REN XUE
INTERNATIONAL

LING YUAN

Ling Yuan (靈圓), también llamado ´Método para alcanzar la Naturaleza Verdadera´, es el octavo método de Yuan Gong.

Ling significa estado de claridad, sensibilidad, consciencia, despertar y realización. El nombre Ling Yuan hace referencia a los resultados que se pueden conseguir utilizando este método para trabajar los patrones, especialmente cuando se ha avanzado mucho a nivel de salud, vida y desarrollo del potencial vital

Yuan significa integración, plenitud, integridad y adaptación

La idea central de Ling Yuan es que, para realizar un cambio real en la vida, es necesario transformar las actividades nocivas de la consciencia y el comportamiento. Para ello, es necesario cambiar al «director», es decir, los patrones de la consciencia. En Ling Yuan, esto se hace mediante una comunicación directa y profunda entre Xin Ling (la consciencia del corazón) y Shen (el Ser Verdadero), en un estado muy especial.

Ling Yuan adopta un enfoque sistemático que te ayuda a desarrollar una comprensión de tus patrones, identificar aquellos que necesitan ser cambiados, afrontarlos y transformarlos. La práctica es también un proceso para cultivar la consciencia, el despertar y la comprensión plena, y puede conducir a mejorar la salud, la felicidad, a sentir una mayor sensación de bienestar y una mayor armonía con uno mismo, con los demás y con el más allá.

CÓMO PRACTICAR LING YUAN

La práctica básica de Ling Yuan tiene una estructura clara:

- **Preparación**
  - Antes de la práctica
  - Al comenzar la práctica
- **Cuerpo de la práctica**
- **Cierre**

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved

Preparación antes de la práctica

Antes de practicar el método en sí, es importante comprender bien los diez patrones fundamentales e identificar cómo se relacionan con tus propios patrones. Explora también con el mayor detalle posible cómo se manifiestan estos patrones en tu vida. Por ejemplo, el patrón de *Expectativas Fijas* (o «Debería...») puede manifestarse de muchas maneras. Si te molesta que ´el jardín del vecino siempre esté más verde´ y crees que realmente debería no ser así, puedes utilizar la práctica de Ling Yuan para trabajar el patrón de las *Expectativas Fijas*.

Esta información forma el contenido de la práctica, por lo que ayudará en gran medida a que ésta sea más eficaz. Estar familiarizado con los diez patrones fundamentales y cómo se relacionan contigo son como los ingredientes que necesitas para cocinar. Sin ellos, es muy probable que la práctica se convierta en «poner al fuego una olla vacía».

Además es importante conocer bien el método y también el trabajo de los patrones en general.

Preparación al comienzo de la práctica

La preparación al comienzo de cada práctica establece la comunicación entre Xin y Shen y es esencial para alcanzar más fácilmente un nivel profundo. La preparación consta de tres partes, que juntas ayudan a sentar las bases de una práctica eficaz:

1. Elige una postura cómoda. Siéntate en silencio. Ajusta tu cuerpo, Jingshen (corazón, consciencia y Ser Verdadero) y Qi para entrar en un estado que facilite la práctica.
2. Utiliza los Seis Versos para crear el campo de Qi que ayude a profundizar en la práctica
3. Utiliza los Versos Kaixin para ayudar a que Xin y Shen estén en más armonía y se alineen con las Cinco Xin (confianza, apertura, amor, gratitud y gongjing). Busca también las cualidades de sinceridad, honestidad y transparencia para que Xin Ling (la consciencia del corazón) se unifique con Shen y se comuniquen abierta y sinceramente.

