



Qi Gong i espiritualitat

NEUS PINTAT MATEU

Publicacions de l'Abadia de Montserrat

Neus Pintat Mateu

QI GONG I ESPIRITUALITAT

Publicacions de l'Abadia de Montserrat
2022

Primera edició, febrer de 2022
© Neus Pintat Mateu, 2022

La propietat d'aquesta edició és de
Publicacions de l'Abadia de Montserrat
Ausiàs Marc, 92-98 - 08013 Barcelona
ISBN: 978-84-9191-214-9
Dipòsit legal: B. 1281-2022
Imprès a Gráficas Rey

Dibuixos de les figures de Qi Gong: Sergi M. Plaza
Fotografies per fer els dibuixos: Meritxell Soler Pintat
Fotografia coberta, JSP.

PRÒLEG

La saviesa i la humilitat solen ser inseparables en les persones de profunda trajectòria espiritual. El llibre que teniu a les mans traspua ambdues qualitats de la seva autora.

El Qi Gong pot ser practicat des de diferents mirades. Hi ha qui posa l'accent més en una dimensió que una altra. No es pot ser fidel al seu origen i a la seva essència sense la mirada holística i la pràctica del Qi Gong com a camí de salut corporal, mental i espiritual, és a dir de salut integral de l'ésser humà. Practicar Qi Gong amb Neus Pintat és fer-ho amb aquesta mirada holística i amb un accent especial en la dimensió espiritual.

Vaig conèixer la Neus en un moment delicat de la meva vida a Manresa, a la Cova. No sabia què era això del QG, però m'hi vaig aventurar. Va ser una gran descoberta, un regal impressionant. Vaig tornar a Mallorca plena d'energia, de vida, de joia profunda. M'havia trobat, més que amb una professora de QG, amb una mestra espiritual. Tots els seus recessos, els textos que ha publicat, estan plens de saviesa, són far per a una vida viscuda amb més sentit, més alegria, més plenitud. En un moment donat ella va percebre que havia de fer un camí més contemplatiu. Va deixar d'impartir cursos i es va centrar en l'essencial, això sí, acompanyant un grup molt especial encara amb el seu mestratge. Fruit de tota una vida i especialment d'aquest temps més contemplatiu, d'escoltar amb més profunditat i quietud l'interior de la vida que batega, la Vida, ens regala ara una obra on tot està impregnat d'espiritualitat, de saviesa, alhora que de senzillesa. El llibre que ara llegiràs, o que ja llegeixes, és un testimoni de vida. Ho diu la mateixa autora en el pre-faci: «*És només un humil testimoni de vida*».¹

¹ Entre cometes i cursiva, hi van les citacions textuals del llibre. Quan hi ha només cursiva, la citació no és literal, sinó aproximada.

El prefaci, la porta que s'obre perquè t'endinsis en aquest testimoni de vida, és ple de preguntes profundes, humils, com diu la Neus. Preguntes que ens acosten al misteri present i que ens transcendeix, al Misteri que entrelluquem i se'ns vela a la vegada: *Quin és el vel? Quin el misteri?*, es pregunta i ens fa preguntar-nos.

Un recull de textos i testimonis de la riquesa espiritual de la humanitat forma part del regal que t'ha arribat a les mans, estimada lectora, estimat lector. Aquests testimonis són enriquits amb comentaris per dur-nos a una comprensió i una vivència del Qi Gong ben entroncat amb aquesta riquesa espiritual de la humanitat: *«Exercitar el QG tractant de fer unió amb el Principi primer de tota existència, és unió protectora que dona força al SER»*.

Practicar QG amb presència i amb obertura a la Presència Divina contribueix a viure la Realitat eterna a cada moment i a cada lloc presents. L'ara i aquí viscuts amb consciència. A poc a poc el llibre t'hi va endinsant, si tu t'hi deixes dur.

A mesura que hom avança en la lectura, es fa més i més palès que es tracta d'un testimoni de vida. No és un llibre d'exercicis de QG. És un cor obert, una vida que parla. Parla el cor de qui ha trobat en el QG un instrument que li ha propiciat anar *«esdevenint unió entre el propi esperit i l'Esperit Universal. Esperit que és l'Esperit de Jesús amb el missatge de no judici, de compassió, de Vida Eterna»*.

Tanca el llibre un capítol de meditacions d'una riquesa extraordinària. Cada meditació és proposada a partir d'un tema conduent a cultivar l'esperit i relacionat amb el treball amb els òrgans interns, com és propi del QG. Tot el llibre et convida a ser més que un lector, et convida i et dona pistes perquè puguis fer realitat en tu l'alegria de viure, viure una vida de més i més plenitud. Especialment el capítol cinquè és molt més que una lectura. Que amb ell, benvolgut lector, puguis anar esdevenint una persona que viu *«organitzant el pensament i l'acció des del supòsit que tot és un regal i gràcia. Ets convidat a la vida»*.

Espero que gaudiu com jo he gaudit de la lectura del llibre i que anem essent un gran cor que batega units per la seva lectura, pel mestratge de l'autora, per la pràctica del QG i, sobretot, per la Presència Divina que a tots ens habita. De cor a cor.

Maria GENER i LLOPIS
Mallorca, abril de 2021

PREFACI

Amb senzillesa, modèstia i honestament suggereixo experimentar el Qi Gong, QG, amb un significat / simbolisme espiritual, fet que pot esdevenir constatació i conclusió personals d'espiritualitat.

Modestament perquè en viure a la Terra, el misteri de la Vida és velat pel vel del tangible, visible, material i per la temporalitat.

Honestament perquè les propostes d'experienciar el Qi Gong espiritual sorgeixen no de la teoria, del raonament, de la lògica, de les idees, sinó de sentir-lo, percebre'l, viure'l, rebre'l espontàniament en actitud de consciència pròpia i còsmica, en obertura a la unitat del Tot. Deixant que cos, ment i esperit quedin integrats i que l'esperit de ser persona procuri obrir-se a l'Esperit Universal, a Déu, i tractar d'esdevenir proximitat d'unitat en l'esperit. El conjunt sorgeix del sentiment, de la intuïció, de les vivències i les experiències del viscut al llarg de la vida. No pretén arribar enlloc, ni ser cap dir especial. És només un humil testimoni de vida.

Meravellar-se de la Natura, de la seva bellesa, del seu ordre, del benestar que dona, de les muntanyes, dels rius, dels rierols d'aigua clara i transparent. Del mar i el vaivé de les ones, les ones embravides. Dels arbres, els arbustos i les plantes. Dels nius d'ocells, de les teles d'aranya com fascinen, per com es pot construir tanta perfecció i tanta geometria. Del silenci, els sons de la Natura, els ruscós de les abelles, les cel·les, tan simètriques. De la volta estelada del cel. De com impressionen les flors del cactus, els ocells quan mires el arbres i no els veus però els sents. Dels vols en dansa dels ocells en grup. Qui mana per anar cap aquí, cap allà a la una. O potser qui no mana? I ves a saber, com es posen d'acord tots a la una. No, no s'acabaria mai si es volgués esmentar tot el que ens dona la Natura

i com fascina. Permet entrellucar el sentit del sagrat en tota la Natura, en tot el seu conjunt.

Com és possible tanta grandesa, tanta harmonia? Tot plegat sembla anar més enllà del que sabem i del que podem entendre. El misteri hi és present i ens transcendeix. Misteri innegable i inefable. Quina intel·ligència tan gran i molt superior a la nostra, es mostra i a la vegada queda velada. Quin és el vel? Quin és el misteri? Misteri indescriptible i infinit. Evolucionem com a espècie humana a entrellucar possibles significats globals. Tot sembla guardar una unitat. La globalitat d'aquest tot sembla manifestar-se com una unitat. I la Unitat inclou totes les parts. I sembla que les parts tenen un rerefons alineat amb el Tot. Què ens iguala a la Unitat i què no ens hi iguala?

Naixem i morim, som temporals. Vivim en un espai i durant un temps. Hi ha quelcom atemporal i que no ocupa espai, tot i que es manifesta amb nitidesa?

Podria ser l'AMOR? Allò que sempre uneix i mai no desuneix. Allò que perdura eternament perquè deixa una petjada eterna malgrat que sigui invisible. Existeix l'amor a petita i a gran escala? Amb tots els éssers? A nivell subatòmic i en l'Univers i el Cosmos?

Què és l'amor? El que va de tu a mi i de mi a tu en la llum i en la foscor i que no deixa residus ni tòxics ni malfactors; que manté equilibri i harmonia, ho repara tot i recomença de bell nou. Fa evolució i creixement, uneix i reparteix, perdura en el passar del temps eternament i sense ocupar espai, llueix per tots els confins de la Terra i el Cosmos. Arriba cap a un i surt cap als altres, amb subtileza i finor, i es fa infinit.

D'on surt? D'on ve? Surt de tu? Surt de mi? On comença? Acaba mai? És sempre present? S'ha de cultivar o només cal apartar capes opaques que el tapen? És la nostra essència? És l'essència de tot? És el Tot, l'essència? Venim de l'essència?

Recollint tradicions, cultures, testimonis espirituals i enfocaments de la Física moderna, es pot considerar que en néixer som essència en matèria. I que tot és energia. En morir deixarem la matèria i serem només energia-essència. Què és viure a la Terra? Ser cos i essència. Cos, matèria visible. Essència, invisible.

Entre el visible i l'invisible, l'ànima cultiva els dos aspectes. L'esperit ens connecta amb l'energia de tot. L'energia i essència de la Unitat. Es pot dir que a la Terra, vivim amb el cos, la ment, l'ànima

i l'esperit. Som immanents amb l'ànima i l'esperit, en el cos. Som transcendents perquè l'ànima i l'esperit ens uneixen a l'Esperit del Tot, l'Esperit de la Unitat.

«Camini cap a vostè mateix.

Estendre les arrels en el lloc més profund del cor.

Apropi's a la Natura, el que veu i sent, el que estima i perd.

Sinceritat íntima reposada i humil

sense demanar guardó que pugui venir de fora.

Cal que el creador sigui tot un món per a ell mateix i que tot ho trobi en ell i en la natura en la qual s'ha inserit.»

El destí és com un miraculós i ample teixit on cada fil és conduït per una mà infinitament amorosa.

RAINER M. RILKE, *Cartes a un jove poeta.*

«Que hi hagi amor entre una persona i una altra és potser el més difícil de tot. És encàrrec que hem rebut, l'última prova i examen, el treball per excel·lència.

Estimar, doncs, serà durant molt de temps i al llarg de la vida, tant cap enfora com cap endins.

Estimar esdevé exigència que com més temps passa, més gran i més visible es fa. Quelcom que crida cap al lluny, com missió de treballar-se.»

RAINER M. RILKE, *Cartes a un jove poeta.*

«Déu el més enllà de tot.

Tot va cap a vós, en un mateix impuls.

Vós sou el fi de tots els éssers. Vós sou únic.

No sou un ésser sol, però tampoc sou un conjunt.»

GREGORI DE NAZIANCE (segle IV), *Pregàries d'avui i de sempre.*

«No descansaré hasta que no me haya encontrado a mí mismo y haya hecho de mí un lugar preparado para el descendimiento de la Divina Presencia.»

MARTIN BUBER, *Cuentos Jasídicos.*

Hom es pot cultivar fent Qi Gong, apropant-se al propi ésser. Practicar QG per trobar-se la persona a si mateixa, fins a aconseguir un espai interior pel descendiment de la Divina Presència.

Practicant QG amb atenció plena, es pot connectar amb la profunditat de l'ésser, el propi ser, el jo transcendent.

El Rentat de la medul·la òssia, MO (exercici de Qi Gong) és un descendiment de Qi celestial en qui practica QG amb consciència de Presència Divina.

A cada Rentat de MO es pot invocar l'energia de l'Univers. Energia d'Amor, de Misericòrdia i de Perdó.

Energia Divina que és en tot i per tot i que ho unifica tot. També és en nosaltres. Som fills estimats de Déu, de la Vida.

Se'ns ha convidat a poder experimentar el sentit de la Vida i a experimentar l'Amor de Déu per nosaltres.

ESPIRITUALITAT

1.1. TEXTOS I TESTIMONIS D'ESPIRITUALITAT

Indis americans pelloja

«Debemos entender bien que todas las cosas son obra del Gran Espíritu. Debemos saber que Él está en todas las cosas: los árboles, las hierbas, los ríos, los montes, y todos los cuadrúpedos y los seres alados, y lo que es más importante todavía, debemos comprender que Él está también por encima de estas cosas y seres. Cuando entendamos profundamente todo esto en nuestro corazón, temeremos, amaremos y conoceremos al Gran Espíritu; entonces, seremos, actuaremos y viviremos como Él quiere.»

ALCE NEGRO, SIOUX OGLALA, *La Estrella Matutina*

«En la vida del indio sólo había un deber inevitable: el deber de la oración, el reconocimiento diario de lo Invisible y Eterno.»

SIOUX SANTI, *La Estrella Matutina*

«Estoy ciego y no veo las cosas de este mundo, pero cuando viene de lo Alto la luz, ilumina mi corazón y puedo ver, pues el Ojo de mi corazón todo lo ve. El corazón es el santuario en cuyo centro se encuentra el pequeño espacio donde habita el Gran Espíritu, y ese es el Ojo. El Ojo del gran Espíritu a través del cual Él lo ve todo, y a través del cual lo vemos nosotros. Cuando el corazón no es puro, el Gran Espíritu no puede ser visto.»

ALCE NEGRO, SIOUX OGLALA, *La Estrella Matutina*

«El hombre que se sentaba en el suelo de su tipi y meditaba sobre el significado de la vida, aceptando su parentesco con todas las criaturas vivientes y reconociendo la unidad que existe en el universo de todas las cosas, estaba asimilando la verdadera esencia de las civilizaciones.»

JEFE OSO ERGUIDO, SIOUX OGLALA, *La Estrella Matutina*

«EL indio nunca pretendió que el poder del habla articulada fuera una prueba de superioridad sobre la creación muda... Cree profundamente en el silencio, el silencio, aplomo o equilibrio absoluto del cuerpo, la mente y el espíritu.»

OHIYESA, SIOUX SANTI, *La Estrella Matutina*

«El poder mayor por encima de todo en el retiro es el contacto con el silencio... pues sólo el silencio es la propia voz del Gran Espíritu.»

ALCE NEGRO, *La Estrella Matutina*

«L'home no va crear la trama de la vida, no n'és sinó un fil. Allò que fem a aquest teixit us ho feu a vosaltres mateixos...»

GRAN ESPERIT, *Cap Indi Seattle al president dels EEUU, 1855*

En el QG practicat en unió amb la Natura, la persona es pot obrir a sentir i percebre des del cor el Gran Esperit en totes les coses de la Natura. L'Esperit que hi ha més enllà de tot, invisible i des de sempre etern.

Sentir-se integrat amb l'Univers i formant part de la Unitat del Tot. Fent QG en el silenci del Cor. Amb consciència d'unió, respirar el mateix aire que respirem tots els éssers.

Chamán Esquimal

«La vida de los hombres y las bestias no termina con la muerte. Cuando al final de la vida exhalamos nuestro último aliento, eso no es el fin: Nos despertamos a la conciencia de nuevo, volvemos a la vida otra vez, y todo esto se efectúa por medio del alma.»

CHAMÁN ESQUIMAL, *Corazón Esquimal*

Martin Buber

«El poder que actúa es la unidad del telúrico con lo espiritual. La unión del fuego y de la luz en el ser humano. Luz celestial y fuego terrenal, espíritu y naturaleza, la unión es el éxtasis verdadero.»

«La tarea del hombre en el mundo, hora a hora, hasta el momento de la muerte: luchar constantemente con lo extraño y elevarse una y otra vez para acceder al ámbito del Divino Nombre.»

«Me entrego a la sencilla fe a fin de hacer de mí una vasija para Dios.»

«Cómo volverse espiritual. Aquel que no piensa en absoluto en sí mismo y nada hace para sí, crece en el espíritu y el espíritu no ocupa lugar.»

«Cuando dos cantan. Cuando un hombre está cantando y no puede elevar su voz y otro que puede elevar la voz llega y canta con él, el primero podrá también hacerlo. Este es el secreto del vínculo entre espíritu y espíritu.»

MARTIN BUBER, *Cuentos Jasídicos*

Fent QG es pot experimentar el Yin Yang, Terra Cel, Material Immaterial, com una unitat integradora, plena. Com un receptacle que es deixa omplir d'energia, de l'Esperit que dona energia i vida a totes les coses i a les persones senzilles i obertes de ment.

Khalil Gibran

«...y mil años después escaló la santa montaña y, de nuevo, habló a Dios, diciendo: "Dios mío, mi anhelo y mi satisfacción; soy tu ayer y tú eres mi mañana. Soy tu raíz en la tierra, y tú eres mi flor en el cielo, y juntos crecemos ante la faz del Sol". Entonces Dios se inclinó hacia mí y al oído me susurró palabras de dulzura, y así como la mar, que abraza el arroyo que corre hasta ella, él me abrazó. Y cuando descendí a los valles y a las llanuras, Dios también estaba allí.»

KHALIL GIBRAN, *Una Antología Ilustrada*

En fer QG, la nostra energia vital s'immergeix en l'Energia còsmica com un riu que va a la mar, el riu omple la mar i la mar omple de nou el riu. Junts riu i mar com aigua de vida.

Mestre Eckhart

«Una mente entregada completamente a Dios es la base del bien de la naturaleza humana y del espíritu.»

«La confianza es la mejor prueba de que se tiene un amor pleno. Tú tienes confianza cuando amas al otro con todo tu corazón. Si pones toda tu confianza en Dios, Él se convierte en tu garantía y tu confianza será mil veces recompensada. Podemos tener dos formas de conocer lo relativo a la vida eterna. Una consiste en el conocimiento que deriva de lo que Dios mismo nos revela, esto ocurre raras veces. La otra es más útil y más frecuente entre las personas que aman plenamente; se apoya en el amor que le tenemos a Dios que nos hace confiar en Él. Tienes que estar seguro de que por más que amas a Dios, Él te amará infinitamente más y confiará mucho más en ti, porque Él mismo es la confianza que nos permite confiar en Él.»

«Si buscas a Dios, lo encontrarás con todo lo bueno.»

«Cuando te abres a la divinidad de Dios y a su trascendencia, cuando permites que la realidad de Dios entre en ti, Él lo ilumina todo. Todo tiene el sabor de Dios y lo manifiesta. Él brilla continuamente en tu corazón. Dios siempre está presente.»

«Dios me acepta tal y como ahora me encuentro.»

MESTRE ECKHART, *Apunts de classe*

Exercitar el QG amb el Cor obert a la divinitat de Déu en nosaltres, per rebre i poder experimentar la seva Llum.

Relats d'un pelegrí rus

«Preguem sense parar.»

«Preguem tothora en esperit.»

«La pregària perpetua interior és l'esforç incessant de l'esperit humà per arribar a Déu.»

ANÒNIM, *Relats d'un pelegrí rus*

En fer QG, fem sempre presents, a més del Cor, l'ànima i l'esperit.

Baird T. Spalding

Segons la versió francesa de Jacques Weiss.

«Uno con Dios, este será siempre el factor determinante.

Weldon preguntó a Jesús si quería hablarnos de la Biblia, Jesús tomó la palabra y dijo: Consideremos la plegaria de David en el salmo XXIII: "El Eterno es mi pastor, y nada me faltará". Su sentido verdadero implica que el Principio Único nos conduce por el camino que debemos seguir.

Podemos decir: "Cuando nuestro Padre nos conduce, yo estoy sin preocupación."»

«Podemos repetir como David "Nada me puede faltar" ya que YO SOY está preservado de todos los males.»

«Cuando el cuerpo y el cerebro están en reposo, la inspiración celeste del principio supremo inunda nuestras almas de pura luz de vida y poder. Nuestra luz interior brilla con el resplandor de mi Señor, luz en la cual todos comulgamos. Esta radiante luz del espíritu renueva nuestra inteligencia. Nos revelamos a nosotros mismos, no siendo más que uno con el Infinito. Sabemos que cada uno ha recibido del Principio, la misión de manifestar la perfección del Principio. En la paz tranquila de nuestras almas nos reencontramos nosotros mismos y nos conocemos en nuestra plenitud.»

«Dios estará en medio de cada uno de nosotros. Es una ayuda siempre presente en los tiempos turbados. Es en él que vivimos, evolucionamos y tenemos nuestra existencia. Decimos con una sola voz: "Todo está bien".»

«El poder del amor de Dios me atrae hacia eso que es bueno para mi.»

«El hombre puede probar por sí mismo la libertad de su pensamiento y la pureza de sus móviles asociados al libre albedrío de Dios, que Dios es divino y que el hombre, su verdadero hijo, nacido a su imagen y semejanza, lo es igualmente.»

«Vosotros estáis solos con Dios. Ampliad esta verdadera percepción del Universo entero de las formas manifestadas. Con las facultades creadas que Dios os ha dado podéis rodear esas formas de la percepción que Dios ha concebido para ellas y a las que él mismo rodea.»

BAIRD T. SPALDING, *La Vida de los Maestros*

Exercitar el QG mirant de fer unió amb el Principi primer de tota existència és una unió protectora que dona força al SER.

Bede Griffiths

«L'Esperit és la font de tota l'energia.»

«Més enllà del cos i l'ànima i integrat amb ambdós hi ha l'esperit. La persona és el punt d'aquesta connexió amb l'Esperit universal que penetra l'univers sencer. Aquest és el punt de l'autotranscendència de l'ésser humà. El punt en el qual el finit i l'infinnit, el temporal i l'etern, els molts i l'u es troben i contacten.»

