



MINGJUE GONGFU ALAPKURZUS

Életed átalakítása
a Test, Chi & Tudat
erejével

WEI QIFENG

THE WORLD
CONSCIOUSNESS
COMMUNITY

BEVEZETŐ

Köszönjük, hogy letöltötted az Ébredő Szabadság e-könyvet.

Ezen e-könyv a Mingjue Gongfu képzés I. moduljában elhangzó tanításokon alapul. A teljes képzés összesen 8 modulból áll. Minden modul fokozatosan egyre mélyebb gyakorlati és elméleti szintekre vezeti a tanítványt.

A könyv célja, hogy összegezze az alapképzés fontos kulcspontjait, vagyis hogyan tudjuk a testünket, Chinket és tudatunkat hatékonyan mozgósítani átalakulásunk és életünk fejlesztése érdekében.

A könyv végén meghallgathatod a képzésen tanított első vezetett meditációt.

Minden jog fenntartva. A könyv egyetlen része sem sokszorosítható semmilyen formában a szerzői jogtulajdonos írásos engedélye nélkül.

copyright@Wei Qifeng 2021

Tervezte: Andrea Alvarez Tostado U.

Magyar fordítás: Dankó Ferenc

SZERKESZTŐI ELŐSZÓ

Amikor elkezdtem Wei mester irányítása alatt a képzésemet, fogalmam sem volt arról, hogy milyen forradalmi úton indulok el. Nagy változásokat hozott nemcsak a gyakorlásomban, hanem az életemben és a kapcsolataimban is.

Számos gyakorlótársam, akik különböző hátterű Chikung, jóga, meditáció, buddhizmus stb. tudással rendelkeztek, azt mondták, hogy ez volt az a képzés, amit már évek óta kerestek. Rátaláltunk egy olyan tanfolyamra és közösségre, amely kész a tudat mélyebb szintű képzésére.

De nem kellett korábban Chikungot, jógát, meditációt vagy bármi mást gyakorolnod ahhoz, hogy hasznodra váljanak a tanítások. Ez egy modern megközelítés, amely az ősi bölcsességben gyökerezik, és egy új élettudományon alapul. Nem vallásos vagy babonás, mégis nyitott mindenki számára, vallástól és nemzetiségtől függetlenül. Találkozás Veled, bárhol is vagy ebben a jelen pillanatban.

Ez egy új élettudomány egy új emberi kultúra számára.

Sara Quinn (szerkesztő)

WEI MESTER

AZT A TUDÁST
HASZNÁLOM,
AMIT TÖBB, MINT
30 ÉV ALATT
TANULTAM,
HOGY SEGÍTSEK
AZ EMBEREKNEK
FELÉPÜLNI
MINDENFÉLE
TESTI ÉS LELKI
BETEGSÉGBŐL.

Wei Qifeng



A nevem Wei Qifeng. Qifeng a keresztnevem, Wei pedig a családnevem.

Egész életem célja, hogy megalakítsam a Harmonikus Nagy Családot, hogy hasznot és gyógyulást hozzak a világnak. Tanítói csoportommal és a Világtudatosság Közösséggel megalapítottam a Daohearts-ot.

Chikung tanító, gyógyító és TCM gyakorló vagyok. Az ősi kínai kultúra gyógyító bölcsességét tanítom egy új élettudományban a modern világ számára.

A tanultakat arra használom, hogy segítsek az embereknek felépülni a test és a lélek mindenféle betegségéből a világ minden tájáról.

“A BELSŐ MESTER
KÉPESSÉGEIT
FEJLESZTJÜK.”

Wei Qieng

TARTALOMJEGYZÉK

Ez a könyv Wei mester Mingjue Gongfu tanfolyamának
1. modulján tartott előadásain alapul.

2. Bevezetés
3. Wei Qifeng mester
4. Idézet
5. Tartalomjegyzék
6. Valódi önvalónk megtalálása
7. Mit tanítok?
8. Sok csillag
9. Forradalom az életért
10. A tudat kétféle használati módja
11. Mi a Chikung?
12. Képességek fejlesztése
13. A világegyetem információja
14. A tudat képes mozgósítani a Chit
15. Chi Mező
16. Erős belső Chi
17. Mély univerzális tér
18. A három szint teljessége
19. A Tudat evolúciója
20. Világtudati Mező
21. Mély kút
22. A gondolati keretrendszer átalakítása
23. Gyakorlás a mindennapi életben
24. Mennyei kapu
25. Különleges képességek
26. Shenji meditáció
27. A tanfolyam korábbi résztvevőinek visszajelzései

VALÓDI ÖNVALÓNK MEGTALÁLÁSA

RÁJÖTTEM ARRA, HOGY AZ EMBERI TÁRSADALOMNAK
AZ A NAGY PROBLÉMÁJA, HOGY AZ EMBEREK ELVESZÍTIK
ÖNMAGUKAT. ELVESZÍTIK A TISZTA GYERMEKI SZÍVÜKET.

Az alatt a 30 év alatt, miközben sok ezer diáknak tanítottam Chikungot világszerte, rájöttem arra, hogy az emberi társadalomnak van egy óriási problémája. Méghozzá az, hogy az emberek elveszítik önmagukat, elveszítik tiszta gyermeki szívüket.

Nem tudjuk, hogy kik vagyunk. Emiatt a tudatunk az anyagi világhoz ragaszkodik és rögzül: a többi emberhez, továbbá a külső világ számos dolgához, beleértve a fizikai testünk érzéseit is. A tudatunk elvesztette önmagát. Elválk a testtől. Nem tudja, mi a valódi önvalónk. Belül félünk, és mivel félünk, mindig harcolunk. Belső konfliktust és külső konfliktust hozunk létre magunkban és másokkal szemben.

Ezért vannak ma az embereknek mentális problémáik. Túl sok az érzet és az érzelem. Ez a belső nyomás sok harcot és háborút szül az egész világon, továbbá sok problémát okoz a testben is.

A tudati blokkjaink blokkolják az energiánkat. Az energiablokkok fizikai blokkokká válnak, és belülről tönkreteszik a testet, az immunrendszert és az egyéb funkciókat. Úgy tűnik tehát, hogy minden egyes egyéni probléma valójában az egész emberi társadalom problémája.

Ezekben az években sok embert kezdtem el arra tanítani, hogyan léphetünk túl ezeken az akadályokon, hogyan tudjuk megoldani ezeket a problémákat. Visszahozzuk tudatunkat a külső világhoz való kötődésből, és visszatérünk valódi önmagunkhoz. A megfigyelő elkezd megfigyelni önmagát. Nem kívülrre figyel, más dolgokra. Nincs rögzülés. Csak tiszta tudatosság. Hirtelen a tudatod hazatér.

