



**LA VIE DAO**

## Vademécum del practicante de Dao Hua Qi Gong

La idea de elaborar este documento surge de tres razones principales:

Primera: la intención de proporcionar una perspectiva más global sobre la progresividad de la práctica.

Segunda: la contribución concreta a la autoevaluación del propio nivel.

Tercera: el deseo de estimular el entusiasmo.

Esta información está dirigida a todo el mundo: a los estudiantes intrigados, potenciales, novatos o más avanzados.

Tan pronto como nos interesa la práctica del Qi Gong, es esencial iluminar el camino de la manera más clara y diáfana posible.

En efecto, es necesario saber con claridad cuáles son los pormenores de este camino del Dao Hua Qi Gong.

En este sentido, conocer las etapas y los logros marcados es esencial para nutrir de manera transparente la motivación, única fuerza motriz real para el progreso.

Aquí hay algunos elementos que espero le ayuden a pensar en ellos.

El camino del Hua Gong está marcado por tres etapas.

Primera etapa:

Para considerar el camino, se requieren tres condiciones:

1. estar sujeto a un deseo o aspiración (buscar este tipo de información)
2. han encontrado al profesor adecuado
3. tener un "corazón auténtico" para recibir información del profesor

Secunda etapa:

Una vez en el camino, cada aspirante pasará por cinco fases secuenciales:

1. introducción básica
2. insertar la práctica como otra actividad
3. integrar la práctica en la propia vida
4. práctica = vida
5. práctica para beneficiar a otros

Tercera etapa:

A lo largo del camino se avanza a través de seis estadios esenciales:

1. transformar el Jin.
2. controlar el Jing
3. abrir el Xin
4. consolidar el Chi
5. estabilizar el Shen
6. cultivar el Dan

Este camino se refleja en el acceso a siete niveles diferentes:

1. Beneficiario
2. Principiante
3. Usuario

4. Practicante
5. Experto
6. Maestro
7. Inmortal en vida

¿Cuáles son los caminos a seguir?

Dependiendo del propio nivel, motivación y ambición, son posibles varias opciones.

1. Asistir a talleres, fines de semana, retiros de acuerdo a la edad, disponibilidad e interés en el tema propuesto.
2. Participar en los cursos con más regularidad durante un período de tiempo determinado, profundizando de forma recurrente un hilo conductor común.
3. Comprometerse a un curso de formación de tres años (para el estatus de Pratiquante) o de cuatro o cinco años (para el estatus de Experto).

¿Cuál es el perfil de la trayectoria?

A corto plazo, una progresión rápida o incluso espectacular del estatus de Beneficiario (modo más "pasivo") al de Usuario (modo más "activo"). Los cambios se basan en los ajustes más superficiales de la matriz energética.

A medio plazo, después de algunos años de práctica, es legítimo preguntarse qué razones subyacen a la necesidad de continuar. A menudo, podemos estar satisfechos con nuestro nivel, encontramos que "las cosas van bastante bien" o al menos mucho mejor que antes en distintos niveles. En esta etapa, los primeros cambios se estabilizan.

Este es precisamente el momento para no dormirse ni quedar satisfechos con la situación.

Podemos hacerlo mejor, ir más lejos, más alto, acceder al conocimiento de un mundo más sutil, más próximo de la Realidad, sin el cual el ego nos engaña y nos envuelve en su inmovilizador letargo.

Este es un paso crítico y típico en el camino y puede convertirse en una trampa sutil.

