

FALUN GONG

Li Hongzhi

Traducerea în limba română decembrie 2002



O fotografie recentă a autorului

旋法至極

佛法無邊



法輪常轉

Aceasta emblema Falun este miniatura universului. Are de asemenea propria sa forma de existenta si proces de evolutie in toate celelalte dimensiuni; de aceea o numesc o lume.

Li Hongzhi

這個法輪圖形是宇宙的縮影，他在其他各個空間也有他存在的形式、演化過程，所以我說是一個世界。

李洪志

Cuprins

| | |
|--|----|
| LUNYU (Declarație-comentariu) | 6 |
| Capitolul I Introducere | 7 |
| 1. Originea qigong-ului..... | 7 |
| 2. Qi și gong..... | 8 |
| 3. Potența energetică și capacitățile supranormale..... | 9 |
| (1) Potența energetică vine din cultivarea xinxing-ului (natura minții)..... | 9 |
| (2) Capacitățile supranormale nu sunt ceea ce urmăresc cultivatorii..... | 9 |
| (3) Controlarea potenței energetice..... | 10 |
| 4. Tianmu..... | 11 |
| (1) Deschiderea tianmu-ului..... | 11 |
| (2) Nivelurile tianmu-ului..... | 12 |
| (3) Vederea la distanță..... | 13 |
| (4) Dimensiuni..... | 14 |
| 5. Tratamentul prin qigong și tratamentul în spitale..... | 14 |
| 6. Qigong de școală budistă și budism..... | 16 |
| (1) Qigong de școală budistă..... | 16 |
| (2) Budism..... | 16 |
| 7. Căi de cultivare drepte și căi malefice..... | 17 |
| (1) Pangmen Zuodao..... | 17 |
| (2) Qigong-ul artelor marțiale..... | 18 |
| (3) Cultivarea inversă și împrumutul de energie..... | 18 |
| (4) Limbajul cosmic..... | 19 |
| (5) Posesiunea mesajului (futi)..... | 20 |
| (6) Calea malefică poate fi produsă în practica dreaptă..... | 20 |
| Capitolul II Falun Gong | 21 |
| 1. Rolul Falun-ului..... | 21 |
| 2. Configurația Falun-ului..... | 22 |
| 3. Caracteristicile cultivării Falun Gong..... | 22 |
| (1) Fa îl purifică pe practicant..... | 22 |
| (2) Cultivarea conștiinței principale..... | 23 |
| (3) Cultivă indiferent de direcție și timp..... | 24 |
| 4. Cultivarea simultană a minții și a corpului..... | 24 |
| (1) Schimbarea benti-ului..... | 25 |
| (2) Circuitul celest Falun..... | 25 |
| (3) Deschiderea canalelor..... | 26 |
| 5. Comanda mentală..... | 27 |
| 6. Nivelurile cultivării Falun Gong..... | 28 |
| (1) Cultivarea la nivel înalt..... | 28 |
| (2) Forme de manifestare a gong-ului..... | 28 |
| (3) Cultivarea Chu-Shi-Jian-Fa..... | 29 |
| Capitolul III Cultivarea xinxing-ului | 30 |
| 1. Implicația xinxing-ului..... | 30 |
| 2. Pierdere și câștig..... | 31 |
| 3. Cultivarea simultană a Zhen-Shan-Ren..... | 32 |
| 4. Abandonarea invidiei..... | 33 |
| 5. Abandonarea atașamentelor..... | 34 |
| 6. Karma..... | 35 |
| (1) Originea karmei..... | 35 |
| (2) Eliminarea karmei..... | 37 |
| 7. Interferența demonică..... | 38 |
| 8. Calitatea înăscută și calitatea de iluminare..... | 39 |

| | |
|--|----|
| 9. O inimă clară și curată | 40 |
| Capitolul IV Sistemul de practică Falun Gong | 42 |
| 1. Fozhan Qianshou Fa (Buddha Arătând O Mie De Mâini)..... | 42 |
| 2. Falun Zhuang Fa (Postura Falun în Picioare) | 48 |
| 3. Guantong Liang Ji Fa (Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice)..... | 50 |
| 4. Falun Zhou Tian Fa (Circuitul Celest Falun) | 53 |
| 5. Shen Tong Jia Chi Fa (Calea de Întărire a Puterilor Divine)..... | 55 |
| Câteva cerințe de bază și sfaturi pentru practica Falun Gong..... | 60 |
| Capitolul V Întrebări și răspunsuri | 62 |
| 1. Falun și Falun Gong | 62 |
| 2. Principiile practicii și metode | 64 |
| 3. Cultivarea xinxing-ului..... | 76 |
| 4. Tianmu | 79 |
| 5. Încercări..... | 83 |
| 6. Dimensiuni și omenirea | 84 |

LUNYU (Declarație-comentariu)

Fo Fa¹ este știința cea mai profundă, cea mai mistică și supranormală dintre toate. Pentru a explora acest câmp, omenirea trebuie să facă o schimbare fundamentală în mentalitatea sa convențională. Altfel, adevărul universului va rămâne pentru totdeauna un mit pentru omenire și oamenii obișnuiți se vor târî între granițele delimitate de propria lor ignoranță.

Dar ce este de fapt Fo Fa? Este o religie? Este o filozofie? Aceasta este numai înțelegerea "cărturarilor budiști modernizați". Ei studiază în principal teorii și le clasifică drept concepte filozofice pentru studii critice și pentru așa-zisa cercetare. De fapt, Fo Fa nu este numai puținul prezentat în scripturile budiste, acestea fiind numai Fo Fa la nivelul elementar. Fo Fa este pătrunderea în toate miturile, cuprinzând totul, nelăsând în afară nimic - de la particule și molecule până la univers, de la mai micul până la mai marele. Este expunerea caracteristicilor cosmice Zhen-Shan-Ren², manifestate la niveluri diferite și în feluri diferite. Anume, este Tao³ la care se referă școala taoistă, sau Fa⁴, așa cum se numește în școala budistă.

Chiar și așa avansată cum este știința umană modernă, ea este numai o parte a miturilor cosmice. De câte ori menționăm fenomene specifice Fo Fa, cineva va pretinde: "Suntem deja în epoca electronică și știința este dezvoltată. Navele cosmice au atins deja alte planete. De ce să ne deranjăm cu niște superstiții atât de demodate?" Pentru a vorbi deschis, indiferent cât de avansat este un computer, el nu poate egala creierul uman care rămâne până astăzi o enigmă de nepătruns. Oricât de departe ar ajunge o navă cosmică, ea nu poate trece dincolo de acest spațiu fizic al rasei noastre umane. Ce înțelege cunoașterea umană modernă este numai o parte superficială și este mult prea departe de înțelegerea veritabilă a adevărului universului. Unii oameni îndrăznesc chiar să nu privească, să abordeze sau să admită fapte ale fenomenelor obiective pentru că sunt prea conservatori și nu doresc să-și schimbe modul convențional de gândire. Numai prin Fo Fa pot fi dezvăluite complet miturile universului, spațiul temporal și corpul uman. Fo Fa poate distinge cu adevărat binele de rău, dreptatea de nedreptate și poate învinge toate falsurile, oferind rectificare.

Modelul ideologic al științei umane moderne este limitat numai la acest spațiu fizic în cercetare și dezvoltare. Urmează o asemenea cale încât un subiect nu este studiat până nu este recunoscut. Cât despre fenomenele intangibile și invizibile, dar existente, care sunt reflectate în dimensiunea noastră fizică în forme concrete, oamenii nu îndrăznesc să le abordeze și le alungă ca fiind fenomene necunoscute. Oamenii doctrinari încearcă să convingă fără motiv că ele sunt fenomene naturale, în timp ce aceia cu alte intenții le clasifică pur și simplu ca fiind superstiții, împotriva conștiinței lor. Cei indiferenți stau deoparte de problemă cu scuza că știința nu este încă suficient de dezvoltată. Dacă oamenii s-ar putea examina din nou, pe ei înșiși și universul, și și-ar putea schimba mentalitatea rigidă, omenirea ar putea face un salt înainte. Fo Fa poate face omenirea să pătrundă în lumea nemăsurată și fără de limite. Ceea ce, din timpuri străvechi, poate explica exhaustiv fiecare dimensiune în care există omenirea și materia, viața și tot cosmosul, este numai Fo Fa.

Li Hongzhi

¹ Legea și principiile universului conform școlii buddhiste, școală de care aparțin multe căi de cultivare și religii precum budismul, creștinismul, etc, N.T.

² Zhen = adevăr; Shan = bunătate, bunăvoință; Ren = toleranță, renunțare, capacitate de a îndura, N. T.

³ Cale, N.T.

⁴ Lege, N.T.

Capitolul I: Introducere

În țara noastră qigong⁵-ul vine din timpuri străvechi și are o istorie îndelungată. De aceea, oamenii noștri au un avantaj natural în practicarea qigong-ului. Ca metode permise de cultivare, cele două școli de qigong, cea budistă și cea taoistă⁶, au făcut publice multe căi mari de cultivare predate în trecut în secret. Școala taoistă are căi de cultivare foarte speciale; școala budistă are și ea propriile sale metode de cultivare. Falun Gong este o metodă avansată de cultivare a școlii budiste. În timpul cursului vă voi ajusta mai întâi corpul la o stare potrivită pentru cultivarea avansată, apoi vă voi instala Falun⁷ și qiji⁸ împrejurul corpului. De asemenea, vă voi preda exercițiile. Pe lângă toate acestea eu am și Fashen⁹ care vă vor proteja. Dar aceste lucruri nu sunt de ajuns. Scopul dezvoltării gong-ului¹⁰ nu ar fi atins. Trebuie de asemenea să înțelegeți principiile din spatele cultivării la nivel mai înalt. Acesta este subiectul cărții.

Eu vorbesc despre gong la un nivel mai înalt, așa că nu voi discuta cultivarea nici unui canal, punct de acupunctură, sau canal energetic în particular. Eu vorbesc despre legile cultivării, o Dafa¹¹ care țintește la cultivarea adevărată spre un nivel superior. La început poate să pară mistic, dar un practicant devotat va înțelege secretul dacă studiază, simte și înțelege cu grijă.

1. Originea qigong-ului

Qigong-ul la care ne referim noi astăzi la origine nu s-a numit de fapt qigong. Provine din vechea cultivare chineză, privată sau religioasă. Nicăieri în textele din "Alchemia Internă", "Tao Tsang" și "Tripitaka" nu pot fi găsite cele două caractere qi și gong. În timpul perioadei prezente a civilizației umane curente, qigong-ul a trecut printr-o etapă de început al religiei. Exista deja înainte ca religia să se formeze. După ce religia s-a format, a fost cumva alterat de religie. Numele său original era "Marea Cale de Cultivare a Buddha", "Marea Cale de Cultivare a Tao". În plus avea nume ca "Alchimia Internă Înnouită", "Calea Arhat-ului" și "Dyhana lui Vajra", etc. Acum noi îl numim qigong pentru a se conforma mai bine cu ideologia modernă și pentru a fi mai ușor de popularizat în societate. Qigong-ul exista de fapt în China pur și simplu pentru a cultiva corpurile umane.

Qigong-ul nu este ceva inventat de civilizația aceasta. Are o istorie relativ lungă și ani îndelungați. Atunci, când a fost adus qigong-ul? Unii spun că qigong-ul, popularizat în timpul dinastiei Tang, are o istorie de 3.000 de ani. Alții spun că are o istorie de 5.000 de ani, la fel de întinsă ca a civilizației chineze. Alții spun, judecând după relicve arheologice, că are o istorie de 7.000 de ani. Eu văd qigong-ul ca pe ceva care nu a fost inventat de omenirea modernă. Este cultură preistorică. Conform investigației făcute de cei cu capacități supranormale, universul în care trăim este entitatea compusă după nouă timpuri de explozie. Planeta pe care trăim a fost distrusă de multe ori și de fiecare dată după ce s-a regrupat, omenirea a început să se înmulțească din nou. În prezent am

⁵ clasă de mișcări sau posturi ce au de a face cu qi, energie primară existentă în univers (de ex. Yoga, Taichi, etc), N.T.

⁶ școala budistă nu echivalează cu religia budistă. Prin școală budistă se înțelege o întregă clasă de căi de cultivare, unele secrete, altele publice, unele fiind religii, altele fiind doar practici, care au în comun unele trăsături, (de ex. budism, creștinism, etc). Idem pentru școala taoistă care nu trebuie confundată cu religia respectivă, N.T.

⁷ Roata Legii, N.T.

⁸ mecanism energetic, N.T.

⁹ corpuri ale legii, corp alcătuit din Lege și Gong., N.T.

¹⁰ energie de cultivare, obținută prin cultivare. O formă de energie mai evoluată față de qi, energie primară, N.T.

¹¹ Marea Lege, a universului, N.T.

descoperit că există multe lucruri în lume dinainte de civilizația modernă. Conform teoriei evoluționiste a lui Darwin, oamenii au evoluat din maimuțe și civilizația nu este mai veche de 10.000 de ani. Dar descoperirea de relicve arheologice arată că în peșterile din Alpii Europeni există fresce de 250.000 de ani, cu o foarte mare valoare artistică, nedepășită de ceea ce pot face oamenii moderni. În muzeul Universității Naționale din Peru există o piatră mare pe care este gravată o persoană care ține un telescop și observă corpuri celeste. Această figură este mai veche de 30.000 de ani. După cum știți, Galileo a inventat un telescop astronomic 30X în 1609, de atunci scurgându-se numai ceva mai mult de 300 de ani. Cum putea exista un telescop acum 30.000 de ani? În India există o vergea de oțel cu un conținut de fier de peste 99%. Folosirea tehnologiei de topire nu poate produce fier cu o asemenea puritate, aceasta depășind nivelul tehnologiei moderne. Cine a creat acea civilizație? Ființele umane ar fi trebuit să fie microorganismele la acea dată, deci cum a fost posibilă crearea acestor lucruri? Descoperirea acestor lucruri a atras atenția oamenilor de știință din toată lumea. Este inexplicabilă și oamenii o denumesc "cultură preistorică".

Nivelul științific a fost diferit în fiecare perioadă de timp. În unele perioade de timp a fost destul de înalt, depășind nivelul civilizației noastre umane actuale. Totuși acele civilizații au fost distruse. De aceea, eu spun că qigong-ul n-a fost inventat și nici creat de oamenii moderni, ci descoperit și perfectat de oamenii moderni. Este cultură preistorică.

Qigong-ul de fapt nu este un produs al țării noastre. Există de asemenea în alte țări, dar ei nu îl denumesc qigong. Țări vestice ca: Statele Unite, Marea Britanie, etc. îl denumesc magie. În Statele Unite există un magician numit David Copperfield. De fapt este un maestru al capacităților supranormale, ceea ce i-a permis să treacă prin Marea Zid. În momentul trecerii prin zid, a folosit o pânză albă pentru a se acoperi pe sine și zidul și apoi a trecut. De ce a făcut asta? În acest fel mulți oameni îl vor privi ca pe un spectacol magic. Trebuia făcut astfel, el știind că în China sunt mulți oameni cu capacități mari. I-a fost frică de interferența lor, așa că s-a acoperit înainte de a intra. Când a ieșit, a scos o mână în afară, a ridicat pânza și a pășit afară. "Experții sunt atenți la trucuri în timp ce profanii așteaptă emoția"¹². În acest fel audiența crede că este spectacol magic. Motivul pentru care ei denumesc aceste capacități supranormale magie este că nu le folosesc pentru a-și cultiva corpul, ci pentru distracția spectatorilor sau pentru a prezenta minuni pe scenă. De aceea, vorbind de la un nivel coborât, qigong-ul poate schimba starea fizică a oamenilor pentru a atinge scopul vindecării de boli și păstrării sănătății. Vorbind de la un nivel mai înalt, qigong se referă la cultivarea corpului uman.

2. Qi și gong

Qi-ul despre care vorbim acum era denumit "chi" de către oamenii din vechime. Ele sunt în esență aceleași, amândouă referindu-se la qi-ul universului, amândouă referindu-se la un tip de materie fără formă din univers. Nu se referă la aer. Prin cultivare vor fi activate mișcările substanței energetice în corpul uman, schimbând starea fizică a corpului, obținând efectul de vindecare și fitness. Dar qi este simplu qi. Tu ai qi și el are de asemenea qi. Qi-ul nu este reciproc restrictiv. Unii spun că qi-ul poate vindeca boli; sau că poți emite qi către cineva pentru a-i vindeca bolile. Aceste remarci sunt foarte neștiințifice pentru că qi nu poate deloc vindeca boli. Când un practicant posedă încă qi în corp, înseamnă că trupul lui nu este încă un "Corp Alb ca Laptele", înseamnă că are încă boli.

O persoană care, prin practică, posedă capacitate avansată nu emite qi. În schimb emite un flux de energie înaltă, substanță de energie înaltă, manifestată în formă de lumină, cu particule fine și densitate înaltă. Acesta este gong. Numai atunci poate influența oamenii obișnuiți și le poate vindeca bolile. Există o zicală "Lumina unui buddha iluminează pretutindeni și rectifică toate anomaliile". Înseamnă că cei ce cultivă

¹² proverb chinezesc, N.T.

legi drepte poartă energie imensă în trupurile lor. Pe oriunde trec, pot corecta orice stare anormală în aria acoperită de energia lor și o pot aduce la normal. De exemplu, a avea boli în corp este pur și simplu o stare anormală existentă în corp. După ce această stare este corectată, boala va fi vindecată. Spus mai simplu gong-ul este energie. Gong-ul are caracteristici fizice, iar prin cultivare practicanții îi pot percepe existența.

3. Potența energetică și capacitățile supranormale

(1) Potența energetică vine din cultivarea xinxing-ului¹³

Gong-ul care determină cu adevărat nivelul potenței energetice nu vine din practicare. Vine din transformarea substanței "De"¹⁴ și din cultivarea xinxing-ului. Procesul acesta de conversie nu se obține prin "Anding Shelu Caiyao Liandan" (instalarea unui creuzet și a unui cuptor pentru a cultiva Dan¹⁵ din plante medicinale alese¹⁶), așa cum își închipuie oamenii obișnuiți. Gong-ul despre care vorbim este generat în afara corpului, începând de la jumătatea de jos a corpului. Crește în sus, în formă spiralată, urmărind îmbunătățirea xinxing-ului și este format complet în afara corpului. Apoi se dezvoltă într-un stâlp de energie deasupra coroanei capului. Înălțimea stâlpului determină nivelul gong-ului persoanei. Stâlpul de energie există într-o dimensiune ascunsă adânc, ceea ce îl face greu vizibil pentru oamenii obișnuiți.

Capacitățile supranormale sunt întărite de potența energetică. Cu cât potența energetică și nivelul unei persoane sunt mai înalte, cu atât capacitățile supranormale ale persoanei sunt mai mari și mai ușor de folosit. Oamenii cu potență energetică mai joasă au capacități supranormale mai mici și mai puțină ușurință în a le aplica, chiar până la punctul de a nu putea aplica niciuna. Capacitatea supranormală în sine nu reprezintă potența energetică sau nivelul cuiva. Factorul care determină nivelul cuiva este potența energetică, nu capacitățile supranormale. Unii oameni cultivă în modul "încuiat". Potența lor energetică este foarte înaltă, dar pot să nu aibă multe capacități supranormale. Potența energetică vine din cultivarea xinxing-ului și este factorul determinant. Este cel mai important.

(2) Capacitățile supranormale nu sunt ceea ce urmăresc cultivatorii

Toți practicanții țin la capacități supranormale. Capacitățile supranormale ispitesc în societate și mulți oameni vor să obțină câteva. Dar nu se vor putea obține capacități supranormale fără un xinxing bun.

Oamenii obișnuiți pot avea unele capacități supranormale, incluzând deschiderea tianmu-ului¹⁷, clarauziția, telepatia, precogniția, etc. Dar aceste capacități supranormale variază la fiecare individ. Nu vor exista toate în timpul iluminării treptate. Oamenilor obișnuiți le va fi imposibil să aibă unele capacități supranormale în această dimensiune fizică, ca de exemplu transformarea unui fel de substanță în alt fel de substanță. Aceasta nu este ceva pe care îl pot avea oamenii obișnuiți. Marile capacități supranormale vin din cultivarea postnatală. Falun Gong dezvoltă și evoluează conform principiilor universului, așadar capacitățile supranormale existente în univers există și în Falun Gong. Totul depinde de cum se cultivă practicanții. Gândul obținerii unor capacități supranormale nu este considerat greșit, totuși, urmărirea excesiv de intensă nu este la fel ca un gând normal și va produce efecte negative. Capacitățile supranormale obținute la un nivel mai coborât nu au prea mare folosință, în afara încercării aplicării acestora pentru a demonstra abilitatea în fața altor oameni obișnuiți și a deveni cel mai puternic dintre ei. În acest caz,

¹³ natura minții și a inimii, caracter moral, N.T.

¹⁴ virtuți, o substanță albă, tangibilă în alte dimensiuni, N.T.

¹⁵ elixirul nemuririi, energie colectată din alte dimensiuni, N.T.

¹⁶ o metaforă taoistă pentru alchimia internă, N.T.

¹⁷ al treilea ochi, N.T.

aceasta arată precis că xinxing-ul persoanei nu este înalt și că este drept să nu i se dea capacități supranormale. Dacă unele capacități supranormale sunt date unor oameni cu xinxing coborât, pot fi folosite pentru a comite fărâdelegi. Deoarece xinxing-ul nu este stabil, nu există nici o garanție că nu va face ceva rău.

Pe de altă parte, orice capacitate supranormală care poate fi dezvăluită și pusă la lucru nu poate fi folosită pentru a schimba societatea umană sau pentru a altera viața socială normală. Nu este permisă dezvăluirea capacităților supranormale reale și punerea lor la lucru, pentru că impactul și primejdia ar fi prea mari. La fel, nu poate fi demonstrat că cineva poate dărâma o clădire. Exceptându-i pe oamenii care îndeplinesc misiuni speciale, marile capacități supranormale nu se permit folosite; aceste capacități nu se pot nici dezvălui, pentru că ființele de nivel înalt o vor limita.

Totuși, unii oameni obișnuiți insistă ca maestrul de qigong să execute, forțându-i să-și dezvăluie capacitățile supranormale, pentru ca ei să poată privi. Cei cu capacități supranormale nu vor să le folosească, pentru că nu li se permite să le dezvăluie. Folosirea lor va avea impact asupra întregii condiții a societății. Celor care posedă virtuți mari cu adevărat nu li se permite să-și folosească capacitățile supranormale în public. Unii maștrii de qigong se simt groaznic în timpul unei demonstrații. După ce ajung acasă, vor să plângă. Nu-i forțați să demonstreze! Pentru ei este supărător să dezvăluie aceste lucruri. M-am simțit dezgustat când am citit o revistă pe care o ținea un student. Se menționa că avea loc o conferință internațională de qigong. Oamenii cu capacități supranormale puteau participa la un concurs și cine avea capacitățile supranormale cele mai puternice se putea duce la conferință. După ce am terminat de citit m-am simțit deranjat câteva zile. Aceasta nu este ceva ce poate fi dezvăluit în public pentru concurs. Demonstrarea lor în public ar fi regretabilă. Oamenii obișnuiți se concentrează pe lucrurile practice din lumea pământească, dar maestrul de qigong trebuie să se respecte.

Care este scopul dorinței de capacități supranormale? Reflectă tărâmul minții și căutărilor unui practicant. Cu o minte impură și instabilă este improbabil ca cineva să aibă capacități supranormale puternice. Aceasta pentru că înainte de a fi iluminat în întregime, binele sau răul pe care le vezi sunt bazate pe standardele acestei lumi. Nu poți vedea adevărata natură a lucrurilor, nu poți vedea relațiile karmice dintre lucruri. Lupta, ocărârea și cearta dintre oameni trebuie să fie cauzată de relațiile karmice. Dacă nu poți vedea asta, nu poți decât să ajuți într-un mod greșit. Gratiudinea și resentimentul, binele și răul între oamenii obișnuiți, sunt guvernate de legile acestei lumi. Cultivatorii trebuie să nu se implice. Înainte de a ajunge la stadiul iluminării complete, ceea ce vezi cu ochii tăi poate să nu fie neapărat adevărul. Când cineva lovește pe altcineva, poate fi pentru că ei își pun în ordine datoriile karmice. Implicarea ta poate să stânjenească reglarea. Karma este un tip de substanță neagră care înconjoară corpul uman. Este o existență fizică într-o altă dimensiune, care poate fi transformată în boală și nenorocire.

Oricine are capacități supranormale. Problema este să le explorezi și întărești prin cultivare continuă. Dacă un cultivator urmărește numai obținerea capacităților supranormale, are vedere scurtă și minte impură. Nu contează pentru ce vrea să aibă capacitățile supranormale, acest lucru conține elemente de egoism, care îi vor stânjeni cultivarea cu siguranță; ca rezultat, îl va împiedica să obțină orice capacitate supranormală.

(3) Controlarea potenței energetice

Unii practicanți nu practică de prea mult timp, dar vor să vindece bolile altora și să încerce să vadă dacă merge. Pentru cei a căror potență energetică nu este înaltă: când întindeți mâna și încercați, absorbiți în corpul vostru mult qi negru, nesănătos și murdar, care exista în corpul pacientului. Din moment ce nu aveți abilitatea de a rezista qi-ului nesănătos și în plus corpul vostru nu are nici un scut protector, veți forma același câmp cu pacientul. Fără potență energetică înaltă nu vă veți putea apăra împotriva lui. Ca rezultat,

voi înșivă veți avea mult disconfort. Dacă nimeni nu are grijă de voi, cu timpul veți avea boli în tot corpul. De aceea, cei care nu au o potență energetică înaltă trebuie să nu vindece bolile altora dacă nu au dezvoltat deja capacități supranormale și nu posedă un anumit nivel de potență energetică. Numai atunci puteți trata boli folosind qigong-ul. Chiar dacă unii oameni au dezvoltat capacități supranormale și pot oferi tratamente, când sunt la un nivel coborât folosesc de fapt potența energetică acumulată, propria lor energie, pentru a trata bolile. Din moment ce gong-ul este energie și o ființă inteligentă greu de acumulat, emisia de gong este de fapt secarea ei. O dată cu eliberarea de energie, stâlpul energetic de deasupra capului se scurtează și este golit. Aceasta nu merită deloc. Așa că eu nu sprijin vindecarea bolilor altora când potența voastră energetică nu este bine dezvoltată. Indiferent ce metode folosiți, vă consumați propria energie.

Când potența energetică a ajuns la un anumit nivel, ies la iveală tot felul de capacități supranormale. Trebuie să fii foarte precaut în folosirea acestor capacități supranormale. De exemplu trebuie să folosești tianmu-ul când s-a deschis, pentru că dacă nu-l folosești se va închide. Totuși, nu trebuie să te uiți frecvent prin el. Dacă te uiți prea des, se va scurge prea multă energie. Atunci, înseamnă asta că nu trebuie să-l folosești niciodată? Bineînțeles că nu. Dacă nu îl putem folosi niciodată, de ce mai cultivăm? Problema este când să-l folosim. Poate fi folosit numai atunci când cultivați la un anumit stadiu și aveți capacitatea de a-l reumple voi înșivă. Când un cultivator Falun Gong a atins un anumit stadiu, Falun-ul poate transforma automat și reumple oricât de mult gong folosește acesta. Falun-ul menține automat nivelul potenței energetice pentru practicanți. Gong-ul nu va scade niciodată. Aceasta este o caracteristică a Falun Gong. Până nu se ajunge aici, nu se pot folosi capacitățile supranormale.

4. Tianmu

(1) Deschiderea tianmu-ului

Canalul principal al tianmu-ului este localizat între mijlocul frunții și shangen¹⁸. Modul în care oamenii obișnuiți văd cu ochiul liber este bazat pe același principiu ca cel al camerelor de luat vederi. Depinzând de distanța până la obiect și intensitatea luminii, prin ajustarea lentilei sau a mărimii pupilei, imaginile sunt formate în corpul pineal localizat în spatele creierului, prin nervii optici. Capacitatea supranormală de viziune penetrantă este de fapt de a face corpul pineal să se uite afară direct, prin tianmu. Tianmu-ul unei persoane obișnuite nu este deschis deoarece canalul principal este foarte îngust și întunecat. Nu este chintesență de qi înăuntru, așa că nu există strălucire. Unii oameni au canalele blocate, așa că nu pot vedea.

Pentru a vedea cu tianmu folosim mai întâi o forță exterioară, sau cultivarea proprie pentru a deschide canalul principal. Forma canalului variază la fiecare individ, existând forme ovale, rotunde, rombice și triunghiulare. Cu cât practici mai bine cu atât canalul poate deveni mai rotund. În al doilea rând, maestrul îți dă un ochi. Dacă cultivi singur, trebuie să ți-l cultivi tu însuși. În al treilea rând, trebuie să ai chintesență de qi în locul unde este localizat tianmu-ul.

De obicei vedem lucruri folosind acești doi ochi. Exact acești doi ochi sunt cei care ne-au blocat canalul spre alte dimensiuni. Ei funcționează ca scut, așa încât să putem vedea numai obiectele existente în dimensiunea noastră fizică. Deschiderea tianmu-ului permite să se vadă fără să se folosească acești doi ochi. După ce ajungi la un nivel foarte înalt, poți de asemenea să cultivi să ai un Ochi Adevărat. Atunci poți folosi Ochiul Adevărat al tianmu-ului, sau Ochiul Adevărat al shangen pentru a vedea. Conform școlii budiste, fiecare por este un ochi. Sunt ochi peste tot corpul. Conform școlii taoiste, fiecare punct de acupunctură este un ochi. Totuși, canalul principal este localizat la tianmu. El trebuie deschis primul. La curs am plantat în fiecare lucruri care pot deschide tianmu.

¹⁸ punct de acupunctură la baza nasului, între sprâncene, puțin mai sus, N.T.

Datorită diferenței calității fizice a oamenilor, rezultatele au variat. Unii oameni au văzut o gaură neagră asemănătoare cu un puț adânc, ceea ce înseamnă că acest canal tianmu este negru. Alții au văzut un tunel alb. Tianmu-ul este pe cale să se deschidă dacă pot fi văzute obiecte în fața sa. Unii au văzut obiecte rotindu-se; acestea sunt ceea ce a plantat maestrul pentru a deschide tianmu-ul. Vei putea vedea o dată ce canalul va fi forat deschis. Unii pot vedea un ochi mare prin tianmu-ul lor și se gândesc că este ochiul buddha. De fapt este propriul lor ochi. Aceștia sunt de obicei oameni cu calitate înăscută relativ bună.

Conform statisticilor noastre, la fiecare curs tianmu-ul s-a deschis pentru mai mult de jumătate dintre oameni. După ce se deschide tianmu-ul poate apare o problemă, și anume, oamenii al căror xinxing nu este înalt îl pot folosi ușor pentru a face lucruri rele. Pentru a preveni acest lucru, vă deschid tianmu direct la nivelul Vederii Înțelepciunii, cu alte cuvinte la un nivel avansat, ceea ce vă va permite să vedeți direct scene din alte dimensiuni și lucruri care pot apare în cultivare, făcându-vă să le credeți. Vă va întări încrederea în cultivare. Oamenii care abia au început să practice au un xinxing care nu a ajuns la nivelul de deasupra oamenilor obișnuiți. De aceea, o dată ce posedă lucruri supranormale pot comite ușor fărâdelegi. Folosind un exemplu ca glumă, dacă mergi pe stradă și dai peste o loterie, poți obține premiul întâi. Asta explică la ce mă refer. Nu este permis. Alt motiv este că deschiderea de către noi a tianmu-ului este considerată de scară largă. Să presupunem că tianmu-ul fiecăruia este deschis la un nivel mai coborât, numai imaginați-vă că fiecare ar putea vedea prin corpul uman sau obiecte de după pereți; mai putem numi aceasta o societate umană? Ar avea un impact sever asupra condiției societății oamenilor obișnuiți, așa că nu este nici permisă, nici posibil de obținut. Mai mult, nu face nici un bine practicantilor, ci le va nutri atașamentele. Așadar nu putem deschide tianmu-ul pentru tine la un nivel coborât, ci în schimb îl vom deschide direct la un nivel înalt.

(2) Nivelurile tianmu-ului

Tianmu-ul are diferite niveluri. Depinzând de nivel, el vede diferite dimensiuni. Conform budismului există cinci niveluri: Vederea Cărnii, Vederea Celestă, Vederea Înțelepciunii, Vederea Legii și Vederea Buddha. Fiecare nivel este subdivizat în nivel ridicat, intermediar și coborât. La nivelurile de sub Vederea Celestă se poate observa numai lumea noastră materială. Numai la niveluri de deasupra Vederii Înțelepciunii se pot observa alte dimensiuni. Unii oameni au capacitatea supranormală de vedere penetrativă, cu o acuratețe mai bună decât a unui scanner CT. Totuși, ce văd ei este tot în această lume fizică și nu depășește dimensiunea în care existăm. Nu este considerat a fi atins un nivel avansat al tianmu-ului.

Nivelul tianmu-ului depinde de cantitatea de chintesență de qi a unei persoane, ca și de lățimea, strălucirea și gradul de blocare al canalului principal. Chintesența internă de qi este critică pentru cât de complet poate fi deschis tianmu-ul. În particular este ușor de deschis tianmu-ul pentru copiii sub 6 ani. Nici măcar nu trebuie să-mi folosesc mâna. Se deschide o dată ce încep să vorbesc, pentru că copiii au primit influență negativă minimă din partea lumii noastre fizice și nu au comis fărâdelegi. Chintesența lor de qi s-a păstrat foarte bine. Tianmu-ul copiilor de peste 6 ani devine din ce în ce mai dificil de deschis, datorită influenței negative din ce în ce mai mari pe care au primit-o din afară în timpul creșterii. În particular educația nesănătoasă, a fi răsfățat și a deveni imoral, pot disipa chintesența de qi. După ce se atinge un anumit nivel, este pierdută. Cei a căror chintesență de qi s-a pierdut complet o pot recupera treptat prin cultivare. Totuși ia o perioadă lungă de timp și mult efort. Așadar chintesența de qi este foarte prețioasă.

Eu nu recomand ca tianmu-ul oamenilor să fie deschis la nivelul Vederii Celeste, pentru că atunci când potența energetică a unui cultivator este joasă, el pierde mai multă energie uitându-se prin obiecte decât colectează prin cultivare. Tianmu-ul se poate închide încă o dată dacă se pierde prea multă energie esențială. O dată închis, nu va fi

ușor de deschis din nou. De aceea, când deschid tianmu-ul pentru oameni, în mod obișnuit îl deschid la nivelul Vederii Întelepciunii. Indiferent cât de clară sau neclară este vederea lor, cultivatorii vor putea vedea obiecte în alte dimensiuni. Depinzând de calitatea înnăscută, unii pot vedea clar, unii intermitent și unii neclar. Totuși, cel puțin vei putea vedea lumină. Prin urmare este benefic pentru cultivatorii care progresează spre un nivel înalt. Cei care nu pot vedea clar vor putea compensa prin cultivare.

Celor cărora le lipsește chintesența de qi văd imagini numai în alb negru prin tianmu-ul lor. Tianmu-ul celor care au relativ mai multă chintesență de qi va putea vedea scene color și într-o formă mai clară. Cu cât este mai multă chintesență, cu atât claritatea este mai bună. Totuși, fiecare individ este diferit. Unii oameni se nasc cu tianmu deschis, în timp ce al altora poate fi foarte înfundat. Scena deschiderii tianmu-ului este similară cu înflorirea unui boboc, care se desface strat după strat. În timpul meditației, vei descoperi inițial iluminarea în aria tianmu-ului. La început lumina nu este atât de strălucitoare și mai târziu devine roșie. Tianmu-ul unora este închis foarte strâns, așa că reacția lor inițială poate fi foarte puternică. Vor simți mușchii din jurul canalului principal și shangen strângându-se ca și cum s-ar compresa și și-ar croi drum înăuntru. Tâmpilele și fruntea încep să se simtă de parcă se umflă și dor, acestea fiind toate reacții la deschiderea tianmu-ului. Oamenii al căror tianmu se deschide ușor pot vedea ocazional unele lucruri. În timpul cursului au fost oameni care accidental au văzut Fashen-ul meu. Când au încercat să se uite intenționat, a dispărut. De fapt și-au folosit ochii de carne. Trebuie să rămâi în starea în care vezi lucruri cu ochii închiși și treptat le vei vedea mai bine. Când vrei să vezi mai bine, schimbi de fapt la ochii proprii și folosești nervii optici. De aceea nu vei mai putea vedea nimic.

Tianmu-ul la niveluri diferite poate percepe dimensiuni diferite. Unele departamente de cercetare științifică nu înțeleg acest principiu și drept urmare unele experimente de qigong nu dau rezultatele așteptate. Câteodată, unele experimente ajung la concluzii opuse. De exemplu, un institut a creat o metodă de testare a capacităților supranormale. Au cerut maștrilor de qigong să vadă ce se află într-o cutie sigilată. Pentru că nivelurile tianmu-urilor lor erau diferite, răspunsurile lor au fost de asemenea diferite. De aici, personalul de cercetare a privit tianmu-ul ca fals și înșelător. De obicei oamenii cu tianmu-ul la niveluri mai coborâte obțin rezultate mai bune la acest fel de experiment, pentru că tianmu-ul lor este deschis la nivelul Vederii Celeste, care este potrivit observării obiectelor în această dimensiune fizică. Așa că cei care nu înțeleg tianmu-ul cred că acești oameni au cele mai mari capacități supranormale. Orice obiect, organic sau anorganic, apare în figuri și forme diferite în dimensiuni diferite. De exemplu, imediat ce este fabricat un pahar, o ființă inteligentă ia naștere într-o dimensiune diferită. Mai mult, chiar înainte de existența acestei ființe, poate că a fost ceva diferit. Când tianmu-ul este la cel mai coborât nivel, se va vedea numai un pahar. La un nivel mai înalt, se va ajunge să se vadă acea ființă care există în altă dimensiune. La un nivel mai înalt se va vedea forma substanței înainte de existența acelei ființe inteligente.

(3) Vederea la distanță

După ce tianmu-ul este deschis, unora le va apare capacitatea supranormală de clarviziune. Vor putea vedea obiecte la mii de mile depărtare. Orice individ ocupă spațiul său și în acest spațiu el pare la fel de mare ca un univers. În acest spațiu particular are o oglindă în frunte, care este invizibilă în dimensiunea noastră. Toată lumea are această oglindă, numai că pentru un non-practicant ea este îndreptată spre interior. La cultivatori această oglindă se întoarce treptat în afară. O dată întoarsă, această oglindă poate reflecta ceea ce vrea să vadă cultivatorul. În spațiul său particular el este destul de mare, corpul său este relativ mare. Așa este și oglinda. Orice vrea cultivatorul să vadă se poate reflecta în oglindă. Totuși, o dată ce oglinda a capturat imaginea, nu este încă capabil să o vadă. Imaginea va rămâne pe oglindă pentru o fracțiune de secundă, apoi oglinda se va întoarce, permițându-i să vadă imaginea obiectului capturat. Apoi se va roti înapoi foarte rapid. Se

întoarce înainte și înapoi neîncetat. Filmele se mișcă cu o viteză de 24 de imagini pe secundă pentru a obține o mișcare continuă. Viteza cu care se mișcă oglinda este mult mai mare și de aceea imaginile par continue și clare. Aceasta este clarviziunea. Principiul clarviziunii este atât de simplu. Acesta era foarte secret și totuși eu îl dezvălui în numai câteva rânduri.

(4) Dimensiuni

Dimensiunile, bazându-ne pe ceea ce am văzut, sunt foarte complicate. Omenirea știe numai de dimensiunea în care există ființele umane în mod curent, alte dimensiuni nefiind explorate sau detectate. Când este vorba despre alte dimensiuni, măștrii noștri de qigong au văzut deja duzini de niveluri de dimensiuni, ceea ce poate fi de asemenea explicat în teorie, dar nu poate fi probat de știință. Chiar dacă anumitor lucruri nu li se admite existența, ele au fost într-adevăr reflectate în dimensiunea noastră. De exemplu există un loc denumit Triunghiul Bermudelor, cunoscut și sub numele de "triunghiul diavolilor". Unele nave au dispărut în aria aceea; de asemenea, unele avioane au dispărut și au apărut ani mai târziu. Nimeni nu poate explica de ce. Nimeni nu a ieșit din granițele proceselor umane de gândire și teoriilor. De fapt e un pasaj spre o altă dimensiune. Spre deosebire de ușa noastră obișnuită cu o poziție definită, care se deschide sau închide la voința noastră, aceasta rămâne într-o stare nepredictibilă. Dacă se întâmplă ca nava să intre când ușa este accidental deschisă, ea poate pătrunde ușor în cealaltă dimensiune. Ființele umane nu pot simți diferențele între dimensiuni și intră în altă dimensiune într-o clipită. Distanța dintre dimensiuni nu poate fi exprimată în mile - ca de exemplu mii de mile depărtare. Totul a convers într-un singur punct acolo. Dimensiunile diferite există de fapt în același loc, în același timp. Nava pendulează înăuntru pentru un moment și revine înapoi accidental. În această lume au trecut totuși mulți ani, pentru că timpul este diferit în aceste două dimensiuni. În fiecare dimensiune există lumi unitare, similar cu modelele noastre de structuri atomice, o bilă conectată de alta printr-o linie de legătură, peste tot fiind bile și linii de legătură. Este foarte complex.

Cu patru ani înaintea celui de-al doilea război mondial, un pilot englez se afla în misiune. În timpul zborului a intrat într-o furtună. Potrivit relatării sale, a găsit un aeroport abandonat. În momentul în care aeroportul a apărut înaintea ochilor săi, s-a ivit o imagine complet diferită: dintr-o dată cerul era senin și limpede, ca și cum acesta ar fi apărut dintr-o altă lume. Avioanele din aeroport erau deja colorate în galben și oamenii de la sol erau foarte ocupați. S-a simțit foarte ciudat. După ce a aterizat nu l-a remarcat nimeni; nu l-a contactat nici măcar turnul de control. Pilotul a hotărât să plece, din moment ce se înseninase. A zburat din nou și a plonjat din nou în furtună la aceeași distanță de unde văzuse cu câteva momente înainte aeroportul. Până la urmă a reușit să ajungă înapoi. Când a raportat situația, pe care a scris-o chiar în jurnalul de zbor, superiorul său nu l-a crezut. Patru ani mai târziu a izbucnit al doilea război mondial. El a fost transferat pe acel aeroport abandonat. Și-a amintit imediat că era exact aceeași scenă pe care o văzuse cu patru ani înainte. Măștrii noștri de qigong știu toți despre ce a fost vorba. Cu patru ani avans a făcut același lucru pe care l-a făcut și mai târziu. Înainte ca primul act să înceapă, s-a dus acolo și și-a jucat rolul în avans. Ca la o reprezentație, a sărit o scenă dar apoi actele s-au derulat din nou în succesiunea corectă.

5. Tratamentul prin qigong și tratamentul în spitale

Teoretic, tratamentele pe bază de qigong sunt complet diferite față de tratamentele primite în spitale. Tratamentele vestice utilizează metode ale societății umane obișnuite. În ciuda mijloacelor de diagnoză, examinării cu raze X, etc., ei pot observa numai arii de boală în dimensiunea aceasta și nu pot vedea informația existentă în alte dimensiuni. De aceea nu înțeleg cauza bolii. Dacă pacientul nu este grav bolnav, medicația poate scurta sau chiar scăpa de rădăcinile bolii (care este un virus pentru doctorii vestici, sau datorie

karmică în qigong). În condițiile în care boala este gravă, medicația va deveni ineficace. Dacă doza este mărită, persoana poate să nu fie în stare să o tolereze. Deoarece nu toate bolile sunt îngrădite de legile acestei lumi, unele boli sunt foarte serioase, depășind granițele acestei lumi. Din această cauză, spitalele nu le pot trata.

Medicina chineză este știința medicală tradițională din țara noastră. Este inseparabilă de capacitățile supranormale dezvoltate de cultivarea umană. Anticii au acordat o atenție deosebită cultivării corpului uman. Școala confucianistă, școala taoistă și școala budistă, studenții lui Confucius, vorbeau toți despre meditație. Meditația era considerată o abilitate. Chiar dacă ei nu practicau cultivarea, cu timpul tot au dezvoltat potență energetică și capacități supranormale. Cum a detectat acupunctura chineză atât de clar canalele în corpurile umane? De ce nu sunt punctele de acupunctură conectate orizontal și nici încrucișate? Sau, de ce sunt conectate vertical? Cum de au fost trasate pe hartă cu o asemenea acuratețe? Oamenii moderni care au capacități supranormale pot vedea cu ochii lor același lucru zugrăvit de doctorii chinezi. Aceasta, deoarece doctorii antici chinezi aveau în general capacități supranormale. În istoria chineză, Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que și Hua Tuo¹⁹ erau toți, de fapt, maeștrii qigong cu capacități supranormale. Medicina chineză transmisă până în ziua de astăzi a pierdut partea legată de capacitățile supranormale, păstrând numai tehnicile. În trecut, doctorii chinezi foloseau ochii (în plus față de capacitățile supranormale) pentru diagnosticul bolilor. Mai târziu au dezvoltat metoda simțirii pulsului. Dacă capacitățile supranormale s-ar adăuga înapoi la metodele chinezești de tratament, poate fi spus că medicina vestică nu va putea prinde din urmă doctorii chinezi mulți ani de acum înainte.

Qigong-ul înlătură cauza primară a unei boli. Eu privesc boala ca pe unul dintre tipurile de karma. Vindecarea unei boli este pentru a ajuta diminuării karmei. Unii maeștri de qigong vindecă boli prin ajutorarea pacientului la eliminarea qi-ului negru, prin metoda eliminării și suplimentării qi-ului. La nivel foarte coborât ei au eliminat qi-ul negru. Totuși ei nu cunosc cauza primară a qi-ului negru. Când acest qi negru se întoarce, boala revine. Adevărul este că qi-ul negru nu este cauza bolii. Când acest qi negru se întoarce, se întoarce boala. Existența qi-ului negru aduce numai disconfort pacientului. Cauza de bază a bolii lui este că în altă dimensiune există o ființă inteligentă. Mulți maeștrii de qigong nu știu acest lucru. Cum acea ființă inteligentă este foarte puternică și crudă, mulți nu pot și nici nu îndrăznesc să o atingă. Vindecarea bolilor prin Falun Gong se focalizează și începe cu acea ființă inteligentă, scoțând afară cauza primară a bolii. Mai mult, în zona aceea este instalat un scut, astfel încât boala să nu fie capabilă să invadeze din nou în viitor.

Qigong-ul poate vindeca boli dar nu poate interfera cu condițiile societății obișnuite. Dacă ar fi aplicat pe scară largă, ar interfera cu condițiile societății obișnuite, ceea ce nu este permis. De asemenea, efectul nu ar fi bun. După cum știți cu toții, există oameni care au deschis clinici de diagnostic qigong, spitale qigong și centre de recuperare qigong. Înainte ca ei să deschidă aceste întreprinderi, rezultatul tratamentelor a fost poate acceptabil. O dată ce au deschis o întreprindere pentru a trata boli, eficacitatea a scăzut. Aceasta pentru a interzice oamenilor folosirea legii supranaturale pentru a îndeplini funcții ale societății umane obișnuite; ar reduce-o sigur la legea de nivel coborât a societății umane.

Folosirea capacităților supranormale pentru a vedea printr-un corp uman este similară cu observarea secțiunilor, strat după strat. Pot fi văzute țesuturile moi, la fel ca orice altă parte a corpului. Deși scannerul CT existent poate vedea foarte clar, este în fond doar o mașină, consumând foarte mult timp, mult film, foarte încet și costisitor. Nu este la fel de precis și convenabil precum capacitățile supranormale umane. Prin închiderea ochilor pentru a face o scurtă trecere în revistă, maeștrii de qigong sunt capabili de a vedea direct și clar orice loc din pacient. Nu este aceasta tehnică înaltă? Această tehnică înaltă este chiar mai avansată decât tehnica înaltă modernă. Totuși, acest tip de îndemânare exista

¹⁹ medici chinezi celebri, N. T.

deja în China antică. Era tehnica înaltă a timpurilor antice. Hua Tuo a descoperit o tumoare care creștea în capul lui Cao Cao²⁰ și a vrut s-o opereze. Cao Cao nu a acceptat și a luat-o drept o cale de a i se face rău. L-a arestat pe Hua Tuo. Până la urmă Cao Cao a murit în urma tumorii la cap. Au existat mulți doctori chinezi cunoscuți în istorie care aveau de fapt capacități supranormale, numai că oamenii în această societate modernă urmăresc prea mult lucruri practice și au uitat tradițiile antice.

Qigong-ul nostru de nivel înalt este pentru reexaminarea lucrurilor tradiționale, moștenirea și dezvoltarea lor prin practică și refolosirea lor pentru beneficiul societății umane.

6. Qigong de școală budistă și budism

În momentul în care menționăm qigong-ul de școală budistă, mulți oameni se gândesc la o problemă: din moment ce scopul școlii budiste este de a deveni buddha prin cultivare, ei încep să lege lucrurile de budism. Prin aceasta eu clarific solemn că Falun Gong este qigong de școală budistă. Este o cale dreaptă și mare și nu are nimic de a face cu budismul. Qigong-ul de școală budistă este qigong de școală budistă, în timp ce budismul este budism. Deși ambele au același scop în cultivare, ele iau căi diferite. Sunt subdiviziuni diferite cu cerințe diferite. Am menționat cuvântul "buddha". Îl voi menționa și mai târziu, când voi vorbi despre gong la un nivel mai înalt. Cuvântul în sine nu are nici o conotație mistică. Unii oameni înnebunesc când aud cuvântul "Fo" (buddha); vor spune că propagăm superstiții. Nu este așa. Cuvântul "Fo" provine din limba indiană veche, din India. Tradus conform pronunției, s-a numit "Fo Tuo". Oamenii au omis "Tuo", păstrând cuvântul "Fo". Tradus în chineză, înseamnă "iluminatul", o persoană iluminată²¹.

(1) Qigong de școală budistă

În prezent au fost făcute publice două tipuri de qigong de școală budistă. Unul a fost separat de budism. A produs mulți călugări distinși în timpul miilor de ani de dezvoltare. În timpul cultivării lor, când cultivau la un nivel foarte avansat, exista un maestru care îi învăța, astfel încât să poată primi personal învățături de un nivel mai înalt. În trecut toate aceste lucruri obișnuiau să fie transmise unui singur individ o dată. Numai când distinsul călugăr era spre sfârșitul vieții transmitea aceste lucruri unui singur discipol, care cultiva conform teoriei budismului și îmbunătățea pe toate planurile. Acest tip de qigong pare a fi strâns conectat de budism. Mai târziu călugării au fost dați afară din temple, de exemplu în perioada "Marii Revoluții Culturale". Aceste exerciții au ajuns în comunități publice, unde s-au dezvoltat în masă.

Un alt tip de qigong este de asemenea de școală budistă. De-a lungul istoriei acest tip nu a făcut niciodată parte din budism. A fost întotdeauna practicat privat în societate, sau adânc în munți. Aceste practici au toate unicitatea lor. Ele cer alegerea unui discipol bun, cineva cu virtuți nemaipomenite, care este capabil cu adevărat de a cultiva spre un nivel înalt. Un asemenea tip de persoană apare în această lume o dată la mulți, mulți ani. Aceste practici nu pot fi făcute publice și cer un xinxing foarte înalt. Gong-ul se dezvoltă de asemenea foarte rapid. Aceste tipuri de practici nu sunt puține. La fel este și în școala taoistă. Deși toate aparțin școlii taoiste, ele sunt diferențiate pe diviziuni în: Kunlung, Emei, Wudang, etc. Există subdiviziuni diferite în cadrul fiecărei diviziuni. Subdiviziunile sunt foarte diferite unele de celelalte. Ele nu pot fi amestecate și practicate împreună.

(2) Budism

Budismul a fost înființat acum mai bine de 2.000 de ani de către Gautama Sakyamuni,

²⁰ împărat chinez, N.T.

²¹ referință la dicționarul Chi Hai , N.T.

care, pe baza iluminării sale, a creat un set de căi fondat pe cultivarea sa originală. Pe scurt vorbește despre trei lucruri: "Percept, Samadhi²², Înțelepciune". "Percept" are ca scop "Samadhi". Deși budismul nu este preocupat de exerciții, de fapt ei practică. Când stau jos și intră în starea de meditație, ei practică, pentru că atunci când cineva se calmează și devine nemișcat, energia din cosmos începe să se adune pe corpul său, obținând funcțiunea exercițiului. "Perceptul" în budism este pentru a renunța la toate dorințele pe care le are un om obișnuit, abandonarea oricărui lucru pentru care un om obișnuit are atașamente. Ca rezultat, poate ajunge la starea de pace și nemișcare, care îi permite să intre în Samadhi. În starea de Samadhi se îmbunătățește continuu și mai apoi devine o persoană iluminată, obținând înțelepciune. Apoi va cunoaște universul și va vedea adevărul universului.

În timpul predării Dharmaei²³, Sakyamuni a făcut zilnic numai trei lucruri: a predat Dharma (în principal Dharma Arhatului), pe care o ascultau discipolii; a purtat un bol pentru colectarea pomenilor (cerșind pentru mâncare); a cultivat prin așezarea în meditație. După ce Sakyamuni a părăsit lumea aceasta, brahmanismul și budismul s-au luptat între ele. Mai apoi aceste două religii au fuzionat, ceea ce explică de ce astăzi budismul nu mai există în India. În dezvoltările ulterioare și evoluție a apărut budismul Mahayana²⁴, care a fost răspândit în China continentală și a devenit budismul de astăzi. Budismul Mahayana nu îl venerază pe Sakyamuni ca fiind singurul precursor. Este o credință multi-Buddha. Crede în mulți Tathagata²⁵ ca: Buddha Amitabha, Bhaishajaguru, etc. Există mai multe percepte și scopul cultivării a devenit de asemenea mai înalt. Pe vremuri Sakyamuni a predat Dharma pentru nivelul Bodhisattva câtorva discipoli. Mai târziu aceste învățături au fost reorganizate și dezvoltate în budismul Mahayana de astăzi pentru cultivarea țărâmului de Bodhisattva. Până în ziua de astăzi, a fost păstrată în Asia de Sud-Est tradiția budismului Hinayana²⁶. Ceremoniile sunt conduse folosind capacități supranormale. În procesul evolutiv al budismului, o diviziune a fost răspândită în Tibet în țara noastră și s-a numit tantrism Tibetan; altă diviziune a fost în regiunea Han prin Xinjiang și s-a numit tantrism Tang (care a dispărut când budismul a fost suprimat în timpul anilor lui Huichang). Mai exista o diviziune adițională care a dat naștere la yoga în India.

