

Дискусия 1.1

- 1). Емоции
- 2). **Основополагащи принципи на Рен Шюе:** 1-ви принцип

Дискусия 1.2 Основополагащи принципи на Рен Шюе: втори принцип на РШ**Дискусия 1.3 Основополагащи принципи на Рен Шюе:** 2-ри и 3-ти принципи на РШ; 5-те съкровища**Дискусия 1.4 Основополагащи принципи на Рен Шюе:** 3-ти принцип 1-ва част; кои са законите на вселената**Дискусия 1.5 Основополагащи принципи на Рен Шюе:** 3-ти принцип 1-ва и 2-ра част; кои са законите на вселената**Дискусия 1.6 Основополагащи принципи на Рен Шюе:** 5-ти принцип Доверие; кои са законите на вселената**Дискусия 1.7 Основополагащи принципи на Рен Шюе:** начините за постигане на нашата Истинска същност**Дискусия 1.8 Основополагащи принципи на Рен Шюе:** за сърцето като прозорец към Шън**Дискусия 1.9 Основополагащи принципи на Рен Шюе:** как да започнем работа по облагородяване на сърцето**Дискусия 1.10 Основополагащи принципи на Рен Шюе:** облагородяване на сърцето - първи стъпки**Дискусия 1.11 Основополагащи принципи на Рен Шюе:** колко да помагаме на другите; Премиера на Любов (7-ми метод)**Дискусия 2.1** Поемане на негативна енергия**Дискусия 2.2** Защита от негативна енергия**Дискусия 3.1**

- Какво означава, че само при хубаво време можеш да се опиташ да приемеш енергия, просто гледайки, какво пречат облаците, разсейват или друго, те не разказват ли приказки?
- Само при хубаво време можеш да играеш, при лошо се приемат негативни енергии, така ли? Или някой неща можеш да играеш по всяко време, други не? Май и тук нещо чух, недочух, но със сигурност не разбрах.
- За пръв път ми се случва да забравя за ангажимент. За втори път през последните 3седмици ми се случва нещо, което е абсолютно нетипично за мен. Предното беше след съботната практика. Тръгвам са намерение да направя нещо, а правя точно обратното. Та имам въпрос. Тези практики имат ли ефект на "разбъркване" или си въобразявам нещо?
- По време на днешното занятие чистих и ми се появи желание да изхвърля разни неща, които не ползвам отдавна. Като цяло ми е трудно да се разделям с вещите си.

Дискусия 3.2

- Връзката между вътрешните органи и емоционалните състояния. Може ли да чистим негативните емоции като пращаме чи и обратната емоция към съответния орган?
- Има ли смисъл (и полза) да се опитваме да сме добродетелни?

Дискусия 3.3

- Защо е критично важно да развиваме висока нравственост?

Дискусия 5.1

- 5-те качества на сърцето: как са подбрани и как те могат да ни помогнат да осъзнаем истинската си човешка същност: Част 1 – общо за сърцето като аспект на Шън. Защо облагородяването на сърцето е важно (част от работата, която не можем да не свършим).
1-во качество: Доверие.

Дискусия 5.2

- 5-те качества на сърцето: Откритост

Дискусия 5.3

- 5-те качества на сърцето: ... дискусия върху домашното за Откритост + Благодарност

Дискусия 5.4

- 5-те качества на сърцето: ... дискусия върху домашното за Благодарност; Нова тема: Уважение (като част от Гонгджинг)

Дискусия 5.5

- 5-те качества на сърцето: ... дискусия върху домашното за Благодарност; Нова тема: Смирение и скромност (като част от Гонгджинг)

Дискусия 5.6

- 5-те качества на сърцето: ... дискусия върху Смирение и скромност – продължение от предишната дискусия

Дискусия 5.7

- 5-те качества на сърцето: Увод към Тонг Юан, практика за Любов – къса версия

Дискусия 6

- Култура на мъдростта; практическата полза от Юан Гонг и Рен Шюе

Дискусия 7.1

- Увод към Мин Юан - част 1: Цел на РШ; начини на осъществяване; две подсистеми; нива на реализация/осъществяване (1-6, да продължим с 7-9 следващия път + структура на Мин Юан)

Дискусия 7.2

- Увод към Мин Юан - част 2: Как да избегнем конфликти със себе си и другите, когато сърцето започне да се отваря; Нива на реализация/осъществяване/просветление (7-9)

Дискусия 7.3

- Увод към Мин Юан - част 2: Структура на Мин Юан

Дискусия 7.4

- Мин Юан – приложение. Първи стъпки: самонаблюдение и промяна с цел постигане състояние на релаксация.

Дискусия 7.5

- Мин Юан – приложение. Първи стъпки: самонаблюдение и промяна. Трудности с практиката: „Трудно ми е да започна практиката, в началото има някакво раздразнение и бързане :(“ . Стратегия и тактика за справяне с проблема.

Дискусия 7.6

- Мин Юан – приложение. Трудности с практиката – част 2: „Трудно ми е да започна практиката, в началото има някакво раздразнение и бързане :(“:

- всеки ден е хубав ден, всяко място е хубаво място, всяко нещо е добро нещо
- 3-те единения на чигонг
- КОЙ ни казва, че нещо е неприятно, лошо, достойно за ненавист и омраза? КОЙ? КАКВО?

Дискусия 8.1

Трите единения – част 1.