MIT TANÍTOK?

MEGTANÍTOM AZ EMBEREKNEK, HOGYAN ÉBREDJENEK
FEL A TEST, ENERGIA ÉS TUDAT MUNKÁJÁN KERESZTÜL.

Meg kívánom mutatni mindenkinek, hogyan képes a test, az energia és a tudat munkáján keresztül a felébredést elérni. A tudat fejlesztése révén megváltoztathatjuk az egész testet átfogó energiát, amit Chinek nevezünk. Azt is gyakoroljuk, hogy a test energiája bőségesen és szabadon, elzáródások nélkül áramoljon. Ezáltal, hogy a fizikai test és a tudati funkció javulni kezd, a test is egészséges és erős lesz. A test, a Chi és a tudat egymást kölcsönösen támogatják.

A gyakorlás során a testet, a Chit és a tudatot egymással kombinálva használjuk. Úgy gondoljunk rájuk, hogy ez a három egységet alkot. Van olyan tudati meditációnk is, amely csak a tudatra összpontosít. Ahogy a tudat ellazul és fókuszálttá válik, elkezdjük művelni annak erőteljes potenciálját.

Ezt a magas szintű tudatot használjuk arra, hogy az egész testet átjárja. Gondoljunk arra, hogy a test, a természet és az univerzum Chije mind kapcsolatban állnak egymással. Ezt követően ezt a magas szintű tudatot a belső Chi mozgósítására használjuk, hogy egyesüljön és átalakuljon a természeti világgal és az univerzális Chivel. Így a test belső energiáját, vagyis a Chit tisztábbá, bőségebbé és szabadon áramlóvá tehetjük. Az immunrendszer működése javulni fog, a test egészségesebbé válik.

Statikus és dinamikus meditációt egyaránt gyakorolunk. A dinamikus meditációban különböző mozdulatokkal mozgósítjuk a Chit.

Segítek abban, hogy az emberek megérezzék a Chit, illetve elképesztően gyorsan megtapasztalják az energiát. Öt perc alatt az emberek 95 százaléka meg tudja tapasztalni, hogy mi az energia, mi a Chi. Kezdetben az emberek nem látják, de hamar megérik. Aztán a tudatukba és életszemléletükbe gyorsan belekerül a Chi, vagyis energia.

SOK CSILLAG

AZ EMBEREK OLYANOK EGYÜTT, MINT A CSILLAGOK.
MINDEGYIK CSILLAG MEGVILÁGÍTJA A MÁSIKAT.

A közös gyakorlás során létrejön egy tudatmező; az én tiszta szintű tudatom összekapcsolódik a tiédde és másokéval. Sok ember együtt olyan, mint sok csillag. A csillagok megvilágítják egymást. Erőteljes tudatmező alakul ki. Ebben a tudatmezőben minden probléma eltűnik. Mert amikor erre a tudatmező szintre – vagyis a megfigyelőhöz - érkezünk nem kapcsolódunk a testhez és a világ konfliktusaihoz. Nem kapcsolódsz semmihez. Nem fogsz elveszni a negatív gondolkodás megszokásában. Tehát a tudatodban a probléma már eltűnt.

Mindez jótékony hatással van az egyéni és a kollektív tudatra, valamint a természeti világra. Ez az a munka, amit a közösségem és én végzünk.

Az embereknek belülről kell megváltoztatniuk a konfliktusállapotot, és belülről kell felépíteniük egy gyönyörű életállapotot. Építs egy gyönyörű világot belülről. Mi ezt a tiszta szeretet felébresztésének, vagy Mingjue egyetemes szeretetnek nevezzük. Mindig használjátok ezt az ébredő békés szeretetet, amikor kapcsolatba léptek a világgal. A világ harmonikussá válik, és az emberek gyorsan magasabb szintre emelkednek, tudatosan. Ez különösen fontos.

Ha ezen a szinten gyakorlunk, akkor a maga természetes módján mindenféle probléma kialakulását meg tudjuk akadályozni. Továbbá az érzelmek sem fognak ismét újabb problémákat okozni. A tudat bölcsébbé válik. Tudni fogod, hogyan kell a legjobban kezelni az életet és a világot, valamint kiváló képességeid lesznek.

Központosítottnak és békésnek érzed magad, ugyanis nem ragaszkodsz semmihez és nem rögzülsz semmihez. Tehát nincs félelem. Nincs konfliktus. Nincs harc. Megtaláljuk a belső békét. Aztán mélyebbre megyünk, és megtaláljuk a feltétel nélküli szeretetet. A tudatod a felébredő feltétel nélküli szeretetté válik.

FORRADALOM AZ ÉLETÉRT

KEZDETBEN SOK EMBERNEK
FOGALMA SINCS ARRÓL, HOGY AZ ÉLET FORRADALMA
MENNYIRE FONTOS
SAJÁT ÉLETÜK ÉS AZ EMBERISÉG SZÁMÁRA.

MINGJUE MESTER

Amikor a tudat megfigyeli önmagát, ezáltal elérve a felébredést; ennek az önmagára ébredő állapotnak a neve Mingjue. A Mingjue egy kínai szó, amely megtalálható a klasszikus konfuciánus és buddhista szövegekben. Dr. Pang ugyanezt a szót használta, és a Yiyuanti néven ismert modern elmélet összefüggésében magyarázta el, egyszerű és hatékony gyakorlási módszerekkel együtt.

A ming azt jelenti, hogy tiszta. A jue megfigyelőt vagy megfigyelést jelent. A Mingjue összeolvad a Chi testtel és az univerzummal, egy felébredő teljességet alkotva. Ezt nevezzük Mingjue teljességnek. A Mingjue a Zhineng Chikung tudati képzésének a módszere.

Fenntarthatjuk a Mingjue teljesség állapotát, és minden mozdulatot ebben az állapotban gyakorolhatunk. A Mingjue teljességben való gyakorlás mélyebb lesz, valamint hatékonyabb és eredményesebb.

Amikor Mingjuét tanítok, sok embernek az elején fogalma sincs arról, hogy ez mennyire fontos az életünk és az emberiség számára. Valójában ez az élet forradalma. Amikor a felébredő tudat egyesül az egész univerzummal, akkor mindez egy felébredő harmonikus állapotává válik a maga teljességében. Megérezzük a természet harmóniáját és részévé válunk, beleolvadunk. Tudatos felébredésünk fontos az életünk és egész világunk számára. Fejlesszük együtt tudatunkat, hogy egy gyönyörű életet és világot építhessünk.

A TUDAT KÉTFÉLE HASZNÁLATI MÓDJA

A TUDATNAK KÉT ALAPFUNKCIÓJA VAN, AMELYEK EGYÜTT KÉPESEK EGY CSODÁS ÉLET MEGTEREMTÉSÉRE.

