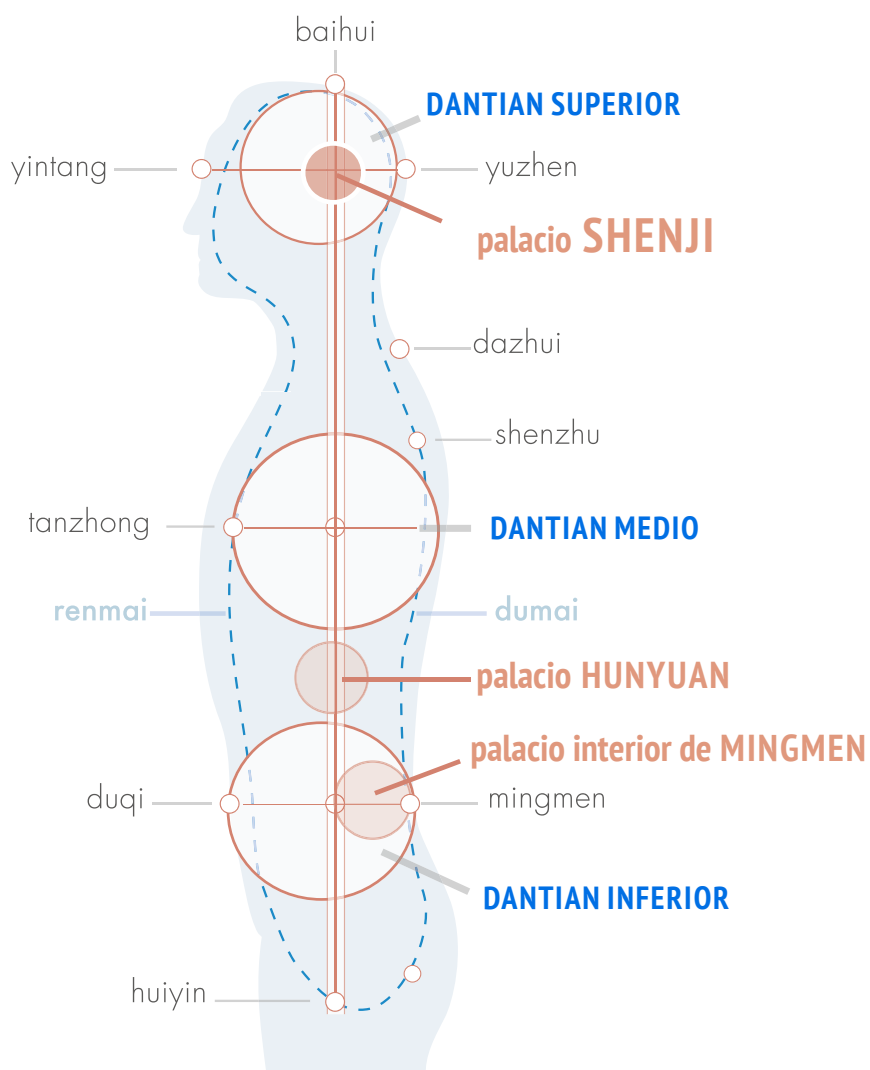
LA PUERTA DEL CIELO

EL PALACIO SHENJI ES UN LUGAR EXTREMADAMENTE IMPORTANTE EN LA PRÁCTICA DE ZHINENG QIGONG.

Cuando practicamos Shenji necesitamos saber la ubicación.

¿DÓNDE ESTÁ?

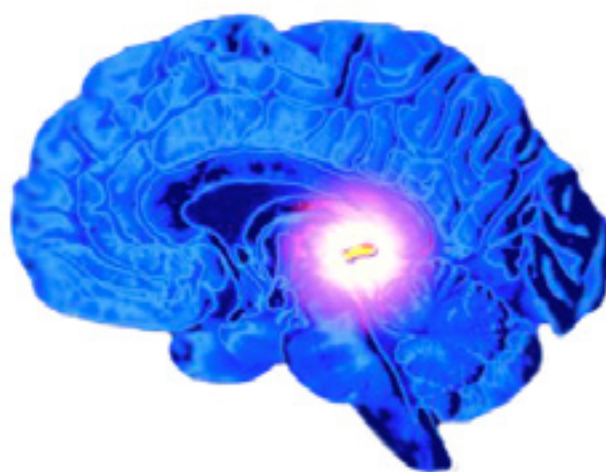
Línea horizontal desde Yintang hasta Yuzhen + línea vertical desde Baihui (Tianmen, la Puerta del Cielo) hacia abajo = el área donde estas dos líneas se cruzan. Es el espacio alrededor de la glándula pineal.



SÚPER HABILIDADES

DESDE EL PALACIO SHENJI PUEDES IR EN DOS DIRECCIONES
Y DESARROLLAR DOS TIPOS DIFERENTES DE SÚPER HABILIDADES.

El espacio del palacio Shenji engloba a la glándula pineal. Solo hay que pensar en el centro de la cabeza. Este lugar es especialmente importante; cuando decimos Shenji, la vibración se producirá allí. La GLÁNDULA PINEAL es donde se CENTRA el TERCER OJO.



Mucha gente piensa que el tercer ojo está entre las cejas, pero es la zona de la glándula pineal; este lugar tiene mucho potencial. Desde este lugar se pueden desarrollar súper habilidades.

Desde el palacio Shenji se puede ir en dos direcciones y desarrollar dos tipos diferentes de súper habilidades. Al ir hacia adelante, se abre la función del tercer ojo, se puede ver a través de las cosas. Por ejemplo, ver a través del cuerpo de otros, diagnosticar el cuerpo de otros por dentro. Cuando ves a través del cuerpo de otro, es transparente, puedes ver el nivel que quieras ver.