- Общо
- Единение Шън - физ. тяло; 1/5 – мислим/контролираме тялото
- Чигонг ходене с повдигане през Байхуей

Дискусия 8.2 Трите единения – част 2 (Единение Шън - физ. тяло; за нива 1,2,3,4,5 от общо 5)

Дискусия 8.3 Трите единения – част 3 (Единение Шън - чи)

Дискусия 9.1 Страхът – причини за възникването, как да се справим с него

Дискусия 9.2 Страхът – как да се справим с него (част 1)

Дискусия 9.3 Страхът – как да се справим с него (част 2)

Дискусия 10.1 Запознаване с цялостния подход за промяна на шаблоните на съзнанието в Рен Шюе - МОДЕЛЪТ 1-2-3-4-5 (част 1)

Дискусия 10.2 Запознаване с цялостния подход за промяна на шаблоните на съзнанието в Рен Шюе - МОДЕЛЪТ 1-2-3-4-5 (част 2)

Дискусия 10.3 Запознаване с цялостния подход за промяна на шаблоните на съзнанието в Рен Шюе - МОДЕЛЪТ 1-2-3-4-5 (част 3)

Дискусия 10.4 Запознаване с цялостния подход за промяна на шаблоните на съзнанието в Рен Шюе - МОДЕЛЪТ 1-2-3-4-5 (част 4) - (звукът в началото не е много добър, но след това се оправя)

Дискусия 11.1 Пример за преглед в края на съществен период от живота + планиране на следващият. Отговор на въпрос: *Какво е отношението в Рен Шюе по отношение на сексуалния живот, има ли някакви норми, принципи на практикуване, счита ли се за разхищение на Чи?*

Дискусия 12.1 Пример за преглед + **Допълнителна техника и психична нагласа за работа с шаблоните на съзнанието**

Дискусия 13.1 Още по темата за прочистване на съзнанието от негативните шаблоните на мислене

Дискусия 13.2 Откъде да започнем нашата работа по негативните шаблоните на мислене

Дискусия 14.1 Какви принципи да следваме при вземането на важни за живота решения

Дискусия 15.1 Чигонг ходене (от серията „Как да превърнем всекидневните дейности в чигонг практика“). Дискусията съдържа отговор на въпроса: *„Поздрави и на всички участници в дискусиите! От около 3 месеца, паралелно с другите практики се опитвам да затвърдя чигонг ходенето с тяло, провесено през Байхуей, както и статичния му еквивалент. На едно-две места в дискусиите споменавах, че може да се добавят още елементи в него. Ако прецениш, че му е дошло времето, ще бъда благодарен да ги споделиш с нас.“*

Дискусия 15.2-16.1 Чигонг ходене - отзиви от приложението на практиката; Четири рецепти за щастие и вътрешна радост - част 1.

Дискусия 16.2 Четири рецепти за щастие и вътрешна радост - част 2.

Дискусия 16.3-17.1 Четири рецепти за щастие и вътрешна радост - част 3; Въпрос от участник: *„Имах период, в които сутрини вечер правех йога и медитирах. Тогава се чувствах по-щастлива и спокойна, това състояние се запази доста време след като намалих броя на практиките.“*

Често пътувам с влак, обикновено имам около 2,5 часа преди да направя смяна. Какво мога да практикувам през това време? Също исутрин докато чакам автобуса?“

Дискусия 17.2 Въпрос от участник (виж Дискусия 16.3-17.1) - част 2

Дискусия 18.1 Клетъчна памет - част 1; Въпрос от участник: *„Много сънувам от началото на курса ‘Открито и чисто сърце’. След последния сън имах осъзнаване, че той изчиства*

клетъчната памет. Би ли казал повече, за паметта на клетките и как се работи за изчистването ѝ от гледна точка на Рен Шюе?“

Дискусия 18.2-19.1

19.1: Приоритизиране съгласно Дао: Как да приоритизираме нашите дейности така че да останем в синхрон с вселенските закони? Какъв приоритет да дадем на чигонг практиката си?

18.2: Клетъчна памет - част 2: Как да работим върху даден проблем както на локално, така и на глобално ниво.

Дискусия 18.3 Въпрос на участник: *„Утре бих искала да продължим темата с информацията, която се съхранява в чи на органите и за това как да имаме адекватна ‘централна власт’, която да ни помага да бъдем здрави и да сме в хармония:)”*

Дискусия 20 (3 занятия) Въпрос на участник: *„Във връзка с предстоящата дискусия и отминалия наскоро Великден се сетих, че може да поговорим за някои странни събития като чудото на благодатния огън, мирото върху иконата, изцелели се хора и т.н. Ще ми бъде интересно да чуя гледната точка на Рен Шюе по този въпрос.“*

Дискусия 21 Въпрос на участник: *„Би ли казал повече относно трансформацията на чи от органите. Спомена, че белият дроб отговаря за защитното чи. Другите органи за кое чи отговарят?“*

Дискусия 22 Изграждане на чи поле: техника от 3 стъпки.

Дискусия 23.1-2 Въпрос на участник: *„Дали може, и с какво може, отделният човек да повлияе на лавината от негативни събития, които се случват около нас и в света? Какво могат да направят тези, които искат да допринесат с нещо смислено и позитивно, за да погнат нещата да тръгнат в друга посока?“*

Дискусия 24.1-2 Въпрос на участник: *„С интерес следя Рен Шюе дискусиите, намирам ги за много обогатяващи и предразполагащи към размисъл. Преди време щях да попитам за законите на Вселената, но се оказа, че в последвалата дискусия ти им отдели доста време. И все пак, ако останем без тема, може ли да се обсъди дали тези закони имат по-цялостна подредба във философията на Рен Шюе, дали са класифицирани, колко са на брой и имат ли определена йерархия?“*

Дискусия 25. Въпрос на участник: *„По повод на това, че всичко може да ни бъде учител. Би ли могъл да ми дадеш конкретен пример за какво бимогъл да ми бъде учител климатика ? Докато пиша ми дойдена ума, че той променя температурата (обстоятелствата) в противоположна навъншната посока, ако навън 30-35 градуса, той поддържа вътре 20, но кактова би помогнало на мен нямам идея :)”*

Дискусия 26. Въпрос на участник: *„На предишна дискусия беше споменал, че това да имаме физическо тяло е привилегия. Би ли казал повече за тази привилегия, ако няма други въпроси?“*

Дискусия 27.1 Въпрос на участник: *„Интервюто с Фиона от последния бюлетин е наистина вдъхновяващо и отговори на много от въпросите, които имах. И все пак ще ми бъде интересно отново да поговорим за болестите. Какво предизвиква недостига на чи и блокажите на чи? Кои практики възстановяват най-добре нормалното движение на чи? Не знаех, че негативните модели на съзнанието могат да оказват толкова голямо и пагубно влияние върху здравето ни. Благодаря за напомнянето, че трябва да работим и върху тях!“*

Дискусия 27.2 Въпрос на участник: *„Бих се радвала да продължим по темата, ако разбира се няма други въпроси. Фиона казва, че нездравословният модел на съзнанието, който провокира заболяването се е появил в детството ѝ, а тя се разболява на по-късен етап от живота си. Неправилно програмираното съзнание винаги ли "дава своите плодове" или това зависи от обстоятелствата, при които протича животът на човек?“*

Дискусия 28. Вярно ли е, че: *„Ние сме това, което ядем, пием и дишаме“?*

Дискусия 29.

- Какво значи, когато кажем, че обсъждаме нещо от гледна точка на Рен Шюе?
- Темата за така наречените животни „вредители“; как да се отнасяме с тях и какви са по-добрите способности за решаване на възникналите проблеми.

Дискусия 30.1-3 Въпрос на участник: *„А какво е отношението на Рен Шюе към семейството, брака, разводите, към приятелството, извънбрачните връзки, към хората с различна сексуална ориентация. Да, темата е обширна, но от всяка тема излизат по няколко бисерчета, върху които после размишлявам и осъзнавам по нещо, надявам се и с тази да е така, ако допадне на теб и другите участници.“*

Дискусия 31. Въпрос на участник: *„На едно от Рен Юан занятията бе споменал, че има Чи гонг принципи на говоренето. Темата ми се видя много интересна и ако е уместно, моля да я включаши в една от Рен Шюе дискусиите!“*

Дискусия 32. Въпроси на участници:

1. *„В една дискусия беше споменал, че се подготвя арр, свързан с Тонг Юан, дали проектът е финализиран и може ли вече да се работи с приложението?“*
2. *„Ролята на медитацията в Рен Шюе. Съзнавам, че темата е доста обширна, но пък очаквам да е полезна за всекидневната практика.“*

Дискусия 33. Въпрос на участник:

„Как се съотнася душата към Шън, има ли въобще такова понятие "душа" в Рен Шюе, душата проекция на Шън ли е или всъщност говорим за нематериалното сърце, а не за душа? Благодаря!“

Дискусия 34.

- Важна ли е подготовката и настройката за Рен Шюе занятията и събитията, също ѝ за личната ви практика?
- Проектът за нов Рен Шюе център в Нова Зеландия.

Дискусии 35.1-2: Нетърпението като шаблон на съзнанието

Дискусията е в отговор на следния имейл:

"През тази година едно от заданията, които си бях поставил беше опознаване на негативните шаблони и работа с тях. Гледайки схемата им, не ми трябваше много време, за да осъзная, че всеки един негативен модел присъства под една или друга форма в мен. Спрях се на "Липса на търпение" - на първо четене го сметнах за един от "лесните" шаблони. След няколко дни самонаблюдение обаче установих, че той е пусал здрави корени в съзнанието ми и едва ли не всяка моя мисъл и действие са обусловени от влиянието му. Наложих си да се хващам всеки път, когато изпитвам нетърпение и... се видях в чудо. Прекалено често се случваше това нетърпение, а се имах за търпелива личност:)

По-късно установих, че на този шаблон, често и в комбинация с други шаблони, се дължат някои проблеми в общуването ми със самия себе си и с другите около мен.

С времето ми просветна и че този шаблон е до голяма степен причина за пораядането на мой здравословен проблем.

Наблюденията продължаваха и нови порции несъзнавани нетърпения излизаха на светло.

Установих също, че когато целенасочено се дебна за нетърпение, то само изчезва, потува се, разтваря се в нищото, сякаш никога не го е имало. Но отпуснех ли малко юздите, спирах ли дебненето, нетърпението изпълзваше от укритието си, а аз просто констатирах поредната ситуация, в която съм го проявил.

Разбрах, че имам много какво да науча за механизмите, които го пораядат. Че генезисът на нетърпението не е като изворът на река от едно място, ами може да възниква от нищото и то отвсякъде.

И не е решение никак механично да го подменям с търпение и да се лутам в равнината между тези две противоположности.

Съзнавам, че противопоставянето на нетърпение с търпение хвърля съзнанието ми под друг "приятелски" огън, а именно - в поляризираното мислене, и затова ще търся различни варианти и други нива на разбиране.

Тези дни си задавам въпроса доколко са чисти намеренията ми да се справя с този шаблон. И трябва много постоянство и дисциплина на съзнанието за честно самонаблюдение.

