



ZHINENG QIGONG • ENSEÑANZA MAESTRA OFICIAL

SESIÓN 10: FLUIR EN QUIETUD Y ABUNDANCIA

Enseñanza Original: Teacher Hui Yu

Soporte Tecnológico: Felipe & Reina

Fecha de Grabación: 19 Sep 2026

Traducción al Español: Instructora Sandra Ramos

Norma Terminológica: ZNQG Oficial Canónico

Plataforma Oficial: Videoteca Space

CONTENIDO Y MARCAS DE TIEMPO (ÍNDICE INTERACTIVO)

00:00 Capítulo 1: Saludo desde el Templo de Lao Tzu y viaje por China	30:00 Capítulo 11: Solo sentir, sin crear intenciones ni juicios mentales
02:30 Capítulo 2: Sesión 10: Recta final del curso y nuevo programa en línea	33:00 Capítulo 12: Regresar a la Fuente original de toda la abundancia
04:20 Capítulo 3: La naturaleza de la Abundancia: Fluir en quietud sin esfuerzo	38:00 Capítulo 13: Escuchar el silencio y la vibración del espacio infinito
07:40 Capítulo 4: Postura cómoda, cerrar los ojos y regresar la atención al interior	43:30 Capítulo 14: Conciencia testigo: El universo consciente de sí mismo
11:30 Capítulo 5: Conectar con el espacio invisible y la sabiduría del Qi	50:35 Capítulo 15: Cierre de la práctica: Manos al ombligo y centrar el Dāntián Bajo
17:40 Capítulo 6: Sentir la abundancia y la salud como una realidad viva	51:15 Capítulo 16: Conectar con la información original: Tu nombre en el espacio
20:00 Capítulo 7: Relajación profunda de membranas, fascia y órganos internos	53:15 Capítulo 17: Recuperar todo el Qi consumido y nutrir tu propósito de vida
23:30 Capítulo 8: Disolución de tensiones: El espacio expandiéndose como galaxia	55:23 Capítulo 18: Sentir la integración y plenitud en el plano físico
24:20 Capítulo 9: Meditación de la Flor Cósmica que respira y florece	58:05 Capítulo 19: Agradecimientos al equipo (Sandra, Felipe, Reina) y despedida
26:50 Capítulo 10: Desidentificación del ego: En este momento, solo eres el espacio	

CAPÍTULO 1: SALUDO DESDE EL TEMPLO DE LAO TZU Y VIAJE POR CHINA

Hoy hemos llegado a otra ciudad histórica en nuestro viaje: dejamos Wolong Bay, después visitamos el sagrado Templo Shaolin y hoy arribamos al Templo de Lao Tzu. Ha sido una travesía muy emocionante, colmada de experiencias profundas para todos nosotros en el grupo.

El maestro nos compartirá algunas fotografías en el grupo para que todos los estudiantes formen parte viva de esta experiencia.

En este tramo del camino hemos viajado en autobús, lo cual nos ha brindado una oportunidad maravillosa para contemplar los paisajes, disfrutar las vistas y cultivar una experiencia distinta y sumamente flexible. Es una manera vivencial de aprender a fluir con nuestra propia energía, recordándonos que el trayecto mismo es la práctica.

CAPÍTULO 2: SESIÓN 10: RECTA FINAL DEL CURSO Y NUEVO PROGRAMA EN LÍNEA

Hoy nos encontramos en la **Sesión número 10**. Varias personas habían preguntado cuántas sesiones nos restan y cuándo concluye este curso: nos faltan únicamente dos sesiones más para concluir este ciclo el día 3 de octubre, fecha en la que ya estaremos de regreso en México.

Asimismo, Teacher Hui ya se encuentra diseñando el próximo programa de profundización en línea, el cual se anunciará la próxima semana para que todos los practicantes reciban la información y podamos continuar cultivando juntos este estado.

CAPÍTULO 3: LA NATURALEZA DE LA ABUNDANCIA: FLUIR EN QUIETUD SIN ESFUERZO

Si estás disfrutando de este camino y de esta forma de practicar, existen potenciales ilimitados. Cuando la energía comienza a fluir libremente, ese flujo se expande a todas las dimensiones de tu existencia: se manifiesta naturalmente en la salud del cuerpo físico, pero también en la armonía de la familia, en las relaciones, en los vínculos afectivos y en el florecer de la creatividad.

Esta abundancia que experimentas no es nada que tengas que fabricar, forzar o controlar con la mente lógica:

- Es exactamente como funciona la naturaleza: la naturaleza siempre es intrínsecamente abundante.
- Este estado únicamente lo alcanzamos cuando regresamos a nuestro estado natural, a nuestra esencia primordial.

Hoy en el templo experimentamos esta información en un nivel muy elevado: todo debe fluir de manera natural, en perfecta armonía con la naturaleza. Debemos recordar que somos energía universal, y la energía del universo sigue las leyes naturales del cosmos. Los seres humanos hemos creado leyes y reglas a otro nivel, pero cuando regresas a las leyes naturales del universo, la abundancia, la salud y la plenitud retornan por sí solas.

CAPÍTULO 4: POSTURA CÓMODA, CERRAR LOS OJOS Y REGRESAR LA ATENCIÓN AL INTERIOR

Hoy realizaremos una meditación profunda para experimentar directamente este estado. Sentiremos cómo, aun en completa quietud física y sin realizar ningún movimiento exterior, la energía continúa fluyendo con total vitalidad.

La abundancia no es una teoría externa ni algo que te deban otorgar desde afuera: cuando la experimentas directamente en tu espacio interior, te pertenece, la integras y se convierte en tu propia realidad viva.

Encuentra una postura cómoda y relajada; incluso puedes recostarte si tu cuerpo lo necesita:

- Cuando estés listo, cierra lentamente tus ojos.
- Regresa toda tu atención hacia tu interior.
- Siente el espacio dentro.
- Conecta con el espacio invisible, que es infinitamente más vasto que tu cuerpo físico visible.
- Siente que este espacio no tiene límites ni fronteras.

Y siente cómo, de manera completamente espontánea y natural, el **Qi** comienza a expandirse en todas direcciones.

Puedes apoyarte en tu mente e imaginación pensando en la infinitud: siente que estás intercambiando información con el entorno y la naturaleza que te rodea. Siente cómo comienzas a fundirte y a mezclarte con la naturaleza. Todo regresa a ser su esencia primordial; todo se unifica en esta misma frecuencia pura.

CAPÍTULO 5: CONECTAR CON EL ESPACIO INVISIBLE Y LA SABIDURÍA DEL QI

Siente la Fuente inagotable que lo conecta todo:

- Permítete ser el espacio.
- Permítele al espacio expandirse.
- Permítele al **Qi** fluir naturalmente.
- Permite que todo se transforme de manera completamente natural, sin resistencia.

No necesitas controlar ni manipular ningún proceso. Solo siente que estás aquí y ahora.

Al sentir con presencia total, estás creando este instante; estás creando una nueva realidad desde el nivel de la totalidad. A partir de ahora, cualquier sensación o emoción que surja, solo obsérvala, solo percíbela, y confía plenamente en la sabiduría del **Qi**, porque el **Qi** ya sabe exactamente cómo fluir y sanar.

El **Qi** es la dimensión invisible de tu ser, y en este espacio existe todo el potencial ilimitado.

CAPÍTULO 6: SENTIR LA ABUNDANCIA Y LA SALUD COMO UNA REALIDAD VIVA

Deja a un lado el pensamiento lógico y analítico. Ya tienes todo lo que necesitas dentro de ti:

- Fluir significa recordar: recordar que ya eres sano y saludable.
- Recordar que el espacio interior ya es infinitamente abundante.
- Esto no es una mera fantasía mental: al sentirlo con certeza viva, lo conviertes en realidad biológica y energética.

