



El despertar de la conciencia

No sabemos quiénes somos, y por ello nuestra conciencia se apega y se fija en el mundo material.

Se fija en muchas cosas del mundo exterior incluyendo la fijación en las sensaciones del cuerpo físico. Se fija en los demás. 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.

Como Mejorar...

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.



El trabajo diligente traerá la transformación

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