След Семинар 1 у мен се затвърди убеждението, че трудно бих постигнал сериозен напредък, ако съвместно с работата по шаблоните не добавя и ежедневен Чи гонг за

култивиране на Чи и работа със сърцето - Тонг Юан.

Водя си и дневник, макар и не много редовно, просто когато наистина имам какво да споделя, го записвам. Ето няколко дни:

30.09.2024 г.

Днес, след Рен Юан и Тиен Юан, влязох в Ди Юан. Докато дишах в Долен Дантиен, след известно време усетих, че Чи (Светлината) спонтанно тръгна нагоре и стигна Среден Дантиен преди да съм изместил фокуса си към него. Усещането беше разнопосочно - хем хубаво, хем за някаква преждевременност.

02.10.2024 г.

След последователни Рен Юан, Тиен Юан и Ди Юан, имаше един период, започнал в средата на Тиен Юан, в който тялото ми изгуби контурите си. Това продължи и през по-голямата част на Ди Юан. Бях светлина, лекота и вибрация, и вътре и вън си беше спокойствие, т.е. нямаше вътре и вън :)

21.10.2024 г.

Успявам да задържам дишането в Долен Дантиен за все по-дълги периоди. Все още не е естествено, но поне няма усилие. Дишам и се наблюдавам. Разширявам и свивам Дантиен. Често го правя, докато се разхождам и се получава някаква комбинация от Чи гонг ходене плюс Първи и Втори метод. Светлина, топлина и спокойствие се разстилат в цялото тяло.

Тонг Юан постепенно става все по-важен в ежедневната практика. Когато нямам възможност за седяща медитация, но мога необезпокояван да се разхождам, си слагам слушалките. Покрай медитацията остава едно цялостно внимание към определено качество-състояние, което опитвам да втъквам, задържа и живеея в ежедневието. Този месец съм на Любов. Разбира се не всеки ден успявам в нагласата си да съм на висотата на Тонг Юан, но няма драми, продължавам.

Днес пак се появява онова приятно усещане за изчезване на контурите на тялото. Сякаш се разтваря и остава само светлина и топлина.

По време на дишането в Среден Дантиен ме прекъсват. Обикновено се ядосвам, че някой ми е развалил практиката, но сега осъзнавам, че сам си я провалям с тези мисли. Затова плавно се връщам в Средния Дантиен, сякаш нищо не е било. И практиката пак си върви, даже си лети :) До известно време дишането в Горния Дантиен си беше предизвикателство, защото топчето пинг-понг упорито си стоеше забулено като слънце в мъгла. А днес си блести. Ще наблюдавам следващите дни как е и дали ще се запази тази сияйност.

23.10.2024 г.

По време на Тиен Юан пак се появява това приятно усещане за разредено тяло, сиянието отвътре прелива и се смесва с това отвън. Малки светлинни ята се въртят и си играят едно с друго, понякога в кръгове, понякога в драконски осморки, а друг път се движат без определена посока и форма.

Едва след упражнението за главата и лицето тялото ми е това, което е.

Та така, продължавам с писмото. Тук е момента да споделя и нещо по отношение на нездравословните навици. Ами осъзнах, че след като продължавам да гледам на тях като на удоволствие и награда, няма да има и промяна.

Засега няма промяна, просто някои съвсем малки, символични "победи", които по-скоро гаят егото ми, отколкото да са реални и необратими постижения. Усещам, че не съм готов за нещо по-сериозно и драстично.

Почти всеки ден разглеждам таблицата с шаблоните, но тъй като ме чака още доста работа с "Липса на търпение", засега не поглеждам към друг шаблон. Имам и такъв въпрос, Владо. Мисля, че някъде беше споменал че "Липса на търпение" трябва да е сред главните негативни модели, на мястото на Алчност. Това така ли е или нещо съм си внушил?

*Пожелавам на всички участници дръзновение, лекота и наслада от практиките!
Светло Чи!"*

Дискусия 36. Въпрос на участник:

„Във връзка със Семинар 1, дали правилно съм разбрал, че в Рен Шюе има практика, подобна на тази с коаните в будизма?“

Дискусия 37.1-2

- *Що е Рен Шюе и какво правим на Рен Шюе дискусиите?*
- *Въпрос на участник: „Установих, че зад желанието ми да контролирам нещата, стои страх. Опитвам се да контролирам ситуациите, за да не ми се случи това, от което се страхувам. Помага ми, ако се сетя да си задам въпроса : Наистина ли има опасност в момента или реагирам по "навик" и според шаблона ? Не мога да формулирам въпрос, много неща не са ми ясни за шаблоните. Конкретни примери биха ми помогнали да си поизясня нещата :)“*

Дискусия 38. Въпрос на участник за гледната точка на Рен Шюе относно сътворението на света и това откъде тръгва всичко и кое е най-възвишеното: Бог, Юан чи и т.н.

Дискусия 39. Препрограмиране на съзнанието. Откъде да започнем - кое е най-важното? Смисълът на живота.

Дискусия 40.1-4 Вселената като високоорганизирана самобалансираща се система.

Участник разказа кратка история за браконieri на делфини, които всъщност спасяват живота на хиляди рибки, които убият от тях делфин би излял, ако остане жив. Бе зададен въпросът дали съществува постъпка, която е добра за всички? Няма ли всяка „добра“ постъпка да бъде винаги „лоша“ за някой друг? Също, ако кажем, че защитаваме делфина, защото е по-развита и висша форма на живот, не създаваме ли по този начин прецедент и не оправдаваме ли намесата на по-образовани и финансово обезпечени хора в живота на по-простите?