Siente cómo el **Qi** abundante fluye libre y armoniosamente. Tu mente solo escanea libremente a través del espacio.

Recuerda con serenidad que, sin importar lo que sientas o percibas en este momento, todo es únicamente un aspecto del **Qi**.

CAPÍTULO 7: RELAJACIÓN PROFUNDA DE MEMBRANAS, FASCIA Y ÓRGANOS INTERNOS

Siente cómo todos tus músculos se relajan profundamente:

- Siente tu sistema nervioso totalmente relajado y en calma.
- Siente todas tus membranas internas y tu tejido fascial completamente relajados, abriéndose y ablandándose.
- Siente todos tus vasos sanguíneos, arterias y venas abiertos, suaves y libres.
- Siente tu sangre circulando suavemente por este espacio, fluyendo con la ligereza cristalina de un río sereno.
- Siente todos los líquidos de tu cuerpo, en el sistema digestivo y en el sistema reproductivo, fluyendo con absoluta fluidez y perfecta armonía.
- Siente tu respiración suave, relajada y lenta, sin prisas.

Percibe cómo todo tu espacio interior continúa expandiéndose suavemente hacia el firmamento.

CAPÍTULO 8: DISOLUCIÓN DE TENSIONES: EL ESPACIO EXPANDIÉNDOSE COMO GALAXIA

Si al escanear tu espacio interior observas en algún lugar cierta tensión, molestia o bloqueo, no luches contra ello:

- Imagina ese lugar como un espacio inmenso que se expande hacia afuera.
- Visualiza cómo se disuelve y se abre como una galaxia de luz en todas direcciones.

CAPÍTULO 9: MEDITACIÓN DE LA FLOR CÓSMICA QUE RESPIRA Y FLORECE

Imagina en el centro de tu pecho una flor hermosa que florece y abre sus pétalos y sus hojas:

- Siente que esta flor tiene la capacidad viva de abrirse y cerrarse en perfecta sincronía, exactamente como si estuviera respirando.
- Y cada vez que respira, se hace más grande, luminosa y radiante, expandiéndose hacia el cosmos.
- Lleva tu mente y tu conciencia hacia el interior de esta flor, recorriendo todas sus estructuras sutiles.
- Percibe desde su centro este espacio infinito donde todo está en continuo y armónico cambio.

CAPÍTULO 10: DESIDENTIFICACIÓN DEL EGO: EN ESTE MOMENTO, SOLO ERES EL ESPACIO

Suelta cualquier identificación personal, rol, etiqueta o concepto de quién creas ser:

- En este momento presente, **solo eres el espacio invisible**.
- Eres el **Qi** puro que fluye de forma completamente natural.
- Siente cómo todo lo que existe en el cosmos está respirando al unísono.
- Cada una de tus células también está respirando: abriéndose y cerrándose en armonía con el universo entero.

CAPÍTULO 11: SOLO SENTIR, SIN CREAR INTENCIONES NI JUICIOS MENTALES

Solo siente. Siente con pureza sin pensar:

- Sin forzar nada ni crear expectativas con ninguna intención mental.
- Permítele a todo fluir naturalmente en el espacio.

CAPÍTULO 12: REGRESAR A LA FUENTE ORIGINAL DE TODA LA ABUNDANCIA

Siente cómo cada una de tus células comienza a recordar:

- Recuerda que eres el espacio.
- Recuerda que el **Qi** es infinito y que siempre está fluyendo.
- Recuerda que estás regresando a tu esencia primordial: a ser la Fuente misma de toda la abundancia.

Siente cómo tu mente y tu conciencia observan con absoluta claridad: es un nivel de saberlo todo sin necesidad de pensar.

Solo siente. Solo sé. No intentes ser nadie más: simplemente sé la verdad de ti mismo. Regresa a ser la abundancia; regresa a fluir con el **Qi** en un espacio colmado de luz.