A tudat fejlesztésének első módja a MEGFIGYELÉS. Az információk befogadása, az élet és a világegyetem törvényeinek megismerése. Ha rendelkezünk ezzel a tudással, gyönyörű életet és világot teremthetünk. Egy magas tudati szintre fejlődünk.

A tudat fejlesztésének második módja az INFORMÁCIÓ FOGADÁSA ÉS KÜLDÉSE. Amikor a tudatunk szintje elmélyül, az információ küldése és az információ fogadása egyé válik. Így bármilyen információt vagy helyzetet közvetlenül a tudatunkban alakítunk át, mert nincs elválasztás a megfigyelő és a megfigyelt között.

Hogy tudatunkban átalakításokat végezzünk, szándékra van szükségünk. Meg kell adnunk az információt, hogy átalakuljon azzá, amit akarunk.

A tiszta tudatunk fejlesztése gyógyítási módszernek is kiváló. Ha meg akarsz gyógyítani valamilyen problémát a testedben, csak meg kell figyelned azt a helyet, mélyebben és ellazultan! A tudatod rendelkezik azzal az információval, hogy az adott hely átalakuljon tökéletes állapottá.

Azt mondjuk "AMIT AKARSZ, AZT MEGKAPOD!"

Koncentrálj az átalakulásra. Milyen életet szeretnél? Ez a szándékod gyakorlás során legyen meg mindvégig. Megfigyelés közben ez az információ fogja irányítani az energiádat, és átalakít a megfelelő irányba. Például, amikor megfigyelem a Chi testem és a tudatállapotomat, az átalakulás ott azonnal megtörténik. Ez a megfigyelésen keresztül történő átalakulás.

Más gyakorlási módszerekben és tradícióban az utasítás csak a megfigyelés, vagyis azt mondják, hogy ne legyen benned semmilyen kívánság, csak tiszta megfigyelés. Ez jó, de a tiszta tudatod is képes információt küldeni, és megteremteni azt, amit akarsz. Ez a tudat egy másik funkciója.

MI A CHIKUNG?

AZ ÉLET ÉS AZ UNIVERZUM TÖRVÉNYEINEK MEGÉRTÉSE.

A Chikungban műveljük a testet, a Chit és a tudatot, hogy javítsuk életünket. Ez a Chikung. Amikor gyakoroljuk, képességeinket és bölcsességünket fejlesztjük. Aztán ezeket a képességeket és a bölcsességet felhasználjuk a mindennapi életben. Ez is Chikung. Amikor a Chikungról beszélünk, akkor az négy fő részt foglal magába:

ELMÉLET: Megérted az élet és az univerzum törvényeit. Megérted, hogy az univerzum Chi. Megtanulod, hogyan használd a Chit az életed átalakítására.

MÓDSZEREK: Statikus és dinamikus módszerek gyakorlása a test, a Chi és a tudat művelésére.

GYAKORLÁS: Használod ezeket a módszereket. A gyakorlás nagyon fontos. Ha csak sok elméletet és módszert ismersz, de nem gyakorolsz, az nem Chikung

FELHASZNÁLÁS: Amikor gyakorolsz, képességekre teszel szert, ezeket a képességeket arra kell használnod, hogy megváltoztasd az életed, javítsd a világot. Végző soron minden gyakorlás erre összpontosít.

Zhineng Chikung

Zhi = BÖLCSESSÉG

MI A BÖLCSESSÉG?

Amikor befogadod az információt, emellett belül a megfigyelő nagyon tiszta és világos, akkor mindent tisztán látsz, mindent átlátsz. Ha a megfigyelő nagyon stabil és erőteljes, akkor a dolgok megváltoztatásának képességét is megszerzed.

neng = KÉPESSÉG

Zhineng Chikung = A Chikungnak javítania kell a bölcsességet és a képességet. A megfigyelő fejlesztésén keresztül, illetve a megfigyelés folyamatán keresztül bölcsességre és képességekre teszel szert.

KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE

A MESTER MAGUNKBAN LEGBELÜL

A **GONGFU** a képességek mélyreható fejlesztését jelenti. A Mingjue Gongfu révén a tudat stabilabbá, tisztábbá, bölcsébbé válik, továbbá több belső erőd lesz.

A Gongfu a Chin keresztül nyilvánul meg, ami azt jelenti, hogy a testedben bőséges lesz a Chi, és erőteljessé válik. A Gongfu által a tested is ellenálló, rugalmas és erős lesz, akárcsak Bruce Lee. A Gongfu megnyilvánulhat a munkádban és a szakmai képességeidben is. A kitartó munkálkodás során gyakorlott és tapasztalt leszel.

A Mingjue Gongfu I. szintű tanfolyamán mély szinten gyakoroljuk a megfigyelés erejét, hogy igazán jó alapot teremtsünk.

KONCENTRÁCIÓ

ELLAZULÁS

MEGFIGYELÉS

Ez a három alapvető Gongfu. Ha ezt a három aspektust fejleszted, a maguk természetes módján kialakulnak a megfelelő képességeid. A kezdetektől a magas szintű gyakorlásig mindnyájunknak szüksége van a Gongfu e három megfelelőjére. Ha nincs meg ez a három elem, vagy nem eléggé teljes, akkor nem tudhatod, hogy ki vagy valójában. Nem tudod elég jól átalakítani a Chi testedet, sőt, még a problémáidat sem tudod maradéktalanul feloldani, vagy betegségeidet teljesen meggyógyítani.

A VILÁGEGYETEM INFORMÁCIÓJA

A MODERN TUDOMÁNY ÚGY VÉLI, HOGY A VILÁGEGYETEM
99,99%-BAN LÁTHATATLAN ANYAG.

MI A CHI?

Minden Chi. A Zhineng Chikung tudományában az egész világot, az egész univerzumot a Chi alkotja. A Chi az univerzum alapanyaga. A Chi magába foglalja a látható és a láthatatlan Chit. A láthatatlan Chi mindenféle energia, amit nem láthatunk, de az egész univerzumot mindenhol kitölti, és mindenféle fizikai anyagon keresztül halad.

A láthatatlan Chi sok szintje létezik az univerzumban. Mindennek megvan a maga láthatatlan Chije. Például körülötted és a testedben is ott van a láthatatlan Chi, amit a te Chi Meződnek nevezünk. Egy fának szintén van láthatatlan Chi a belsejében és körülötte. Nevezhetjük ezt formátlan Chinek is.

Az egész világegyetemben a láthatatlan Chi számos szintje létezik, mint például az elektromos hullámok, a mágnesesség, a sugárzás és a kvantumok, ezek mind a láthatatlan Chi különböző energiaszintjei. A világegyetemben van egy ősi Chi, ezt hívjuk Eredendő Hunyuan Chinek. Ez a Chi nagyon tiszta és finom. Ez a Chi mindenütt jelen van a világegyetemben. Ott van a testünkben, a hegyekben, a Földön, a Holdban, a Napban és a teljesen üres térben is.