Получиха се 2 писмени коментара:

От Николай: *Както всеки път и днес слушах записа от дискусията с интерес. Директно се насочвам към отговора на зададения въпрос, дали съществува постъпка,*

която да е добра за всички? Доброто и лошото са човешки категории, както си споменава другаде. Повечето хора можем да определим кое е добро и кое лошо, но знаем ли кое е за добро и кое е за лошо, както ни учат много притчи, като тази за старецът и конете ;) В различните общества, в различните епохи са господствали всякакви представи за добро и зло. Може би най-угнетяващият пример е нацисткото общество, където, всички знаем, кое се е считало за нормално и добро.

С годините разбрах, че е добре, че знам, че не знам кое е за добро и кое за лошо и престанах да си задавам този въпрос.

Просто вярвам, че развивам ли се в положителна, добра посока, това може да е добре и за тези около мен. Колкото за казуса с делфините, бъркаме ли се в естествения ход на природата, светът ни малко или много е обречен. Ние не просто се бъркаме в Природата, ние тотално я объркваме. Ако водим природосъобразен пълноценен живот вредим ли на някой и за кого няма да е полезно това. Може би за търговеца, стоки, които не са ни необходими;)

От друга страна идеята да знаем, или поне да предполагаме, кое е добро, освен за нас и за другите е малко коварна и хлъзгава. Ако съдя по себе си, често съм съзирал неистинското си Аз, дегизирано зад такава идея. Кой съм аз, че да знам кое е добро за другите. Колко приложими знания, опитност и мъдрост се изискват, за да може човек категорично да знае кое е добро за другите. За съжаление, често осъзнавам, че дори за себе си не мога да преценя дали нещо е добро за мен. Та в този ред на мисли, ако не си постигнал дълбока мъдрост, имаш ли право да отговаряш на подобен въпрос? Може би би могъл да си представиш как би отговорил някой, ползващ се с голям авторитет Учител. Но и това го усещам като коварно.

Въобщие, много са относителни нещата и на този етап знам, че нямам право да си задавам този въпрос. Поздрави и светло Чи на всички участници!

и от Вероника: По повод на зададения въпрос на предишната дискусия си мисля, че има постъпки, които са добри за всички. Пример за такива са благотворителните инициативи от всякакъв вид, на които сме свидетели, че изобилстват особено сега, по време на празниците. Не смятам, че те вредят на някого. Друг пример за добра за всички постъпка е донорството, хуманните жестове и прояви на лекари, спасители, пожарникари, които спасяват човешки животи. Доброволчеството в областта на хуманитарната помощ е друг такъв пример. Друг е въпросът защо допускаме да се стигне до хуманитарни бедствия и кому са нужни всичките тези войни.

Относно историята за браконьерите на делфини, мисля, че браконьерството е категорично престъпна дейност, забранена, преследвана и наказвана от закона. Щом делфините са създадени и устроени така, че да се хранят с малки рибки, то това е

естественния ход на природните закони и делфините не бива да се убиват, за да се спаси живота на хиляди по-малки рибки или за някаква друга цел.

По-образованите и финансово обезпечени хора се намесват в живота на останалите хора, това е било факт и в древността, факт е и в наши дни.

(Дискусия 40.3) Стихчето от Тао Те Чинг (автор Лао Дзъ) - на английски, както и приблизителен превод на български:

*The world is constantly changing,
Yet constantly perfect;
It cannot be improved with your small efforts.
With larger efforts,
It can be destroyed.*

*The earth is a sacred vessel
Of spider webs and wings of butterflies.
If you try to use it,
You will crush it.
If you try to change it,
It will shatter.
If you let it go,
It will remain useful.
If you leave it alone,
It will change for you.
Try to possess it,
And it will slip from your grasp.*

*Force yourself ahead,
And you will later be left behind.
Take more than your share,
And you will later have less than enough.*

*Overexert yourself,
And you will later become weak.*

*Too hard, you are easily pushed over;
Too soft, you cannot stand.*

*Светът непрекъснато се променя,
и все пак е постоянно съвършен;
Той не може да бъде подобрен с вашите малки усилия.*

*С по-големи усилия,
той може да бъде унищожен.*

*Земята е свещен съд
от паяжини и крила на пеперуди.
Ако се опитате да я използвате,
ще я смачкате.
Ако се опитате да я промените,
тя ще се разпадне.
Ако я пуснете,
ще остане полезна.
Ако я оставите на мира,
тя ще се промени заради вас.
Опитайте се да я притежавате,
и тя ще се изплъзне от ръцете ви.*

*Насилиш ли се да вървиш напред,
по-късно ще изостанеш.
Вземи повече от своя дял,
и по-късно ще изпиташ недоимък.
Преумори се,
и по-късно ще станеш слаб.*

*Ако опиташ прекалено силно, лесно може да се преобърнеш;
Ако пък е твърде леко - не ще издържиш.*

Ето връзка към споменатия филм:

<https://youtu.be/ym8HLnm8Ndk?si=leB42n20S93Gb74u>

Дискусия 41. Въпрос на участник:

Във връзка с наскоро гледан филм в мен се появи въпроса за родовата памет и наследството, което получаваме от предците си. Съществува ли според Рен Шюе понятие като родова карма? Постъпките на нашите предци определят ли живота ни в някаква степен? Свързани ли сме по някакъв начин с хората, живели преди нас в рода ни или единственото, което наследяваме от тях са моделите на мислене?