Budismul nu este preocupat de exerciții sau practicarea qigong-ului. Aceasta, pentru a păstra calea tradițională a cultivării budiste. Acesta este de asemenea un motiv important pentru care budismul a rezistat mai mult de două mii de ani și nu a decăzut. A rezistat exact pentru că nu a acceptat nimic din afară și astfel a fost ușor să-și mențină tradiția. Există căi diferite de cultivare în budism. Budismul Hinayana se focalizează pe salvarea sinelui și cultivarea sinelui. Budismul Mahayana s-a dezvoltat deja în salvarea altora și a sinelui, salvarea generală a tuturor ființelor.

7. Căi de cultivare drepte și căi malefice

(1) Pangmen Zuodao²⁷

Pangmen Zuodao este numită de asemenea Practica de Cultivare Neconvențională. Înainte de fondarea religiilor, au existat diferite căi de cultivare qigong. Existau multe practici răspândite printre oameni, în afara religiei. Cele mai multe dintre ele nu s-au dezvoltat într-un sistem de cultivare și nici nu au o teorie completă. Totuși, Practica de

²² meditație în transă, N. T.

²³ Calea, Legea lui Sakyamuni, N.T.

²⁴ Marele Vehicul, N.T.

²⁵ buddha la cel mai coborât nivel, ființă iluminată având Fruct al Statusului în școala budistă. Este deasupra nivelurilor de Bodhisattva și Arhat N.T.

²⁶ Micul Vehicul, N.T.

²⁷ ușa lăaturalnică și Calea greoaie, N.T.

Cultivare Neconvențională are sistemul ei complet și metode de cultivare neconvenționale, unic intensive, fiind de asemenea răspândită printre oameni. Aceste exerciții se numesc frecvent Pangmen Zuodao. De ce sunt numite așa? Literar, "Pangmen" înseamnă "ușă lăaturalnică"; "Zuodao" înseamnă "cale greoaie". Oamenii consideră școala budistă și cea taoistă ca fiind căi de cultivare drepte și pe toate celelalte, ca Pangmen Zuodao, ca fiind căi de cultivare rele. De fapt nu este așa. Pangmen Zuodao a fost, istoric, practică în secret și predată unui singur discipol o dată. Nu este permis să fie dezvăluită publicului. O dată ce li se prezintă, oamenii nu o înțeleg prea bine. În plus ei clasifică acest tip de cultivare ca nefiind de școală budistă și nici taoistă. Principiile sale de cultivare au cerințe stricte de xinxing. Cultivă conform caracteristicilor universului, sprijinind faptele bune și păzirea xinxing-ului. Dintre oamenii care o practică, toți marii maeștrii au abilități extraordinare și unele dintre tehnicile lor unice sunt de asemenea puternice. Am întâlnit trei mari maeștrii din Practica Cultivării Neconvenționale, care m-au învățat niște lucruri ce nu pot fi găsite în școala budistă sau în cea taoistă. Aceste lucruri au fost destul de dificile în procesul de cultivare. Ca rezultat, gong-ul era foarte special. Dimpotrivă, printre unele dintre așa-numitele școli de cultivare budiste sau taoiste există câteva care nu au cerințe stricte de xinxing și deci nu pot cultiva la un nivel avansat. De aceea, ar trebui să examinăm fiecare școală de cultivare obiectiv.

(2) Qigong-ul artelor marțiale²⁸

Qigong-ul artelor marțiale a luat ființă după o lungă istorie. A evoluat într-un sistem independent cu metode de cultivare și sistem teoretic proprii și complete. Dar vorbind strict, reflectă numai capacitățile supranormale care pot fi dobândite prin cultivarea internă la nivelul cel mai coborât. Capacitățile supranormale care apar în cultivarea artelor marțiale, vor apare toate și în cultivarea internă. Cultivarea artelor marțiale începe și ea cu exersarea qi-ului. De exemplu, când lovesc o bucată de piatră, la început ei trebuie să-și legene mâinile pentru a transporta qi. Cu timpul, qi-ul va avea o schimbare a naturii sale și va deveni o masă energetică care pare că există în formă de lumină. Când se ajunge la acest nivel, gong-ul începe să funcționeze. Deoarece gong-ul este o materie evoluată, este inteligent. Există într-o altă dimensiune și este controlat de gândurile venite de la creier. Când atacă, ei nu trebuie să transporte qi, căci gong-ul va veni la un simplu gând. Pe parcursul cultivării gong-ul va continua să fie întărit cu particule din ce în ce mai mici și energie crescândă. Vor apare abilități ca "Palma Nisipului de Fier" și "Palma de Cinabru". În filme, televiziune și reviste în ultimii ani au apărut abilitățile "Scutul Clopotului de Aur" și "Cămașa de Fier". Aceasta izvorăște din practica simultană a cultivării interne și a artelor marțiale, vine din cultivarea în același timp a internului și externului. Pentru a cultiva intern, trebuie să se prețuiască "De"²⁹ și să se cultive xinxing-ul. Vorbind teoretic, când abilitatea cuiva a atins un anumit nivel, va face gong-ul să emită din interior spre exteriorul corpului. Va forma un scut protector datorită densității lui mari. Teoretic vorbind, cea mai mare diferență între artele marțiale și cultivarea noastră internă constă în faptul că artele marțiale se practică cu mișcări viguroase și nu intră în starea de calm. Nefiind calm, va face ca qi-ul să curgă pe sub piele și să treacă prin mușchi, în loc să curgă în Dantian³⁰. De aceea nu cultivă viața și de fapt nici nu poate face asta.

(3) Cultivarea inversă și împrumutul de energie

Unii oameni nu au practicat niciodată qigong. Peste noapte au obținut brusc gong, cu energie destul de puternică. În plus sunt capabili să-i învețe pe alții și să vindece bolile altora. Oamenii îi numesc de asemenea maeștrii de qigong. Unii dintre ei, în ciuda

²⁸ Wushu qigong, chineză în original, N.T.

²⁹ virtuți - substanță existentă, N.T.

³⁰ câmpul elixirului; regiunea abdominală joasă, N.T.

faptului că nu au învățat niciodată qigong sau că au învățat numai câteva mișcări, predau oamenilor lucruri pe care le-au modificat ușor. Acest tip de persoană nu este calificat să fie un maestru qigong. Nu are nimic de predat altora. Ceea ce predau ei, cu siguranță nu poate fi folosit pentru cultivarea spre un nivel înalt. Cel mult poate ajuta la vindecarea bolilor și îmbunătățirea sănătății. De unde vine acest tip de gong? Mai întâi să vorbim despre cultivarea inversă. Așa numita cultivare inversă se referă la acei oameni buni, cu un xinxing extrem de înalt. În mod uzual sunt bătrâni de peste 50 de ani. Nu mai este timp suficient pentru ca ei să practice cultivarea de la început, nefiind ușor să întâlnești maeștri excelenți care să predea exerciții ce cultivă mintea și corpul. În momentul în care el vrea să cultive, maeștrii de nivel înalt îl încarcă cu o mare cantitate de energie, corespunzător cu xinxing-ul său, astfel încât el să cultive invers, de la vârf în jos. În felul acesta este mult mai rapid. Maeștrii de nivel înalt fac transformările în aer, adăugând continuu energie persoanei respective din afara corpului său, în special când aceasta tratează și formează un câmp energetic. Energia dată de maeștrii curge ca printr-o țevă. Unii oameni nici măcar nu știu de unde vine energia. Aceasta este cultivarea inversă.

Un alt caz se intitulează "împrumut de energie" și nu este limitat de vârstă. În afară de conștiința principală, o ființă umană are paraconștiințe, care sunt în general la un nivel mai înalt decât conștiința principală. Paraconștiința unora a ajuns la un nivel suficient de înalt încât se poate conecta cu oamenii iluminați. Când acești oameni vor să cultive, paraconștiința lor vrea de asemenea să-și îmbunătățească nivelul. Imediat, intră în legătură cu oamenii iluminați de la care poate împrumuta energie. După ce a împrumutat energie, persoana obține de asemenea gong peste noapte. După ce obține gong, persoana poate trata oameni pentru a le ușura suferința. Folosește în general metoda formării câmpului energetic. În plus poate da energie individual și poate preda niste tehnici.

În general acești oameni merg destul de bine la început. Posedând gong și devenind cunoscuți, câștigă faimă și beneficii personale. Faima și beneficiile personale ocupă o porțiune substanțială a minții lor, mai mare decât cea a cultivării. De aici încolo gong-ul lor începe să cadă, devenind din ce în ce mai mic, până nu mai rămâne deloc la sfârșit.

(4) Limbajul cosmic

Unii oameni vor vorbi brusc un anumit tip de limbaj. Când este vorbit, sună destul de fluent, dar totuși nu este un limbaj al societății umane. Cum este numit? Este numit limbaj cosmic. Așa numitul limbaj cosmic este de fapt numai un limbaj al acelor ființe care nu sunt înalt evolute. În mod curent, în țară, acest fenomen a apărut la destui oameni care practică qigong, dintre care unii pot chiar vorbi mai multe limbi. Bineînțeles, limbile omenirii noastre sunt de asemenea foarte sofisticate, existând mai mult de o mie de varietăți. Este limbajul cosmic o capacitate supranormală? Eu spun că nu este. Nu este o capacitate supranormală care vine de la tine însuși și nici una care ți s-a dat din afară. Mai degrabă este o manipulare de către ființe străine. Originea acestor ființe este la un nivel întrucâtva mai înalt, cel puțin mai înalt decât cel al omenirii. Cel care vorbește este unul dintre ei; persoana care vorbește limbajul cosmic servește numai drept transmițător. Mulți dintre oameni nici nu știu ce vorbesc ei înșiși. Numai cei care au capacitatea citirii gândurilor pot sesiza în general ce spun cuvintele. Nu este o capacitate supranormală, dar mulți oamenii care au vorbit limbajul se simt superiori și se complac, crezând că este o capacitate supranormală. De fapt oamenii cu tianmu-ul la un nivel superior, pot observa că o ființă vie vorbește de sus, din diagonală, prin gura persoanei.

Aceasta ființă îi predă persoanei limbajul cosmic în timp ce îi dă o parte din gong-ul său. Dar de aici încolo, persoana va fi controlată de ființă. Astfel că aceasta nu este o lege dreaptă. Deși este dintr-o dimensiune mai înaltă, ființa nu a trecut prin cultivarea unei legi drepte. De aceea, nu știe cum să-i învețe pe cultivatori să rămână sănătoși și să-și vindece bolile. Prin urmare folosește această metodă de a emite energie în afară prin vorbire. Deoarece energia este dispersată, are putere foarte mică. Este efectivă pentru vindecarea bolilor mici dar dă greș la cele serioase. Budismul spune că oamenii din rai nu au

suferințe și conflicte și deci nu pot cultiva. În plus nu se pot tempera și nu se pot ridica la un nivel superior. Din această cauză ei caută căi pentru a ajuta oamenii să-și îmbunătățească sănătatea, astfel încât ei să-și câștige niște îmbunătățiri. Acesta este limbajul cosmic. Limbajul cosmic nu este o capacitate supranormală și nici qigong.

(5) Posesiunea mesajului (futi³¹)

Cel mai dăunător tip de posesiune a mesajului este posedarea de către o ființă de nivel coborât, care este cauzată și de cultivarea căilor rele. Este foarte dăunător pentru oameni și consecința, pentru oamenii care sunt posedați, este foarte înfricoșătoare. Unii, deși cultivă pentru o perioadă foarte scurtă de timp, doresc să vindece oamenii și să devină bogați. Se gândesc la aceste lucruri tot timpul. La început, acești oameni sunt destul de decenti și pot avea un maestru care are grijă de ei. Totuși, lucrurile devin sumbre când ei încep să se gândească la vindecarea oamenilor și la îmbogățire. Au atras aceste ființe care există cu adevărat, deși nu în dimensiunea noastră materială.

Cultivatorul simte brusc că tianmu-ul lui s-a deschis și că acum are gong. Dar de fapt este futi care îi controlează creierul. Reflectă imaginile pe care le vede pe creierul persoanei, făcând persoana să creadă că i s-a deschis tianmu-ul. De fapt nu s-a deschis deloc. De ce vrea futi să-i dea gong? De ce vrea să-l ajute? Deoarece în universul nostru animalele nu au voie să cultive. Din moment ce animalele nu pun preț pe xinxing și nu se pot îmbunătăți, nu li se permite să primească legi drepte. Drept rezultat vor să se atașeze de corpuri umane și să obțină esență umană. Există de asemenea o altă regulă în acest univers: "nu se pierde, nu se câștigă". De aceea, vor să-ți satisfacă dorința pentru faimă și câștig personal. Te fac bogat și faimos dar nu te ajută degeaba. Și ele vor să câștige ceva: esența pe care o ai. Când te părăsesc, nu vei mai avea nimic, devenind foarte slăbit, sau devenind ca o legumă. Aceasta este cauzată de un xinxing reprobabil. O minte dreaptă va potoli o sută de rele. Când ești drept nu atragi rele. Cu alte cuvinte, fii un cultivator nobil, lasă toate prostiile și cultivă numai legi drepte.

(6) Calea malefică poate fi produsă în practica dreaptă

Deși gong-ul pe care unii oameni l-au învățat vine din căi de cultivare drepte, ei pot practica de fapt din neglijență căi rele, pentru că nu-și pot impune cerințe stricte, nu cultivă xinxing-ul și se gândesc la lucruri negative în timpul practicii. Uitați un exemplu în timpul practicării exercițiilor în picioare sau a exercițiului așezat. Chiar dacă corpul este acolo, practicând, gândurile sunt de fapt la bani și la câștig personal: "el a greșit față de mine și o să-i plătesc eu după ce obțin capacități supranormale", sau la aceste capacități supranormale sau la acele capacități supranormale, etc. Unele lucruri foarte rele sunt adăugate gong-ului în felul acesta. De fapt persoana practică căi rele. Asta este foarte periculos, pentru că poate atrage lucruri foarte negative, ca ființe de nivel coborât. Poate că persoana nici nu știe că le-a invitat. Din cauza atașamentului său puternic, nu va merge dacă cineva practică cultivarea cu scopul de a-și îndeplini dorințele. El nu este drept și nici măcar maestrul său nu îl va putea proteja. De aceea, cultivatorii trebuie să-și mențină strict xinxing-ul, păstrând o minte dreaptă și să nu-și dorească nimic. Altfel pot apare probleme.

³¹ posesiunea de către spirite sau animale din alte dimensiuni, N.T.

Capitolul II Falun Gong

Falun Gong provine din Falun Xiulian Dafa³² în școala budistă. Este o cale unică a qigong-ului de școală budistă, dar are caracteristicile ei care o deosebesc de căile obișnuite ale școlii budiste. Acest sistem este o metodă de cultivare specială și intensivă, care necesită cultivatori cu un xinxing extrem de înalt și calități înnăscute mari. Pentru a permite mai multor cultivatori să se îmbunătățească și în același timp pentru a satisface nevoile unui număr masiv de cultivatori dedicați, eu l-am reorganizat și am făcut public acest set de metode de cultivare potrivit popularizării. În ciuda modificărilor, această practică depășește încă mult ceea ce oferă alții și nivelurile la care se practică.

1. Rolul Falun-ului

Falun-ul din Falun Gong deține aceleași caracteristici ca și universul. Este o miniatură a universului. Cultivatorii de Falun Gong nu numai că vor fi capabili să dezvolte rapid capacități supranormale și potență energetică, dar vor dezvolta și un Falun incomparabil de puternic într-o perioadă foarte scurtă de timp. După ce Falun-ul a fost dezvoltat, el există în formă de ființă inteligentă. Se rotește automat, fără oprire, în partea de jos a abdomenului cultivatorului, în permanență, absorbind și transformând continuu energia din univers și în final convertind-o în gong în benti³³ a cultivatorului. De aceea, rezultă că "Fa îl cultivă pe practicant". Cu alte cuvinte, deși persoana nu cultivă în fiecare minut, Falun-ul îl purifică neîncetat. Intern, Falun-ul oferă salvare cultivatorului; face persoana mai puternică și mai sănătoasă, mai inteligentă și înțeleaptă și îl protejează pe cultivator de deviație. De asemenea, îl poate proteja pe cultivator de interferența oamenilor cu xinxing inferior. Extern, Falun-ul poate vindeca boli și scăpa de rele pe alții, rectificând toate condițiile anormale. Falun-ul se rotește non-stop în partea de jos a abdomenului, de nouă ori în sensul acelor de ceas și apoi de nouă ori contrar acelor de ceas. Când se rotește în sensul acelor de ceas, absoarbe viguros energie din univers. Această energie este foarte puternică. O dată cu progresul potenței energetice, puterea de rotație devine mai puternică, ceea ce nu poate fi obținut printr-o încercare deliberată de a umple qi prin vârful capului. Când se rotește contrar acelor de ceasornic, eliberează energie și oferă salvare tuturor ființelor, rectificând stările anormale. Va beneficia oricine este aproape de practicant. Dintre toate practicile qigong care sunt predate în țara noastră, Falun Gong este prima și singura metodă de cultivare care a realizat "Fa îl purifică pe practicant".

Falun-ul este cel mai prețios și nu poate fi schimbat pentru nici o sumă de bani. Când mi-a predat Falun-ul, maestrul meu mi-a spus că nu poate fi predat nimănui. Toți acei oameni care au cultivat mii de ani vor să-l aibă și nu pot. În calea noastră de cultivare, el poate fi dat numai unei singure persoane după o foarte, foarte lungă perioadă de timp, spre deosebire de acelea care sunt date unei persoane la fiecare câteva decenii. Deci Falun-ul este foarte prețios. Acum, deși l-am făcut public și l-am transformat pentru a deveni mai puțin puternic, el este încă extrem de prețios. Cultivatorii care l-au obținut sunt la jumătatea cultivării lor. Ce vă rămâne este să vă îmbunătățiți xinxing-ul și să vă așteptați un nivel destul de avansat. Bineînțeles, oamenii care nu sunt predestinați se pot opri mai târziu, după ce cultivă un timp, iar Falun-ul va înceta să existe în ei.

Falun Gong este de școală budistă, dar depășește complet domeniul școlii budiste. Cultivă întregul univers. În trecut, cultivatorii din școala budistă vorbeau numai despre principiile din școala budistă, în timp ce școala de cultivare taoistă adresa numai principiile școlii taoiste. Nici una nu explica amănunțit universul de la bază. Similar cu oamenii, universul, în afară de compoziția sa materială, are de asemenea și propriile sale

³² Marea Cale de Cultivare a Roții Legii, N.T.

³³ corpurile unei persoane, incluzându-le pe cele din celelalte dimensiuni, N.T.

caracteristici. Pe scurt, poate fi rezumat în trei cuvinte: "Zhen-Shan-Ren"³⁴. Școala taoistă de cultivare își focalizează înțelegerea pe "Zhen"³⁵, spunând adevărul, făcând fapte oneste, întorcându-se la sinele adevărat și în final devenind o "persoană adevărată". Școala budistă se focalizează pe "Shan"³⁶, dezvoltând o mare compasiune și oferind salvare tuturor ființelor. Calea noastră de cultivare cultivă "Zhen-Shan-Ren" simultan, cultivând direct în concordanță cu caracteristica fundamentală a universului și în final se asimilează universului.

Falun Gong cultivă împreună mintea și trupul. Atingerea unui anumit nivel de către potența energetică și xinxing obligă obținerea, în această lume, a unei stări de iluminare și a unui corp care nu va degenera niciodată, nemuritor. Falun Gong este împărțit în general în Shi-Jian-Fa³⁷ și Chu-Shi-Jian-Fa³⁸, care sunt împărțite în multe alte niveluri. Sper că toți practicanții devotați vor cultiva sârguincios și își vor îmbunătăți continuu xinxing-ul, astfel încât să poată atinge iluminarea și să-și termine cultivarea cu succes.

2. Configurația Falun-ului

Falun-ul din Falun Gong este un corp inteligent și rotitor din substanță de energie înaltă. Se rotește conform ordinii mișcării întregului cosmos celest. Se poate spune că Falun-ul este o miniatură a universului.

În mijlocul Falun-ului se află un simbol al swasticii din școala budistă "卍"³⁹. Este centrul Falun-ului. Culoarea sa este apropiată de galben auriu cu fundalul în roșu foarte aprins. Fundalul inelului din afară este oranj. Patru simboluri Taichi și patru swastici ale școlii budiste sunt aranjate alternativ în opt direcții. Taichi-urile în culori roșii și albastre sunt ale Marelui Pre-taoism. Cele patru swastici mici sunt de asemenea galben auriu. Culoarea de fundal al Falun-ului se schimbă periodic în roșu, oranj, galben, verde, albastru, indigo și violet. Aceste culori sunt foarte frumoase⁴⁰. Culorile swasticii centrale "卍" și ale Taichi-urilor nu se schimbă. Aceste Falun-uri de mărimi diferite se învârt, la fel ca și swastika "卍". Rădăcina Falun-ului este plantată în univers. Universul se rotește; toate galaxiile se rotesc, așa că Falun-ul se rotește și el. Cei al căror tianmu este la un nivel coborât pot vedea Falun-ul rotindu-se ca un ventilator; cei al căror tianmu este la un nivel mai ridicat pot vedea întreaga imagine a Falun-ului, care este foarte frumoasă și strălucitoare, încurajându-i practicanții să se străduiască înainte cu tărie.

3. Caracteristicile cultivării Falun Gong

(1) Fa îl purifică pe practicant

Cei care studiază Falun Gong nu numai că vor fi capabili să crească rapid potență energetică și capacități supranormale, dar vor putea de asemenea să cultive Falun-ul. Falun-ul poate fi format într-o foarte scurtă perioadă de timp și o dată format este foarte puternic. Îi poate proteja pe practicanți împotriva devierii. În plus poate proteja persoana împotriva interferenței de la oameni cu xinxing inferior. Este de asemenea o metodă de cultivare total diferită, teoretic, de cele tradiționale. Din moment ce Falun-ul se rotește fără încetare după ce este format, el există în formă de ființă inteligentă, colectând regulat și continuu energie în partea de jos a abdomenului cultivatorului. Falun-ul absoarbe automat energie din univers prin rotație. Deoarece se rotește nonstop, atinge scopul de "Fa purificându-l pe practicant", ceea ce se referă la faptul că Falun-ul cultivă oamenii

³⁴ Zhen = adevăr; Shan = bunătate, bunăvoință; Ren = toleranță, renunțare, capacitate de a îndura, N.T.

³⁵ adevăr, N.T.

³⁶ bunătate, bunăvoință, N.T.

³⁷ Fa-În-Lumea-Triplă, N.T.

³⁸ Fa-Deasupra-Lumii-Triple, N.T.

³⁹ în sanscrită swastica reprezintă "adunarea tuturor bunelor auspicii", N.T.

⁴⁰ vezi insertul colorat

neîncetat chiar dacă ei nu practică tot timpul. După cum știu toți, oamenii obișnuiți trebuie să muncească ziua și să se odihnească noaptea, lăsând timp foarte limitat pentru practică. Pentru a obține practica continuă 24 de ore pe zi, calea așa-zisei gândiri la practică tot timpul nu va merge, iar folosirea altor metode abia obține țelul cultivării 24 de ore într-un sens adevărat. Totuși, Falun-ul se rotește neîncetat, colectând și transformând qi-ul (forma inițială de existență a energiei) care a fost absorbit de la univers prin rotirea înăuntru. Aceasta se face în toate locațiile Falun-ului, zi și noapte, fără oprire. El convertește qi-ul într-o substanță de nivel mai înalt, schimbînd-o în final în gong în corpul cultivatorului. Aceasta este "Fa purificându-l pe practicant". Cultivarea Falun Gong este complet diferită de orice altă școală sau metodă de cultivare qigong care cultivă Dan⁴¹.

Cea mai mare proprietate a Falun Gong este cultivarea Falun-ului și nu a Dan-ului. Până acum, printre metodele de cultivare care au fost făcute public, indiferent din ce școală sau cale de cultivare provin, poate fi budism sau taoism, ale școlior budiste sau taoiste, sau ramurile răspândite printre oameni, toate cultivă Dan. La fel fac multe dintre căile de cultivare lăaturalnice. Ele sunt numite Dandao qigong⁴². Cultivarea călugărilor, călugărițelor și taoiștilor, toate au luat această cale de cultivare a Dan-ului. Dacă sunt incinerați după moarte, ei produc sarira⁴³, a cărei compoziție n-a fost detectată de echipamentul științific modern. Este foarte solid, dur și frumos. De fapt este substanța de energie înaltă care a fost adunată din alte dimensiuni, nu din dimensiunea noastră. Acesta este Dan. Este foarte dificil pentru Dandao qigong să atingă starea iluminării în timpul vieții cuiva. Înainte, o mulțime de oameni care practica Dandao qigong au încercat să ridice Dan-ul. O dată ce a fost ridicat în palatul Niwan⁴⁴, nu a putut fi ridicat afară, așa că acești oameni s-au întepenit aici. Unii oameni au vrut deliberat să-l explodeze, dar nu au avut nici o cale de a o face. Unii au lucrat în felul acesta: bunicul lor nu a reușit. La moartea sa, bunicul l-a scuipat, dându-l tatălui. Tatăl nu a reușit. La moartea sa, tatăl de asemenea l-a scuipat afară și i l-a dat lui. Până acum el este încă un nimeni. Este foarte dificil. Bineînțeles că există multe căi de cultivare de asemenea foarte bune. Dacă se primește învățatură adevărată, la fel, nu este rău. Este de temut numai că el nu te învață lucruri de un nivel așa de înalt.

(2) Cultivarea conștiinței principale

Toată lumea are o conștiință principală. În general oamenii depind de conștiința principală atunci când îndeplinesc sarcini și examinează probleme. În afară de conștiința principală, în corp mai există de asemenea una sau mai multe paraconștiințe și mesaje moștenite de la strămoși, din familie. Paraconștiința are același nume ca și conștiința principală, dar este în general mult mai capabilă și de un nivel mai ridicat. Ea nu se pierde în labirintul societății noastre obișnuite și poate vedea dimensiunile sale speciale. Multe metode de cultivare iau calea cultivării paraconștiinței, în care corpul fizic și conștiința principală funcționează numai ca purtător. Aceste lucruri sunt în general necunoscute cultivatorilor. Totuși, ei se pot simți mulțumiți. Trăind în societate, chestiunile materiale sunt foarte greu de abandonat, în special cele pentru care există atașamente. De aceea, multe metode de cultivare accentuează practica în stare de transă, o stare de transă absolută. Când transformarea apare în stare de transă, paraconștiința este cea care trece prin transformare în acea societate și cea care este îmbunătățită în timpul transformării. Într-o zi paraconștiința își termină cultivarea și își ia gong-ul. Nimic nu este lăsat pentru conștiința ta principală și benti, iar cultivarea ta de o viață va fi în van. Aceasta ar fi un mare păcat. Unii maeștrii binecunoscuți de qigong dispun de tot felul de capacități supranormale, și de aici de reputație și respect; totuși, ei nu realizează că gong-ul lor nu

⁴¹ mănunchi energetic, N.T

⁴² cele care cultivă Dan, N.T.

⁴³ relict, N.T.

⁴⁴ corpul pineal, în creier, N.T.

crește de fapt din corpul lor.

Falun Gong a noastră cultivă direct conștiința principală, cerând ca gong-ul să crească pe corpul tău cu adevărat. Bineînțeles că paraconștiința, fiind într-o poziție secundară, va obține o parte, îmbunătățindu-se de asemenea. Metoda noastră de cultivare are cerințe stricte de xinxing, lăsându-te să-ți temperezi xinxing-ul și să-ți câștigi astfel îmbunătățirea în societatea obișnuită în cele mai complicate circumstanțe, ca un lotus răsărind din mîlul murdar. Prin urmare îți este permis să reușești în cultivare. De aceea este Falun Gong atât de prețioasă. Este prețioasă pentru că tu însuși ești cel care obține gong. Dar este de asemenea foarte greu. Dificultatea constă în faptul că ai ales calea care cultivă în cele mai complicate circumstanțe.

Din moment ce țelul practicii este să cultive conștiința principală, conștiința principală este cea care trebuie folosită pentru a conduce cultivarea cuiva. Orice decide conștiința principală este final; nu trebuie lăsat paraconștiinței. Altfel, va veni o zi când paraconștiința își va termina cultivarea spre un nivel mai înalt și va lua gong-ul cu ea. Dar ție, corp și conștiință principală, nu-ți va rămâne nimic. Când cultivi spre un nivel mai înalt, nu este permis ca propria ta conștiință principală să nu știe nici măcar că tu practici, ca și cum ar fi adormită. Trebuie să fii clar asupra a ce practici, cultivând spre un nivel mai înalt și îmbunătățind xinxing-ul. Numai atunci vei putea controla inițiativa și obține gong-ul. Uneori, când ești absent, poate că ai îndeplinit ceva și nici nu știi cum a fost făcut. De fapt, paraconștiința a fost cea care a jucat acest rol. Paraconștiința a controlat. Dacă stai aici în meditație și te uiți în față, tu vezi că vis-a-vis este un alt "tu". Este paraconștiința ta. Dacă stai în meditație cu fața la nord, dar dintr-o dată descoperi că tu stai la nord și începi să te gândești "Cum am ieșit?", atunci acesta este adevăratul tău "eu" ieșind afară. Ceea ce stă acolo este corpul tău fizic și paraconștiința. Acestea pot fi diferențiate.

Nu trebuie să uiți complet de tine când practici Falun Gong. Uitând de sine nu se urmează Marea Lege⁴⁵ a cultivării Falun Dafa. Trebuie să-ți păstrezi mintea clară când practici. Nu vei devia dacă conștiința ta principală este tare în timpul practicii și lucrurile obișnuite nici măcar nu-ți pot face rău. Dacă conștiința principală este slabă, unele lucruri se pot atașa de corp.

(3) Cultivă indiferent de direcție și timp

Multe metode de cultivare dau atenție direcției spre care practică și orelor la care practicarea este optimă. Noi nu suntem preocupați deloc de acestea. Cultivarea Falun Gong este practică în concordanță cu caracteristica universului și principiile de evoluție ale universului. De aceea, nu ne interesează direcțiile sau timpul. Exercițiul nostru este echivalent cu a practica așezați pe Falun, care este omni-direcțional și se rotește în permanență. Falun-ul nostru este sincronizat cu universul. Universul este în mișcare, Calea Lactee este în mișcare, cele nouă planete se învârt în jurul soarelui și pământul însuși se rotește. În ce direcție sunt estul, sudul, vestul sau nordul? Aceste direcții au fost inventate de oamenii care trăiesc pe pământ. De aceea, orice direcție ai în față, tu vei avea în față toate direcțiile.

Unii oameni spun că cel mai bine este să practici la miezul nopții, unii spun la prânz, sau alții altcândva. De asemenea, nu ne preocupă asta, pentru că Falun-ul te cultivă când nu practici. Falun-ul te ajută să cultivi în orice moment, ceea ce este "Fa purificând practicantul". În Dandao qigong oamenii cultivă Dan-ul; în Falun Gong este Fa cea care îi cultivă pe oameni. Practică cât poți, când ai timp. Practică mai puțin când nu ai. O poți face în funcție de împrejurări.

4. Cultivarea simultană a minții și a corpului

⁴⁵ Dafa, în original, N.T.

Falun Gong cultivă împreună mintea și corpul. Prin practică benti este schimbată prima. Fără a pierde benti, conștiința principală se unește cu corpul fizic formând una, completând cultivarea în întregul său.

(1) Schimbarea benti-ului

Corpul uman este format din carne, sânge și oase, cu diferite structuri moleculare și componente. Prin cultivare componentele moleculare ale corpului uman sunt transformate în substanțe de energie înaltă. Astfel, componentele corpului uman nu mai sunt substanțele originale, suferind o schimbare fundamentală a calității intrinseci. Totuși, cultivatorii cultivă și trăiesc între oameni obișnuiți și nu pot încălca condițiile societății umane. Prin urmare, acest fel de schimbare nu alterează structura moleculară originală și nici nu schimbă secvența în care sunt aranjate moleculele. Schimbă numai componentele moleculare originale. Carnea corpului rămâne moale, oasele tari și sângele fluid. Când este tăiat, cineva sângerează la fel ca înainte. Conform "Teoriei Chineze a Celor Cinci Elemente", "metal, lemn, apă, foc și pământ" alcătuiesc totul. Este la fel în cazul corpului uman. Când un cultivator a trecut prin schimbări ale benti, având componentele moleculare originale înlocuite de substanțele de energie înaltă, corpul uman în acest punct nu mai este compus din substanțele originale. Aceasta este exact așa-numita "Transcedere a Celor Cinci Elemente".

Cea mai notabilă caracteristică a metodelor de cultivare ce cultivă împreună mintea și corpul este prelungirea vieții și împiedicarea îmbătrânirii. Falun Gong a noastră are această caracteristică notabilă. Falun Gong lucrează în felul acesta: schimbă componentele moleculare în corpul uman de la fundamental, depozitează în fiecare celulă substanța de energie înaltă care a fost colectată și în final lasă substanța de energie înaltă să înlocuiască componentele celulei. În acest fel metabolismul va înceta. Astfel se transced cele cinci elemente, schimbând corpul într-unul compus din substanțe din alte dimensiuni. Nu va mai fi constrâns de spațiul și timpul nostru, această persoană va fi pentru totdeauna tânără.

În istorie au existat mulți călugări remarcabili care au avut o viață foarte lungă. Acum, există oameni care merg pe stradă, având vârste de sute de ani și tu nu-ți poți da seama cine sunt. Arată foarte tineri și poartă aceeași îmbrăcăminte obișnuită, astfel încât nu-i poți deosebi. Viața umană n-ar trebui să fie atât de scurtă cum este acum. Vorbind din punctul de vedere al științei moderne, oamenii ar trebui să poată trăi peste 200 de ani. Conform înregistrărilor, în Marea Britanie a existat o persoană numită Femcath care a trăit 207 ani. În Japonia, o persoană numită Mitsu Taira a trăit 242 de ani. În dinastia Tang, în țara noastră, a existat un călugăr numit Hui Zhao, care a trăit până la 290 de ani. Conform anuarelor județene din Yong Tai, în provincia Fujian, Chen Jun s-a născut în primul an al Zhong He⁴⁶, sub domnia împăratului Xi Zong din timpul dinastiei Tang. El a murit în Tai Ding al dinastiei Yuan⁴⁷, după ce a trăit 443 de ani. Acestea sunt toate sprijinite de înregistrări și pot fi investigate. Nu sunt povești cu zâne. Prin cultivare, practicantii noștri Falun Gong au redus remarcabil ridurile de pe fețele lor, care au acum o strălucire roză și sănătoasă. Își simt corpurile foarte ușoare și relaxate, nici un pic obosite când merg pe jos sau muncesc. Acesta este un fenomen comun. Acesta este motivul pentru care înfățișarea mea, conform celorlalți, nu s-a schimbat de 20 de ani. Eu însumi am cultivat zeci de ani. Falun Gong a noastră conține un element foarte puternic care cultivă viața. Referitor la vârstă, cultivatorii Falun Gong arată considerabil diferit de oamenii obișnuiți. Nu arată ca de vârsta lor. De aceea, cele mai mari caracteristici ale metodelor de cultivare simultane a minții și corpului sunt prelungirea vieții, împiedicarea îmbătrânirii și prelungirea speranței de viață a oamenilor.

(2) Circuitul celest Falun

⁴⁶ 881 AD, N.T.

⁴⁷ 1324 AD, N.T.

Corpul nostru uman este un mic univers. Energia corpului uman circulă în jurul corpului, ceea ce se numește mișcarea micului univers sau mișcarea circuitului celest. Conectând cele două canale energetice ale Ren și Du, vorbind în termeni de niveluri, este numai un circuit celest la suprafața pielii. Nu are efectul cultivării vieții. Micul Circuit Celest în sens adevărat merge de la palatul Niwan la Dantian⁴⁸, circulând înăuntru. Prin circulația internă, permite deschiderea tuturor canalelor începând dinăuntru corpului înspre afară. Falun Gong a noastră cere ca toate canalele să fie deschise de la început.

Marele Circuit Celest este mișcarea tuturor canalelor, care trece prin întregul corp într-un ciclu complet. Dacă Marele Circuit Celest se deschide, va aduce o stare în care persoana va putea levita de la sol. Aceasta este ceea ce se înțelege prin "bairi feisheng"⁴⁹, așa cum este descris în Dan Jing. Cu toate acestea, de obicei un loc din corpul tău va fi încuiat, astfel încât nu vei putea zbura. Totuși, îți va aduce starea aceasta: vei merge repede și fără efort, și când mergi la deal simți că parcă cineva te împinge de la spate. Deschiderea Marelui Circuit Celest poate aduce de asemenea un tip de capacitate supranormală: poate face posibilă schimbarea qi-ului care există în diferite organe în corp. Qi-ul inimii se mută la stomac; qi-ul stomacului călătorește în intestine... O dată cu întărirea potenței energetice, dacă este eliberată în afara corpului, această capacitate se schimbă într-o capacitate supranormală de teleportare. Acest tip de circuit celest este numit și "Circuitul Celest al Meridianelor" sau "Circuitul Celest Qiankun". Dar mișcările sale încă nu au atins scopul transformării corpului. Trebuie să mai existe un circuit celest corespunzător, numit "Circuitul Celest Maoyou". Circuitul Celest Maoyou se mișcă astfel: iese afară din punctul huiyin⁵⁰ sau punctul baihui⁵¹, se mișcă de-a lungul părților corpului, pe la granița dintre yin și yang.

Circuitul Celest în Falun Gong este mult mai mare decât mișcarea celor Opt Meridiane Speciale, discutată în metodele de cultivare obișnuite. Este mișcarea tuturor canalelor încrucișate localizate în întreg corpul. Impune ca toate acestea să fie deschise în întregime de la început și ca toate să se miște împreună. Aceste lucruri sunt deja sădite în Falun Gong a noastră, așa că tu nu trebuie să le practici deliberat și nici nu trebuie să ghidezi aceste lucruri cu gândurile tale. Dacă o faci în felul acesta, deviezi. În timpul cursului am instalat qiji în afara corpului tău. Circulă automat. Qiji este ceva unic cultivării de nivel mai înalt și este parte din ceea ce face practica automată. La fel ca Falun-ul, se rotește neîncetat, punând toate canalele energetice interne în mișcare de rotație. Deși nu ai practicat Circuitul Celest, acele canale au fost deja puse în mișcare și interiorul și exteriorul se mișcă împreună în adâncime. Folosim exercițiile noastre pentru a întări qiji care există în afara corpului.

(3) Deschiderea canalelor

Obiectivul deschiderii canalelor este permiterea circulației energiei, schimbarea componentelor moleculare ale celulelor și transformarea lor într-o substanță de energie înaltă. Canalele non-practicanților sunt înfundate și de asemenea foarte înguste. Canalele practicanților vor prinde strălucire treptat, curățând ariile înfundate. Canalele practicanților veterani se vor lăți. Se vor lăți și mai tare când se cultivă spre un nivel mai înalt. Unii oameni au canalele de lățimea unui deget. Totuși, lățirea canalelor în sine nu reflectă nivelul cultivării și nici înălțimea gong-ului. Prin practică, canalele vor fi făcute să strălucească și lățite și până la urmă se vor conecta pentru a deveni un tot continuu. În acest punct persoana nu mai are canale sau puncte de acupunctură. Pe de altă parte tot corpul este canale și puncte de acupunctură. Nici în acest punct nu înseamnă că persoana a obținut cultivarea. Este numai o reflectare a nivelului în cultivarea Falun Gong. Când se

⁴⁸ câmpul elixirului; regiunea abdominală joasă, N.T.

⁴⁹ zburând și ridicându-te în plină zi, levitație N.T.

⁵⁰ perineum, N.T.

⁵¹ centrul coroanei capului, N.T.

atinge această stare, persoana a ajuns la sfârșitul cultivării Shi-Jian-Fa⁵². În același timp aduce o stare foarte evidentă înfățișării externe: sanhua juding⁵³. A fost dezvoltat mult gong, tot având formă și stâlpul energetic este de asemenea foarte înalt. În plus cele trei flori au apărut pe coroana capului, una semănând cu o crizantemă și o alta cu un lotus. Cele trei flori se rotesc în jurul axei și în același timp se învârt pe rând. Fiecare floare are un stâlp foarte înalt pe vârful, care ajunge până la cer. Acești trei stâlpi se rotesc și se învârt asemenea florilor. Capul va fi simțit ca devenind greu. Până aici a făcut ultimul său pas în cultivarea Shi-Jian-Fa.

5. Comanda mentală

Cultivarea Falun Gong nu are nevoie de nici o comandă mentală. Comanda mentală nu poate îndeplini nimic singură, dar poate da comenzi. Ceea ce lucrează cu adevărat sunt puterile supranormale, care au capacitatea de gândire a unei ființe inteligente și pot accepta comanda mesajului venind de la creier. Dar mulți oameni, în special cei din câmpul qigong-ului, au opinii diferite despre aceasta. Ei cred că această comandă mentală poate îndeplini multe lucruri. Unii vorbesc despre folosirea comenzii mentale pentru a dezvolta capacități supranormale, folosirea ei pentru a deschide tianmu-ul, pentru a vindeca boli și a executa teleportare, etc. Aceasta este o înțelegere greșită. La niveluri mai coborâte, oamenii obișnuiți folosesc comanda mentală pentru a dirija simțurile și cele patru membre. La niveluri mai ridicate, comanda mentală a cultivatorilor urcă o treaptă, comandând capacităților îndeplinirea de sarcini. Cu alte cuvinte, capacitățile supranormale sunt controlate de comanda mentală. Așa privim comanda mentală. Câteodată vedem maestrul de qigong vindecând. Pacienții spun că s-au vindecat fără ca maestrul să miște un deget și cred că au fost vindecați prin comandă mentală. De fapt folosește un tip de capacitate supranormală și îi dictează să vindece, sau să facă altceva. Deoarece capacitățile supranormale călătoresc într-o altă dimensiune, oamenii obișnuiți nu le pot vedea cu proprii lor ochii. Cei care nu știu, cred că cea care a făcut-o a fost comanda mentală. Unii oameni cred că cea care a folosit la vindecarea bolilor este comanda mentală, ceea ce a îndus oamenii în eroare. Această concepție trebuie clarificată.

Gândurile umane sunt un fel de mesaj, un tip de energie și o formă a existenței materiale. Când oamenii se gândesc la lucruri, creierul produce o vibrație. Uneori are mare efect să recităm o mantra. De ce? Pentru că universul are propria sa frecvență de vibrație. Când frecvența mantrei tale coincide cu cea a universului, poate avea efect. Desigur, pentru a avea efect, trebuie să fie un mesaj benign, pentru că lucrurilor rele nu le este permis să existe în univers. Comanda mentală este un fel specific de gândire. Fashen-ul unui mare maestru de qigong de nivel înalt este controlat și comandat de gândurile corpului principal. Fashen-ul are și gândurile sale proprii, propria sa abilitate independentă de a rezolva probleme și de a îndeplini misiuni. Este o individualitate complet independentă. În același timp, Fashen-ul știe gândurile corpului principal al maestrului de qigong și îndeplinește misiunile conform acestor gânduri. De exemplu, dacă maestrul de qigong dorește să vindece o anumită persoană, Fashen-ul va merge acolo. Fără acest gând - nu va merge. Când va vedea un lucru extrem de bun de făcut, îl va face singur. Unii maștri nu au atins starea de iluminare. Sunt unele lucruri pe care ei nu le știu încă, dar Fashen-ul lor le știe.

Comanda mentală include de asemenea înțelesul de "clipă de inspirație". Clipa de inspirație nu vine de la conștiința principală. Baza cunoașterii conștiinței principale este foarte limitată. Nu va merge să se depindă numai de conștiința principală pentru a încerca să se găsească ceva care nu există în această societate. Clipa de inspirație vine de la paraconștiință. Unii oameni sunt angajați în munca creativă sau în cercetarea științifică. După ce epuizează toată puterea creierului, se împotmolesc, lasă totul baltă, se odihnesc pentru un timp, sau pleacă la o plimbare afară. Dintr-o dată, clipa de inspirație vine pe

⁵² Fa-În-Lumea-Triplă, N.T.

⁵³ adunarea a trei flori pe coroana capului, o stare în cultivare N.T.

negândite. Imediat, încep să scrie totul repede. Au creat ceva. Aceasta pentru că atunci când conștiința principală a unei persoane este foarte puternică, ea controlează creierul. Se împotmolește. O dată ce conștiința principală se relaxează, paraconștiința începe să funcționeze. Atunci controlează creierul. Aparținând unei dimensiuni diferite, paraconștiința nu este constrânsă de dimensiunea aceasta și poate crea lucruri noi. Dar paraconștiința nu poate trece de, sau interfera cu, condițiile societății obișnuite și nici nu poate afecta progresul dezvoltării societății.

Clipa de inspirație vine din două surse. Una este dată de paraconștiință. Paraconștiința nu este pierdută în labirintul acestei lumi și poate produce inspirație. Cealaltă sursă este comandarea și îndrumarea de către o ființă inteligentă de un nivel superior. Când sunt ghidate de o ființă de nivel superior, mințile oamenilor capătă orizonturi largite și sunt capabile să creeze lucruri care deschid drumuri. Întreaga dezvoltare a societății și a universului are legile sale unice. Nimic nu se petrece din întâmplare.

6. Nivelurile cultivării Falun Gong

(1) Cultivarea la nivel înalt

Falun Gong cultivă la un nivel foarte înalt, astfel că gong-ul este generat destul de rapid. Marea Cale este simplă și ușoară. La nivel microscopic, Falun Gong are foarte puține mișcări. Totuși, controlează toate aspectele corpului, incluzând multe lucruri care vor fi generate. Atâta timp cât xinxing-ul poate fi ținut sus, gong-ul crește de asemenea foarte rapid, cerând foarte puțin efort intențional, sau folosirea vreunei metode particulare, sau "anding shelu caiyao liandan"⁵⁴, sau întepierea controlată a focului, sau strângerea unei cantități anume de plante medicinale. Bazarea pe ghidarea comenzii mentale poate fi foarte complicată și poate duce foarte ușor la deviere. Aici, noi asigurăm cea mai convenabilă și cea mai bună cale de cultivare, dar și cea mai dificilă. Pentru ca un cultivator să ajungă în starea de "Corp Alb ca Laptele", va lua mai mult de un deceniu, decenii, sau chiar mai mult, în alte metode. Totuși, noi te vom aduce în această stare imediat. Acest nivel poate să fie deja trecut chiar fără a simți. Poate ține numai câteva ore. Poate să fie o zi în care să te simți foarte sensibil și numai puțin mai târziu să nu te mai simți atât de sensibil. De fapt ai trecut de un mare nivel.

(2) Forme de manifestare a gong-ului

După ce trec prin purificarea corpului fizic, cei care cultivă Falun Gong ating starea potrivită cultivării Dafa. Aceasta este starea de "Corp Alb ca Laptele". Gong-ul poate fi generat numai după ce au fost ajustați la această stare. Cei al căror tianmu este de nivel înalt pot vedea gong-ul dezvoltându-se pe suprafața pielii unei persoane, fiind apoi absorbit în corpul cultivatorului. Apoi este generat din nou și absorbit din nou și așa mai departe, trecând prin nivel după nivel, uneori foarte rapid. Acesta este gong de prim ciclu. După ce gong-ul s-a dezvoltat pentru primul ciclu, corpul cultivatorului nu mai este un corp obișnuit. După ce a ajuns la "Corp Alb ca Laptele" nu se va mai îmbolnăvi niciodată. Durerea care poate apare aici sau acolo, sau disconfortul dintr-o anumită zonă, similar cu boala, nu este boală. Este cauzat de karma. După al doilea ciclu de dezvoltare al gong-ului, ființele inteligente au crescut foarte mari. Se pot mișca și vorbi. Uneori ele sunt produse rar, altele cu mare densitate. De asemenea, ele pot vorbi între ele. O mare cantitate de energie este adunată în acele ființe inteligente, care este folosită pentru a transforma benti.

Când se cultivă în Falun Gong la un nivel foarte avansat, uneori pe tot corpul apar yinghai⁵⁵. Ei sunt foarte zburdalnici, le place să se joace și sunt foarte binevoitori. De

⁵⁴ instalarea unui creuzet și unui cuptor pentru a cultiva Dan din plante medicinale alese, N.T.>

⁵⁵ infanți cultivați, N.T.

asemenea se poate produce și un alt corp. Este yuanying⁵⁶. El stă pe lotus, arătând foarte frumos. Yuanying-ul generat prin cultivare este creat de unirea yin-ului și yang-ului din corpul uman. Cultivatorii, atât bărbați cât și femei, pot cultiva yuanying. Yuanying este foarte mic la început, crește treptat mai mare și în final ajunge de aceeași mărime ca cultivatorul și arată exact la fel ca acesta. Stă în corpul acestuia. Când cei cu capacități supranormale se uită la el, vor spune că acesta are două corpuri. De fapt și-a cultivat adevăratul corp. În plus prin cultivare pot fi dezvoltați mulți Fashen. În general, capacitățile supranormale care pot fi cultivate în univers pot fi toate dezvoltate în Falun Gong; capacitățile supranormale care sunt dezvoltate în alte metode de cultivare sunt de asemenea incluse în Falun Gong.

(3) Cultivarea Chu-Shi-Jian-Fa

Prin practică, cultivatorii își lătesc canalele din ce în ce, conectându-le într-un tot. Aceasta pentru a cultiva la o stare unde nu mai există canale și puncte de acupunctură. Cu alte cuvinte, canalele și punctele de acupunctură vor exista pretutindeni. Aceasta nu înseamnă că ai obținut Tao. Este numai un tip de reflectare în timpul procesului cultivării Falun Gong, reflectarea unui nivel. Când a fost atins acest stadiu, persoana este la sfârșitul cultivării Shi-Jian-Fa. Gong-ul dezvoltat este deja foarte puternic, tot având formă. Stâlpul energetic este de asemenea foarte înalt. În plus apar trei flori pe vârful capului⁵⁷. În acest moment persoana a făcut numai ultimul pas în cultivarea Shi-Jian-Fa.

Făcând încă un pas înainte, nu mai este nimic rămas. Tot gong-ul este ascuns în dimensiunea cea mai adâncă a corpului. Se intră în starea de "Corp Pur Alb", în care corpul este transparent. Cu încă un pas înainte, se intră în cultivarea Chu-Shi-Jian-Fa, cunoscută și sub numele de cultivarea corpului de buddha. Gong-ul dezvoltat în acest stadiu ține de categoria puterilor divine. În acest moment el are puteri nelimitate, devenind foarte puternic. Când atinge un tărâm mai înalt, va cultiva pentru a deveni un mare iluminat. Aceasta depinde de cum se cultivă xinxing-ul. Orice nivel înspre care se cultivă, este nivelul "Fructului Status-ului" persoanei. Cultivatorii dedicați dobândesc Legea Dreaptă și obțin Dreapta Realizare; iar aceea este terminarea cu succes a cultivării.

⁵⁶ infantul principal, N.T.

⁵⁷ sanhua juding, chineză în original, N.T.

Capitolul III Cultivarea xinxing-ului

Orice cultivator Falun Dafa trebuie să plaseze cultivarea xinxing-ului ca primă prioritate și să creadă ferm că xinxing-ul este cheia dezvoltării gong-ului. Acesta este principiul cultivării de nivel înalt. Vorbind strict, potența energetică care determină nivelul cuiva nu este dezvoltată prin practică, ci prin cultivarea xinxing-ului. Este mai ușor de vorbit despre îmbunătățirea xinxing-ului decât de făcut. Cultivatorii trebuie să poată renunța la multe, să-și îmbunătățească calitatea de iluminare, să poarte suferințe peste suferințe și să îndure lucruri aproape de neîndurat, etc. De ce practică unii oameni de mulți ani, dar gong-ul lor nu crește? Cauzele fundamentale sunt: prima - nu sunt atenți la xinxing; a doua - nu cunosc legea dreaptă a nivelului înalt. Această problemă trebuie dezvăluită. Mulți maeștrii care predau gong vorbesc despre xinxing; ei predau cu adevărat. Cei care predau numai mișcări și tehnici dar nu discută niciodată despre xinxing, predau de fapt cultivarea malefică. De aceea, practicanții trebuie să cheltuiască mult efort cu îmbunătățirea xinxing-ului lor. Numai atunci pot intra în cultivarea de nivel înalt.

1. Implicația xinxing-ului

Xinxing-ul discutat în Falun Gong nu poate fi confundat cu "De"⁵⁸, sau acoperit numai de "De". Cuprinde mult mai mult decât "De". Cuprinde multe alte aspecte, incluzându-le pe cele din "De". "De" este numai una dintre manifestările xinxing-ului unei persoane, așa că folosirea numai a "De" pentru a înțelege semnificația xinxing-ului nu este deajuns. Xinxing-ul cuprinde de asemenea cum să tratăm problemele "câștigului" și "pierderii". "Câștigul" este câștigul asimilării la caracteristicile universului. Caracteristica ce compune universul este Zhen-Shan-Ren. Gradul de asimilare între un cultivator și caracteristica cosmică este reflectat în "De"-ul personal. "Pierderea" este renunțarea la acele gânduri bolnave și conduite lacome, câștig personal, poftă senzuală, dorințe, omoruri, lupte, furt, jaf, înșelăciune, invidie, etc. Dacă cineva cultivă către un nivel mai înalt, trebuie să renunțe și la urmărirea dorințelor și a plăcerii senzuale, care este naturală și adânc înrădăcinată în ființele umane. Cu alte cuvinte trebuie să renunțe la toate atașamentele și trebuie să ia ușor toată faima și câștigul personal.

O persoană completă este compusă din corp fizic și caracter. La fel este cu universul. În afară de existența substanței, există simultan și caracteristica "Zhen-Shan-Ren". Orice particulă din aer conține această caracteristică. În societatea obișnuită, această caracteristică este reflectată în faptul că facerea de lucruri bune aduce laude și facerea de lucruri rele aduce pedeapse. La un nivel mai înalt, caracteristica se manifestă de asemenea prin capacități supranormale. Oamenii care se adaptează acestui fel de caracteristică sunt oameni buni; cei care stau departe de ea sunt răi. Oamenii care o satisfac și s-au asimilat la ea sunt cei care au obținut Calea. Așadar cultivatorii trebuie să aibă un xinxing extrem de ridicat pentru a se conforma acestei caracteristici. Numai așa se poate cultiva către un nivel mai înalt.

Este ușor să fii o persoană bună, dar nu este ușor să cultivi xinxing-ul. Cultivatorii trebuie să fie preparați psihic. Trebuie să fie cu adevărat doritori înainte să încerce să-și rectifice mintea. Oamenii trăiesc în lumea aceasta unde societatea devine foarte complicată. Vrei să faci lucruri bune, dar sunt oameni care nu vor ca tu să faci asta; nu vrei să faci rău nimănui, dar alții îți pot face rău din diverse motive. Unele dintre aceste lucruri se întâmplă din motive nenaturale. Vei înțelege motivele? Ce ar trebui să faci? Fiind confruntat cu toate conflictele acestei lumi, xinxing-ul tău este testat în fiecare

⁵⁸ virtuți, o substanță albă în celelalte dimensiuni. N.T.

moment. Când ești confruntat cu umilințe de nedescris, când interesul tău direct este afectat, când ești în fața banilor și plăcerii, în lupta pentru putere, când furia și invidia ies la iveală în conflicte, când diverse conflicte au loc în societate și în familie, când apar tot felul de suferințe, poți tu întotdeauna să te conduci conform cerinței stricte de xinxing? Desigur, dacă poți să faci toate acestea, ești deja un iluminat. Până la urmă, cei mai mulți cultivatori încep ca persoane obișnuite. Cultivarea xinxing-ului este treptată și urcă încetul cu încetul. Cultivatorii hotărâți trebuie să fie pregătiți să îndure suferințe mari și să facă față dificultăților cu mintea fermă și până la urmă ei vor obține Dreapta Realizare. Speranța mea către toți cultivatorii este ca ei să-și păzească bine xinxing-ul și să-și îmbunătățească potența energetică cât de curând!

2. Pierdere și câștig

Atât comunitățile de qigong cât și religia vorbesc despre pierdere și câștig. Unii oameni privesc "pierderea" drept a fi caritabil, a face lucruri bune și a da o mână de ajutor celor în necaz; "câștig" drept "câștigarea de gong". Chiar și călugării din temple spun că trebuie să fii caritabil. Această înțelegere restrânge sensul "pierderii". "Pierderea" de care vorbim, este totuși mult mai cuprinzătoare și este ceva pe scară largă. Lucrurile pe care cerem să le pierzi sunt atașamentele oamenilor obișnuiți și mintea care nu lasă aceste atașamente. Dacă poți lăsa lucrurile pe care le consideri importante și poți abandona lucrurile la care nu crezi că poți renunța, acesta este "pierdere" în sensul real. Oferirea de ajutor și exprimarea carității sunt numai o parte a "pierderii".

Ca persoană obișnuită, un om vrea să aibă puțină faimă, câștig personal, un standard de viață mai bun, mai mult confort și mai mulți bani. Acestea sunt țelurile oamenilor obișnuiți. Fiind cultivatori, noi suntem diferiți și obținem gong, nu aceste lucruri. Trebuie să ținem mai puțin la interesul personal, să îl luăm ușor, dar nu ni se cere să pierdem cu adevărat lucruri materiale. Cultivăm în societatea obișnuită și trebuie să trăim la fel ca oamenii obișnuiți. Cheia este să-ți lași atașamentele; nu ți se cere să pierzi nimic cu adevărat. Nimic din ce îți aparține nu se va pierde, dar de asemenea, lucrurile care nu-ți aparțin nu pot fi obținute. Dacă sunt obținute, vor trebui returnate celorlalți. Dacă câștigi ceva, trebuie să pierzi altceva. Bineînțeles, nu este posibil să faci totul foarte bine dintr-o dată și nici nu este posibil să devii iluminat peste noapte. Dar cultivând puțin câte puțin, îmbunătățirea pas cu pas este de obținut. Vei câștiga la fel de mult cât vei pierde. Cu o atitudine ușoară pentru câștig personal, mai degrabă vei câștiga mai puțin în schimbul liniștii. Poate vei suferi niște pierderi când este vorba despre lucruri materiale, dar vei câștiga "De" și gong. Aici se găsește adevărul. Nu trebuie să câștigi intenționat "De" și gong prin schimbul de faimă, bani și interes personal. Aceasta ar trebui să fie înțeleasă mai departe prin experiență, folosind calitatea de iluminare.

Un cultivator al mării Tao a spus odată: "Eu nu vreau lucrurile pe care le doresc alții. Nu posed lucrurile pe care le posedă alții; totuși am lucruri pe care alții nu le au. Vreau lucruri pe care alții nu le vor". Ca persoane obișnuite, oamenii au cu greu momente în care se simt satisfăcuți. Vor totul, în afară de piatra care stă pe drum, pe care nu vrea nimeni s-o ridice. Dar cultivatorul taoist a spus: "Atunci iau eu piatra asta". Un proverb spune: "Ce este rar este prețios; ce lipsește este special". Pietrele sunt lipsite de valoare aici, dar sunt foarte prețuite în dimensiunea cealaltă. Se vorbește aici despre un principiu care nu poate fi rostit de către oamenii obișnuiți. Mulți maeștrii iluminați, de nivel înalt, cu mare virtute, nu au lucruri materiale. Pentru ei nu este nimic la care să nu poată renunța.

Calea cultivării este cea mai corectă. Cultivatorii sunt de fapt cei mai inteligenți. Lucrurile pentru care se luptă oamenii obișnuiți și micile beneficii pe care le câștigă vor dura puțin. Chiar dacă ai obținut prin luptă, ai găsit gratis, sau ai câștigat puțin beneficiu, ce dacă? Există o zicală printre oamenii obișnuiți: "Când te naști nu poți aduce nimic cu tine; când mori, nu poți lua nimic cu tine". Intri în lume cu nimic, nu ieși nimic când pleci. Până și oasele îți vor fi arse până la cenușă. Nu contează dacă ai tone de bani sau dacă ești

demnitar; nimic nu poate fi luat cu tine când pleci. Dar gong-ul poate fi luat, pentru că el crește direct pe corpul conștiinței tale principale. Vă spun, nu este ușor să posezi gong. Este atât de prețios și atât de greu de obținut încât nu poate fi schimbat pentru nici o sumă de bani. Când gong-ul tău a atins un nivel foarte avansat și dacă într-o zi te decizi să nu mai cultivi, atâta timp cât nu faci nimic rău, gong-ul poate fi schimbat în orice lucru material pe care-l dorești. Le poți avea pe toate. Dar în afară de lucrurile pe care le poți obține pe lumea aceasta, nu vei mai avea lucrurile pe care le au cultivatorii.

În scopul câștigului personal unii oameni au obținut lucruri care nu le aparțin prin mijloace incorecte. Cred că au făcut un târg bun. Adevărul este că au obținut acest beneficiu schimbând "De"-ul lor cu alții, fără să știe. Cultivatorilor trebuie să li se ia din gong, iar necultivatorilor - din speranța de viață sau alte aspecte. Pe scurt, conturile se echilibrează. Acesta este un principiu cosmic. Există de asemenea unii oameni care îi terorizează mereu pe alții, sau îi rănesc cu cuvinte rele, etc. Când aceste fapte au loc, ei aruncă o porțiune corespunzătoare din "De"-ul lor celorlalți, schimbând "De" pentru actul de a-i teroriza pe alții.

Unii cred că este un dezavantaj să fii un om bun. Din punctul de vedere al unui om obișnuit, ei sunt în dezavantaj. Însă ei obțin lucruri pe care oamenii obișnuiți nu le pot obține. Aceasta este "De" - o substanță albă extrem de prețioasă. Fără "De" nu va fi gong; acesta este un adevăr absolut. De ce se întâmplă că mulți oameni cultivă dar gong-ul lor nu crește? Este exact pentru că ei nu cultivă "De". Mulți oameni vorbesc despre "De" și cerințele "De", dar nu au dezvăluit principiul real al transformării "De" în gong. Indivizii sunt lăsați să înțeleagă. Cele aproape 10.000 de volume ale Tripitaka, ca și principiile predate de Sakyamuni în cei patruzeci și ceva de ani cât a fost în viață, toate vorbesc despre un singur lucru - "De"; cărțile de cultivare antică taoistă chineză, au discutat toate "De". Cartea celor 5.000 de cuvinte Dao De Jing a lui Laotse de asemenea reflectează despre "De". Totuși, unii oameni pur și simplu nu înțeleg.

Noi vorbim despre "pierdere". Când câștigi trebuie să pierzi. Când vrei într-adevăr să cultivi, vei întâlni niște încercări. Reflectat în viața reală, poți să întâlnești puțină suferință în corpul fizic, sau să te simți neconfortabil aici sau dincolo. Dar nu este o boală. De asemenea pot să apară în societate, în familie, sau la lucru, sunt toate posibile. Conflictele apar brusc datorită câștigului personal sau al fricțiunii din cauza emoțiilor și au ca scop îmbunătățirea xinxing-ului tău. Aceste lucruri se întâmplă de obicei foarte brusc și par extrem de intense. Dacă întâlnești ceva foarte înșelător, ceva care te stânjenește, te face de rușine, sau te pune într-o situație înjositoare, cum te vei purta în momentul respectiv? Dacă stai calm și netulburat, dacă poți face asta, xinxing-ul tău va fi îmbunătățit prin această încercare. În mod corespunzător, gong-ul tău va fi dezvoltat în aceeași cantitate. Dacă poți obține puțin, vei câștiga puțin. Cât de mult câștigi depinde de cât de mult efort depui. În cea mai mare parte a cazurilor, când oamenii sunt în mijlocul unei încercări, pot să nu o realizeze. Totuși, noi trebuie să o realizăm și nu trebuie să ne amestecăm cu oamenii obișnuiți. Când apar conflictele, trebuie să adoptăm o atitudine mai bună. Din moment ce cultivăm printre oamenii obișnuiți, xinxing-ul nostru va fi călit printre oamenii obișnuiți. Vom face cu siguranță greșeli și vom învăța din ele. Este imposibil să nu întâlnim nici o problemă și să dezvoltăm gong confortabil.

3. Cultivarea simultană a "Zhen-Shan-Ren"

Calea noastră cultivă Zhen-Shan-Ren în același timp. "Zhen" este spunerea adevărului, facerea de lucruri adevărate, întoarcerea la sinele original, adevărat, și în final devenirea unei persoane adevărate. "Shan" este creșterea compasiunii benevolente, facerea de lucruri pline de compasiune și salvarea oamenilor. Abilitatea de "Ren" este în mod particular accentuată. Numai cu "Ren" se pot cultiva cu succes cei cu mari virtuți. "Ren" este un lucru foarte puternic, care transcede "Zhen" și "Shan". Întregul proces al

cultivării este pentru a te face să înduri, să te stăpânești, să-ți păzești xinxing-ul și să nu faci cum îți place.

A fi capabil să înduri și să te stăpânești când ești confruntat cu probleme nu este ușor. Unii spun: dacă nu lovești înapoi când ești bătut, sau dacă nu răspunzi când ești calomniat sau dacă înduri chiar și atunci când ești umilit în fața familiei, rudelor și prietenilor apropiați, nu ai devenit "Ah Q"⁵⁹?! Eu spun că dacă acționezi normal în toate aspectele și inteligența ta nu este mai prejos decât a celorlalți, și doar ai luat ușor aspectul câștigului personal, nimeni nu va spune că ești prost. A fi capabil să înduri nu înseamnă să fii slab sau "Ah Q". Este etalarea unei voințe puternice și a stăpânirii de sine. În istoria chineză exista o persoană numită Han Xin, care a suferit odată umiliința de a se fi târât printre picioarele cuiva. Când cineva face asta, este nevoie de mult "Ren". Există o zicătoare antică: "Când o persoană obișnuită este umilită, va scoate sabia pentru a se lupta". Va calomnia și înjura pe ceilalți și va da pumni celorlalți. Nu este ușor pentru cineva să vină în lumea aceasta. Unii oameni trăiesc pentru ego-ul lor. Nu merită deloc și este și prea obositor. Există o zicală în China: dacă te dai un pas înapoi, vei descoperi marea și cerul nemărginite. Fă un pas înapoi când ești confruntat cu lucruri problematice. Când îl faci, vei descoperi o cu totul altă situație.

Fiind cultivator, nu numai că trebuie să arăți stăpânire de sine către oamenii care au conflicte cu tine și cei care te jignesc, dar trebuie să adopți o atitudine mai bună și chiar să le mulțumești. Fără ca ei să fi intrat în conflicte cu tine, cum îți poți îmbunătăți xinxing-ul? Cum poate fi substanța neagră transformată în substanță albă în timpul suferinței? Cum poți dezvolta gong? Este foarte greu când ești în mijlocul unei încercări. Dar trebuie să exerciți stăpânire de sine în momentul respectiv, pentru că pe măsură ce potența energetică crește, încercările devin din ce în ce mai puternice. Totul depinde dacă îți poți îmbunătăți xinxing-ul. La început poate să te supere, să te facă furios de nesuportat, atât de furios încât să te doară stomacul sau ficatul. Dar dacă nu-ți pierzi cumpătul și ești în stare să tolerezi, este bine. Ai început să înduri, să înduri intenționat. Mai apoi îți vei îmbunătăți treptat xinxing-ul și vei privi aceste lucruri cu adevărat ușor. În acel punct va fi o îmbunătățire chiar mai mare. Oamenii obișnuiți iau unele fricțiuni și probleme foarte serios, trăiesc pentru prestigiu și nu pot tolera nimic. Când sunt forțați să se irite, îndrăznesc să facă orice. Fiind cultivator, lucrurile pe care oamenii le iau în serios par foarte, foarte triviale pentru tine, prea triviale, pentru că țelul tău este de foarte lungă durată și bate foarte departe. Vei trăi atât cât acest univers. Când te vei gândi la aceste lucruri din nou, va fi în regulă dacă le ai și va fi în regulă dacă nu le ai. Când te gândești într-un sens larg poți depăși toate aceste lucruri.

4. Abandonarea invidiei

Invidia este un obstacol foarte mare în cultivare, având un impact mare asupra cultivatorilor. Ea afectează direct potența energetică a cultivatorului, rănește pe ceilalți cultivatori și interferează serios în cultivarea noastră de nivel înalt. Un cultivator trebuie să scape de ea 100%. Unii oameni au cultivat până la un anumit nivel, totuși, ei trebuie să-și abandoneze invidia. Mai mult, cu cât le e mai greu să scape de ea, cu atât este mai ușor ca aceasta să devină mai puternică. Acest fel de forță de opunere face vulnerabilă cealaltă parte a xinxing-ului, cea care s-a îmbunătățit. De ce este invidia ridicată în discuție? Pentru că invidia este foarte puternică și predomină printre chinezi, cântărind cel mai mult în mințile oamenilor. Totuși, mulți oameni nu-și dau seama de asta. Numită invidie orientală, sau invidie asiatică, invidia este caracteristică oamenilor din Est. Oamenii din China sunt foarte introvertiți, foarte rezervați și nu se exprimă ușor, ceea ce conduce ușor la invidie. Totul are două fețe. Deci, în concordanță, o personalitate introvertită are aspecte pro și contra. Vesticii sunt relativ extrovertiți. De exemplu, dacă

⁵⁹ un personaj "prost" într-un roman chinezesc, N.T.

un puști ia notă maximă la școală, va striga vesel pe drumul spre casă "Am luat notă maximă!..." Vecinii vor deschide ușile și ferestrele pentru a-l felicita. "Tom, felicitări!" Sunt toți fericiți pentru el. Dacă asta se întâmplă în China, gândiți-vă, oamenii se vor simți desgustați când o aud: "A luat notă maximă, și ce? Care este motivul de mândrie?". Reacția este complet diferită, cu o mentalitate invidioasă.

Cei care sunt invidioși se uită de sus la ceilalți și nu le permit acestora să-i depășească. Când văd pe cineva mai capabil decât ei, încep să se simtă supărați, nu pot să suporte și nu acceptă. Vor să obțină măririi de salariu o dată cu ceilalți, să aibă primă la fel de mare ca a altora, și ca ceilalți să împartă vina când li se întâmplă ceva rău. Se înverzesc și devin invidioși când văd pe alții făcând mai mulți bani decât ei. În orice caz, nu acceptă când ceilalți fac mai bine decât ei. Unora le este frică să accepte o primă când au obținut rezultate în cercetarea științifică. Le este frică de invidia celorlalți; oameni cărora le-au fost acordate anumite onoruri nu îndrăznesc să le dezvăluie de frica invidiei și sarcasmului. Unor maeștri de qigong nu le place când alți maeștrii de qigong predau, așa că se duc și le fac greutăți. Aceasta este o problemă de xinxing. Un grup practică împreună; unii oameni din acest grup au dezvoltat capacități supranormale după numai o scurtă perioadă de timp. De aceea sunt oameni care vor spune: "Pentru ce trebuie să se laude? Eu am practicat de atâția ani și am o grămadă mare de certificate. Cum se poate ca el să fi cultivat capacități supranormale înaintea mea?" Aici apare invidia. Cultivarea se concentrează înăuntru. Un cultivator trebuie să se cultive pe el însuși și să găsească cauzele problemelor înăuntru. Ar trebui să încerci să-ți îmbunătățești orice parte în care nu ai făcut destul, muncind tare cu tine. Dacă încerci să găsești cauzele în alții, după ce alții vor termina cultivarea și vor ascede, tu vei fi singurul rămas aici. Nu ți-ai pierdut tot timpul? Cultivarea este pentru a te cultiva pe tine însuși!

Invidia îi rănește de asemenea pe ceilalți cultivatori, ca de exemplu vorbitul de rău, care face dificil ca ceilalți să intre în starea de calm; când cineva are capacități supranormale, din invidie, le poate folosi pentru a-i răni pe ceilalți cultivatori. De exemplu, o persoană stă acolo și practică și a cultivat destul de bine. Pentru că are gong, stă acolo ca un munte. Mai apoi, două ființe zboară prin apropiere, dintre care una a fost un călugăr, care, din invidie, nu a reușit iluminarea. Deși posedă o anumită potență energetică, nu a atins împlinirea. Când ei ajung în locul unde persoana meditează, unul spune: "Persoana cutare practică aici. Hai să dăm o raită.". Dar celălalt spune "Sunt atât de puternic încât în trecut am tăiat un colț din muntele Tai". Imediat după aceea, încearcă să-l lovească pe practicant. Dar când ridică mâna, n-o mai poate coborî. Pentru că practicantul cultivă o cale dreaptă și are un scut protector, nu este capabil să-l lovească. Când vrea să lovească un cultivator al căii drepte, devine o problemă serioasă. Este pedepsit. Cei care sunt invidioși își fac rău atât lor cât și altora.

5. Abandonarea atașamentelor

A avea atașamente se referă la faptul că practicanții urmăresc neabătut un obiect în particular sau un țel și sunt incapabili să se îndepărteze, sau sunt chiar prea încâpățânați să asculte vreun sfat. Unii oameni urmăresc capacități supranormale în această lume, ceea ce va avea un impact definitiv asupra cultivării lor către nivelurile mai înalte. Cu cât sentimentul este mai puternic, cu atât va fi mai greu să scapi de el și cu atât mai dezechilibrată și instabilă va fi starea psihologică. Mai târziu vor simți că nu au primit nimic și chiar vor începe să se îndoiască de lucrurile pe care le-au învățat. Atașamentele izvorăsc din dorințele cuiva. Atributul acestor atașamente este că scopul lor, sau țelul lor, este foarte limitat, este destul de clar și explicit și că în mod frecvent persoana însăși

poate să nu le recunoască. Un om obișnuit are multe atașamente. Pentru a urmări și a obține ceva, poate să folosească orice mijloc necesar. Atașamentele unui cultivator sunt dezvăluite diferit, ca de exemplu urmărirea unei capacități supranormale anume, fixarea pe o anume viziune, etalarea puterilor în fața celorlalți, etc. Fiind cultivator, este incorect indiferent ce urmărești. Trebuie eliminat. Școala taoistă vorbește despre "nimic". Școala budistă discută despre "golire" și intră pe ușa "golirii". În final, noi vrem să obținem starea de "nimic" și "golire", abandonarea oricărui atașament. Tot ce nu poți abandona trebuie abandonat, ca urmărirea de capacități supranormale. Dacă le urmărești înseamnă că vrei să le folosești. În realitate este opus caracteristicii universului nostru. Este de fapt încă o problemă de xinxing. Dacă vrei să le ai, atunci de fapt vrei să le etalezi și să le arăți în fața altora. Aceasta nu este ceva de arătat pentru ca alții să poată vedea. Chiar dacă vrei să le folosești într-un scop foarte inocent, chiar dacă vrei să le folosești pentru a face unele lucruri bune, acele lucruri bune pe care le-ai făcut pot până la urmă să nu fie ceva atât de bun. Nu este neapărat o idee bună să lucrezi la problemele ale oamenilor obișnuiți folosind mijloace supranormale. După ce unii aud remarcile mele, cum că 70% dintre oamenii de la curs au avut tianmu-ul deschis, încep să se întrebe: "De ce nu pot vedea nimic?" Când se întorc acasă și practică, atenția lor se focalizează pe tianmu până la punctul în care obțin o durere de cap. Până la urmă tot nu pot vedea nimic. Acesta se numește atașament. Indivizii diferă în condițiile lor fizice și calitățile lor înnăscute. Este imposibil ca toți să vadă prin tianmu în același timp și nu e posibil să aibă tianmu-ul la același nivel. Unii oameni pot fi capabili să vadă, alții nu. Toate acestea sunt normale.

Atașamentele pot stânjeni, încetini, sau destabiliza dezvoltarea potenței energetice a cultivatorilor. În cazurile mai serioase, ele pot chiar determina ca cultivatorii să o apuce pe căi rele: unele capacități supranormale pot fi folosite de oameni cu xinxing inferior spre a face lucruri rele. Au fost cazuri în care au fost comise fapte rele, folosind capacități supranormale, din cauza xinxing-ului rău. Un student la colegiu, bărbat, a dezvoltat capacitatea supranormală de control mental. Cu asta, a putut folosi propriile gânduri pentru a controla gândurile și conduita celorlalți. Apoi a folosit-o pentru a face lucruri rele. Când practică, unii pot vedea apărând imagini. Vor întotdeauna să aibă o vedere clară și o înțelegere totală. Aceasta este o formă de atașament. Un anumit hobby a devenit adicție pentru unii; nu îl mai pot scutura. Aceasta este de asemenea o formă de atașament. Datorită diferențelor în calitatea înnăscută și în scop, unii oameni cultivă pentru a atinge cel mai înalt nivel; unii numai pentru a obține unele lucruri. Gândul cel din urmă va limita cu siguranță scopul cultivării. Fără abandonarea acestui atașament, gong-ul nu va fi dezvoltat nici chiar practicând mult. De aceea, cultivatorii trebuie să ia interesele materiale ușor, să nu urmărească nimic și să lase totul să se întâmple natural. În acest fel apariția atașamentelor va fi evitată. Aceasta va depinde de xinxing-ul cultivatorului. Dacă xinxing-ul nu este îmbunătățit fundamental, iluminarea nu va fi atinsă cu nici o formă de atașament.

6. Karma

(1) Originea karmei

Karma este un tip de substanță opusă față de "De". În budism este numită karma rea. Aici o numim simplu "karma". Deci, a face lucruri rele se numește "creare de karma". Karma este creată datorită lucrurilor rele pe care le-a făcut persoana, în această viață sau în viețile anterioare. De exemplu omorul, cearta, lupta cu ceilalți pentru câștig personal, bârfirea cuiva pe la spate, a fi neprietenos cu cineva, etc., pot toate crea karma. În plus, o parte din karma este transmisă de la strămoși, rude în familie, sau prieteni apropiați. Când cineva dă un pumn cuiva, îi aruncă de asemenea din substanța lui albă, iar aria vacantă în trupul său va fi umplută cu substanță neagră. Omorul este cea mai mare fărâdelege. Este o

fărădelege și va produce foarte multă karma. Karma este factorul principal care cauzează boala la oameni. Bineînțeles, nu se manifestă întotdeauna în formă de boli; poate fi întâlnită în formă de lucruri supărătoare, etc. Sunt toate karma care lucrează. De aceea, cultivatorii nu trebuie să facă nimic rău. Orice conduită rea va avea ca rezultat mesaje rele, care au impact serios asupra cultivării tale.

Unii oameni sprijină colectarea de qi de la plante. Când predau exercițiile, ei predau și cum să colectezi qi de la plante; ce copac are qi mai bun și culorile qi-ului diferiților copaci sunt discutate cu mare interes. Într-un parc din regiunea noastră de nord-est unii practicau un fel de qigong care îmi era necunoscut. Se rostogoleau pe jos peste tot. După ce se ridicau, mergeau în cerc printre pini și colectau qi-ul de la pini. După o jumătate de an pâlcul de pini s-a veștejit și s-a îngălbenit. Aceasta este o conduită care creează karma! Este de asemenea un omor! Dacă o privim din aspectul menținerii echilibrului ecologic sau al înverzirii țării, sau dintr-un aspect de nivel mai înalt, colectarea de qi de la plante nu este corectă. Universul este vast și fără de limite și qi există peste tot și poate fi colectat. Du-te și colectează-l! De ce să abuzăm de aceste plante? Unde este inima de milă și compasiune a unui cultivator?

Totul are inteligență. Știința modernă deja recunoaște că, pe lângă viață, plantele au inteligență, gânduri, sentimente și chiar capacități suprasenzoriale. Când tianmu-ul tău a atins nivelul de "Vederea Fa", vei descoperi că lumea e cu totul altfel. Când ieși afară, pietrele, pereții și chiar copacii îți vor vorbi. În fiecare obiect există o ființă vie, o viață, care i-a fost injectată chiar când obiectul a fost creat. Substanțele sunt clasificate ca fiind organice sau anorganice de către oamenii care trăiesc pe pământ. Cei care trăiesc în temple se supără când sparg un vas, pentru că în momentul în care acesta este distrus, ființa vie este eliberată. Nu și-a terminat călătoria vieții și deci nu are unde să se ducă. De aceea are o ură extremă față de persoana care a omorât-o. Cu cât este mai furioasă, cu atât persoana creează mai multă karma. De asemenea unii "maeștrii de qigong" vânează. Unde sunt benevolența și compasiunea lor? Școala budistă și cea taoistă nu fac lucruri împotriva principiilor universului. Când fac aceste lucruri, este un act de omor.

Unii spun că în trecut au creat o grămadă de karma, de exemplu pescuind și omorând pești, găini, etc. Înseamnă aceasta că nu mai pot cultiva? Nu, nu înseamnă. Atunci nu ai știut consecințele, așa că nu ai creat prea multă karma. Doar nu o mai face în viitor și ar trebui să fie bine. Dacă o mai faci, violezi principiile conștient și asta va fi o problemă. Unii practicanți au acest tip de karma. Prezența voastră la seminar spune că aveți o relație predestinată; puteți să cultivați în sus. Vom pocni muștele și țânțarii când vin înăuntru? Dacă faceți asta la nivelul actual, ele vor fi omorâte și asta nu este greșit. Dacă nu le poți da afară, omorât este omorât. Când a venit timpul ca ceva să moară, este natural să moară. Când Sakyamuni era încă în viață, a vrut odată să facă baie și a cerut discipolului său să curețe cada. Discipolul a descoperit multe insecte în cadă, așa că s-a întors și a întrebat ce să facă. Sakyamuni i-a repetat: "Ce vreau eu este să cureți cada". Discipolul a înțeles. S-a dus înapoi și a curățat cada. Ar trebui să nu iei unele probleme prea în serios. Nu intenționăm să te lăsăm să devii o persoană extrem de precaută. Într-un mediu complicat, nu cred că este bine dacă ești nervos în orice moment și ți-e frică să nu faci ceva greșit. Aceasta ar fi un atașament; frica este și ea un atașament.

Ar trebui să avem o inimă benevolentă, cu compasiune, și miloasă când este vorba despre orice. Astfel nu este ușor să avem probleme. Ia interesele personale ușor și fii bun la inimă și inima ta cu compasiune te va ține departe de fărădelegi. Indiferent dacă crezi sau nu, vei descoperi că dacă ai o atitudine răzbușătoare și vrei mereu să lupți și să te zbați, vei transforma chiar și lucrurile bune în rele. Văd deseori oameni care atunci când au dreptate sunt neînduplecați cu ceilalți. Când au dreptate, țin la lucrurile care îi pot pedepsi pe ceilalți. În mod similar, nu trebuie să stărnim probleme când nu suntem de acord cu ceva. Câteodată lucrurile care nu-ți plac pot să nu fie neapărat rele. Fiind cultivator, când îți ridici continuu nivelul, fiecare propoziție pe care o spui poartă energie. Poți controla oamenii obișnuiți, așa că nu poți vorbi orice îți place. În special când nu ești în stare să vezi adevărul problemei și relația karmică, este ușor să comiți fărădelegi și să

creezi karma.

(2) Eliminarea karmei

Principiile acestei lumi sunt aceleași ca și în rai. Până la urmă trebuie să plătești ce datorezi celorlalți. Chiar și oamenii obișnuiți au de plătit înapoi ce datorează celorlalți. De-a lungul vieții, toate greutățile și problemele pe care le întâlnești rezultă din karma. Trebuie să plătești. Pentru cultivatorii adevărați, căile vieții noastre se vor schimba. Se va aranja o nouă cale, care este potrivită cultivării tale. O parte din karma ta va fi redusă de maestrul tău, iar ceea ce rămâne va fi folosit pentru îmbunătățirea xinxing-ului tău. Prin practică și cultivarea xinxing-ului o schimbi și plătești totul înapoi. De acum încolo, problemele cu care te confrunți nu vor fi întâmplătoare, așa că te rog să fii pregătit mental. Prin îndurarea unor neazuri, vei abandona toate lucrurile pe care oamenii obișnuiți nu le pot abandona. Vei întâlni multe chestiuni cu probleme. Probleme pot apare din toate aspectele familiei și societății; sau vei întâlni un dezastru dintr-o dată; mai mult, poți să fi învinuit pentru greșelile altora, și așa mai departe. Cultivatorii nu sunt predispuși a se îmbolnăvi, dar frecvent pot căpăta o boală serioasă din senin. Poate să vină cu o forță intensă și pot să sufere până nu mai suportă. Nici chiar examinările la spital nu ar putea pune un diagnostic. Dar mai târziu, din motive necunoscute, este vindecată fără nici un tratament. De fapt, datoria pe care o ai a fost plătită în acest fel. Poate că într-o zi soțul sau soția ta, fără nici un motiv, va începe o ceartă cu tine, pierzându-și cumpătul. Pot începe certuri mari chiar din incidente ne semnificative. După aceea el sau ea vor fi de asemenea neclari de ce și-au pierdut cumpătul. Unui cultivator trebuie să-i fie clar de ce apare acest tip de incident. Este pentru că "acel lucru" a venit și pentru că îți cerea să plătești karma. În acel moment trebuie să te păstrezi sub control, să-ți păzești xinxing-ul și să rezolvi lucrurile. Fii apreciativ și mulțumește că te-au ajutat să plătești înapoi karma.

După ce se stă în meditație pentru un timp îndelungat, picioarele încep să doară, câteodată cu o durere groaznică. Cei cu tianmu de nivel mai înalt pot vedea: când sunt în mare durere, un mare bloc de substanță neagră atât dinăuntru cât și din afara corpului coboară și este eliminat. Durerea simțită în timpul șederii în meditație este periodică și străpunge inima. Unii oameni sunt în stare să înțeleagă și sunt hotărâți să nu-și desfacă picioarele. Substanța neagră va fi astfel eliminată și transformată în substanță albă, care în schimb este transformată în gong. Este imposibil ca practicanții să plătească toată karma lor șezând în meditație și practicând exerciții. Trebuie de asemenea să-și îmbunătățească xinxing-ul și calitatea de iluminare și să treacă prin niște neazuri. Important este să avem compasiune. Compasiunea iese afară foarte repede în Falun Gong-ul nostru. Când mulți oameni stau în meditație, încep să le curgă lacrimi fără motiv. La orice se gândesc, simt suferință. La oricine se uită, văd suferință. Este de fapt inima de compasiune benevolentă care a ieșit afară. Natura ta, sinele tău adevărat, începe să se conecteze cu caracteristica universului: Zhen-Shan-Ren. Când natura ta compasionată a fost adusă afară, vei face lucruri cu bunătate. Atât dinăuntru cât și din afară arăți foarte bun. În acel punct nu te va mai certa nimeni. Dacă cineva te va șicana în acel punct, inima ta de compasiune benevolentă va funcționa și nu vei face la fel în schimb. Această putere este cea care te face diferit de oamenii obișnuiți.

Când întâlnești un neaz, compasiunea benevolentă te va ajuta să-l treci. În același timp Fashen ale mele vor avea grijă de tine și îți vor proteja viața, dar tu trebuie să treci neazul. De exemplu când am ținut un curs în Taiyuan, un cuplu în vârstă venea la lecție. Se grăbeau când au trecut strada. Când erau în mijlocul străzii, a venit o mașină. Mergea repede și a trântit-o instantaneu pe bătrâna doamnă, târând-o mai mult de 10 metri. În final ea a căzut în mijlocul străzii. Mașina nu a oprit pentru încă 20 de metri. Șoferul a ieșit afară din mașină și a spus niște vorbe urâte, iar pasagerii din mașină au rostit și ei ceva negativ. Doamna cea bătrână n-a spus nimic. În acel moment și-a adus aminte ce am spus. După ce s-a ridicat, a spus: "Totul este în regulă, nu e rupt nimic". A intrat la curs împreună cu bărbatul ei. Dacă în acel moment ar fi spus "Doare aici și doare dincoace.

Trebuie să mă duci la spital", putea să devină rău cu adevărat. Dar n-a făcut-o. Bătrâna doamnă mi-a spus "Maestre, eu știu despre ce a fost vorba. M-a ajutat să plătesc karma!". O mare parte din karma și necazuri a fost plătită. Vă puteți imagina că avea un xinxing foarte ridicat și calitate de iluminare. La o vârstă atât de avansată și cu mașina mergând așa de repede, a fost trântită jos și târâtă atât de departe și în final a căzut greu pe pământ. Totuși, s-a ridicat cu o minte dreaptă.

Câteodată când vine un necaz, pare teribil, atât de copleșitor încât nu pare nici o ieșire. Poate să se mențină câteva zile. Dintr-o dată apare o cale și lucrurile încep să ia o turnură uriașă. Este de fapt pentru că ne-am îmbunătățit xinxing-ul și problema a dispărut natural.

Pentru a îmbunătăți țărâmul minții, trebuie să se treacă prin tot felul de teste, puse înainte de necazurile acestei lumi. În timpul acestui proces, dacă xinxing-ul a fost îmbunătățit și stabilizat cu adevărat, karma a fost de asemenea eliminată; necazul a fost trecut și gong-ul s-a dezvoltat. Dacă în timpul testului de xinxing ai omis să-ți păzești xinxing-ul și ai avut o conduită nepotrivită, nu fii descurajat. Fii prevenitor în a strânge învățămintele acestei lecții, găsește-ți punctul slab și pune efort în Zhen-Shan-Ren. Următoarea problemă care-ți va testa xinxing-ul poate veni scurt după aceea. O dată cu dezvoltarea potenței energetice, testul următorului necaz poate să vină mai puternic și mai neașteptat. Când înduri și treci cu bine un necaz, potența energetică mai crește puțin. Dacă nu ești în stare să învingi o problemă, gong-ul tău va stagna. Teste mici duc la îmbunătățiri mici, teste mari duc la îmbunătățiri mari. Sper că fiecare cultivator este pregătit să îndure suferințe mari și are curaj și voință puternică spre a îmbrățișa suferințe. Nu vei obține gong adevărat fără a dăru. Nu există nici un principiu care să te lase să câștigi gong confortabil, fără suferință sau fără dăruire. Dacă xinxing-ul nu se schimbă în mai bine și duci în continuare atașamentele personale, nu vei cultiva niciodată să devii o ființă iluminată!

7. Interferența demonică

Interferența demonică se referă la fenomene sau imagini care apar în procesul cultivării și care încearcă să împiedice cultivatorii să cultive către un nivel mai înalt. Cu alte cuvinte demoni vin să colecteze datorii.

Când cultivarea a atins un nivel mai înalt, problema interferenței demonice va apare sigur. Este inevitabil ca o persoană de-a lungul vieții și strămoșii în viețile lor să nu fi comis unele fărădelegi, care sunt numite karma. Dacă o persoană are sau nu o bună calitate înăscută depinde de câtă karma poartă cu ea această persoană. Chiar dacă este o persoană foarte bună, este imposibil să nu aibe karma. Pentru că nu cultivi, nu o poți simți. Dacă este numai pentru vindecarea de boli și îmbunătățirea sănătății, demonilor nu le pasă, însă o dată ce ai început să cultivi spre un nivel mai ridicat, vor fi atenți la tine. Te pot deranja folosind multe metode diferite, cu scopul de a te împiedica să cultivi spre un nivel mai înalt și a te face să nu reușești în cultivare. Demonii se prezintă într-o varietate de feluri. Unii în forma fenomenelor vieții zilnice, pe când alții interferează folosind mesaje din alte dimensiuni. Dictează lucrurilor pentru a interfera cu tine ori de câte ori stai jos să practici, făcându-ți imposibilă intrarea în calm și astfel imposibilă cultivarea spre niveluri mai înalte. Uneori, în momentul când te așezi să meditezi începi să te simți somnoros, sau să ai tot felul de gânduri care-ți trec prin minte, făcând imposibilă intrarea în starea de cultivare. Uneori în momentul în care începi să practici, vecinătatea care odată era liniștită se umple brusc de zgomot de pași, uși trântite, mașini care claxonează, telefoane care sună și o mulțime de alte forme de interferență, făcându-ți imposibil să devii calm.

Alt fel de demon este plăcerea pentru sex. În timpul meditației cultivatorului, sau în visele sale poate să apară în fața lui sau a ei o femeie frumoasă sau un bărbat frumos. Te

vor ispitii, te vor seduce, vor face gesturi stimulante și îți vor atrage atașamentul pentru plăceri sexuale. Dacă nu îl poți trece de prima dată, va escalada treptat și va continua să te seducă până renunți la ideea de a mai cultiva spre un nivel mai înalt. Acesta este un test dificil de trecut și destul de mulți cultivatori au căzut din această cauză. Sper să fii pregătit mental pentru el. Dacă cineva nu și-a păzit xinxing-ul suficient și a căzut o dată, trebuie să învețe cu adevărat o lecție din asta. Va veni să interfereze din nou de multe ori, până când îți vei menține xinxing-ul și vei abandona complet acest atașament. Aceasta este o mare piedică care trebuie trecută. Altfel nu vei putea obține calea și cultivarea nu va fi terminată cu succes.

Un alt fel de demon se prezintă în timpul practicii sau în vis. Unii oameni văd deodată fețe îngrozitoare, care sunt urâte și vii, sau figuri care țin cuțite să omoare oameni. Însă ei pot doar speria oamenii. Dacă ar înjunghia n-ar fi capabili să atingă cultivatorii, deoarece maestrul a instalat deja un scut protector în afara corpului lor pentru a-l păstra nevătămat. Încearcă să sperie oamenii, astfel încât să se oprească din cultivare. Acestea apar la un nivel sau o perioadă de timp și vor trece foarte repede, în câteva zile, o săptămână sau câteva săptămâni. Totul depinde de cât de înalt este xinxing-ul tău și cum tratezi această problemă.

8. Calitatea înnăscută și calitatea de iluminare

Calitatea înnăscută se referă la substanța albă⁶⁰ pe care cineva o aduce cu el când se naște. De fapt este "De" - o substanță tangibilă. Cu cât substanța pe care o aduci cu tine este mai multă, cu atât calitatea ta înnăscută este mai bună. Oamenii cu calitate înnăscută bună se întorc la adevăr și devin iluminați mai ușor pentru că nu au nici un obstacol în gândurile lor. O dată ce aud despre studiul qigong-ului sau despre lucruri privind cultivarea, devin imediat interesați și sunt dornici să învețe. Se pot conecta cu universul. Exact cum a spus Laotse "Când un om înțelept aude Tao, practică sânguincios. Când aude un om obișnuit, practică din când în când. Când aude un prost, va râde tare. Dacă nu ar râde tare, n-ar fi Tao". Cei care se pot întoarce la adevăr cu ușurință și pot deveni iluminați sunt oameni înțelepți. Din contră, o persoană cu o mulțime de substanță neagră și calitate înnăscută inferioară are o barieră formată în afara corpului său, care îi face imposibilă acceptarea lucrurilor bune. Dacă este în contact cu lucruri bune, o va face să nu le creadă. De fapt acesta este rolul jucat de karma.

Discuția despre calitatea înnăscută trebuie să implice problema calității de iluminare. Când vorbim despre "iluminare", unii cred că a fi iluminat este echivalent cu a fi isteț. Oamenii isteți sau vicleni despre care vorbește omul obișnuit sunt de fapt foarte diferiți de cultivarea despre care vorbim. Acest fel de oameni isteți de obicei nu obțin ușor iluminarea. Se focalizează pe lumea materială pentru a nu se profita de ei și a nu renunța la nimic bun. În special unii indivizi care se consideră știutori, educați și isteți gândesc că cultivarea este o poveste cu zâne. Pentru ei, practica exercițiilor și cultivarea xinxing-ului este de neimaginat. Îi consideră pe cultivatori proști și superstițioși. Iluminarea despre care vorbim nu se referă la a fi isteț, ci la întoarcerea la natura umană, natura originală, a fi o persoană bună și a te conforma caracteristicii universului. Calitatea înnăscută determină calitatea de iluminare. Când calitatea înnăscută a unei persoane este bună, calitatea sa de iluminare tinde să fie bună, de asemenea. Calitatea înnăscută determină calitatea de iluminare; dar, de asemenea, calitatea de iluminare nu este determinată în întregime de calitatea înnăscută. Indiferent cât de bună este calitatea ta înnăscută, este nevoie de înțelegere sau cuprindere. Calitatea înnăscută a unora nu este atât de bună, dar aceștia posedă o superbă calitate de iluminare, așa că pot cultiva la un nivel mai înalt. Noi oferim salvare tuturor ființelor simțitoare. De aceea, ne uităm la calitatea de iluminare, nu

⁶⁰ virtuți, "De" chineză în original N.T.

la cea înăscută. Deși aduci cu tine multe lucruri rele, atâta timp cât ești hotărât să cultivi la un nivel mai înalt, acest gând al tău este unul drept. Cu acest gând, trebuie numai să dai puțin mai mult decât alții și până la urmă vei atinge iluminarea.

Corpul unui cultivator a fost deja purificat. El nu va mai dobândi boli după ce gong-ul va fi dezvoltat, deoarece substanța de energie înaltă existentă în corp nu va mai permite prezența substanței negre. Dar unii oameni pur și simplu nu cred și se gândesc tot timpul că sunt bolnavi și se plâng: "De ce mă simt eu așa de neconfortabil?". Noi spunem că ce ai câștigat este gong. Ai câștigat un lucru așa de bun, cum să nu ai disconfort? În cultivare trebuie să se renunțe la lucrurile corespunzătoare. De fapt, acelea sunt toate la suprafață și nu au nici un impact asupra corpului tău. Nu sunt boli, deși par a fi. Totul depinde de cum înțelegi. Cultivatorii nu numai că au nevoie să îndure cele mai mari suferințe, dar au nevoie și de o calitate de iluminare bună. Unii nici măcar nu încearcă să înțeleagă când sunt confrunțați cu probleme. Eu vorbesc aici despre niveluri mai înalte și despre cum se pot măsura după criterii mai înalte, dar ei încă se tratează drept oameni obișnuiți. Nu pot nici măcar intra în starea de cultivatori adevărați, pentru a cultiva, și de asemenea nici nu cred că vor fi la un nivel mai ridicat.

Iluminarea la nivel mai ridicat se referă la a deveni iluminat, ceea ce este împărțit pe categorii în iluminare bruscă și treptată. Iluminarea bruscă se referă la procesul în care întreaga cultivare se face într-un mod blocat. După ce ți-ai terminat întreaga cultivare și xinxing-ul ți-a fost îmbunătățit, în ultimul moment toate capacitățile supranormale sunt dezlegate dintr-o dată, tianmu-ul se deschide instantaneu la cel mai înalt nivel și mintea ta poate comunica cu ființele de nivel înalt din alte dimensiuni. Se poate vedea instantaneu adevărul întregului univers și dimensiunile sale diferite, paradisurile unitare și te poți conecta cu ele. Se pot folosi puterile supranormale mari. Iluminarea bruscă este cea mai dificilă cale de luat. În istorie doar oamenii cu calitate înăscută superbă au fost selectați pentru a deveni discipoli și s-a predat privat și individual. Este insuportabil pentru oamenii obișnuiți! Eu am luat calea iluminării bruște.

Toate lucrurile pe care vi le împărtășesc țin de iluminarea treptată. În timpul procesului cultivării, când este timpul ca o capacitate supranormală să se dezvolte, se va dezvolta. Dar nu este sigur că acea capacitate supranormală care s-a dezvoltat va fi disponibilă pentru folosință. Dacă nu ți-ai îmbunătățit xinxing-ul la un anumit nivel și nu te poți comporta corespunzător, îți este ușor să comiți fărâdelegi. Deocamdată aceste capacități supranormale nu-ți vor fi disponibile pentru folosință. Însă până la urmă ele îți vor fi disponibile. Prin cultivare îți vei îmbunătăți treptat nivelul și vei înțelege adevărul despre acest univers. La fel ca în iluminarea bruscă, perfecțiunea va fi până la urmă atinsă. Calea iluminării treptate este mai ușoară și nu este primejdioasă. Partea dificilă este că tu vezi întregul proces al cultivării, așa că trebuie să ai standarde și mai ridicate.

9. O inimă clară și curată

Unii oameni nu pot intra în calm în timpul practicii și caută o cale de a o face. Unii m-au întrebat: "Maestre, de ce nu pot eu fi calm în timpul practicii? Mă puteți învăța o metodă sau o tehnică astfel încât să devin calm când stau în meditație?". Eu te întreb: cum poți tu deveni calm? Chiar dacă o zeităte vine să te învețe o cale, nu poți deveni calm. De ce? Motivul este că propria ta inimă nu este clară și curată. Un om trăiește în societate, având șapte emoții și șase dorințe. Cum poate atunci intra în calm în timpul meditației, când se gândește la tot felul de interese, personale sau ale rudelor apropiate și prietenilor apropiați, de care e legat, ceea ce ocupă o mare parte și o poziție importantă în gândurile sale. Cum poți deveni calm când stai în meditație? Dacă suprimi ceva intenționat, va veni automat drept înapoi.

Cultivarea în budism vorbește despre "Percept, Samadhi și Înțelepciune". Percept este renunțarea la acele lucruri pentru care ai atașamente. Unii adoptă metoda incantării numelui lui buddha, care cere o incantare concentrată, pentru obținerea stării unui singur gând care înlocuiește miile de alte gânduri. Totuși, nu este o simplă abordare, ci un tip de

abilitate. Dacă nu crezi, poți încerca să incantezi. Îți pot promite că atunci când incantezi numele lui buddha cu gura ta, alte lucruri vor începe să iasă la suprafață în mintea ta. Primul care a învățat cum să incanteze numele lui buddha a fost tantrismul tibetan. Trebuiau să incanteze numele lui buddha de sute de mii de ori pe zi pentru o săptămână. Au incantat până au amețit și apoi în final în mintea lor n-a mai rămas nimic. Acest gând unic le-a înlocuit pe toate celelalte. Aceasta este un tip de abilitate, pe care s-ar putea să nu-l poți avea. Mai sunt și alte metode de practică care te învață cum să-ți focalizezi gândurile pe Dantian⁶¹, sau predau alte metode ca numărutul, fixarea ochilor pe obiecte, etc. De fapt nici una dintre aceste metode nu te vor face să intri în calm absolut. Cultivatorii trebuie să obțină o inimă clară și curată, să renunțe la interesele lor personale și să abandoneze mintea plină de dorințe.

De fapt, dacă cineva este sau nu în stare să intre în nemișcare și calm este o reflecție a înălțimii abilității și a nivelurilor. A fi capabil să intri în calm în momentul în care stai jos în meditație indică un nivel înalt. Dacă nu poți deveni calm în prezent, este în regulă. Poți realiza asta încet, în timpul cultivării. Xinxing-ul se îmbunătățește treptat, la fel ca și gong-ul. Fără a face lumină în interesele tale personale și dorințe nu se poate dezvolta gong.

Cultivatorii trebuie să-și impună mereu standarde mai ridicate. Ei sunt interferați continuu de tot felul de fenomene sociale complicate, multe lucruri vulgare și nesănătoase, ca și de diverse emoții și dorințe. Lucrurile promovate la televiziune, în filme și în literatură îți induc să fii o persoană mai tare și mai practică în lume. Dacă nu poți trece de toate acestea, te vei distanța și mai mult de xinxing-ul și starea de spirit a unui cultivator și vei obține mai puțin gong. Cultivatorii trebuie să aibă puțin sau chiar de loc de a face cu acele lucruri vulgare și nesănătoase. Trebuie să fie orbi și surzi la acestea și ar trebui să fie nemișcați de oameni sau lucruri. Spun deseori că mințile oamenilor obișnuiți nu mă pot mișca. Nu mă voi bucura atunci când cineva mă laudă; nu mă voi supăra când cineva țipă la mine. Indiferent cât de serioasă devine interferența xinxing-ului printre oamenii obișnuiți, nu are nici un efect asupra mea. Cultivatorii trebuie să ia foarte ușor toate interesele personale câștigate și să nu țină la ele. În acest punct intenția ta de a deveni iluminat devine solidă. Fără atașamentul puternic pentru faimă și câștig personal și privindu-le ca pe ceva ne semnificativ, nu vei deveni frustrat sau supărat și vei fi tot timpul într-un echilibru psihologic. Abandonând totul vei deveni în mod natural clar și curat.

V-am învățat Marea Lege⁶² și cele 5 seturi de exerciții. V-am ajustat corpurile și am instalat Falun și qiji și de asemenea Fashen ale mele vă protejează. Vi s-a dat tot ceea ce ar trebui să vi se dea. Maestrul deschide drumul, cultivarea depinde de individ. Atâta timp cât studiezi temeinic Marea Lege, simți și înțelegi cu grijă, îți păzești xinxing-ul în fiecare moment, cultivi silitor, porți cele mai grele suferințe și înduri cele mai rele lucruri, cred că vei reuși cu siguranță în cultivare.

Îmbunătățirea xinxing-ului este calea cultivării;

Suferința este barca peste Marea Lege nemărginită.

⁶¹ câmpul elixirului; regiunea abdominală joasă, N.T.

⁶² Dafa, chineză în original, N.T.

Capitolul IV Sistemul de practică Falun Gong

Falun Gong este o practică specială de cultivare a școlii budiste. Unicitatea ei o distinge de celelalte metode de cultivare obișnuite ale școlii budiste. Falun Gong este un sistem avansat de practică a cultivării. În trecut a servit ca metodă de cultivare intensivă, cerând practicanți cu xinxing extrem de ridicat sau calitate înnăscută foarte mare. Din acest motiv acest sistem de practică a cultivării este foarte greu de popularizat. Totuși, pentru ca mai mulți practicanți să-și îmbunătățească nivelul, să afle despre acest sistem de cultivare și de asemenea pentru a satisface cererile numeroșilor practicanți devotați, am alcătuit un set de exerciții potrivit publicului. În ciuda modificărilor, aceste exerciții încă depășesc cu mult sistemele de cultivare obișnuite, din punctul de vedere al lucrurilor oferite și al nivelurilor la care se practică.

Practicanții Falun Gong nu numai că își pot dezvolta potența energetică și capacitățile supranormale în timp scurt, dar pot de asemenea obține într-o perioadă foarte scurtă de timp și un Falun, care este incomparabil în putere. O dată format, Falun-ul se rotește automat în permanență în partea de jos a abdomenului practicantului. Colectează neîncetat energie din univers și o transformă în gong în benti a practicantului. Astfel este atins țelul "Fa îl purifică pe practicant".

Falun Gong constă din cinci seturi de mișcări, care sunt: Buddha Arătând O Mie De Mâini, Postura în Picioare Falun, Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice, Circuitul Celest Falun și Calea de Întărire a Puterilor Divine.

1. Fozhan Qianshou Fa (Buddha Arătând O Mie De Mâini)

Principiu:

Exercițiul Buddha Arătând O Mie De Mâini este centrat pe întindere, pentru deschiderea tuturor canalelor energetice. După practicarea exercițiului, începătorii vor putea obține energie în scurt timp iar practicanții experimentați se vor putea îmbunătăți rapid. Acest exercițiu face ca toate canalele energetice să fie deschise din plecare, permițând practicanților să cultive imediat la un nivel foarte ridicat. Mișcările acestui exercițiu sunt destul de simple, pentru că Marea Lege, de regulă, este simplă și ușor de învățat. Deși mișcările sunt simple, la un nivel înalt ele controlează multe lucruri dezvoltate de întregul sistem de cultivare. Când se practică acest exercițiu, practicantul își va simți corpul cald și o senzație unică de existență a unui câmp de energie foarte puternic. Aceasta este cauzată de întinderea și deschiderea tuturor canalelor energetice în întregul corp. Scopul este de a se pătrunde în regiuni în care energia este blocată, de a se permite energiei să circule liber și ușor, de a mobiliza energia din corp și de sub piele, circulând-o viguros și de a absorbi o mare cantitate de energie din univers. În același timp permite practicantului să intre rapid în starea în care are un câmp de energie qigong. Acest exercițiu este practicat ca exercițiu de bază al Falun Gong și de obicei este executat primul. Este una dintre metodele de întărire a cultivării.

Kou Jue (Vers recitat o dată, chiar înainte de exercițiu)

Shen Shen He Yi Dong Jing Sui Ji
Ding Tian Du Zun Qian Shou Fo Li

Preparare:

Relaxează întregul corp, dar nu prea tare. Stai natural, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Îndoiaie ușor genunchii. Păstrează genunchii și coapsele relaxate. Trage bărbia ușor înapoi. Vârful limbii atinge bolta palatină. Lasă un spațiu între dinți. Închide buzele și ușor ochii. Menține o expresie serenă a feței. În timpul practicii vei simți că ești foarte mare și înalt.

Liang Shou Jieyin (Unește Măinile)

Ridică mâinile cu palmele în sus. Vârfurile degetelor mari se ating ușor unul pe celălalt. Unește celelalte patru degete și suprapune-le unele peste altele. Pentru bărbați, mâna stângă este deasupra; pentru femei mâna dreaptă este deasupra. Măinile formează un oval și sunt ținute în regiunea de jos a abdomenului. Ține ambele brațe ușor înainte, cu coatele suspendate, astfel încât subțioara să fie deschisă (ca în Fig. 1-1).



Mi Le Shen Yao (Maitreya Întinzându-și Spatele)

Începi cu Jieyin (postura cu mâinile unite). În timp ce ridici mâinile unite, îndreaptă-ți treptat ambele picioare. Când mâinile ajung în fața feței, separă-le și întoarce încet ambele palme în sus. O dată ce mâinile sunt deasupra vârfului capului, palmele sunt cu fața în sus și degetele ambelor mâini sunt îndreptate unele către celelalte la o distanță de 20-25 cm (8-10 inch) (ca în Fig. 1-2). În același timp împinge capul în sus și presează picioarele în jos, spre pământ. Presează în sus tare cu baza ambelor palme și întinde corpul timp de 2,3 secunde. Apoi eliberează brusc întreg corpul, în special genunchii și soldurile ar trebui să se întoarcă în starea relaxată.

Ru Lai Guan Ding (Tathagata Umplând Energie în Vârful Capului)

Urmează postura de dinainte. Întoarce ambele palme în afară 140 de grade în ambele părți simultan, astfel încât părțile dinăuntru încheieturilor să fie unele spre altele, formând o "pâlnie". Îndoiaie încheieturile și mișcă-le în jos (ca în Fig. 1-3).

Când mâinile ajung în fața pieptului, palmele sunt orientate înspre piept, la o distanță de circa 10 cm (4 inch). Continuă să miști ambele mâini în jos spre partea de jos a abdomenului (ca în Fig. 1-4).

Shuang Shou He Shi (Presează Măinile Împreună în Fața Pieptului)

Când mâinile ajung în partea de jos a abdomenului, ridică-le imediat spre piept și He Shi (Fig 1-5). Când execuți He Shi, degetele și baza palmelor sunt presate unele pe altele, cu un spațiu gol între palme. Ține coatele sus, cu antebrățele formând o linie dreaptă. (ține mâinile în postura lotus, exceptând posturile He Shi și Jieyin, la fel ca și pentru exercițiile ce urmează).



圖 1-5



圖 1-6



圖 1-7



圖 1-8

Zhang Zhi Qian Kun (Măinile Îndreptate Către Rai și Pământ)

Începi cu postura He Shi. Separi mâinile la 2-3 cm (1 inch) și în același timp începi să le întorci. Bărbații întorc mâna stângă (femeile mâna dreaptă) către piept și mâna dreaptă în afară, astfel încât mâna stângă este deasupra mâinii drepte. Ambele mâini sunt într-o

linie dreaptă cu antebrațele (ca în Fig. 1-6).

Apoi întinde antebrațul stâng în diagonală către stânga sus, cu palma îndreptată în jos, până când mâna ajunge la nivelul capului. Mâna dreaptă este încă la nivelul pieptului, cu palma în sus. Pe măsură ce mâna stângă este extinsă, întinde tot corpul gradat, împinge capul în sus și presează picioarele în jos. Întinde mâna stângă în sus în direcția stânga sus, în timp ce mâna dreaptă, care este în fața pieptului, se întinde în afară împreună cu brațul (ca în Fig. 1-7). Întinde-te pentru circa 2-3 secunde și apoi relaxează brusc întregul corp. Mișcă mâna stângă în fața pieptului și He Shi (ca în Fig. 1-5).

Apoi întoarce palmele din nou. Mâna dreaptă (pentru femei mâna stângă) este sus și mâna stângă este jos (ca în Fig. 1-8).

Mâna dreaptă repetă mișcările anterioare ale mâinii stângi, adică se extinde antebrațul drept în diagonală în sus, cu palma în jos, până când mâna a ajuns la nivelul capului. Mâna stângă este încă la nivelul pieptului cu palma în sus. După întindere (ca în Fig. 1-9), relaxează brusc întregul corp. Mișcă mâna în He Shi în fața pieptului (ca în Fig. 1-5).

Jin Hou Fen Shen (Maimuța de Aur Despicându-și Corpul)

Începi cu postura He Shi. Separă mâinile în fața pieptului și extinde-le înspre părțile corpului, formând o linie dreaptă cu umerii. Întinde treptat întregul corp. Împinge capul în sus, presează picioarele în jos, îndreaptă mâinile cu forță în laterale și întinde corpul în patru direcții (ca în Fig. 1-10) pentru 2-3 secunde. Relaxează brusc corpul și He Shi (ca în Fig. 1-5).



圖 1-9



圖 1-10



1-11

Shuang Long Xia Hai (Doi Dragoni Scufundându-se în Mare)

Din He Shi, separă mâinile și extinde-le în jos în față. Când cele două mâini sunt paralele și drepte, ar trebui să formeze un unghi de circa 30 grade cu picioarele (ca în Fig. 1-11). Întinde întregul corp. Împinge capul în sus și presează picioarele în jos. Întinde-te pentru 2-3 secunde. Relaxează brusc întregul corp. Retrage mâinile și He Shi.

Pu Sa Fu Lian (Bodhisattva Așezând Mâinile pe Lotus)

Din He Shi, separă mâinile și extinde-le în diagonală în laterale, cu un unghi între brațe și picioare de circa 30 de grade (ca în Fig. 1-12). Întinde gradat întregul corp și degetele în jos cu puțină forță. Apoi relaxează brusc corpul. Mișcă mâinile la piept și He Shi.

Luo Han Bei Shan (Arhat Cărând un Munte pe Spate)

Începi cu He Shi. Separă mâinile și extinde-le înspre spatele corpului. În același timp, întoarce ambele palme înspre spate. Când mâinile trec de lateralele corpului, îndoaie încet încheieturile. Când mâinile ajung în spatele corpului, unghiul dintre încheieturi și corp este de 45 de grade (ca în Fig. 1-13). Întinde corpul gradat. După ce mâinile ating poziția potrivită, împinge capul în sus și presează picioarele în jos. Ține corpul drept și întinde-l pentru 2-3 secunde. Relaxează brusc întregul corp. Adu mâinile înapoi și întoarce-te în He Shi.



圖 1-12



圖 1-13



圖 1-14

Jin Gang Pai Shan (Vajra Rostogolind un Munte)

Începi cu He Shi. Separă ambele mâini și împinge-le înainte cu palmele. Degetele sunt îndreptate în sus. Păstrează brațele la nivelul umerilor. După ce brațele sunt îndreptate, împinge capul în sus și picioarele în jos. Păstrează corpul drept (ca în Fig. 1-14). Întinde-te pentru 2-3 secunde. Relaxează brusc întregul corp. Unește mâinile în fața pieptului și He Shi.



圖 1-15



圖 1-16

Die Kou Xiao Fu (Suprapune Măinile în Fața Părții de Jos a Abdomenului)

Începi cu He Shi. Mișcă încet mâinile în jos, întorcând palmele spre abdomen. Când mâinile ajung în partea de jos a abdomenului, suprapune-le. Pentru bărbați mâna stângă este înăuntru, pentru femei cea dreaptă. Palma unei mâini este îndreptată spre dosul celeilalte mâini. Ține o distanță de 3 cm (1 inch) între mâini și între mâna dinăuntru și partea de jos a abdomenului. Este uzual să suprapunem mâinile pentru 40 până la 100 secunde (ca în Fig. 1-15). Termină exercițiul cu Liang Shou Jieyin (ca în Fig. 1-16).

2. Falun Zhuang Fa (Postura Falun în Picioare)

Principiu:

Acesta este cel de-al doilea set de exerciții Falun Gong. Este un exercițiu în starea de calm, în picioare, compus din patru mișcări de îmbrățișare a roții. Mișcările sunt line și fiecare postură trebuie să fie păstrată pentru un timp destul de îndelungat. Începătorii își pot simți brațele grele și dureroase la început. Însă după practică, întregul lor corp este relaxat, fără nici o senzație de oboseală, cum ar fi cea de după muncă. O dată cu creșterea frecvenței și duratei practicii, practicantii pot simți un Falun rotindu-se între brațe. Practica frecventă a Posturii în Picioare Falun va permite deschiderea completă a întregului corp și mărirea potenței energetice. Postura în Picioare Falun este o metodă de cultivare cuprinzătoare care mărește înțelepciunea, ridică nivelurile și întărește puterile divine. Mișcările sunt simple, totuși multe pot fi obținute prin acest exercițiu și ceea ce practică cuprinde totul. În timpul practicii, fă mișcările naturale. Trebuie să fii conștient că practici. Nu te balansa, deși este normal să te miști ușor. Ca și cu alte exerciții ale Falun Gong, sfârșitul acestui exercițiu nu înseamnă și sfârșitul practicii, pentru că Falun-ul nu se oprește niciodată din rotație. Durata fiecărei mișcări poate să difere de la persoană la persoană; cu cât e mai mare, cu atât este mai bine.

Kou Jue (Vers recitat o dată, chiar înainte de exercițiu)

Sheng Hui Zeng Li Rong Xin Qing Ti
Si Miao Si Wu Fa Lun Chu Qi

Preparare:

Relaxează întregul corp, dar nu prea tare. Stai natural, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Îndoie ușor genunchii. Ține genunchii și coapsele relaxate. Trage bărbia ușor înăuntru. Vârful limbii atinge bolta palatină. Păstrează puțin spațiu între dinți. Închide buzele și închide ușor ochii. Menține o expresie serenă a feței. Shuang Shou Jieyin (unește mâinile) (ca în Fig. 2-1).



圖 2-1



圖 2-2



圖 2-3

Tou Qian Bao Lun (Ține Roata în Fața Capului)

Începi cu Jieyin (postura cu mâinile unite). Ridică încet ambele mâini din partea de jos a abdomenului și în același timp separă-le. Când mâinile au ajuns în fața capului, palmele sunt îndreptate către față, la nivelul sprâncenelor. Degetele sunt îndreptate unele către celelalte la o distanță de 15 cm (5 inch). Brațele formează un cerc și întregul corp este relaxat. (ca în Fig. 2-2).



圖 2-4



圖 2-5



圖 2-6



圖 2-7

Fu Qian Bao Lun (Ține Roata în Fața Abdomenului)

Din poziția precedentă coboară încet mâinile. Păstrează postura neschimbată până când ele ajung în partea de jos a abdomenului. Păstrează o distanță de circa 10 cm (4 inch) între mâini și abdomen. Ține coatele înspre înainte, păstrând subțioara deschisă. Palmele sunt îndreptate în sus. Degetele ambelor mâini sunt îndreptate unele către celelalte la o distanță de 10 cm (4 inch). Brațele formează un cerc (ca în Fig. 2-3).

Tou Ding Bao Lun (Ține Roata Deasupra Capului)

Din poziția precedentă, ridică mâinile încet, păstrând neschimbată forma circulară a brațelor. Ține roata deasupra capului, cu degetele îndreptate unele către celelalte. Palmele sunt îndreptate în jos și distanța dintre degetele fiecărei palme este de circa 20-30 cm (8-12 inch). Brațele formează un cerc. Ține umerii, brațele, coatele și încheieturile relaxate (ca în Fig. 2-4).

Liang Ce Bao Lun (Ține Roata de Ambele Părți ale Capului)

Plecând din poziția anterioară, mișcă încet mâinile în jos, pe laturile capului. Ține palmele îndreptate către urechi, antebrațele în sus și umerii relaxați. Nu ține mâinile prea aproape de urechi (ca în Fig. 2-5).

Die Kou Xiao Fu (Suprapune Mâinile în Fața Părții de Jos a Abdomenului)

Din poziția precedentă, mișcă încet mâinile în jos, către partea de jos a abdomenului. Suprapune mâinile (ca în Fig. 2-6).

Încheie exercițiul cu Liang Shou Jieyin (postura cu mâinile unite) (ca în Fig. 2-7).

3. Guantong Liang Ji Fa (Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice)

Principiu:

Acest exercițiu intenționează să străpungă energia cosmică și să o amestece cu energia dinăuntru corpului. O mare cantitate de energie este expulzată și primită înăuntru. Într-un timp foarte scurt practicantul poate expulza qi-ul negru și patogen din corp și poate primi înăuntru o mare cantitate de energie de la cosmos, astfel încât corpul său poate fi purificat, atingând rapid starea de "Corp Pur Alb". În plus, o dată cu mișcarea mâinilor, acest exercițiu facilitează "deschiderea vârfului capului" și deblochează pasajele de sub picioare.

Înainte de a executa exercițiul, imaginează-te drept două butoaie mari și goale, stând între rai și pământ, gigantic și incomparabil de mare. Cu mișcarea în sus a mâinilor, qi-ul din corp năvălește direct prin vârful capului, către extremele cosmice de sus; cu mișcarea mâinilor în jos, iese afară prin tălpile picioarelor, către extremele de jos ale cosmosului. Urmând mișcările mâinilor, energia se întoarce înăuntru în corp din ambele extreme și apoi este emisă în direcția opusă. Repetă mișcările alternativ, de nouă ori. La cea de-a noua mișcare, ridică mâna stângă (dreaptă pentru femei) și așteaptă sosirea celeilalte mâini. Apoi ambele mâini se mișcă împreună de-a lungul corpului în jos, aducând energie extremelor de jos și apoi înapoi la extremele de sus. După ce mâinile se mișcă în sus și în jos de nouă ori, energia este adusă înapoi în corp. Rotește Falun-ul în sensul acelor de ceas (văzut din față) în partea de jos a abdomenului de patru ori, pentru a învârti energia din afara corpului înapoi în corp. Unește mâinile pentru a încheia exercițiul, dar nu și practica.

Kou Jue (Vers recitat o dată, chiar înainte de exercițiu)

Jing Hua Ben Ti Fa Kai Ding Di
Xin Ci Yi Meng Tong Tian Che Di

Preparare:

Relaxează întreg corpul, dar nu prea tare. Stai natural, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Îndoiaie genunchii. Păstrează genunchii și coapsele relaxate. Trage bărbia ușor înăuntru. Vârful limbii atinge bolta palatină. Lasă puțin spațiu între dinți. Închide buzele și închide ușor ochii. Adoptă o expresie serenă a feței. Shuang Shou Jieyin (unește mâinile) (ca în Fig. 3-1) și He Shi (unește-le în fața pieptului) (ca în Fig. 3-2).

Dan Shou Chong Guan (Mișcarea cu o Singură Mână)

Din He Shi începi mișcarea cu o singură mână. Mâinile se mișcă încet în lungul qiji⁶³ din afara corpului. Urmând mișcările mâinilor, energia din corp curge în sus și în jos continuu. Pentru bărbați, ridică mâna stângă în sus; pentru femei pe cea dreaptă (ca în Fig. 3-3).

Ridică mâna încet, trecând prin fața figurii și extinde-o peste vârful capului. În același timp, coboară mâna dreaptă (stângă pentru femei) încet. Mișcă mâinile alternativ în acest mod (ca în Fig. 3-4). Păstrează palmele îndreptate către corp, la o distanță de 10 cm (4 inch). În timpul exercițiului ține întregul corp relaxat. O mișcare sus-jos cu o mână se numără o dată. Repetă în total de nouă ori.



Shuang Shou Chong Guan (Mișcarea cu Ambele Mâini)

La a noua mișcare, mâna stângă (dreaptă pentru femei) este sus și așteaptă ridicarea celeilalte mâini. Ambele mâini sunt îndreptate în sus (ca în Fig. 3-5).

Apoi mișcă ambele mâini simultan în jos (ca în Fig. 3-6). Păstrează palmele îndreptate către corp, la o distanță de 10 cm (4 inch). O mișcare sus-jos a ambelor mâini se numără o

⁶³ mecanisme energetice, N.T.

dată. Repetă de nouă ori.



圖 3-5



圖 3-6



圖 3-7



圖 3-8

Shuang Shou Tui Dong Falun (Învârtirea Falun-ului cu Două Mâini)

După terminarea mișcărilor cu ambele mâini, mișcă ambele mâini în jos, prin dreptul feței și peste piept, până ajung în dreptul porțiunii de jos a abdomenului. Acum rotește Falun-ul în partea de jos a abdomenului (ca în Fig. 3-7, 3-8 și 3-9) cu mâna stângă înăuntru pentru bărbați și cu cea dreaptă înăuntru pentru femei. Păstrează o distanță de 3 cm (1 inch) între mâini și între mâna dinăuntru și abdomen. Rotește Falun-ul de patru ori în jurul acelor de ceas (văzut din față) pentru a învârti energia din afară înapoi înăuntrul corpului. În timp ce învârți Falun-ul, menține mișcările mâinilor în zona părții de jos a abdomenului.



圖 3-9



圖 3-10

Liang Shou Jieyin (ca în Fig. 3-10).

4. Falun Zhou Tian Fa (Circuitul Celest Falun)

Principiu:

Acest exercițiu permite energiei corpului uman să circule peste zone întinse. În loc să meargă prin unul sau mai multe canale, energia circulă mereu din întreaga parte Yin a corpului înspre partea Yang. Acest exercițiu este mult superior metodelor obișnuite de deschidere a canalelor energetice sau a Micului sau Marelui Circuit Celest. Este un exercițiu de nivel mediu al Falun Gong. Pe baza celor trei seturi anterioare de exerciții, acesta are ca scop deschiderea tuturor canalelor energetice din corp (incluzând Marele Circuit Celest), astfel încât canalele energetice să fie treptat conectate la întregul corp, de la vârf la bază. Cea mai neobișnuită caracteristică a acestui exercițiu este că folosește rotația Falun-ului pentru a rectifica toate condițiile anormale ale corpului uman, micul cosmos, îl întoarce la starea originală și energia întregului corp poate circula liber și lin. Când se atinge această stare, practicantul va atinge un nivel foarte înalt în cultivarea Chi-Jian-Fa⁶⁴. Cei cu calitate înăscută foarte mare pot începe cultivarea Dafa. În acest moment, potența energetică și puterile divine vor crește dramatic. În execuția acestui exercițiu, mișcă mâinile de-a lungul qiji. Fiecare mișcare este degajată, înceată și lină.

Kou Jue (Vers recitat o dată, chiar înainte de exercițiu)

Xuan Fa Zhi Xu Xin Qing Si Yu
Fan Ben Gui Zhen You You Si Qi

Preparare:

Relaxează întreg corpul, dar nu prea tare. Stai natural, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Îndoiaie genunchii. Păstrează genunchii și coapsele relaxate. Trage bărbia ușor înăuntru. Vârful limbii atinge bolta palatină. Lasă puțin spațiu între dinți. Închide buzele și închide ușor ochii. Adoptă o expresie serenă a feței.



圖 4-1

圖 4-2

圖 4-3

圖 4-4

⁶⁴ Fa-În-Lumea-Triplă, N.T.

Shuang Shou Jieyin (unește mâinile) (ca în Fig. 4-1) și He Shi (unește-le în fața pieptului) (ca în Fig. 4-2).

Separă mâinile din poziția He Shi. Mișcă-le în jos înspre partea de jos a abdomenului și în același timp întoarce palmele spre corp. Menține o distanță de circa 10 cm (4 inch) între mâini și corp. După ce mâinile au trecut de partea de jos a abdomenului, întinde-le în continuare în jos de-a lungul părților interioare ale picioarelor. În același timp, îndoiaie mijlocul și ghemuiește-te (ca în Fig. 4-3).

Când vârfurile degetelor se apropie de pământ, mișcă mâinile către părțile exterioare ale picioarelor, pentru a desena un cerc dinspre partea din fața piciorului înspre partea exterioară a călcâiului. (ca în Fig. 4-4).

Apoi îndoiaie ambele încheieturi ușor și ridică mâinile în sus pe deasupra părții din spatele piciorului (ca în Fig. 4-5).

Îndreaptă-ți spatele în timp ce ridici mâinile de-a lungul spatelui (ca în Fig. 4-6). În timpul exercițiului nu lăsa cele două mâini să atingă vreo parte a corpului; altfel energia ambelor mâini va fi primită din nou în corp.

Când mâinile nu pot fi ridicate mai sus, strânge pumnii lăsând un spațiu gol înăuntru (ca în Fig. 4-7), apoi adu mâinile în față, trecând pe sub subțiori.

Încrucișează mâinile în fața pieptului; (nu este nici o cerință specială care să specifice ce mână se află deasupra sau dedesubt. Depinde de obiceiul fiecăruia. Este la fel pentru femei și bărbați) (ca în Fig. 4-8).



Deschide pumnii și pune mâinile deasupra umerilor (păstrând o distanță). Mișcă mâinile de-a lungul părții Yang (exterioară) a brațelor. Când ajung la încheietură, întoarce mâinile astfel încât palmele să fie îndreptate una către cealaltă la o distanță de 3-4 cm (1 inch). Astfel încât degetul mare al mâinii din afară este acum întors să fie deasupra și cel al mâinii dinăuntru să fie jos. În acest moment, mâinile și brațele formează o "linie dreaptă" (ca în Fig. 4-9).

Întoarce ambele palme ca și cum ai ține o minge, adică mâna din afară vine înăuntru și cea dinăuntru ajunge în afară. În timp ce mâinile sunt împinse de-a lungul părții Yin (interioară) a brațelor și antebrățelor, ridică-le sus și deasupra părții din spatele capului. Mâinile rămân într-o poziție încrucișată în spatele capului (ca în Fig. 4-10).



圖 4-9

圖 4-10

圖 4-11

圖 4-12

Apoi continuă să miști mâinile mai jos, până la coloana vertebrală (ca în Fig. 4-11).

Separă mâinile și conectează cu energia spatelui, cu degetele îndreptate în jos. (ca în Fig. 4-12). Apoi mișcă mâinile pe deasupra capului și prin fața pieptului (ca în Fig. 4-12). Astfel este executat un circuit celestial. Repetă mișcările de nouă ori. După completarea exercițiului, mișcă mâinile de-a lungul pieptului înspre partea de jos a abdomenului.



圖 4-13

圖 4-14

Die Kou Xiao Fu (suprapune mâinile în fața părții de jos a abdomenului) (ca în Fig. 4-13) și Shuang Shou Jieyin (unește mâinile) (ca în Fig. 4-14).

5. Shen Tong Jia Chi Fa (Calea de Întărire a Puterilor Divine)

Principiu:

Calea de Întărire a Puterilor Divine este un exercițiu de cultivare în Falun Gong în starea de calm. Este o practică cu scopuri multiple pentru întărirea puterilor divine (inclusiv a capacităților supranormale) și a potenței energetice prin rotirea Falun-ului cu mișcările din mână ale Buddha. Este un exercițiu de nivel mai ridicat decât cel mediu și a fost la origine ținut ca practică secretă. Pentru a satisface cererile practicantilor cu un fundament substanțial, eu am făcut special acest exercițiu public pentru a salva acei practicanți predestinați. Acest exercițiu cere așezarea cu ambele picioare încrucișate. Este preferată poziția lotus integrală, deși este acceptabilă poziția lotus pe jumătate. În timpul practicii, curgerea de qi este puternică și câmpul energetic din jurul corpului este destul de mare. Măinile se mișcă de-a lungul qiji instalat de maestru. Când se începe mișcarea mâinilor, inima urmează mișcările gândurilor. Când se întăresc puterile divine, păstrează-ți mintea goală, cu focalizare ușoară pe ambele palme. Centrul palmelor se va simți cald, greu, electric, amortit, ca și cum ține o greutate, etc. Totuși, nu căuta aceste senzații intenționat, lasă-le să se întâmple natural. Cu cât picioarele sunt ținute încrucișate mai mult, cu atât mai bine, depinzând de duranța fiecăruia. Cu cât se stă mai mult, cu atât mai intensiv este exercițiul și mai repede crește energia. Când execuți acest exercițiu, (Nu te gândești la nimic. Nu este nici o intenție) intră ușor în starea de calm. Intră treptat în starea de ding⁶⁵, din starea dinamică, care este aparent calmă dar nu este ding. Totuși, conștiința principală trebuie să știe că tu practici.

Kou Jue (Vers recitat o dată, chiar înainte de exercițiu)

You Yi Wu Yi Yin Sui Ji Qi
Si Kong Fei Kong Dong Jing Ru Yi

Liang Shou Jieyin (Unește Măinile)

Stai așezat cu picioarele încrucișate în poziția lotus. Relaxează corpul, dar nu prea tare. Ține mijlocul și gâtul în sus. Trage bărbia ușor înapoi. Vârful limbii atinge bolta palatină. Păstrează un spațiu între dinți. Închide buzele. Închide ușor ochii. Inima se umple de compasiune. Adoptă o expresie pașnică și serenă a feței. Jieyin la partea de jos a abdomenului și intră treptat în calm (ca în Fig. 5-1).

Prima Mișcare a Măinilor

Când se începe mișcarea mâinilor, inima urmează mișcarea gândurilor. Mișcările trebuie să urmeze qiji instalat de maestru. Ele trebuie executate relaxat, încet și lin. Ridică mâinile încet și treptat din starea Jieyin până ajung în fața capului. Apoi, treptat, întoarce palmele în sus. Când palmele sunt îndreptate în sus, mâinile ating de asemenea punctul cel mai înalt (ca în Fig. 5-2).

Apoi, separând mâinile, descrie un cerc peste cap, rotindu-le în lateral, până ajung în partea din fața capului (ca în Fig. 5-3).

Imediat după aceasta, coboară mâinile încet. Încearcă să ții coatele în jos, cu palmele îndreptate în sus și degetele înspre înainte (ca în Fig. 5-4).

Apoi, îndoiaie ambele încheieturi și încrucișează-le în fața pieptului. Pentru bărbați, mâna stângă se mișcă în afară, pentru femei mâna dreaptă se mișcă în afară (ca în Fig. 5-5).

⁶⁵ calm adânc, N.T.



圖 5-1



圖 5-2



圖 5-3

Când o "linie dreaptă" este formată de brațe și mâini, încheietura mâinii din afară se rotește în afară, cu palma întoarsă în sus. Descrie un semicerc și întoarce palma în sus, cu degetele îndreptate înspre spate. Mâna folosește puțină forță. Palma mâinii care este înăuntru, după ce se încrucișează în fața pieptului, se întoarce în jos. Îndreaptă brațul. Rotește brațul și mâna, astfel încât palma să se îndrepte în afară. Mâinile și brațele în partea de jos a abdomenului trebuie să formeze un unghi de 30 de grade cu corpul (ca în Fig. 5-6).



