REN XUE
INTERNATIONAL

MING YUAN

MING: claridad, luz brillante, resplandeciente y clara comprensión. También puede usarse para describir la luz de la sabiduría del universo.

YUAN: usado en todos los nombres de los métodos de Yuan Gong. , *Yuan* en este contexto significa amoldable, integración, totalidad y completo.

Ming Yuan, el noveno y último método del sistema Yuan Gong, es un método para alcanzar la sabiduría y brillar con el universo. También se le llama ´El método del desarrollo de la comprensión plena´. La práctica consiste en iniciar, mantener y usar Jue Cha (autoconsciencia, autoobservación) sobre las actividades del Xin, consciencia, Shen y la vida en su totalidad para así alcanzar Jue Zhi (comprensión plena) Jue Xing (despertar) y Jue Wu (autorrealización) y en última instancia, la gran realización y sabiduría.

CÓMO PRACTICAR MING YUAN

A diferencia de los demás métodos de Yuan Gong, en los que se reserva un tiempo para practicar, Ming Yuan se integra plenamente en todas las actividades de la vida y se practica constantemente.

Para empezar, recita en silencio el verso de Ming Yuan en tu cabeza: relajado, tranquilo, natural, integrado, unificado, armonioso, Jue Cha (auto consciencia, auto observación). Cuando te resulte bastante natural, recita el verso con el corazón, con las Cinco Xin: confianza, apertura, amor, gratitud y gongjing.

Cuando estés familiarizado con los estados que describen estas palabras, empieza a concentrarte en cada una de ellas, empezando por "relajado". Continúa recitando todas las palabras, pero céntrate en «relajado». Cuando estar relajado se haya convertido en un hábito y estés relajado la mayor parte del tiempo, puedes dejarlo y pasar a «calma»: empieza el verso con calma y céntrate en ella hasta que estés en estado de calma la mayor parte del tiempo. A continuación, pasa a «natural» y así sucesivamente hasta el último elemento: Jue Cha. A partir de ese momento, puedes seguir con Jue Cha.

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved

JUE CHA: EL NÚCLEO DE MING YUAN

Estar en un estado relajado, tranquilo, natural, integrado, unificado y armonioso, y convertirlo en el estado normal de tu vida, es la base y el requisito previo de Jue Cha. Y Jue Cha es la parte más esencial de la práctica del Ming Yuan. Debe ser siempre el telón de fondo de tu vida.

PUNTOS PARA FACILITAR JUE CHA. HAZLO LO MEJOR QUE PUEDAS:

1. Jue Cha constantemente -¡excepto cuando estás durmiendo!
2. Jue Cha en todas partes -en casa, en el trabajo, aula, coche, centro comercial, andando por la calle, solo o con otros.
3. Jue Cha con todo, ya sea trabajar, hablar con alguien, cocinar, limpiar, estudiar, navegar por Internet, descansar o pensar. Jue Cha caminando, sentado, de pie o tumbado; cuando las cosas vayan bien y te sientas bien, cómodo o eufórico. Cuando las cosas sean difíciles y estés enfadado, triste o temeroso o cuando estés teniendo una discusión, Jue Cha adquirirá un nuevo significado: es un momento muy bueno para observar a un nivel más profundo los patrones que salen a la superficie y los opuestos de las cinco cualidades Xin que pueden hacerse visibles a la consciencia. Cuando utilizamos la consciencia ordinaria para enfrentarnos a esta parte de nosotros, podemos sentir mucho dolor, pero cuando observamos a través de Jue Cha, la experiencia es la contraria: no hay dolor ni dificultad. Cuando estás verdaderamente en un estado de Jue Cha, estás viendo lo que realmente está sucediendo, y sentirás claridad, alegría y fuerza.
4. Jue Cha con el corazón en estado de Wu Xin (las Cinco Xin). Si no puedes tener presente y sentir a la vez las cinco cualidades Xin, haz lo posible por tener al menos una de ellas presente.
5. Jue Cha de manera pacífica, armoniosa, suave y armoniosa.
6. Sé un practicante de Jue Cha puro -simplemente sé un observador testigo de lo que está ocurriendo. Corregir, enforzar o controlar los pensamientos y las acciones, no es responsabilidad ni obligación de Jue Cha. Simplemente mantén la atención pura, centrada e independiente. De esta forma, los patrones se revelarán y así poder trabajar en ellos. Los patrones

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved

nocivos se esconden en lugares oscuros y Jue Cha da luz a esa oscuridad.

7. Evita perturbarte cuando ejercites Jue Cha manteniéndote en un estado relajado, tranquilo, natural, integrado, unificado y armonioso.
8. Céntrate en Jue Cha. No importa lo buenos que creas que son tus pensamientos o ideas, abstente de utilizarlos para resolver problemas o gestionar tu Jue Cha. Todos ellos están fuertemente influenciados por patrones y muy probablemente son producto de la «consciencia ordinaria», que evalúa, examina e interrumpe Jue Cha.
9. Mantén una apertura total, aceptación y desapego hacia todo lo que surja al ejercitar Jue Cha. En general, el buen uso de Jue Cha conducirá naturalmente a una comprensión cada vez más verdadera (Jue Zhi) y a un estado cada vez más profundo de «Jue Completo». Sin embargo, que esto ocurra y cuándo, variará mucho de una persona a otra, así que relaciónate con todo lo que ocurra de forma natural, sin expectativas ni deseos de que las cosas vayan de una determinada manera, sin dudas ni rechazos. Simplemente permite que ocurra.
10. Estate atento y utiliza una «alerta roja» si corres peligro de perder el estado de Jue Cha. Activar Jue Cha no suele ser un problema. Más bien, el reto está en mantenerlo y no perderlo. Activar la alarma puede ayudar. Es como si utilizaras una bandera roja para observar y vigilar Jue Cha mientras utilizas Jue Cha para observarte y vigilarte a ti mismo. Establece una conexión entre la bandera roja y un estado determinado, de modo que en cuanto surja ese estado, la alarma se activa automáticamente, ayudándonos a volver a Jue Cha lo antes posible. Por ejemplo, podemos conectar la vigilancia con el estado relajado, tranquilo, natural, integrado, unificado y armonioso o con cualquiera de estos elementos individuales. También podemos convertir una sensación o estado incómodo en una alarma, de modo que siempre que nos sintamos así se activará automáticamente.

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

LOS RETOS CON JUE CHA

A pesar de ser tan importante y significativo, Jue Cha no siempre es fácil de aplicar, y cualquier tipo de situaciones y patrones podrían perturbarlo.

Un hábito muy fuerte del que no solemos ser conscientes es identificarnos con el «yo» de nuestro falso ser cuando estamos en el estado habitual, no en Jue Cha. Este «yo» a menudo puede enredarse y mezclarse con nuestros pensamientos, ideas y comportamiento. Por ejemplo, yo soy mis pensamientos, yo soy lo que hago, yo soy la ira que siento. Cuando nos sentimos perturbados, el «yo» aparece inmediatamente y todo se convierte en «yo». Esta atracción del «yo» rompe fácilmente el estado de Jue Cha e impone su dominio, lo que conduce a largos periodos de tiempo en los que Jue Cha desaparece y se olvida. Es algo a lo que hay que prestar atención para poder adoptar un papel activo para afrontarlo, trabajarlo y superarlo.

Mantener el estado de Jue Cha requiere un esfuerzo constante y perseverancia. Es como encender un fuego: hay que alimentarlo y cuidarlo hasta que crezca e ilumine todo.

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