Дискусия 42. Въпрос на участник:

Лекарите твърдят, че някои онкологични заболявания протичат без симптоми до последният стадий, когато вече е късно за лечение. Скоро гледах интервю, в което лекар обясняваше, че високият холестерол също няма симптоми. Знаем, че

заболяването е блокаж на чи. Въпроса ми дали наистина няма симптоми, когато чи е блокирано ? Хората може да не разпознават симптомите, защото не знаят как.

Дискусия 43. Кое добро да следваме; Дао; какво значи да сме едно с цялото.

Дискусия 44.1-2 Има ли извънземен живот и други измерения на съществуване? Възникването на живота; техниката за хармонизация, която може да прилагаме при смърт на близък човек.

Дискусия 45.1-2 Страхът от смъртта

Дискусия 46.1-3 Въпрос на участник:

Направих по 64 дни медитация с всяко от качествата на сърцето. Сега гледам записите от курса отново, чувам и виждам нови неща. Все още имам какво да подобрявам в приложението на качествата в ежедневието. Смятам да направя повторя по 64 дни медитация с всяко от качествата. Ще съм ти благодарна, ако ми дадеш някакви насоки как да продължа в тази посока :)

Доуточняващи въпроси:

„Моля, сподели малко повече за ефектите от практиката, както по време на медитацията, така и в ежедневието. Има ли позитивни промени, на какви трудности се натъкваш и т.н. Също, какво друго практикуваш и по колко време. Това ще ми помогне да ти дам съвет.“

Има позитивни промени. По-рядко се дразня и ядосвам, когато това се случи, ми минава бързо. Понякога осъзнавам на момента какво ми се случва, но дори и да нямам осъзнаване, пак бързо излизам от това състояние. Повече се стремя да намирам решения и да случвам нещата, отколкото да стоя в страховете, както преди. Имам по-малко натрапчиви мисли. Освободиха ми се пространство и време, които не винаги знам как да запълня ползотворно. Действам различно, нещата ми се случват по различен начин, понякога това ме обърква, сякаш съм друг човек и не се познавам, изненадвам се от реакциите си. Започнах да казвам неща, които преди съм премълчавала, но в думите ми няма гняв и хората ги приемат без проблем. За радост всичко това е в положителна посока и е с добри последствия

Забелязах, че при някой от качествата (гонг джинг например), заспивам или имам много мисли по време на медитацията, това се случва през целият период от 64 дни или само последните дни има някакво подобрение.. Според мен това показва, че трябва да обърна повече внимание и да работя още с тези качества.

Останалите ми практики са: в почивките преди и след обяд правя 1,2 метод или клякания и 3 метод в четвъртък с вас. Последните два месеца не правя други практики, сега като се постопли ще подновя сутрешните си занимания по кундалини йога. Все още ми стои нагласата, че за да има ефект практиката, трябва да има физическо движение и чи гонг ми е твърде статичен, въпреки че усещам много силно ефекта от него, когато успея да практикувам.

Спрях да си водя дневник, преживяването ми е, че не се случва нищо значимо, което да записвам. Все едно положителните неща не бива да се записват, а само отрицателните и движещата сила е отрицателната. В смисъл, че когато има негативна нагласа, трябва да се направи нещо, за да се подобри, а когато е положителна не знам какво да я правя, постигнала съм някаква цел и не знам как да стъпя на нея и да продължа напред. Стои ми въпроса: Кое е по-добро от доброто

Дискусия 47. Колко дълго да практикуваме и дали да практикуваме, когато ни е трудно да се съсредоточим?

Дискусия 48. Етапи по пътя на постигане на просветление

Темата е по отзив и последстващ въпрос на участник:

След последната дискусия имах осъзнаване, че това е процес и той си има етапи. Ти даде пример с разделното събиране на боклука, някои знаят за това, но не го правят. По този повод се замислих колко неща трябваше да направя докато стигна до реалното му осъществяване : да измисля и реализирам разделното събиране в къщи, да намеря къде са контейнерите (в началото те бяха по-малко от другите), да отделя повече време като тръгвам за работа, за да отида до контейнера, и т.н.

Аз малко от подире се сещам, но по повод на осъзнаването ми, че пътят към просветлението е процес :) Би ли казал повече за това? Предполагам, че има неща или етапи през, които всеки преминава, независимо от различията ни :) Какви са трудностите, пред които се изправяме на различните?

Дискусия 49. Човешката природа като един от най-значимите фактори при формирането на човешкия живот. Фундаментални качества.

Дискусия 50. История за изцеление, разказана от 1-во лице; фактори, критични за самолечението.

Дискусия 51. Още една история за изцеление, разказана от 1-во лице;
Човешката природа - продължение

Дискусия 52. Как да променим човешката природа;
 Основен принцип при търсене на нова работа

Дискусия 53. Пет основни принципа на развитие на човешкия живот

Дискусия 54. Дао, истината и реалността; смисълът на чов. живот и работата, която работим
 Законите на вселената като истина и реалност. Продължение на темата за избор на работа - има ли работа, която не уморява и връзката с шаблоните на съзнанието.
 Някои детайли, свързани с терапиите, които използват съзнанието и чи.

Дискусия 55. Техника и психическа нагласа за работа с нездравите шаблони

Дискусия 56. Подмяна на нездравите шаблони на съзнанието - необходимост, стъпки, техника, която имаме на разположение, други средства.

Дискусия 57. Шаблоните са навсякъде; има ли спасение обаче?
 Шаблоните са дори там, където не ги очакваме. Шаблоните и стремежът ни за самоличност и необходимостта да се идентифицираме с нещо.
 Посттравматичното стресово разстройство - има ли връзка със шаблоните? Какво е различното в подхода на Рен Шюе?

