REN XUE
INTERNATIONAL

RESUMEN DE LOS DIEZ PATRONES FUNDAMENTALES

La siguiente tabla resume los Diez Patrones Fundamentales, sus manifestaciones y algunas sugerencias sobre cómo transformarlos. Es muy recomendable que conozcas bien esta información, para que puedas utilizarla fácilmente en tu trabajo sobre tus patrones y la práctica de Ling Yuan.

1. PENSAMIENTO POLARIZADO	
Manifestaciones poco sanas de este Patrón Fundamental	Este hábito consiste en irse directamente a los extremos: pensar en blanco o negro; mirar las cosas en términos absolutos o con una visión dualista. Algo es bueno o malo, esto o aquello, correcto o incorrecto. Por ejemplo, ver a una persona como un fracasado o un perdedor porque ha fallado en algo. Ver la vida como algo sin esperanza porque una cosa ha ido mal o la vida no parece estar llena de «oportunidades maravillosas».
Patrones relativamente más sanos (para transformar y reemplazar este patrón nocivo)	• Como todo es una totalidad, fijarse sólo en una parte de la totalidad es una distorsión de la verdad. Adopta una visión objetiva, integral, dinámica, justa, equilibrada, acomodaticia, receptiva y racional de todo. • Evita malgastar energía emitiendo juicios. En su lugar, céntrate en buscar activamente formas de resolver o mejorar la situación.

© REN XUE International 2025 Reservados todos los derechos
www.renxueinternational.org

2. GENERALIZACIÓN EXCESIVA	
Manifestaciones poco sanas de este Patrón Fundamental	Utilizar una cosa o un aspecto de una cosa para juzgar el conjunto. Por ejemplo, si una persona dentro de un grupo hace algo malo, por extensión todos los de ese grupo son malos.
Patrones relativamente más sanos (para transformar y reemplazar este patrón nocivo)	• Adopta un enfoque objetivo, justo, global y holístico para ver las cosas como realmente son. Todo es una totalidad con múltiples facetas y componentes. Generalizar en exceso puede conducir a juicios equivocados, errores y conflictos. • Abstente de juzgar a las personas por su apariencia. • Las primeras impresiones no deberían durar para siempre. • Evita estereotipos y etiquetas. • Evita sacar conclusiones precipitadas. • Cíñete a los hechos y las pruebas.

3. SOSPECHAS INFUNDADAS	
Manifestaciones poco sanas de este Patrón Fundamental	Formular conjeturas, juicios o predicciones, o llegar a una conclusión basándose en la mera imaginación, suposición o experiencias pasadas limitadas sin tener suficiente comprensión, hechos o pruebas.
Patrones relativamente más sanos (para transformar y reemplazar este patrón nocivo)	• Trabaja en tu Xin Ling, especialmente cultivando la confianza. • Desarrolla la confianza en ti mismo para ayudar a transformar el patrón de la desconfianza aprendiendo a ver y apreciar tus cualidades positivas y puntos fuertes. • Refuerza tu habilidad para restaurar el equilibrio y ser resiliente.

© REN XUE International 2025 Reservados todos los derechos
www.renxueinternational.org

	• Desarrolla la habilidad y la destreza necesarias para hacer frente a los malentendidos. • Se prudente con los rumores.

4. NEGATIVIDAD, AISLAMIENTO, INACTIVIDAD & PESIMISMO	
Manifestaciones poco sanas de este Patrón Fundamental	Adoptar un punto de vista o una actitud que no es constructiva, es desequilibrada, retraída o carente de positividad. Sus ramificaciones podrían incluir la sospecha, la duda, el miedo, la inseguridad, o ser demasiado *auto-protector* y con reticencias. Este patrón se manifiesta como preocupación excesiva al ponerse en el peor de los casos, y dificultad para establecer objetivos significativos y no perder la esperanza. Ser demasiado precavido o desconfiado también puede llevar a dudar de uno mismo y a tener una visión poco saludable de sí mismo. Puedes dejarte llevar por «razones» bien pensadas para justificar la negatividad o el pesimismo y perder la capacidad de confiar y ser abierto.
Patrones relativamente más sanos (para transformar y reemplazar este patrón nocivo)	• Usa el modelo 12345 • Utiliza las Cinco Xin para cultivar y reconstruir Xin Ling. Adopta una visión objetiva, justa y equilibrada y mira las cosas desde la perspectiva del desarrollo. Con esto se puede evitar quedarse estancado en un estado negativo durante un periodo de tiempo prolongado junto con sus muchas consecuencias negativas.

5. EXPECTATIVAS FIJAS, PREJUICIOS, DAR ALGO POR SENTADO, SUPOSICIONES FALSAS	
Manifestaciones poco sanas de este Patrón Fundamental	Pensar que las cosas tienen que o deberían ir de una forma determinada o de la manera que uno quiere o espera. Aferrarse a la idea de cómo deberían ser las cosas. Por ejemplo, pensar que alguien debería ser así o asá, que algo debería ir de esta manera en vez de la otra, que el mundo no debería ser así o que tú mismo deberías ser esto o lo otro.