«És en aquest punt de l'esperit que som conduïts per la meditació (en el cas que ens ocupa pel Qi Gong conscient basat en la consciència) quan anant més enllà de la consciència física i psicològica es pot experimentar la profunditat del nostre propi ser intern i descobrir l'afinitat, amb l'Esperit de Déu.»

«La natura i la matèria esdevenen energies creades sorgint de l'energia no creada de l'Esperit.»

BEDE GRIFFITHS, *A New Vision of Reality*

«L'Esperit és la font de tota l'energia»

Extraordinària definició perquè és clara, és precisa, es fa evident. Definir espiritualitat i, encara més, esperit, és complex pels possibles i diversos aspectes a considerar. Bede Griffiths segueix il·luminant aquests significats.

«L'ànima està situada entre el món físic, el món dels sentits i el món de l'esperit.»

«L'esperit en l'ésser humà és punt subtil, pur de l'ànima. El punt de contacte entre l'humà i el diví.»

ÍNDIX

Pròleg per Maria Gener i Llopis	7
Prefaci	9
1. Espiritualitat	13
1.1. Textos i testimonis d'espiritualitat	13
1.2. Síntesi personal d'espiritualitat	27
2. Qi Gong	34
2.1. Característiques del Qi Gong	36
2.2. Els 3 mètodes	37
2.2.1. Regulació del cos	37
2.2.2. Regulació de la ment	37
2.2.3. Regulació de la respiració	38
2.3. Significat del Qi Gong. Els 3 tresors	39
2.4. Energia Vital. Energia Universal. Harmonia Universal .	40
2.5. La ment al cos. Consciència de Ser	42
2.6. Més enllà de la lògica, del pensament, del raonament .	42
2.7. Quietud interna	43
2.8. Wu Chi	43
2.9. Wu Wei. No fer. Fer sense fer	43
2.10. Dibuixos d'algunes figures de Qi Gong	45
3. Conceptes filosòfics de la Medicina Tradicional Xinesa	53
3.1. El Tao, el Dao	56
3.2. Yin Yang	58
3.3. Les ànimes dels òrgans interns	65
3.4. Els 5 Elements	67

4. Vivències d'espiritualitat experimentades fent Qi Gong .	75
5. Meditacions	87
I, II, III. Les 3 parts de cada meditació	
5.1. Meditacions relacionades amb Fetge i Vesícula Biliar	88
5.2. Meditacions relacionades amb Cor i Intestí Prim	92
5.3. Meditacions relacionades amb Melsa Pàncrees i Estómac	94
5.4. Meditacions relacionades amb Pulmons i Intestí Gros .	96
5.5. Meditacions relacionades amb Ronyons i Bufeta	99
Conclusions	103
Epíleg	107
Bibliografia	109

Neus Pintat Mateu (El Masnou, 1944). Professora de Química durant vint anys. Estudia Medicina Tradicional Xinesa (MTX) a Barcelona i a Beijing i en fa classes durant dotze anys als estudiants de Fisioteràpia i d'Infermeria a Blanquerana (Universitat Ramon Llull). Treballa com acupuntora durant vint anys. Es forma en Qi Gong i n'imparteix cursos a diversos llocs des de fa quasi trenta anys. Actualment fa classes per a persones que han tingut o tenen càncer. La seva visió holística del món, la Natura, l'Univers i la Vida l'ha portat sempre a buscar significats de l'existència humana, fent via amb el missatge de Jesús i amb perspectiva de la Unitat de tots i de Tot.

Aquest llibre convida a fer una experiència espiritual per mitjà del Qi Gong. Fer el Qi Gong amb atenció, quietud dinàmica, consciència, amb respiració, signe de Vida, amb silenci, presència i presència Divina. Amb obertura al Sagrat de la Natura i de les persones. Sabent que es trepitja la Terra i que a l'horitzó hi ha quelcom Inefable. Connectar-se amb l'Energia que és pertot. Experimentar ser ésser humà com tots els éssers humans. Tots estem embolcallats pels mateixos fets essencials. L'Esperit que dona energia a tot. L'aire que ens respira a tots. L'homeòstasi vital de salut que funciona en tots. Som U. Contemplar i exercitar aquests aspectes en fer el Qi Gong és exercitar i entrenar vivències d'espiritualitat. Desemboca en camí espiritual.