Дискусия 58. Промяна на шаблон, свързан с професионалната дейност.

Дискусия 59. Принципи, залегнали в основата на някои съвременни техники за лечение като например ТЕС (техниките за емоционална свобода) и ПМ (пренареждане на матрицата)

Дискусия 60. Етапите на личностно развитие, през които ни води Рен Шюе системата. Те (етапите), са свързани и с последователността за работа с различните аспекти на живота, която е добре да следваме, за да може работата ни да е и ефективна, и ефикасна, и безопасна.

Дискусия 61. Как да структурираме нашата Юан Гонг практика, така че да постигнем лечебен ефект.

Дискусия 62. Ненужни вещи, ненужни навици, Ping chang xin (пинг чанг шин) или изкуството да си невъзмутим

Темата е по въпрос на участник:

Здравей, Владо!

Благодаря за увлекателните и полезни Рен Шюе дискусии.

От известно време, в книгата на Юан Дзъ "Wellbeing begins with you" попадам на словосъчетанието "ping chang xin". Би ли разяснил в подходящ момент, какво означава?

Поздрави, светло Чи и благодатна практика пожелавам на всички практикуващи!

Дискусия 63. Общ преглед на лечебната техника Ла чи (събиране на чи). Приложението ѝ за лекуване на болно рамо.

Дискусия 64.

- Лечебна техника с прецизно насочване на вниманието (Precise pin-point technique);
- Класифициране на различните видове лечение, от гледна точка на степента им на естественост;
- Тълкуване и коментар на някои моменти от статията с резултатите от чигонг центъра-клиника Хуашя в Китай (няма нелечими болести) - част 1.

Дискусия 65. Тълкуване и коментар на някои моменти от статията с резултатите от чигонг центъра-клиника Хуашя в Китай (няма нелечими болести) - част 2.

Дискусия 66. Баланса между материалното и духовното и кое може да се счита за залитане в едната или другата посока.

Дискусия 67. Въпрос на участник:

Когато изготвяме предмет, резултатът се вижда веднага и е лесно да преценим колко добре сме се справили. Резултатът от чигонг практиката може да не се прояви с месеци - как може да сме сигурни, че вървим в правилната посока и че правим практиката както трябва?

Дискусия 68.1 Методите на Юан Гонг, духовни качества, просветление и т.н.

Въпрос на участник:

От последния разговор разбрах, че от 1-ви до 4-ти метод спомагат човек да стане по-осъзнат за Чи, да може да натрупва Чи и енергията да се движи безпрепятствено из тялото. Пети и шести метод са сърцевината на учението. Чрез тези методи може да постигнем просветление и човек да развие специални способности. Чрез седми, осми и девети метод също може да се постигне просветление, но не се разчита на тези методи. Ако стане чрез тях е добре дошло, но да не се надяваме и разчитаме само на тях.

Въпросът ми е, може ли да обясниш какво означава „просветление“. Сигурен съм, че всеки тълкува тази дума (това състояние) по различен начин и мисля, че е добре да я обясниш по-подробно. Може ли пак да споменеш коя е крайната цел (най-важната), която искаме да постигнем чрез практикуването на Юан Гонг.

В печатните материали пише, че системата създава солидна основа за развитие на духовните качества на човека. Не са ми ясни кои са тези духовни качества. Те различни ли са от специалните качества, които човек може да развие?

Дискусия 68.2

- Продължение на дискусия 68.1 - отговор на посвъпроса: *Може ли пак да споменеш коя е крайната цел (най-важната), която искаме да постигнем чрез практикуването на Юан Гонг?*
- Как се гледа на символизма в Рен Шюе? Символизмът в логото на Юан Гонг.

Дискусия 69. Въпрос на участник:

Владо, може ли в следващата дискусия да засегнем въпросът за смисъла на живота и това да сме тук? Защото мисля, че всички ние се губим точно от неяснотата по този въпрос. И всъщност всичките проблеми идват от този фундаментален въпрос, който или не си задаваме или не знаем като ясен отговор за себе си.

Дискусия 70. Въпрос на участник: *Какво е духът?***Дискусия 71.** Въпрос на участник: *Какво е душата и каква е нейната мисия? Какво е нематериалното сърце?***Дискусия 72.** Дискусия по първата част на въпрос, зададен от участник. Прочит на уводните страници на „Теория на чи“.

Въпрос (1-ва част):

Владо, много мисля върху това Чи.

И чувствам необходимост да разбера как всъщност работи Чи в телата ни.

От известно време се опитвам да работя със Съзнанието и насочването му и съм удивена, от ефектите на това.

Обединяване на Съзнание и Чи изглежда нещо наистина магично.

Аз обаче дори не знам, дали това са различни две неща или са едно нещо в различни състояние на Божествената същност.

Как трябва да мислим за Чи, като основа на Божественото съзидание или като средство и продукт на Божественото Творение, за да съществува животът в материя?

...

Дискусия 73. Дискусия на тема „Има ли хора ‘без душа’; енергийното ‘вампиство’“.

Оригинален текст на въпроса (като продължение от предишната дискусия):

... Има ли според теб, хора които имат нужда от Чи с отрицателен заряд? И правят всичко възможно да си го доставят от друг/ други като провокират подходящите емоции и чувства, насреща, така че да им се доставя Чи наготово във вида, който им е нужен, за да живеят според нуждите си на отрицание и в служба на ниските честотно, енергийни слоеве?