TUDATUNK KÉPES MOZGÓSÍTANI A CHIT

A TUDAT ÉS AZ ENERGIA EGYÜTTESEN NAGYON GYORS
ÁTALAKULÁST EREDMÉNYEZHET.

Az információ és a Chi együtt dolgozva gyors átalakulást eredményez. Amikor az energia megváltozik, a fizikai test problémái szintén megváltoznak és eltűnnek. Még az olyan dolgok is, mint a daganat vagy a rák, ugyanis ezek is pusztán nagyon koncentrált energiák. A tudat képes megváltoztatni ezt az energiát, ezáltal mindenféle daganat átalakulhat és eltűnhet. Még a törött csontok is gyorsabban össze tudnak forni. A tudatod képes mozgósítani a Chit: összegyűjti és növeli. Ezt az egységet a tudatod az idegrendszeren keresztül támogatja. A tudat és a Chi az egész testet átjárja. Amikor csak a fizikai szintre összpontosítunk, mint a nyugati orvoslásban, akkor a testet csak anatómiaként látjuk.

ÚJ TESTI TELJESSÉG

MIT ÉRTÜNK ÚJ TESTI TELJESSÉG ALATT?

A test teljessége jó testkapcsolatokat jelent az idegrendszer segítségével. Ha az egész testet mindenhol jól irányítjuk, akkor az egy egységként tud kiválóan működni.

Általában a tudatunk el van választva a testtől. A mindennapi életben nem gondolunk a testünk belső terére. Szét vagyunk választódva. Sok testi, érzelmi és mentális probléma a test és a tudat szétválasztódása miatt jön létre.

Tehát azzal kell kezdenünk, hogy a tudatot visszavisszük a valódi otthonába. Képezzük a tudatot arra, hogy visszatérjen a külvilágból, és eggyé olvadjon a testtel. A belső tér megnyitásával kezdjük, hogy egy harmonikus és boldog megtapasztalást alakítsunk ki. Általában nem gondolunk a testre, mint belső térre. Amikor a belső tered megnyílik, hihetetlenül jól fogod érezni magad.

CHI MEZŐ

AMIKOR A TUDATOD KÖZPONTOSÍTOTT, ÉS A TESTEDBEN VAN, AKKOR A CHIT A TESTEDBEN ÉS A TESTED KÖRÜL MEGTARTOD ÉS FEJLESZTED.

Ma már egyszerűen tudjuk, hogy az univerzumban minden Chi. A Chi különböző szintjei összeolvadnak, és egy végtelen teljességet alkotnak. A forma és a formátlan Chi minden másodpercben mindig együtt alakul át. Ne gondold tehát, hogy fizikai tested szilárd, hiszen valójában minden másodpercben változik. Ma és holnap mássá válsz. Emlékezz erre, ez különösen fontos a gyakorlásunk szempontjából.

MI A CHI MEZŐ?

Minden Chi. A Föld és a test egy Chi tér. Ezt az információt érdemes kifejtenünk. Nemrég egy tudós egy előadást tartott, és azt mondta, hogy a Föld egy átlátszó nagy tér. Egy kis részecske könnyen áthaladhat a Föld belső terén, mert a Földet rendkívül finom kis részecskék alkotják, mint egy átlátszó teret. A fény könnyedén áthatolhat rajta. Meg kell változtatnunk a világnézetünket. Ma már nagyon fejlett a tudomány. A tudomány ismereteit arra kell használnunk, hogy segítsük tudatunkat, hogy túllépjen az öt érzékszerv, az elme és a fizikai testérezetek korlátain. Minden egy Chi tér.

Összefoglalva minden formának megvan a saját Chije belül és körülötte. Ez a Chi tartalmazza a forma információit. A Chi formálja a formát, és folyamatosan a formával marad. Kevesebbé válhat, eltűnhet és beleolvadhat az univerzumba, de mégis viszonylag stabil. A Chi Mező a testünkben és a testünk körül van, és a Chi Mező követ minket.

Ha a Chi Mező nem követ minket, akkor a Chink gyorsan csökkenhet és eltűnhet. A tudat képes megtartani ezt a Chi Mezőt. Ha a tudatod központosított, továbbá a testedben marad, akkor ez a Chi Mező a testben és a test körül megmaradhat és erősödhet. Ugyanis a tudatod természetes módon összegyűjti az univerzális Chit a testedben, és így a saját Chiddé válik. Ez a láthatatlan Chi át tud változni a fizikai formáddá, és a fizikai formád szintén átváltozik láthatatlan Chivé. Ez életünk minden egyes másodpercében megtörténik.

ERŐS BELSŐ CHI

A MINGJUE GONGFU GYAKORLÁSÁVAL AZ EGÉSZ LÉTÜNKET KELL FEJLESZTENÜNK.

Az alapozó képzés első moduljában elsősorban a testen belülről összpontosítunk. Ennek az az oka, hogy ha a tudatnak erős kapcsolata van a test belső Chi terével, az segíthet megőrizni belülről a Chit. Kezdetben főként belülről figyelünk. Egy erős Chi központot hozunk létre a test belsejében. A belső Chi erőteljes információkat tartalmaz, amelyek támogatják az egész életünket. Így nem olyan könnyű elveszíteni.

Bizonyos taoista gyakorlók csak az Alsó Tientien terére összpontosítanak, és néhány év múlva a belső Chijük rendkívül erőssé válik. Amikor a belső Chink harmonikusabbá, erősebbé és központosítottá válik, akkor kapcsolódunk az egyetemes Chihez. Ez nem csak a belső Chit tartja fenn, hanem még több univerzális Chit is magába gyűjt, hogy javítsa az egész életet.

Vannak emberek, akik mindig segíteni akarnak másokon. Nekik igazán jó szívéük van. De elveszítik önmagukat, a belülről összpontosításuk és az erejük egyszerűen nem elég, így felemésztik önmagukat. Elkülönítik a tudatukat, túl sokat gondolkodnak, sok mindenhez ragaszkodnak. Belülről nem elég stabil az egyszerű megfigyelő.

A harmadik fontos dolog pedig az, amikor belülről figyeljük a testet, amikor összpontosítunk és túlhaladunk mindenben, ezáltal a megfigyelő fokozatosan stabilabbá és erőteljesebbé, tisztábbá is válik.

Emlékezzetek ezekre a fontos pontokra olyankor is, amikor belső megtapasztalásaitok magasabb szintre fejlődnek.