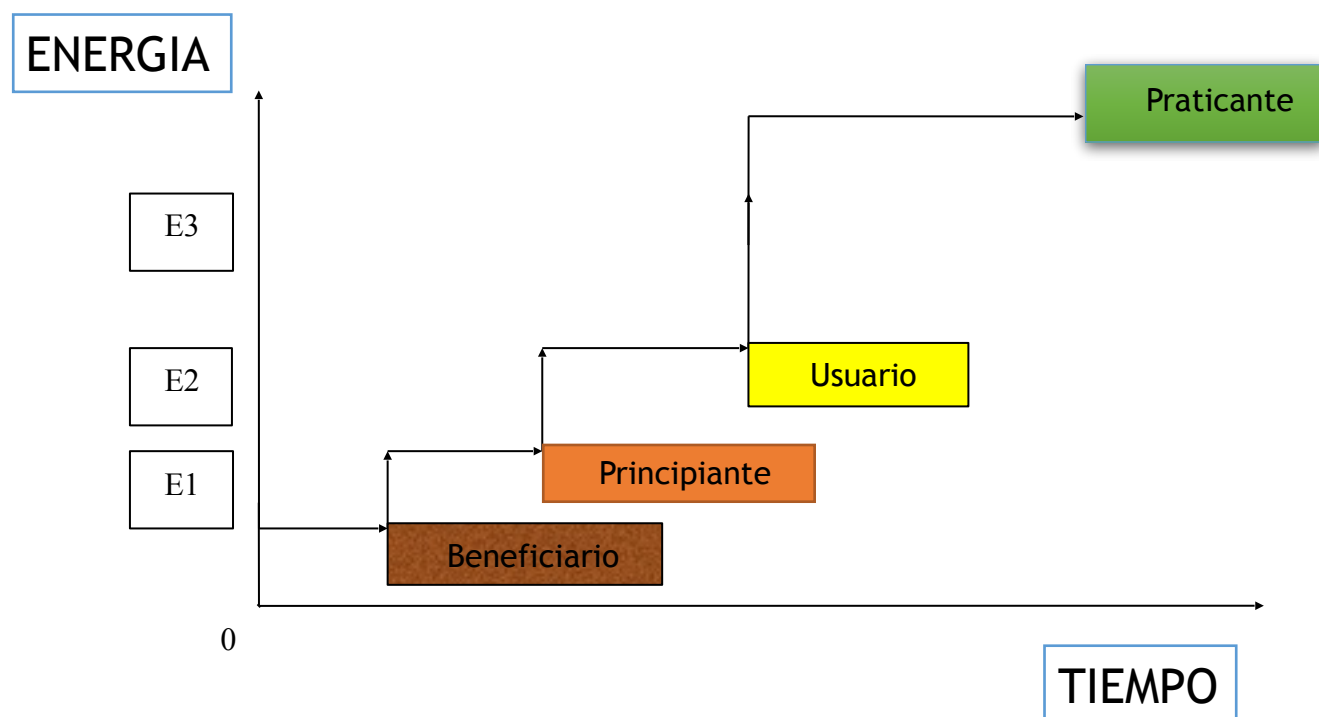
El gráfico Tiempo/Energía, más abajo, ilustra nuestro posicionamiento dentro del sistema de umbrales que mide nuestra progresión en el Hua Gong.

Aquí es donde debemos tener en cuenta una serie de factores:

- la práctica no se centra únicamente en la resolución de problemas
- siempre puedes hacerlo mejor de lo que crees.
- el progreso debe ser proactivo
- por respeto a uno mismo, uno debe darse cuenta del propio potencial
- el papel del profesor es acompañar al alumno al siguiente nivel

A largo plazo, la intención es alcanzar y luego superar el nivel de profesional de la salud.

Entonces es posible considerar la transformación de la matriz energética, tanto en las capas más profundas como en las más antiguas.



Crecimiento exponencial por "nivel".

El término "exponencial" debe entenderse como sigue:

- no es un camino lineal en el que la pendiente (dificultad) es siempre la misma de principio a fin
- la longitud del paso es cada vez un poco más larga
- la altura del escalón es sistemáticamente superior a la del escalón anterior

Por lo tanto, es importante entender que uno puede experimentar gradualmente una dificultad creciente para alcanzar el siguiente paso.

La contrapartida natural es que permite el acceso a un nivel de energía completamente diferente, incomparablemente más avanzado.

Ser capaces de percibir cualquier sensación relacionada con esta descripción debe por tanto reconfortarnos, a la vez que alimentar la convicción de estar en el camino correcto.

A través del acceso a una percepción más sutil, de grado superior, el Gong o nivel de práctica, nos permite decodificar las enseñanzas en mayor profundidad y continuar en otro "nivel" que proporciona una visión más sintética de la información.

De paso a paso, adquirimos un nivel de conciencia que nos permite comprender mejor y, por lo tanto, integrar mejor las enseñanzas.

El nivel Practicante corresponde a la cuarta etapa y se caracteriza por una serie de cualidades que incluyen, por ejemplo, una salud inmejorable, una vida diaria más fluida y un estado emocional mucho más controlado.

Espero que estas pocas páginas os sean útiles como hoja de ruta y referencia personal, que a largo plazo se conviertan en un mero recuerdo tan pronto se alcance el estatus de "Practicante", y que ése sea el momento de responder a la llamada del siguiente estadio de "Experto"!

A vuestro servicio,

Erwann

No dude en ponerse en contacto con:

Erwann Le Moigne [contact@laviedao.com](mailto:contact@laviedao.com) Calle Freixa, 41; 2º-1ª; 08021 Barcelona [www.laviedao.com](http://www.laviedao.com)  
Mob. +34 628 638 045 / + 33 6 64 54 67 68 Fixe. +34 930 093 895