Cuando subes desde el palacio Shenji hacia la Puerta del Cielo, puedes desarrollar otra súper habilidad más fundamental: puedes saber las cosas directamente. Por ejemplo, lo que sucederá mañana o lo que sucederá en una parte diferente del mundo. Lo sabes directamente, no mediante el pensamiento lógico; simplemente recibes información.

MEDITACIÓN SHENJI

LA INTENCIÓN DEBE VOLVERSE MUY LIGERA; CON UNA PEQUEÑA SONRISA INTERIOR TU INTERIOR SE RELAJA.

Relaja tu intención. La relajación llega de dos maneras. Cuando relajas tu intención, crea una pequeña sonrisa interior y al mismo tiempo visualiza que el palacio Shenji es un espacio puro, así su interior se relajará. Enfócate en ese espacio y relaja tu intención. Repito este punto importante. Cuando sientas que tu conciencia ya va al palacio Shenji, enfócate en ese espacio. La intención debe volverse muy ligera. Creando una pequeña sonrisa interior tu interior se relaja. Con una pequeña sonrisa interior, sientes que el espacio interior del palacio Shenji se abre, se vuelve más abierto, y sigues enfocándote en el centro, diciendo Shenji.

Si empiezas a sentir alguna presión en la cabeza es importante que relajes tu intención y abras tu conciencia. Lleva tu conciencia hacia abajo, explorando todo el espacio interior de tu cuerpo parte por parte. Puedes terminar observando la respiración en el abdomen o la respiración de todo el cuerpo. Antes de cerrar, relájate: observa la respiración durante un rato.

Este es el comienzo de la primera práctica básica.

MEDITACIÓN SHENJI
Descarga tu audio gratuito



THE WORLD
CONSCIOUSNESS
COMMUNITY

SI QUIERES SABER MÁS SOBRE LA
ACADEMIA MINGJUE GONGFU EN ESPAÑOL
ESCRÍBENOS

- ARGENTINA: Lou Padin & Laura Peralta - 1000grullas.terapiaqigong@gmail.com
 - VENEZUELA, COLOMBIA: Yrmgard Cosson - yrmgard@gmail.com
 - MÉXICO: Oscar Silva & Mayra Corona - darconcorazon@gmail.com
- ESPAÑA & LATINOAMÉRICA:
- Maria Teresa Coral - teresacoral@gmail.com
 - Marie XinLan - hola@zhinengqigong.es
 - AnYue ~ Ana Barrios - zhinengcuenca@gmail.com

VISITA LA PÁGINA DE LA COMUNIDAD
<https://www.theworldconsciousnesscommunity.com>

COMENTARIOS SOBRE EL CURSO PASADO

Creo que la información, la comprensión y la aplicación del curso Mingjue Gongfu pueden realmente transformarnos y empoderarnos.

Bien organizado, gradual y lleno de amor.

Ha sido un factor enorme en el progreso de mi vida y en el desarrollo de mi conciencia.

Muchos ejercicios excelentes y teoría.

El curso me ha proporcionado valiosas herramientas y métodos para avanzar en el crecimiento personal.

La observación del marco de referencia, la conciencia de mi Ser verdadero.

Puedo entrar, ser consciente de mí misma, relajarme, todo está bien, tener confianza en mí. El grupo es un apoyo increíble.

Experimentando la información que el maestro Wei puso en el campo de qi.

Me gustaba que la teoría y la práctica estuvieran siempre juntas.

Integrar diferentes niveles (qi, cuerpo, conciencia).

Despertar al Campo de Conciencia universal, cómo podemos apoyar y ser apoyados por él. Comprender y experimentar que podemos ir más allá del marco de referencia

Una nueva comprensión de la completud surge dentro de mí. Comprendo mejor quién soy, qué soy, qué es la completud y lo hermosa y maravillosa que es.

Puedo ver más profundamente en el cuerpo y resolver los bloqueos a nivel emocional y físico.

El estado mingjue es una forma muy eficaz y elegante de cambiar los paradigmas para abrirse al poder del amor en cualquier circunstancia.

Compartir la emoción de aprender sobre nuestra mente y conciencia juntos, en grupo. Me ha gustado mucho la rica estructura del curso y todos las vías para que los participantes compartan.

Capacidad de abrir mi corazón y ser capaz de amar de nuevo.

Tener la conciencia mingjue como práctica clave, significa que no pierdo tiempo preocupándome por lo que debería "hacer". Mi intuición ha crecido. Sé cómo practicar eficazmente de forma naturalmente equilibrada. Todo ello surge de cultivar mi estado mingjue.

Capacidad de meditar en el vacío utilizando la conciencia, para poder sentir la alegría y el amor profundamente.

El curso ha tenido un valor único al ofrecer una forma diferente de mirar nuestro mundo desde dentro de nosotros mismos. En lugar de lanzarnos contra el muro del ego, Mingjue Gongfu nos ofrece una manera de meternos debajo del ego. Todavía necesito más práctica, pero ahora tengo un enfoque y los métodos.

Es una forma de erradicar las raíces negativas de nuestro ser y dejar la información positiva dentro.

Aprender a estar en un buen estado y crear campos de sanación es una gran herramienta. Al afrontar la vida desde el estado mingjue, los problemas se vuelven más fáciles de tratar y los pensamientos positivos y hermosos superan a los pensamientos negativos del viejo marco de referencia.

Profundizar en el estado mingjue y realizar movimientos en este estado. Estar en paz y armonía conmigo misma. Explorar mi universo interior y exterior.