MÉLY UNIVERZÁLIS TÉR

AMIKOR A TERED BELÜL MEGNYÍLIK,
HIHETETLENÜL JÓL FOGOD ÉREZNI MAGAD.

A TEST MENYITÁSA

Az egész testen belül nagyon mély az univerzális tér. Belül olyan, mint egy csendes éjszaka. Arra képezzük a tudatunkat, hogy mélyen egyesüljön a Chi testünk belső terével. A tudat eggyé olvad a testtel. Ez az alapja az összes többi szint gyakorlásának.

Nyisd meg a belső teret, hogy harmonikus és boldog megtapasztalásokat szerezz. Nyisd meg a tested szerkezetét, és építs egy új testi teljességet. Javítsd a tested rugalmasságát, valamint a tudatod képességét a mozgáskoordinálásra. Mindez javítja az egészséged, hogy a belső Chi bőséges legyen és szabadon áramoljon, továbbá a testi funkciók tökéletesen működjenek.

Amikor a belső Chi fejlődik, akkor az élet kiegyensúlyozottabb, ezáltal az érzelmek is pozitívabbá válnak. Sokan úgy találják, hogy a kapcsolataik is harmonikusabbá válnak. Ez egy teljesség. Amikor a tudatállapotod jobbá válik, ezáltal az életed válik jobbá, a maga természetes módján. Több jó információval rendelkezel, jó Chid és tudatod van. Természetesen a kapcsolataid is jobbá válnak, mert amikor a belső életed jó, mások is kapcsolódnak a jó információidhoz és energiáidhoz. Jól fogják érezni magukat veled, és pozitívvá válnak.

Ez segít abban is, hogy jól tudj dolgozni. A munka jobb lesz. Miért? Ha jobb az élet és jobb a tudat, természetesen a munkád is jobb lesz. Bölcsőbb leszel, a tudatod tisztul, kreatívabbá válsz, és több energiád lesz a munkához. Továbbá, mivel a kapcsolataid és az érzelmeid pozitívvá válnak, mások is szívesen támogatnak téged.

A HÁROM SZINT TELJESSÉGE

DR. PANG MINDIG AZT MONDOGATTA, HOGY A TUDATOD
NE LEGYEN A TESTHEZ RÖGZÍTVE, VALAMINT A TUDATOD
NE LEGYEN A CHIHEZ SE RÖGZÍTVE.

CHI KÖZPONTÚ ÉLETSZEMLELET

A Chi központú életszemlélet szerint mi magunk vagyunk a Chi. Gyakorolnunk kell az ellazulást, a koncentrációt, a megfigyelést és az átalakulás képességét. Az alapozó szinten a Chi állapotot kell gyakorolnunk, majd a Chi állapotában megtapasztaljuk az ellazulást.

Sokan sok évig gyakorolnak, de a meditációs vagy Chikung szintjük nem igazán fejlődik, ugyanis a tudatuk nem tud elég jól koncentrálni. Nincs elég ereje ahhoz, hogy átjárja a testet.

Ezért tudatosan gyakoroljuk a megfigyelést. Először is eddzük a tudatunkat arra, hogy egyesüljön a test mély belső terével mind a statikus, mind a dinamikus meditációs gyakorlatokban.

A Mingjue Gongfu gyakorlásán keresztül az egész életet javítanunk kell. A teljes élet nem csak a testszintet vagy az energiaszintet jelenti, hanem magában foglalja a test szintjét, a Chi szintjét, a tudat szintjét, a kapcsolatainkat, a családot. A teljes életünket.

TUDAT KÖZPONTÚ ÉLETSZEMLELET

Sok gyakorló sok éven át gyakorol, de gyakorlásukat a testéret korlátozza, mert a testi érzésekhez és a Chi érzetekhez rögzülnek. A Huaxia Központban Dr. Pang mindig mondogatta, tudatod ne legyen a testhez rögzítve, mert ha igen, akkor azt a test általi halálnak nevezik, a tudatod ne legyen a Chihez rögzítve, mert ha igen, akkor azt a Chi általi halálnak nevezik. A test és a Chi érzése az érzékszervek működésétől függ. Ha a tudatodat az érzékelés funkciói korlátozzák, a tudat börtönbe kerül, nem tud szabadon mozogni, nem tud rugalmasan működni.

A Mingjue Gongfu tanfolyamon a tiszta tudat (Mingjue) a mester. Továbbra is integráljuk és gyakoroljuk a test, a Chi és a tudat mindhárom szintjét. Mindegyik fontos, de a Mingjue marad a középpontban. A tudatod a mester, és nem a test vagy a Chi rabszolgája. A test és a Chi a tudatot szolgálja. A tudatod nem szolgálja a testet vagy a Chit. Fokozatosan túllépünk a test és a Chi berögzüléseire és korlátain.

A TUDAT EVOLÚCIÓJA

A MINGJUE GYAKORLÁSÁN KERESZTÜL
A TUDATOD FELÉBRED A BÉKÉRE, A SZABADSÁGRA
ÉS AZ EGYETEMES SZERETETRE.

MIÉRT GYAKOROLJUK A MINGJUÉT?

A tudatunk fejlődése érdekében gyakoroljuk a Mingjuét. A Mingjue gyakorlásával a tudatod elkezd felébredni a belső békére, a szabadságra és az egyetemes szeretetre. A magas szintű tudat átalakítja a fizikai testet és az anyagi világot, hogy gyönyörű életet teremtsen.

Amikor úgy érezzük, hogy tudatunk nagyon békés, akkor az egész Chi testünk megváltozik és harmonikusabbá válik. A Chi és a vér jobban fog áramlani. Az egész élet optimalizálódik. A tudat és az egész Chi test, a Chi Mező és az univerzális Chi egybeolvadnak. Ez egy teljes életállapot, amely átfogja az egész életet. Mindig jussunk el ebbe az állapotba és fejlesszük ezt. Ez önmagunk szeretetének egyik módja.

Amikor kiváló állapotban vagy, harmonikus információt sugárszol a környezetben. A legjobb ajándékot hozod a környezetnek, beleértve az embereket, az állatokat és a növényeket. Látod, a gyakorlás nagyon egyszerű, csak a legjobb életállapotban kell maradnod. Ekkor szereted önmagadat és az egész világot. Ez jót tesz az életednek, minden lénynek és a természeti világnak. A kérdés az, hogy nagyon sok kötődés van, ami távol tart minket a legjobb állapotunktól, és így mit tegyünk? Meg kell változtatnunk az elmeállapotunkat. Gyakorolnunk kell, és el kell jutnunk a legjobb teljesség állapotába.