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved

Cuerpo de la práctica

Hay ocho módulos básicos que forman la práctica principal de Ling Yuan:

#	MODULE	THIS REFERS TO...
1	Reconocer	tu esfuerzo por descubrir, identificar, entender y reconocer la existencia de un patrón.
2	Identificar cómo se manifiesta	tu esfuerzo por identificar cómo se manifiesta ese patrón en todos los aspectos de la vida.
3	Identificar las causas	tu esfuerzo por identificar las causas de ese patrón.
4	Identificar la razón de su existencia	tu empeño en identificar las razones por las que apoyas y mantienes la existencia de ese patrón, incluidas las razones del pasado y del presente, y las razones que pueden parecer, o no, legitimas o beneficiosas.
5	Identificar los efectos negativos	tu empeño en identificar los efectos negativos o nocivos del patrón.
6	Determinar la intención	Tu autoevaluación para decidir qué hacer con el patrón. Por ejemplo, tratar de intentar cambiarlo o posponer el esfuerzo.
7	Encontrar patrones de reemplazo	tu empeño en explorar y encontrar mejores patrones para reemplazar el existente. Incluye mejorar pensamientos, maneras de pensar, mentalidades, actitudes y comportamientos.
8	Afirmar y aceptar	La acción de Xin para reconocer y afirmar todos los nuevos patrones uno a uno, y aceptarlos plenamente ofreciéndoles confianza, apertura amor, gratitud y gongjing. Juntos, nuestro Xin y nuestro Shen los abrazon y les dan la bienvenida, ya que se incorporan a nuestra vida y se convierten en parte de nosotros.

En los primeros siete módulos, Xin consulta al Ser Verdadero. En el octavo módulo el Ser Verdadero invita a Xin a afirmar y aceptar los nuevos patrones. Después de la pregunta de cada módulo, date tiempo sentado en silencio y concentrado, y permite que surjan las respuestas.

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved
www.renxueinternational.org

Cierre

Trae la información de vuelta a tu corazón. Trae Qi al Dantian Inferior.

PRÁCTICA GUIDADA: DE SEGUIR LA ESTRUCTURA A PRACTICAR CON FLEXIBILIDAD Y LIBERTAD.

Existen tres etapas para la práctica del Ling Yuan. Las etapas se vuelven progresivamente más flexibles para permitirte ejercer plenamente tu autonomía al tratar los numerosos y complejos patrones.

Primera etapa:

La primera etapa es la práctica básica. En esta etapa, te centras en los diez patrones fundamentales. Elige un patrón cada vez que practiques y sigue los ocho módulos paso a paso, tal y como se ha descrito anteriormente. Es esencial que te sepas estos ocho módulos de memoria, ya que son importantes tanto para la práctica básica como para las etapas 2 y 3, cuando ejerces más autonomía para determinar cómo utilizar estos módulos y crear tu propia rutina.

Después de haber usado la rutina básica durante un tiempo y sentirte familiarizado con ella, puedes pasar a la segunda etapa.

Segunda etapa:

La segunda etapa consiste en trabajar secuencialmente los patrones específicos que identificaste durante la primera etapa, así como otros patrones nocivos que hayas identificado en tu vida cotidiana. En esta etapa es posible trabajar más de un patrón durante una práctica de Ling Yuan.

En la segunda etapa puedes activa y creativamente:

- ajusta la redacción de las preguntas para ayudarte a hacer los módulos más efectivos y adecuados para ti.
- ve más allá de la información básica y explora los módulos para satisfacer tu necesidad de profundizar en el trabajo de patrones, incluyendo la búsqueda de reemplazos que funcionen mejor para ti.
- crea tus propios módulos y rutinas respondiendo a tu evolución y tus necesidades. Puedes eliminar módulos y reinsertar otros u omitirlos si ya los has explorado suficientemente y estás bastante familiarizado con ellos.

Cuanto más avances en tu trabajo sobre los patrones, menos necesitarás seguir los módulos fijos, la rutina y los contenidos proporcionados. Encuentra el camino que mejor se adapte a tu trabajo personal. A través

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved

de este trabajo continuo, encontrarás el camino que mejor se adecue a tus propias necesidades.

Tercera etapa:

La tercera etapa se puede practicar en cualquier momento, en cualquier lugar, sin necesidad de seguir ningún proceso establecido. Esta etapa ocurrirá de manera natural, porque cuando se hayan establecidos los nuevos patrones, Xin y Shen entablarán una conversación de manera automática y los nuevos patrones funcionarán automáticamente también.

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved