



## **Enlightenment QiGong: el regalo más grande que haya jamás recibido**

***Escrito por Andrew Fretwell***

Fui iniciado al *Enlightenment QiGong* por el maestro taoista Michael Winn que, a su vez, lo aprendió de Zhu Hui, un ex-campeón chino de Tai-Chi con Espada que se lo enseñó a la veneranda edad de 80 años. Zhu Hui atribuye a la práctica de la forma del *Enlightenment QiGong* su sanación de un cáncer de hígado y de la protección que tuvo durante la Revolución Cultural china.

Zhu Hui aprendió la forma del maestro taoista Li Tong, un adepto de 106 años del monasterio de la Montaña Wu Dang.

Zhu Hui fue la primera persona que empezó a enseñar la forma del *Enlightenment QiGong* al público genérico fuera de los monasterios taoistas; hasta entonces solo se había transmitido de forma secreta de maestro a discípulo en los monasterios.

Li Tong dijo a Zhu Hui que la forma del *Enlightenment QiGong* fue desarrollada hace 800 años por Chang San Feng, el fundador de la forma original de auto-defensa en 13 movimientos del Tai-Chi-Chuan, una forma suave diseñada para mantener y respetar los principios del Tao a la vez que los monjes podían usarla para la defensa contra los bandidos sin caer en técnicas agresivas o mortales que les alejarían de su camino espiritual.

Sin embargo pocos saben que el gran maestro Chang San Feng creó una segunda forma corta, que busca la iluminación y el crecimiento personal más que la autodefensa. También se compone de 13 movimientos: 12 movimientos de la Tierra y 1 movimiento del Cielo que se repiten 50 veces, 10 veces en cada una de las 5 direcciones. Esta forma fue practicada secretamente por un linaje de maestros taoistas durante los pasados 800 años.

La unicidad de esta forma reside en su característica de ser una forma “viva” ya que al practicarla se recibe el *Chi* de todas las personas que la practicaron antes, incluso en legendario fundador e inmortal del Tao Chang San Feng.

Yo atribuyo a esta forma no solo el merito de ayudarme a ser mejor profesor sino también de haberme revelado muchos aspectos de la cultura taoista que están englobados y escondidos dentro la forma misma. Sinceramente el *Enlightenment QiGong* es el mayor regalo que haya jamás recibido en mi vida. Y me he comprometido con los inmortales del Tao de desarrollarla y enseñarla a cuantas mas personas me sea posible.

Sabes, en mi vida he practicado muchas formas de meditación, yoga y chi-kung y una de las cosas que he notado es que usando tu propio esfuerzo durante la práctica el resultado de la experiencia puede variar de un día a otro, así que un día puedes tener una experiencia increíble y el día siguiente solo regular. Sin embargo, con el *Enlightenment QiGong* siempre consigo muy buenos resultados y tengo una poderosa experiencia de mi ser interior cada vez la practico. Y esto nunca ha fallado en los pasados 3 años, que es el tiempo durante el cual estuve practicando. Solo por eso, es la única forma de meditación que practico cada día, sin falta. Adoro el *Enlightenment QiGong* con todo mi corazón y estoy seguro que lo adorarás tú también cuando descubras cuánta sabiduría y poder están contenidos en él.

En los pasados 3 años estuve enseñando la forma a más de 900 personas en todo el mundo y, tal como ocurrió a mi, ellas también se han sentido benditas por los regalos que dona la forma.

Me sorprenden también muchos de sus efectos sanadores. Zhu Hui la usó para tratar presión arteriosa alta y muchos problemas crónicos de salud como disturbios cardiacos, artritis y migrañas. Yo mismo he visto experiencias notables en algunos estudiantes míos. Recuerdo por ejemplo una mujer con fibromialgia que después de practicar *Enlightenment QiGong* consiguió eliminar sus síntomas. Otro que era alcohólico dejó de beber y empezó a interesarse por la espiritualidad. Otro que era adicto al trabajo empezar a respetarse a si mismo y a sus necesidades. Y muchas más. Aunque cada experiencia sea peculiar, la cosa que acomuna todas es la sensación de calma y de estar centrado que la forma permite alcanzar, junto con una paz profunda en el verdadero ser interior.

Como profesor he notado el reto que constituye hoy en día para la gente integrar prácticas de tipo interior y espiritual en la vida cotidiana. A menudo bromeo con mis estudiantes que muchas personas añaden practicas espirituales casi de la misma manera como toman comprimidos de suplementos o vitaminas... simplemente añadiéndolos a su dieta diaria. Necesitamos que nuestra práctica se vuelva parte integrante de nuestra vida y no solo un suplemento. Para mucha gente la costumbre de añadir suplementos es debida al ritmo frenético de su vida; nuestra sociedad está sufriendo de un exceso de energía Yang.

El *Enlightenment QiGong* es una bendición para este tipo de personas porque solo necesita unos 15 minutos de tiempo para ejecutarse. Y es tan poderosa que empieza a remover sin esfuerzo nuestro "yo" falso y a despertar en el alma un sentido fuerte de esencia inmortal.

El *Enlightenment QiGong*, alguna vez llamado *Wu Ji Qong*, significa "capacidad de penetrar lo desconocido" porque nos permite dirigirnos a nuestra parte interior

mas profunda. Después de practicar la forma, consigues entrar en un estado meditativo profundo muy fácilmente y sin esfuerzo.

La forma regala también un alto nivel de protección y ayuda para realizar los deseos mas auténticos del propio ser; también tiene la capacidad de solucionar crisis emocionales y espirituales.

El *Enlightenment QiGong* disuelve gradualmente todos los niveles de tensión física y kármica en ambos los cuerpos físico y energético. Finalmente abre un espacio interior profundo en el cuerpo, donde el Espíritu Original (la “cara del alma antes de que nacieras”) puede revelarse. Este espacio interior es llamado “Wuji” (lo Desconocido Supremo).

El diseño de la forma incorpora cada aspecto de la teoría taoista: Yin-Yang, canales y meridianos energéticos, 5 elementos, órganos vitales, ciclos estacionales, *Feng-shui* (en lo que se refiere a las direcciones) de los 8 fuerzas del trigramma (Pakua), la alquimia del fuego y del agua, los 10 Galardones del Cielo y las 12 Ramas del calendario chico, las resonancia cuerpo-espíritu y macro-microcosmo, la numerología sexual taoista, las etapas jing-chi-shen-wu de la alquimia interna, principios de los movimientos corporales del tai-chi, cosmología original Chi-Tai-Chi-Wuji. ¡Es de verdad impresionante cuantos principios están englobados en esta pequeña forma!

Como he dicho antes, el mayor regalo que haya jamás recibido.