Amikor megfigyelünk, a tudat elkezd megtapasztalni önmagát. A megfigyelő visszatér önmagához. Ez azért fontos, mert amikor a megfigyelő elkezd megfigyelni önmagát, a harc megszűnik. Ha mélyen belül megfigyelünk, minden félelem és negatív érzelm megszűnik. A belső békessé és szabaddá válik. Amikor ebben az állapotban maradsz, az életet táplálod. Ez a legharmonikusabb állapot. Az emberek mindig a külső világhoz akarnak ragaszkodni, ami megtöri a teljességet. Most arra összpontosítunk, hogy felépítsük ezt a teljességet, és teljes életállapotot teremtsünk. Tartsátok fenn ezt az állapotot, csak tartsátok fenn.

VILÁGTUDAT MEZŐ

SOKAN SZÍVTŐL SZÍVIG
UGYANABBA AZ IRÁNYBA MEGYÜNK.

HOGYAN ÉBRESZTJÜK FEL A TUDATOT ÉS ÉLJÜK MEG A SZABADSÁGOT?
Úgy tűnik, hogy ez nehéz, de ha ismered az utat, akkor lehetséges. Ha csatlakoztok a világtudat mezőjéhez, a magas szintű rezonancia támogatni fog benneteket, és az utazás sokkal könnyebbé válik.

Az erőteljes tudatmezőnk mindenkit támogat. Ez egy láthatatlan és végtelen tiszta erő. Érezni fogod, hogy a tudatod tisztábbá és stabilabbá válik. Szíveink támogatják egymást a világtudat mezőben. Sok ember szívtől szívig ugyanabba az irányba halad.

Amikor a Mingjue Gongfut gyakoroljuk, mindig a legjobb tudatállapottal kell hozzájárulnunk az egész világhoz. Minél inkább a legjobb állapotunkat adjuk a világnak, annál több jó információt kapunk. A nagyon tiszta tudati állapotból osztjuk meg ezt a gyönyörű élményt minden emberrel és az egész világgal.

Ez a tudatállapot nagyon harmonikus és tele van egyetemes szeretettel. Ez a tudatállapot megtisztítja az emberi tudatmezőt és a világ Chi mezőjét. Ez tiszta, világos és csodálatos.

Ez a gyönyörű tudatosság növekszik. Támogatjuk egymást, hogy együtt növekedjünk. A képzésünkben mindig szükségünk van erre a fajta szándékra és megtapasztalásra. Nem csak az egyéni életünket gyógyítjuk és javítjuk, hanem szívtől szívig gyógyítjuk és javítjuk az egész világot, mert egyek vagyunk. Ugyanakkor az egész tudatmező gyógyít minket.

MÉLY KÚT

OLYAN, MINTHA KUTAT FÚRNÁNK, HOGY VIZET TALÁLJUNK
A FÖLD ALATT; EGY HELYRE KELL ÖSSZPONTOSÍTANUNK.

Néhányan túl sok módszert gyakorolnak, de nem összpontosítanak elég mélyen. A tudatot a sok különböző módszer szétválasztja. A cél nem a sok módszer gyakorlása. A célunknak a tudat és a test belső Chije képességeinek javításában kell lennie a mély átalakulás érdekében.

Azt tanácsolom, hogy a sok módszer helyett jobb, ha csak néhány módszert gyakorolunk, akár csak egyet vagy kettőt, de minél mélyebben.

Én 30 évig gyakoroltam a Chikungot, sok módszert tanultam, és azt tapasztaltam, hogy ha csak néhány egyszerű módszert gyakorolsz hosszabb időn keresztül, akkor nagy javulást érsz el. Ez olyan, mintha kutat fúrnál, hogy vizet találj a föld alatt, egy helyre kell koncentrálnod, ásni, ásni, mélyebbre, mélyebbre menni, és a víz elő fog törni. Ha mindig változtatod a helyet, soha nem találsz meg a mélyen lévő vizet. Ezt fel kell ismernünk és meg kell értenünk; ez nagyon fontos.

A Mingjue a statikus és dinamikus gyakorlatok középpontjában áll. A Mingjuét a testen keresztül gyakoroljuk, de nem ragaszkodunk a testhez, és a Chi testté való átalakuláshoz. A Mingjuét az univerzális Chivel való egyesülés érdekében gyakoroljuk, az univerzális Chi mozgósításán keresztül, de nem rögzülünk a Chi által.

A Mingjuét gyógyításra, önmagunk vagy mások gyógyítására is gyakoroljuk. A Mingjuét a finom energiákra képezzük, mint például az elektromosság és a mágnesesség. A Mingjuét családi kapcsolatokban is gyakoroljuk, ezt nevezzük családi teljességnek. Te és a családod egy egységes teljesség vagytok. De a Mingjuéd nem csak egy személyhez kötődik, hanem feltétel nélkül szeretni minden családtagodat, és harmóniát teremteni.

A GONDOLATI KERETRENDSZER ÁTALAKÍTÁSA

AMIKOR A TUDATOD TISZTA, KÖZPONTOSÍTOTT,
ÉS A FELÉBREDÉS ÁLLAPOTÁBAN MARAD,
ÚGY ÉRZED, SEMMI SEM TUD TÖBBÉ MEGKÖTNI.

A tudati szintű gyakorlás során elkezdünk túlhaladni a régi gondolati keretrendszerünkön. A gondolati keretrendszerünkben sok régi szokás és rögzült elképzelés van. A régi minták aktiválódnak, amikor a mindennapi életben kiváltó okokkal találkozunk. Ez egy jelentős és fontos gyakorlási módszer ahhoz, hogy megváltoztassuk az életünket.

Hogy mennyi változás történik, az attól függ, hogy mennyire erős és tiszta a megfigyelőnk. Tehát, sokan szeretnének gyógyítást végezni. Javítsuk a megfigyelő képességet, ez a módja a gyógyító erő edzésének.

Sokan éveken át próbálkoznak öngyógyítással, de az egészségi helyzetük nehezen javul, mert a tudatukat rögzítik a problémák. A tudat, a megfigyelő nem fejlett eléggé.

Amikor a belsőre koncentrálsz, hogy megteremtsd a harmonikus állapotot, akkor belülről tudatosan változtatod meg az életedet. De ez nem elég. Ezt a belülről jövő csodálatos élményt megosztjuk másokkal, ez egy olyan folyamat, amely a világ javára válik, hogy szeressünk másokat. Ez a nagyobb gyakorlási módszer. A gyakorlat nagyon egyszerű. Tegyük harmonikussá a belsőnket, majd tegyük harmonikussá a világot azáltal, hogy megosztjuk a belsőnket.