Или поради някаква причина, подобни хора нямат в необходимата степен достъп до всеобщото Чи и съответно се борят да получат готово преработено Чи с положителен заряд, което обаче може да бъде източено само чрез отслабване на енергийното поле (на набелязаният за целта), чрез провокиране на негативни чувства и емоции в този някой набелязан за донор?

Дискусия 74. Дискусия на тема „Структура на човешкото съзнание“ по въпрос на участник.

Текст на въпроса:

Често говорим за съзнанието като проявление на нашето истинско Аз, но има ли в Рен Шюе понятие "подсъзнание"? Или всичко, което определя поведението ни са нашите шаблони на мислене?

Дискусия 75. Дискусия по въпроси на участници на тема чи полета, Акашови записи, Изкуствен интелект. Текст на въпросите:

1). Влади, може ли да обясниш по-подробно за Чи-полето. *Както знаем Чи е навсякъде из вселената. Може би, Чи-полето е място с по-висока концентрация на Чи? Ако Чи-полето не неподвластно на времето и пространството, означава ли, че може да се свържем с Чи-поле изградено от някой преди 1000 години? Чи-полето някакво информационно поле ли е, щом може някой друг да получи информация от него (жената от Нова Зеландия)? Може ли да наречем Чи-полето, че е аналог на Акашовите записи. Намерих доста сходно описание: "Акашовите записи са база данни за всяка дума, мисъл или действие, които се съхраняват в кодиран и енергиен вид в нефизическото ниво на съществуване. Те съдържат информацията за всяка една душа или същество във Вселената. Записите се обновяват постоянно, с всяка нова мисъл, дума или действие, което душите и съществата правят. Следователно Акашовите записи съдържат енергийните отпечатъци, относно произхода и пътуването на всяка една душа, през всичките ѝ животи. Те свързват всички нас един с друг."*

Методът Remote Viewing е може би начин да се извлече информация от Чи-полето.

Последен въпрос-щом може да се свържем с Чи полето на Рен Шюе, дали може да се свържем с Чи-полето на всички Чи-полета :))

2). Има ли Рен Шюе вече изразено отношение към Изкуствения Интелект, *обсъждано ли е някога, някъде. Дали е още едно "удобство" или пък с това човечеството може да "изтърве духа от бутилката". Аз тепърва се запознавам с този феномен и установих, че не е абсолютно компетентен в някои области, а на моменти директно те засилва в грешна посока. Та така. Ще ми е интересно да чуя и мнението другите участници.*

Дискусия 76. Дискусия по въпрос на участник:

Подходящи ли са практиките и методите на системата Юан Гонг за деца и ако да, от каква възраст можем да ги запознаваме с тях?

Дискусия 77. Дискусия по въпроси на участник:

- *Може ли с чигонг да се изчистят водите, например тежки метали и т.н.*
- *Кои са най-важните аспекти на живота, върху които трябва да работим?*

Дискусия 78. Продължение от дискусия 77:

- *Как можем да напредваме, какви са стъпките (за да работим върху най-важните аспекти на живота) (Част Първа)*

Дискусия 79. Продължение от дискусия 78:

- *Как можем да напредваме, какви са стъпките (за да работим върху най-важните аспекти на живота) (Част Втора)*

Дискусия 80. Продължение от дискусия 79 + още:

- *Как можем да напредваме, какви са стъпките (за да работим върху най-важните аспекти на живота) (Част Три);*
- *Как протича процеса на чистене/облагородяване на сърцето?*

Дискусия 81. Продължение от дискусия 80 + още:

- *Как можем да напредваме, какви са стъпките (за да работим върху най-важните аспекти на живота) (Част 4) - работа на ниво съзнание: шаблони; два основни подхода за изучаване на законите и постигане на по дълбоко разбиране; как да преценим дали нещо ново (теория, учение или практика) е от съществено значение и има смисъл да се следва и изучава.*

Дискусия 82. Още + продължение от дискусия 81:

- *Кое е по-правилно, да помолим чи за съдействие или да го заявим като наша воля/повеля?*
- *Как протича процесът за изчистване на мислите/съзнанието? (за да работим върху най-важните аспекти на живота) (Част 5) - Моделът на Рен Шюе за работа на ниво съзнание.*

Дискусия 83. Въпрос на участник:

- *Как да преодолеем най-големия страх - страха от смъртта? (Част 1)*

Дискусия 84. Въпроси на участник:

- *Как въздейства чигонг при зависимости и има ли Рен Шюе специална програма за работа със зависими хора?*
- *Къде отива Шън, има ли специални места? (към дискусия въпрос 83, Част 2)*

Дискусия 85.

- *Още по темата за Шън и страха от смъртта (Част 3)*

Дискусия 86.

- *Още по темата за Шън и страха от смъртта (Част 4)*

Дискусия 87.

- *Още по темата за страха от смъртта (Част 5)*
- *Въпрос на участник: Би ли обяснил/припомнил как да изпълняваме метода на самолечение при наличие на алергия (към домашен прах, полени и други)?*

Дискусия 88. По въпрос на участник:

- *Как чи, което получаваме при раждането, се развива във времето? Може ли тази начална даденост да се промени и, ако това е възможно, какви условия способстват за такава промяна?*

Дискусия 89. По въпрос на участник:

- *Защо с някои хора се чувстваме по-близки и духовно свързани отколкото с други? Това от нивото на развитие на Джингшън ли зависи?*

Дискусия 90. По въпрос на участник:

- *Как можем да преодолеем негативните чувства, които изпитваме към някои хора, с които се налага да се виждаме и общуваме? (Част 1)*