© REN XUE International 2025 Reservados todos los derechos
www.renxueinternational.org

Patrones relativamente más sanos (para transformar y reemplazar este patrón nocivo)	• Sé positivo y ten una actitud abierta y natural hacia el presente y el futuro. Cuando hagas algo hazlo lo mejor que puedas y, al mismo tiempo, mantén una actitud natural tanto hacia el proceso como el resultado, independientemente de cómo se desarrollen. • Conócete a ti mismo, especialmente tu estado. • Presta atención a la cualidad de la consciencia. • Observa atentamente tus palabras y comportamiento para ver si el patrón de expectativas fijas está activo. • Ten cuidado con la tendencia a controlar. • Aprende a aceptar. • Vigila y trabaja en el hábito de quejarse.

6. AVARICIA	
Manifestaciones poco sanas de este Patrón Fundamental	Este patrón se manifiesta como un deseo excesivo de adquirir más de lo necesario, tanto si el objeto deseado es material como si no lo es. Con este patrón uno nunca se siente satisfecho y siempre quiere más. Por ejemplo, querer más dinero, más poder o más estatus. En realidad puede manifestarse en todos los aspectos de la vida, entre otros, la obsesión por tener buen aspecto y la interminable batalla contra el envejecimiento.
Patrones relativamente más sanos (para transformar y reemplazar este patrón nocivo)	• Establece valores que sean beneficiosos para la vida, incluyendo la visión de ésta y la cosmovisión. Eleva y enriquece tu sistema de valores. Utiliza el amor, la gratitud y gongjing para incrementar tu Xin Ling y utiliza el regocijo y la generosidad para hacer frente a la avaricia. Esto puede reducir o evitar los problemas vitales y sociales causados por la codicia. Así se puede alcanzar la verdadera salud, felicidad, bienestar y crecimiento.

© REN XUE International 2025 Reservados todos los derechos
www.renxueinternational.org

	• Aprende a valorar lo que ya tienes. Cultiva las Cinco Xin, especialmente la gratitud. • Cultiva la sensación de satisfacción y bienestar que genera la gratitud. • Las decisiones que implican interés propio deben tomarse en serio. • Reconoce que es hora de cambiar el paradigma de desarrollo humano. • La necesidad de que los individuos alcancen salud, felicidad y crecimiento personas así como la necesidad de que la civilización humana progrese es urgente. Piensa en lo que tú, como individuo, puedes hacer para garantizar el bienestar de ambos.

7. EGOCENTRISMO	
Manifestaciones poco sanas de este Patrón Fundamental	Ver o considerar las cosas sólo desde la propia perspectiva, sin objetividad y sin «ponerse en el lugar del otro». Esto puede manifestarse en comportamientos donde se consideran únicamente los propios intereses o preferencias, o con los que no se tienen en cuenta los sentimientos de los demás ni cómo puede afectarles tu comportamiento. Las cosas sólo están bien cuando satisfacen tus propias expectativas o necesidades. Bajo este patrón se esperan siempre respuestas afirmativas y alabanzas y difícilmente se aceptan desacuerdos o rechazos. Un hábito estrechamente relacionado con el egocentrismo es el «doble rasero», es decir, adoptar distintos raseros a la hora de juzgar dos cosas de la misma naturaleza. Estos raseros varían en función de las propias preferencias o intereses personales, y conducen a dos conclusiones o juicios o formas de tratarlos totalmente distintos. Por ejemplo, juzgarse a uno mismo y a otra persona de manera diferente a pesar de que el comportamiento sea similar; juzgar de modo distinto según se trate de una persona cercana o un desconocido; juzgar y tratar algo de forma diferente cuando se está de otro humor.

© REN XUE International 2025 Reservados todos los derechos
www.renxueinternational.org

Patrones relativamente más sanos (para transformar y reemplazar este patrón nocivo)	• Reemplaza ´yo´por ´nosotros´; sustituye ´me´ por ´nos´ • Da a los demás la oportunidad de expresar sus pensamientos y sentimientos e intenta comprenderlos. • Observa las reacciones y respuestas de otros a lo que dices o haces. • Presta atención y escucha. • Ponte en el lugar del otro. • Trabaja la envidia. • Analiza si lo que te ofende de verdad tiene algo que ver con la dignidad. • Toma la iniciativa de demostrar tu amor y preocupación por la gente que te rodea y ofréceles tu ayuda. • Regresa a tu corazón y conéctate contigo mismo. • Ejerce humildad, igualdad, ecuanimidad, empatía, simpatía, apertura, confianza, amor y afecto. Esto puede corregir el egocentrismo y así evitar sus efectos negativos como la arrogancia, santurroneria, apatía o insensibilidad que pueden conducir a todo tipo de problemas en la vida incluyendo los sentimientos de aislamiento y soledad. • Para corregir los estándares dobles, sé justo, objetivo, respetuoso, y cariñoso a la hora de contemplar cosas o personas. Así puedes evitar una confusión de valores y estándares e ideas distorsionadas de las cosas o las personas. También pueden evitarse conflictos y problemas debidos a los estándares dobles.

8. EVITAR Y ESCONDER(SE)/OCULTAR(SE)	
Manifestaciones poco sanas de este Patrón Fundamental	Este patrón surge de la necesidad de buscar beneficio (interés) y prevenir daño, buscar simplicidad (solución fácil) y evitar complejidad (trabajo extra) en relación a la naturaleza humana. Se manifiesta como inhabilidad o miedo a enfrentarse a la realidad cuando algo va mal, la situación no está clara y nos sobrepasa. Por ejemplo, al responder a un error negando la responsabilidad,

© REN XUE International 2025 Reservados todos los derechos

	justificándonos encontrando excusas. Hacemos esto para alcanzar de alguna manera el equilibrio interno o para ocultar nuestro miedo. La postergación es un patrón relacionado con éste.
Patrones relativamente más sanos (para transformar y reemplazar este patrón nocivo)	**FORMA EXTERNA** • Desarrolla una visión de ti mismo que sea justa y equilibrada. Eleva la imagen que tienes de ti mismo. • La práctica de Yuan Gong es muy importante para este patrón. • Pon la atención en ti, no en los demás o lo externo. • Cultiva las Cinco Xin, especialmente la confianza y la apertura. • Vigila el diálogo interno contigo mismo. • Identifica las causas subyacentes y los patrones relacionados con ellas y pon empeño en ello. **FORMA INTERNA** • Aprende a aceptarte plenamente. • Presta atención a los indicios de ´evitar y ocultar(se)´. • Usa el humor para reemplazar este patrón. • Sé auténtico, sincero y honesto contigo mismo y afronta todo lo relacionado con tu propia vida con valentía. Utiliza la confianza, la apertura y gongjing hacia ti mismo, hacia los demás y hacia todo. Así tendrás la oportunidad de conocerte de verdad y cambiar; podrás obtener verdadera paz y libertad y los problemas no seguirán creciendo ni empeorando. Escapar o esconderse no hará que desaparezcan los problemas. Afróntalos con valentía y enfréntate a ellos con sensatez.

© REN XUE International 2025 Reservados todos los derechos
www.renxueinternational.org

9.TESTARUDEZ	
Manifestaciones poco sanas de este Patrón Fundamental	Aferrarse firmemente a las propias opiniones o maneras más allá de lo razonable. Ignorar que las cosas cambian constantemente. También puede manifestarse como un exceso de confianza en uno mismo o una actitud altanera, o negarse a escuchar ideas diferentes o sugerencias de los demás. Posibles manifestaciones: hipersensibilidad, suspicacia, celos, sobrevaloración de uno mismo, rechazo a las críticas, tendencia a estar a la defensiva y a discutir. **Nótese** que este patrón no se refiere a tener principios y aferrarse a cosas positivas o buenos valores sin perder fluidez y flexibilidad. Esta es una cualidad positiva.
Patrones relativamente más sanos (para transformar y reemplazar este patrón nocivo)	• Cuando la testarudez solo se manifesta con algunas personas, pondera si existen temas subyacentes. • Recuerda: **a. Cambiar no debe dar miedo** **b. Lo que te tomas como un ataque personal puede no ser intencionado.** **c. Se puede tomar una decisión después de haber entendido los diferentes puntos de vista o posiciones.** • Ponte en el lugar del otro. • Recuerda que no es necesario usar la testarudez como forma de protesta. • Aprende de las personas que se les da bien gestionar los desacuerdos, y aceptar nuevas ideas o usarlas de forma constructiva. • Utiliza la confianza, la franqueza, la humildad, la honestidad, el respeto y la jovialidad para darte más espacio y libertad. La vida se torna más amable y así se evitan muchos problemas.

© REN XUE International 2025 Reservados todos los derechos
www.renxueinternational.org

10. LUCHA POR EL DOMINIO, DESEO DE VICTORIA, COMPETITIVIDAD	
Manifestaciones poco sanas de este Patrón Fundamental	Adoptar una forma competitiva demostrando o buscando ventaja para proteger la ´dignidad´, obtener una sensación de seguridad o construir un sentimiento de superioridad y valor. Detrás de este patrón suele estar la mentalidad de que hay que ganar; que perder o fracasar es inaceptable. Puede tener el efecto de degradar a los demás. Por lo tanto, puede incitar fácilmente a una competitividad poco sana, provocando desventajas y conflictos de valores.
Patrones relativamente más sanos (para transformar y reemplazar este patrón nocivo)	• Utiliza ´los Seis Peldaños para mejorar la vida´ • Comprende que formas parte de la totalidad conformada por todos los seres humanos, todas las vidas y todo el universo. Todos compartimos un mismo futuro y destino. Sólo tiene sentido amarnos, apoyarnos y vivir en armonía unos con otros. • Revisa y restablece tu visión de la vida y tus valores. Utiliza la confianza, la apertura, gongjing, la igualdad y la humildad para tratar a los demás y a todo cuanto te rodea. Desarrolla tu comprensión sobre el verdadero valor y significado de la vida, que no se obtienen ganando peleas y competiciones, sino mejorando la propia vida y ayudando a los demás.

© REN XUE International 2025 Reservados todos los derechos
www.renxueinternational.org