Amikor a tudatod tiszta, központosított, felébredt állapotban marad, úgy érzed, hogy semmi sem tud többé megkötni. Nagyon békés, nyugodt és gyönyörű. A szív belül szabad. Nem kapaszkodsz semmibe. Megtapasztalod a csodálatos szabad állapotot. Ez az egyetemes szeretet megtapasztalása. Merítsetek támogatást ebből a gyönyörű tudatmezőből, valósítsátok meg ezt a gyönyörű harmonikus állapotot a tudatotokban. Ebben az állapotban nem ragaszkodsz az anyagi világhoz és a fizikai test Chijéhez.

GYAKORLÁS A MINDENNAPI ÉLETBEN

A TUDAT FELÉBRESZTÉSE A TELJESSÉGBEN

A Mingjuét a közösség teljességében gyakoroljuk. A közösségben mindenkinek más a gondolkodása és az elképzelése. A Mingjue állapotban maradunk, és a gondolati keretrendszerünket használjuk az egymással való kommunikációhoz. El kell jutnunk a felismerésre, hogy a Mingjuénk össze tudjon olvadni közösen, és szeretni tudjuk egymást. De nem kell, hogy a közösségben lévő gondolati keretrendszer által blokkolódjunk.

A közösségben sok embernek van hasonló gondolati keretrendszere. Ezért a Mingjuét a közösség egészében és az egész társadalomban gyakoroljuk. A tudatosság révén elkezdünk túlhaladni a rögzített gondolati keretrendszerhez való azonosuláson. Mint a hullámok és az óceán. Kezdjük felismerni, mi az óceán vagyunk, nem a hullámok.

Az emberi kapcsolatok a kis családi mezőből indulnak ki, és kiterjednek a közösségre, a társadalomra és a világtudat mezejére. A kapcsolatok főként a mi tudatunkban, az én tudatomban és a mások tudatában nyilvánulnak meg. Ez egy tudati kapcsolat.

Amikor kommunikálunk egymással, akkor a gondolati keretrendszerünk nyugodt és harmonikus, vagy pedig harcolunk egymással az ego harcában. Ha Mingjue állapotban maradunk, fokozatosan megoldjuk ezeket a problémákat. A Mingjuét a világ teljességében gyakoroljuk. Az emberi társadalomban, a természeti világban, beleértve a növényeket, az állatokat, mindent, hogy harmonikus világot teremtsünk. Azért gyakoroljuk a Mingjuét, hogy a meditáció és a mindennapi gyakorlás révén önmagunk megtisztítására összpontosítsunk.

A tudatunk független lesz, egyfajta láthatatlan erővé válik. A tudatodban felfedezed a végtelen ürességet.



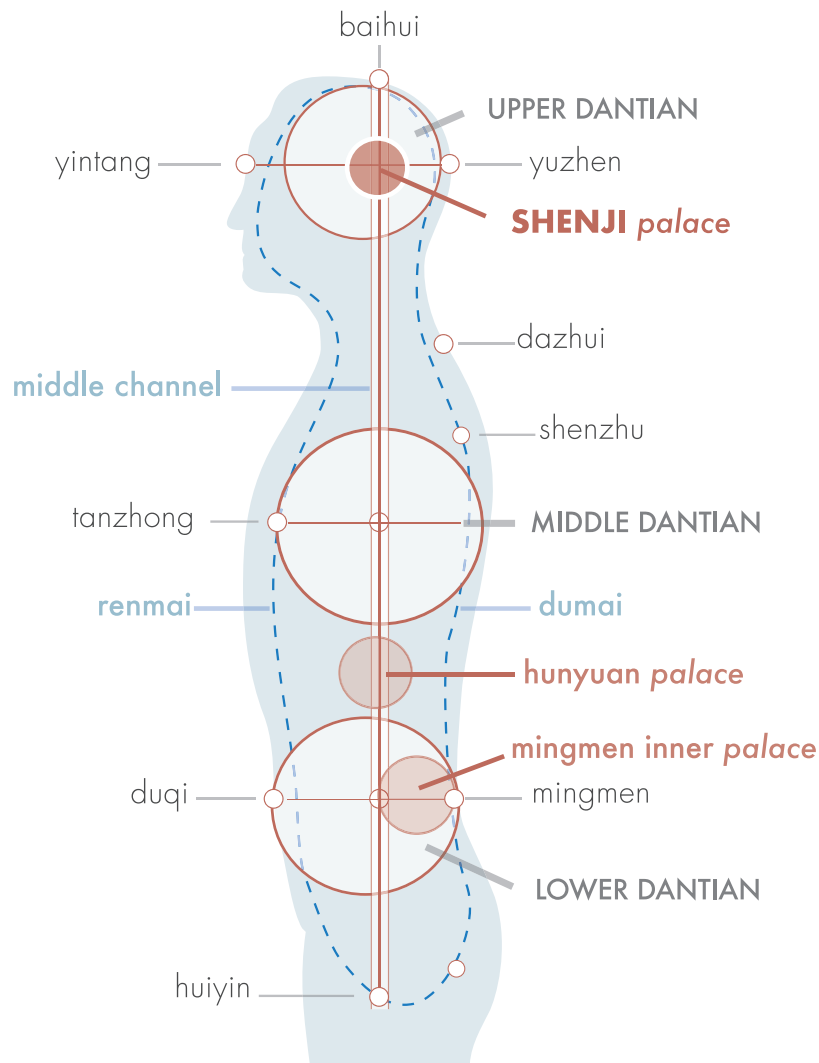
MENNYEI KAPU

A SHENJI PALOTA EGY RENDKÍVÜL FONTOS HELY A ZHINENG CHIKUNG GYAKORLÁSÁBAN.

Amikor a shenji-t gyakoroljuk, ismernünk kell a helyét. **HOL TALÁLÓD?**

Vízszintes vonal a yintang-tól a yuzhen-ig + függőleges vonal a baihui-től (és a mennyei kaputól) lefelé = az a terület, ahol ez a két vonal keresztezi egymást.

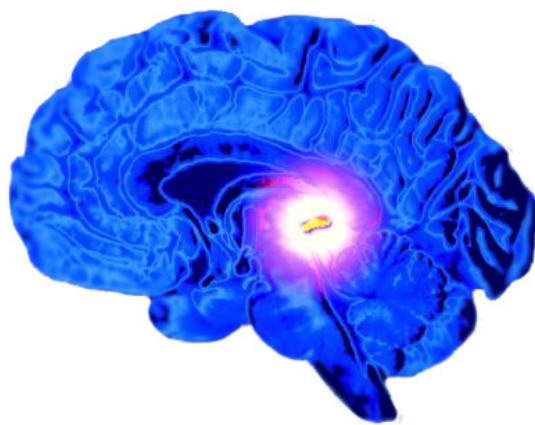
Ez a tobozmirigy körüli tér. (Shenji Palace = Shenji Palota)



KÜLÖNLEGES KÉPESSÉGEK

A SHENJI PALOTÁBÓL KÉT IRÁNYBA INDULHATSZ, ÉS KÉTFÉLE KÜLÖNLEGES KÉPESSÉGET FEJLESZTHETSZ KI.

A Shenji palota tere a tobozmirigyét takarja. Gondoljunk csak a fej közepére. Ez a hely különösen fontos, amikor a Shenji szót mondjuk, hiszen a rezgés ott fog megtörténni. A tobozmirigy az a hely, ahol a harmadik szem központja van.



Sokan azt gondolják, hogy a harmadik szem a szemöldök között van, de valójában ez a tobozmirigy területe, és ez a hely rengeteg potenciállal rendelkezik. Különleges képességek fejleszthetők ebből a helyből.

A Shenji palotából két irányba indulhatsz, és kétféle különleges képességet fejleszthetsz ki. Előrefelé haladva megnyílik a harmadik szem funkciója, vagyis átlátsz a dolgokon. Például átlátsz mások testén, diagnosztizálsz a másik testét belülről. Amikor átlátsz más testén, akkor az átlátszó, így láthatod azt a szintet, amit látni akarsz.

Amikor a Shenji palotából felfelé haladsz a mennyei kapu felé, egy másik, még alapvetőbb különleges képességet fejleszthetsz ki: közvetlenül megtudhatsz dolgokat. Például, hogy mi fog történni holnap vagy a világ egy másik részén. Közvetlenül tudod. Nem logikus gondolkodással. Egyszerűen csak információt kapsz.

SHENJI MEDITÁCIÓ

A SZÁNDÉKNAK NAGYON KÖNNYEDDÉ KELL VÁLNI, ÉS
EGY KIS BELSŐ MOSOLLYAL BELÜL ELLAZULUNK.

Lazítsd el a szándékodat. Az ellazulás kétféleképpen jön létre. Amikor egy kis belső mosollyal ellazítod a szándékodat, miközben a Shenji palota egy tiszta tér, a belsőd ellazul. Koncentrálj erre a térre, majd lazítsd el a szándékodat. Megismétlem ezt a fontos pontot. Amikor úgy érzed, hogy a tudatod már a Shenji palotába megy, összpontosíts arra a térre. A szándéknak nagyon könnyűvé kell válnia. Egy kis belső mosollyal a belsőd ellazul. Egy kis belső mosollyal a Shenji palota elkezd megnyílni, de még mindig a középpontodba összpontosítasz, a Shenji szót mondogatva.

Ha bármilyen nyomást kezdesz érezni a fejedben, fontos, hogy lazítsd el a szándékodat és nyisd meg az öntudatod. Hozd lefelé a tudatod, lépésről lépésre pásztázd végig az egész tested belső terét. Befejezheted a hasi légzés vagy az egész test légzésének megfigyelésével. Lazíts és figyeld a légzést egy ideig, mielőtt zárod a gyakorlást.

Ez az első alapgyakorlat.

[A HANGMEDITÁCIÓÉRT KATTINTS IDE!](#)



THE WORLD
CONSCIOUSNESS
COMMUNITY

HA TÖBBET SZERETNÉL MEGTUDNI A
MINGJUE GONGFU AKADÉMIÁRÓL

Kérünk, kövesd az alábbi linket.

[KATTINTS IDE!](#)

A RÉSZTVEVŐK VISSZAJELZÉSEI

Úgy hiszem, hogy a Mingjue Gongfu tanfolyam információi, megértése és alkalmazása valóban átalakít és megerősít engem.

Jól szervezett, felépített és szeretettel teli.

Hatalmas tényező volt mind az életem fejlődésében, mind a tudatom fejlesztésében!

Sok szép gyakorlat és elmélet.

A tanfolyam értékes eszközöket és módszereket adott a személyes fejlődésben való előrelépésemhez.

A gondolati keretrendszerem megfigyelése, az igazi énem tudatosítása.

Bemegyek önmagamba, tudatosítom magam, ellazulni, tudom, hogy minden rendben van, bízom magamban. A csoport hihetetlenül támogató.

Megtapasztaljuk a Wei mester által a Chi Mezőbe helyezett információkat.

Tetszett, ahogy az elmélet és a gyakorlat végig együtt volt.

A különböző szintek (Chi, test, tudat) integrálása.

Az egyetemes Tudatmező felébresztése, hogyan tudjuk támogatni, és támogatni magunkat is általa. Annak megértése és megtapasztalása, hogy túl tudunk lépni a gondolati keretrendszeren.

Egy új megértés a teljességről felemelkedik bennem. Jobban megértem, hogy ki vagyok, mi vagyok, mi a teljesség, és hogy ez milyen gyönyörű és csodálatos.

Mélyebbre tudok látni a testemben, és fel tudom oldani a blokkokat érzelmi és fizikai szinten.

A Mingjue állapot egy hatékony és kellemes módja annak, hogy paradigmát váltsunk, és megnyíljunk a szeretet előtt minden körülmények között.

Az elménk és tudatunk megismerésének izgalmának megosztása egy csoportban. Nagyon tetszett a tanfolyam gazdag felépítése és a sok lehetőség, amelyen a résztvevők megoszthatják a gondolataikat.

Képesség arra, hogy megnyíljon a szívem, és újra képes legyek szeretni.

Az, hogy a Mingjue-tudatosság a fő gyakorlat, azt jelenti, nem töltöm az időmet azzal, hogy azon aggódom, mit kellene "csinálnom". Az intuícióm fejlődött. Tudom, hogyan gyakorolhatok hatékonyan, egy természetesen kiegyensúlyozott módon. Mindez a Mingjuém műveléséből fejlődött ki.

Képes vagyok az ürességen meditálni a tudat segítségével, képes vagyok mélyen érezni az örömet és a szeretetet.

A tanfolyam egyedülállóan értékes volt, mert egy új módot kínált arra, ahogyan a világunkra önmagunkból nézünk. Ahelyett, hogy az ego falának vessük magunkat, a Mingjue olyan utat kínál, hogy az ego alá kerüljünk. Sokat kell gyakorolnom, de már van megközelítem, és hozzá módszereim.

Ez egy módja annak, hogy kiirtsuk a negatív gyökereket az énünkből, és a pozitív információkat hagyjuk magunkban.

A jó állapotban való létezés megtanulása, és a gyógyító Chi Mezők létrehozása nagyszerű eszközök. Ha Mingjue állapotból értelmezzük az életet, a problémákat könnyebb lesz kezelni, és a pozitív és szép gondolatok legyőzik a régi gondolati keretrendszerből származó negatív gondolatokat.

A Mingjue állapot elmélyítése, és ebben az állapotban gyakorolni a mozgásokat. Hogy békében és harmóniában legyek önmagammal. Hogy felfedezzem a belső és külső univerzumomat.