CAPÍTULO 13: ESCUCHAR EL SILENCIO Y LA VIBRACIÓN DEL ESPACIO INFINITO

Escucha con atención el silencio del espacio infinito, con la misma frescura que si respiraras aire puro de montaña:

- Percibe la vibración fina y sutil que anima a todas las cosas.
- Reconoce que todo lo que existe es parte de ti, y recuerda que tú eres parte indivisible del todo.
- Sin separación, sin distancia.

CAPÍTULO 14: CONCIENCIA TESTIGO: EL UNIVERSO CONSCIENTE DE SÍ MISMO

Si en este estado surge algún fenómeno —sensaciones, emociones, imágenes, palabras, sonidos o destellos de luz—, solo obsérvalo:

- Siente cómo eres una conciencia clara e independiente que contempla el despliegue del momento presente.
- Solo observa sin juzgar y sin analizar.
- Siente con profunda claridad que no estás teniendo una experiencia aislada desde afuera: **tú eres la experiencia misma**, el punto vivo en el que el universo entero se vuelve consciente de sí mismo.

CAPÍTULO 15: CIERRE DE LA PRÁCTICA: MANOS AL OMBLIGO Y CENTRAR EL DǎNTIÁN BAJO

Lentamente trae de regreso tus manos hacia ti y colócalas con suavidad sobre el ombligo:

- Siente tu **Dǎntián Bajo** centrado en lo profundo del abdomen.
- Permite que toda la energía cultivada repose y se asiente en el centro del vientre.

CAPÍTULO 16: CONECTAR CON LA INFORMACIÓN ORIGINAL: TU NOMBRE EN EL ESPACIO

Conecta ahora con una sola información pura: tu nombre completo:

- Repite internamente tu nombre y envíalo repetidamente al espacio infinito en tu mente.
- Tu nombre representa tu información original en el universo.

CAPÍTULO 17: RECUPERAR TODO EL Qì CONSUMIDO Y NUTRIR TU PROPÓSITO DE VIDA

Al enviar tu nombre al espacio, todo el **Qì** que se relaciona con tu información original regresa directamente a tu espacio:

- Todo el **Qì** que hayas perdido, dispersado o consumido a lo largo del tiempo regresa limpio y renovado a tu espacio.
- Todo el **Qì** que nutre, soporta y sostiene esta información regresa a tu ser.
- Todo el **Qì** que soporta y sostiene tus proyectos y propósitos de vida regresa enriquecido al espacio.
- Todo el **Qì** que nutre y sostiene todas tus conexiones y relaciones afectivas regresa pleno a tu espacio.

CAPÍTULO 18: SENTIR LA INTEGRACIÓN Y PLENITUD EN EL PLANO FÍSICO

Siente el resultado tangible de esta cosecha incondicional en el plano físico de tu ser:

- Siente la solidez, la calidez y la vitalidad nutriendo cada célula, cada órgano y cada tejido de tu cuerpo.
- Descansa en esta sensación de plenitud e integración total.

CAPÍTULO 19: AGRADECIMIENTOS AL EQUIPO (SANDRA, FELIPE, REINA) Y DESPEDIDA

Teacher Hui expresa su deseo sincero de que todos hayan disfrutado de este viaje interior:

- Muchísimas gracias a todo el equipo por todo su apoyo constante: a Reina, a Felipe y a la Instructora Sandra Ramos.
- Muchísimas gracias a todos los practicantes por ser parte viva y nutrir este hermoso Campo de Qi.
- Recuerda con atención cómo permanecer después de la sesión: recuerda mantener y sostener este estado de paz, ligereza y abundancia a lo largo de tu día a día, permaneciendo siempre conectado a él.

¡Haola! Que tengan un día maravilloso. Gracias a todos. ¡Haola!

© 2026 Wisdom Life • Teacher Hui Yu. Todos los derechos reservados.

Material oficial de estudio y práctica del curso internacional «*The Longing for Space*».

Traducción autorizada al español: Instructora Sandra Ramos. Prohibida su reproducción total o parcial con fines comerciales sin la autorización expresa de Wisdom Life.

WISDOM LIFE
ZHI NENG QI GONG