圖 5-4



圖 5-5



圖 5-6

A Doua Mișcare a Mâinilor

Urmând poziția precedentă (ca în Fig. 5-6), mâna stângă (cea de sus) se mișcă înăuntru. Palma mâinii drepte se întoarce către corp, în timp ce dreapta se mișcă în sus. Mișcarea este asemenea celei pentru prima mișcare a mâinilor, cu mâna dreaptă și stângă interschimbate. Pozițiile mâinilor sunt exact opuse (ca în Fig. 5-7).

A Treia Mișcare a Mâinilor

Îndreaptă încheietura dreaptă pentru bărbați (stângă pentru femei) cu palma înspre corp. După ce mâna dreaptă se mișcă prin fața pieptului, întoarce palma în jos și mișcă în jos până la partea de jos din față, unde se află fluierul piciorului. Păstrează brațul drept. Încheietura stângă pentru bărbați (dreaptă pentru femei) se întoarce în timp ce se mișcă în sus și se încrucișează cu mâna dreaptă, astfel încât palma este îndreptată către corp. În același timp, mișcă palma către umărul stâng (drept pentru femei). Când mâna și-a atins poziția, palma este îndreptată în sus și degetele înspre înainte (ca în Fig. 5-8).



圖 5-7



圖 5-8



圖 5-9

A Patra Mișcare a Mâinilor

Este aceeași mișcare ca cea de mai sus, cu pozițiile mâinilor interschimbate. Mâna stângă pentru bărbați (dreaptă pentru femei) se mișcă înăuntru și cea dreaptă (stângă pentru femei) pe dinafară. Mișcările alternează numai mâna stângă cu cea dreaptă. Pozițiile mâinilor sunt opuse (ca în Fig. 5-9). Toate cele patru gesturi ale mâinilor sunt făcute continuu și fără oprire.



圖 5-10



圖 5-11

Întărirea Puterilor Divine în Formă de Sferă

Continuând după cea de-a patra mișcare a mâinilor, mâna de sus se mișcă la interior și

cea de jos la exterior. Pentru bărbați, palma dreaptă se întoarce treptat și se mișcă în jos către aria pieptului. Mâna stângă pentru bărbați (dreaptă pentru femei) se mișcă în sus. Când ambele antebrate au ajuns în aria pieptului, formând o linie dreaptă (ca în Fig. 5-10), trage mâinile înspre laterale (ca în Fig. 5-11) în timp ce întorci palmele în jos.

Când ambele mâini au ajuns deasupra exteriorului genunchilor, ține mâinile la nivelul taliei. Brațele și încheieturile sunt la același nivel. Relaxează ambele mâini (ca în Fig. 5-12). Această poziție este pentru a trage puterile supranormale interne în afară, în mâini, pentru a fi întărite. Ele sunt puterile supranormale în formă de sferă. Când întărim puterile supranormale, palmele se vor simți calde, grele și amorțite, ca și cum țin o greutate. Dar nu urmărești aceste senzații intenționat. Lasă-le să se întâmple natural. Cu cât se stă mai mult în această poziție, cu atât mai bine, până când te simți prea obosit să o mai înduri.



圖 5-12



圖 5-13

Întărirea Puterilor Divine în Formă de Stâlp

Urmând poziția precedentă, mâna dreaptă (stângă pentru femei) se rotește astfel încât palma să fie îndreptată în sus și în același timp se mișcă către partea de jos a abdomenului. Când mâna a ajuns în poziția sa, ea stă în partea de jos a abdomenului, cu palma în sus. Simultan cu mișcarea mâinii drepte, ridică stânga în sus (dreapta pentru femei) și mișc-o simultan către bărbie. Antebrațul și mâna sunt la același nivel. În acest moment stai nemișcat, cu ambele palme îndreptate una către cealaltă (ca în Fig. 5-13). Aceasta este întărirea puterilor divine în formă de stâlp, ca de exemplu "tunetul palmei", etc. Menține poziția până când simți că îți este imposibil să o mai păstrezi.

Apoi mâna de sus descrie un semicerc în față și cade până în partea de jos a abdomenului. În același timp, ridică mâna de jos până ajunge sub bărbie și întoarce simultan palma în jos (ca în Fig. 5-14). Brațul este la același nivel cu umărul, cu cele două palme îndreptate una spre cealaltă. Aceasta întărește de asemenea puterile supranormale, dar cu poziții opuse ale mâinilor. Menține poziția până când brațele devin prea obosite pentru a mai îndura.

Cultivare în Starea de Calm

Din poziția precedentă, mâna de sus descrie un semicerc în jos, către partea de jos a abdomenului. Liangshou Jieyin (ca în Fig. 5-15) și începi cultivarea în stare de calm. Stai în ding (stare a minții conștientă dar calmă); cu cât mai mult cu atât mai bine.



圖 5-14



圖 5-15



圖 5-16

Poziție de Încheiere

He Shi (ca în Fig. 5-16). Ieși din starea de Ding și din poziția cu picioarele încrucișate.

Câteva cerințe de bază și sfaturi pentru practica Falun Gong

1. Cele cinci seturi de exerciții Falun Gong pot fi practicate consecutiv sau selectiv. Totuși, uzual, se cere începerea practicii cu primul set de exerciții. Mai mult, cel mai bine este ca execuția primului set de exerciții să se facă de trei ori. Cu siguranță că celelalte seturi pot fi practicate fără execuția primului. Orice set poate fi practicat individual.

2. Orice mișcare trebuie făcută cu acuratețe și ritm clar. Măinile și brațele trebuie mișcate încet în sus și în jos, înainte și înapoi, în stânga sau dreapta. Urmând qiji, mișcările relaxat, încet și lin. Nu le mișca prea repede sau prea încet.

3. Trebuie să te menții sub controlul conștiinței principale în timpul practicii. Falun Gong cultivă conștiința principală. Nu căuta deliberat să te legeni. Stăpânește-ți legănatul corpului când acesta apare. Poți deschide ochii dacă trebuie.

4. Relaxează întreg corpul, în mod special în regiunea genunchilor și coapselor. Dacă stai prea rigid, canalele energetice se vor bloca.

5. În timpul exercițiilor, mișcările trebuie să fie relaxate și naturale, libere și extinse, ușoare și neîmpovărate. Mișcările trebuie să fie ferme dar blânde, cu oarecare forță dar nu rigide sau dure. Executându-le astfel va rezulta o eficacitate notabilă.

6. De fiecare dată când termini practica, termini mișcările dar nu și gong-ul. Nu trebuie decât să Jieyin (unești mâinile). Sfârșitul Jieyin înseamnă sfârșitul mișcărilor. Nu opri gong-ul folosind intenția, pentru că Falun-ul nu se poate opri niciodată din rotație.

7. Cei care sunt slabi sau bolnavi cronic pot practica în concordanță cu condițiile lor. Pot practica mai puțin, sau alege oricare dintre cele cinci seturi. Cei care nu pot practica mișcări pot practica așezați în poziția lotus. Totuși trebuie să continui să practici.

8. Nu sunt cerințe speciale în ceea ce privește locul, timpul sau direcția de practică. Totuși este recomandat un loc curat și liniștit.

9. Exercițiile sunt practicate fără a folosi nici o intenție. Nu vei devia niciodată, dar nu amesteca Falun Gong cu nici un alt sistem de cultivare. Altfel Falun-ul se va deforma.

10. Când vei găsi imposibil să intri în starea de calm, poți rosti numele maestrului. Cu trecerea timpului vei putea să intri treptat în starea de calm.

11. În timpul practicii pot apare unele încercări. Aceasta este o cale de a plăti karma. Toată lumea are karma. Când simți disconfort în corp, nu te gândi la asta ca la o boală. Pentru a elimina karma și a pava calea cultivării, unele încercări pot apare, mai devreme sau mai târziu.

12. Dacă nu-ți poți încrucișa picioarele pentru exercițiul așezat, poți practica mai întâi acest set stând pe marginea unui scaun. Aceeași eficacitate poate fi atinsă și așa. Dar, ca practicant, trebuie să poți executa poziția lotus. O dată cu trecerea timpului o vei putea executa cu siguranță.

13. La execuția exercițiului în starea de calm, dacă vei vedea imagini sau scene, nu le da atenție și mergi mai departe cu practica. Dacă ai interferențe de la scene înfricoșătoare sau te simți amenințat ar trebui să-ți reamintești imediat: "Sunt protejat de maestrul Falun Gong-ului. Nu mi-e frică de nimic". Alternativ, poți să chemi numele maestrului Li și să continui cu practica.

Capitolul V Întrebări și răspunsuri

1. Falun și Falun Gong

Î: Din ce constă Falun-ul?

R: Falun-ul este o ființă inteligentă, constând din substanțe de energie înaltă. Transformă gong-ul automat și nu există în dimensiunea noastră.

Î: Cum arată Falun-ul?

R: Poate fi spus numai că la culoare, Falun-ul este galben auriu. Această culoare nu există în dimensiunea noastră. Fundalul cercului din interior este de culoare roșie foarte aprinsă. Fundalul cercului exterior este de culoare oranj. Sunt două simboluri Taichi (yin-yang) roșu-negre, care aparțin școlii taoiste. Sunt de asemenea și două simboluri Taichi roșu-albastre, care aparțin Marii Școli Pre-taoiste. Acestea sunt două școli diferite. Simbolul swastica "卐" este galben auriu. Cei cu tianmu de nivel mai coborât văd că Falun-ul se rotește similar cu un ventilator electric. Dacă cineva îl poate vedea clar, este foarte frumos și poate inspira un practicant să cultive și mai tare și să se străduiască înainte viguros.

Î: Unde este Falun-ul localizat inițial? Unde se localizează mai târziu?

R: Eu ți-am dat un singur Falun. Este localizat în partea de jos a abdomenului, în aceeași regiune unde este cultivat și ținut Dan despre care am vorbit. Poziția sa nu se schimbă. Unii oameni pot vedea multe Falun-uri rotindu-se. Acelea sunt folosite extern de către Fashen-ul meu pentru a-ți ajusta corpul.

Î: Poate fi Falun-ul dezvoltat prin practică și cultivare? Cât de multe pot fi dezvoltate? Este vreo diferență între acestea și cel dat de maestru?

R: Falun-ul poate fi dezvoltat prin practică și cultivare. O dată cu întărirea potenței energetice, mai multe Falun-uri vor fi dezvoltate. Toate Falun-urile sunt la fel. Singurul lucru este că Falun-ul localizat în partea de jos a abdomenului nu se mută, pentru că este rădăcina.

Î: Cum poate cineva să simtă și să observe prezența și rotația Falun-ului?

R: Nu este deloc nevoie să fie simțit sau observat. Unii oameni sunt foarte sensibili și vor simți rotația Falun-ului. În timpul perioadei inițiale, după ce Falun-ul este instalat, te poți simți puțin neobișnuit cu el în corp, poți avea dureri abdominale, sau poți simți că ceva se mișcă și poți avea senzația de căldură, etc. După ce te adaptezi, nu vei mai avea nici o senzație. Dar cei cu puteri supranormale îl pot vedea. Cu stomacul este la fel, nu simți mișcarea stomacului tău.

Î: Direcția în care se rotește Falun-ul pe emblema Falun nu este aceeași cu cea de pe legitimația de student (se referă la primul și al doilea seminar). Falun-ul tipărit pe legitimația de student se rotește împotriva acelor de ceas. De ce?

R: Țelul este să vă dau ceva bun. Emisia sa de energie în afară ajustează corpul fiecăruia, așa că nu se rotește în sensul acelor de ceas. Îl poți vedea rotindu-se.

Î: Când instalează maestrul Falun-ul în studenți?

R: Vrem să discutăm acest lucru cu toți aici de față. Avem niște studenți care au practicat multe practici diferite. Dificultatea constă în faptul că trebuie să scăpăm de toate lucrurile murdare și fără ordine care există în corp, păstrând lucrurile bune și aruncându-le pe cele rele. De aceea, acesta este un pas adițional. După aceea, Falun-ul poate fi instalat. Conform nivelului lor de cultivare, mărimea Falun-ului instalat variază. Unii nu

au practicat qigong înainte. Prin reajustare și cu calitate înăscută bună, pentru unii bolile pot fi eliminate la curs, lăsând nivelul de qi și intrând în starea de "Corp Alb ca Laptele". În aceste circumstanțe, Falun-ul poate fi de asemenea instalat. Mulți oameni au o sănătate subredă. Trec continuu prin transformări. Cum poate fi Falun-ul instalat înainte ca transformările să fie terminate? Aceasta este numai o minoritate. Nu te îngrijora. Am instalat deja qiji care poate forma Falun-ul.

Î: Cum este purtat Falun-ul?

R: Nu este purtat. Eu trimit Falun-ul și îl instalez în partea de jos a abdomenului. Nu este în dimensiunea noastră fizică, ci într-una diferită. Dacă ar fi fost în această dimensiune, ce s-ar fi întâmplat cu intestinele, care sunt în partea de jos a abdomenului, dacă ar fi început să se rotească? Există în altă dimensiune și nu intră în conflict cu aceasta.

Î: Veți continua să dați Falun în cursurile viitoare?

R: Vei primi numai unul. Unii oameni simt rotația multor Falun-uri. Acestea sunt pentru uz extern, cu unicul scop de a-ți ajusta corpul. Cea mai mare caracteristică a exercițiului nostru este că atunci când este emisă energia, este emis un șir de Falun-uri. Deci înainte ca tu să începi practica, poți avea deja multe Falun-uri rotindu-se în corp, ajustându-ți corpul. Falun-ul pe care ți l-am dat cu adevărat este cel localizat în partea de jos a abdomenului.

Î: Înseamnă încetarea practicii dispariția Falun-ului? Cât de mult poate sta Falun-ul în corpul meu?

R: Atâta timp cât te consideri cultivator și respecti cerințele de xinxing despre care am discutat, când nu practici nu numai că nu dispăre, ci se întărește. Potența ta energetică va continua chiar să se întărească. În schimb, dacă practici mai frecvent decât oricine, dar nu reușești să te controlezi într-o manieră corespunzătoare cu xinxing-ul pe care îl cer, din păcate practica va fi o risipă. Nu folosește, deși practici. Dacă nu practici conform cerințelor, indiferent ce sistem de practică folosești, este foarte probabil să practici o cale malefică. Dacă ai numai acele lucruri rele în minte, gândind: "Ce rău este cutare, îl aranjez eu o dată ce dezvolt capacități", etc., chiar dacă înveți Falun Gong, când adaugi aceste lucruri și nu urmezi recomandările mele de xinxing, nu practici de asemenea o cale malefică?

Î: Maestrul spune frecvent "Nu poți obține Falun-ul chiar dacă cheltui 100 de milioane de dolari". Ce înseamnă asta?

R: Înseamnă că este prea prețios. Ce v-am dat nu este numai Falun-ul. Prețioase sunt și alte lucruri care garantează cultivarea voastră și care nu pot fi schimbate pe nici o sumă de bani.

Î: Pot oamenii care au venit mai târziu să obțină Falun?

R: Dacă ai venit înainte de ultimele trei zile, poți avea corpul ajustat și Falun-ul instalat și de asemenea multe alte lucruri. Dacă ai venit în ultimele trei zile, este greu de spus. Dar vei obține, totuși, ajustări. Instalarea lucrurilor este dificilă. Poate dacă ai condiții bune, ele pot fi instalate în tine.

Î: Este Falun-ul singurul lucru folosit pentru a rectifica orice condiție incorectă a corpului uman?

R: Rectificarea nu se bazează numai pe Falun. Maestrul folosește de asemenea multe alte metode de rectificare.

Î: Care sunt condițiile preistorice ale creației Falun-ului?

R: Cred că este o întrebare prea largă și de asemenea de nivel prea ridicat. Depășește

ce trebuie să știm la nivelul la care suntem. Nu o pot discuta aici. Dar este un lucru care trebuie înțeles. Acesta nu este qigong budist. Este qigong de școală budistă. Nu este budism. Avem însă același țel ca budismul. Dar pur și simplu avem două metode diferite de cultivare, luând două căi diferite. Țelul nostru este același.

Î: Cât de lungă este istoria Falun Gong?

R: Sistemul de practică pe care l-am practicat eu este puțin diferit de cel pe care l-am făcut public. Falun-ul pe care l-am cultivat eu este mai puternic decât ce este predat și dat mai departe. În plus, gong-ul s-a dezvoltat mai repede decât este permis în acest sistem. În ciuda acestor lucruri, sistemul de practică pe care l-am făcut cunoscut publicului permite încă o creștere rapidă a gong-ului, așa că cerințele de xinxing pentru un cultivator sunt mai stricte și mai înalte. Lucrurile pe care le-am făcut publice au fost rearanjate cu o cerință mai puțin strictă, dar sunt încă mai stricte decât căile de cultivare obișnuite. Din moment ce este diferit de ce era original, eu sunt numit fondator. Relativ la vechimea istoriei Falun Gong, fără a socoti anii când nu era public, se poate spune că a început din mai⁶⁶ când am început să predau în nord-est.

Î: Când ascultăm lecțiile dvs., ce ne dă maestrul nouă?

R: Eu dau tuturor Falun-ul. Există Falun pentru cultivare și Falun pentru ajustarea corpului. În același timp, Fashen-ul meu are grijă de voi, de oricare dintre voi, atâta timp cât cultivați Falun Gong. Dacă nu cultivați, în mod natural Fashen-ul nu va mai avea grijă de voi. Nu o va face nici măcar dacă i se va spune. Fashen-ul meu știe clar și exact la ce vă gândiți.

Î: Poate Falun Gong să-mi permită să obțin Dreapta Realizare?

R: Dafa⁶⁷ nu are limite. Chiar dacă ai cultivat la nivelul de "Tathagata", încă nu este sfârșitul. Suntem o cale dreaptă. Mergi înainte și cultivă. Ce vei obține este Dreapta Realizare.

2. Principiile practicii și metode

Î: Unii oameni visează și se văd foarte clar plutind în cer după ce termină "Circulația Celestă" și se întorc acasă. Despre ce este vorba?

R: Vă spun la toți că atunci când acest tip de lucruri se întâmplă în meditație sau vise, ele nu sunt vise. Sunt cauzate de spiritul care părăsește corpul fizic, ceea ce este complet diferit de visat. Când visezi, nu vezi atât de clar sau atât de detaliat. Când spiritul tău părăsește corpul, ceea ce vezi și cum plutești poate fi văzut ca real și poate fi memorat clar.

Î: Dacă Falun-ul se deformează, ce consecințe vor apare?

R: Aceasta înseamnă că ai deviat. Falun-ul își va pierde apoi eficacitatea. Mai mult, va aduce o serie de probleme în cultivare. Este ca și cum ai ales să nu mergi pe calea principală, ci pe una laterală, unde te pierzi și nu poți să găsești calea. Vei întâlni probleme. Aceste lucruri vor fi reflectate în viața obișnuită.

Î: Când practici de unul singur, cum trebuie tratat mediul de acasă? Poate exista Falun-ul în casă?

R: Mulți dintre cei care stau aici au simțit deja prezența Falun-ului acasă. Membrii familiei au început să beneficieze deja de pe urma sa. După cum am menționat, există multe dimensiuni simultan în același loc și casa ta nu face excepție. Trebuie să fie curățată. Calea de a o curăța este prin aruncarea lucrurilor rele și instalarea unui scut, astfel încât nimic rău să nu poată intra.

⁶⁶ 1992, N.T.

⁶⁷ Marea Lege, N.T.

Î: În timpul practicii qi atinge locul bolnav, făcându-l să dureros și umflat. De ce?

R: O boală este un tip de îngrămădire de energie neargă. După ce o spargem în bucăți în timpul etapei inițiale a cursului, vei simți că acel punct este umflat. Totuși, el și-a pierdut deja rădăcinile și a început să emită în afară. Va fi expulzat foarte repede. Boala nu mai există.

Î: Vechile mele boli au dispărut după câteva zile de seminar, dar au reapărut brusc câteva zile mai târziu. De ce?

R: Deoarece îmbunătățirile au loc rapid în sistemul nostru de cultivare și nivelurile se schimbă într-o perioadă foarte scurtă de timp, bolile tale sunt vindecate chiar înainte să știi. Simptomele de mai târziu sunt, așa cum am discutat, "încercări" care vin. Să simți și să observi cu grijă. Nu mai sunt aceleași simptome ale vechilor tale boli. Dacă ai să cauți alți maeștrii de qigong pentru a-ți ajusta corpul, ei nu o vor putea face. Aceasta este o etalare a karmei în timpul creșterii gong-ului.

Î: Mai trebuie să luăm medicația în timp ce cultivăm?

R: La această problemă trebuie să te gândești și să decizi singur. Luând medicație în timpul cultivării înseamnă că nu crezi în efectele curative ale acesteia. Dacă ai crede, ai mai lua medicație? Totuși, dacă nu te păstrezi la nivelul standardelor de xinxing, o dată ce apar problemele vei afirma că Li Hongzhi ți-a spus să nu iei medicație. Totuși, Li Hongzhi ți-a mai cerut să te menții strict la cerințele stricte de xinxing. Ai făcut-o? Lucrurile care există în corpul cultivatorilor adevărați nu sunt acelea ale oamenilor obișnuiți. Nu este permis ca bolile pe care le au oamenii obișnuiți să apară în corpul tău. Dacă mintea ta este în locul potrivit și crede că cultivarea poate vindeca boli, dacă oprești medicația, nu te îngrijora și nu lua tratamente, cineva o va trata natural pentru tine. Toți sunteți din ce în ce mai bine și vă simțiți mai bine în fiecare zi. De ce? Pentru că Fashen-urile mele sunt ocupate, intrând și ieșind din multe dintre corpurile voastre, făcând lucrurile acestea pentru a vă ajuta în acest aspect. Dacă mintea ta nu este stabilă și adoptă o atitudine de necredință sau de "hai să încercăm" în timpul cultivării, atunci nu vei obține nimic. Dacă crezi sau nu în buddha este determinat de calitatea de iluminare și de calitatea înnăscută. Dacă un buddha ar apare aici și ar putea fi clar vizibil cu ochii umani, atunci oricine ar merge să cultive buddha. De aceea, problema întoarcerii gândirii tale nu ar exista. Întâi trebuie să crezi și apoi vei fi capabil să vezi.

Î: Unii oameni vor să-l invite pe maestru și discipolii săi să trateze boli. Este acceptabil?

R: Eu nu am ieșit în public pentru a trata boli. Unde sunt oameni, trebuie să fie boli. Unii oameni pur și simplu nu înțeleg vorbele pe care le-am spus, dar eu nu voi da mai multe explicații. Sistemele de practică ale școlii budiste sunt pentru salvarea tuturor ființelor simțitoare. Este acceptabil să vindeci boli. Tratamentele noastre sunt organizate și de natură promoțională. Pentru că abia am ieșit în public și nu sunt cunoscut, ceilalți nu mă recunosc și poate că nimeni nu va veni la cursurile mele. Prin tratarea bolilor în timpul consultațiilor, lăsăm pe toată lumea să vadă Falun Gong. Rezultatele acestei promovări au fost foarte bune. De aceea, nu am făcut-o numai cu scopul de a trata boli. Nu este permisă folosirea gong-ului puternic pentru a trata boli profesional și nici nu este permis să înlocuim legile acestei lumi cu legi care depășesc această lume. Altfel, rezultatele tratamentelor nu ar fi bune. Pentru a fi responsabili cu cei care studiază cultivarea, trebuie să vă ajustați corpurile până în stadiul în care nu vor mai fi boli. Numai atunci veți putea cultiva către niveluri mai înalte. Dacă te îngrijorezi mereu de bolile tale și nu vrei de fapt să cultivi deloc, chiar dacă nu spui nimic, Fashen-ul meu îți știe clar gândurile și eventual nu vei obține nimic. În timpul cursului, noi am făcut deja ajustări corpurilor voastre. Bineînțeles, trebuie să fii mai întâi o persoană care cultivă. Nu voi începe să-ți tratez bolile și să cer mai mulți bani în mijlocul cursului. Nu vom face așa ceva. Dacă bolile tale

nu au fost vindecate, este încă o chestiune de calitate de iluminare. Desigur, nu excludem cazurile în care indivizii sunt foarte bolnavi. Reacția poate să nu fie aparentă în corpul tău, dar de fapt este foarte puternică. Poate că ajustarea corpului o dată nu este suficientă, dar noi am făcut deja cât mai bine. Nu este din cauză că nu suntem responsabili, ci pentru că boala este într-adevăr prea mare. Când te duci acasă și cultivi, vom continua să te tratăm până când ești vindecat pe deplin. Aceste cazuri sunt foarte puține.

Î: Cum intrăm în "calm" în timpul practicii? Este considerat un atașament dacă ne gândim la problemele de la servicii când practicăm exercițiile?

R: Ia ușor problemele legate de interesele personale și păstrează o minte clară și curată tot timpul. Dacă ești preparat și știi din timp când vor veni încercările și cum vor fi ele, ele nu vor mai fi încercări. De cele mai multe ori încercările vin brusc. Le vei trece sigur dacă ești absolut hotărât. În acest fel se va vedea xinxing-ul tău. După ce ai scăpat de atașamentul tău, xinxing-ul tău este îmbunătățit, zbaterea și lupta ta cu ceilalți și animozitatea și răutățile vor fi abandonate și gândurile clarificate, vei putea vorbi de abilitatea de a fi "calm". Dacă încă nu poți deveni "calm", atunci imaginează-te o persoană diferită și gândește-te că aceste gânduri nu sunt ale tale. Oricât de diverse ar fi gândurile, trebuie să ieși din ele, lăsându-le să se ducă libere. Există oameni care sugerează incantarea numelui lui buddha sau numărul. Acestea sunt tot felul de metode folosite în practici. Când practicăm nu se cere să ne focalizăm gândurile pe ceva. Totuși, trebuie să știi că practici. Problemele care apar în munca ta nu sunt legate de interesele personale. Acelea nu sunt atașamente, sunt de natură bună. Știu un călugăr care înțelege acest aspect. Este abate la un templu și are multe îndatoriri. Dar când se așează acolo, se separă de aceste lucruri. Este garantat că nu se gândește la acestea. Acesta este de asemenea gong. De fapt, când cultivi cu adevărat, nu este nimic în mintea ta, nici cea mai mică urmă de gânduri personale sau idei. Dacă nu amesteci lucrurile personale cu cele de la servicii, vei face încă bine.

Î: Ce ar trebui să facem când apar gânduri rele în timpul practicii?

R: Multe lucruri rele pot apare din când în când în timpul practicii. Abia ai început cultivarea și este imposibil să atingi un nivel ridicat de la început. De asemenea, deocamdată nu îți vom impune cerințe foarte mari. Nu este practic să-ți cerem să nu lași să apară nici un gând rău în minte. Asta trebuie să fie obținut treptat. La început este în regulă, dar nu-ți lăsa gândurile să alerge libere. Cu trecerea timpului, gândurile tale vor începe să se ridice rapid, și ar trebui să-ți impui standarde mai înalte, pentru că cultivi Marea Lege. După ce termini acest curs, nu mai ești o persoană obișnuită. Lucrurile pe care le duci cu tine acum sunt așa de speciale încât trebuie să impui cerințe stricte xinxing-ului tău.

Î: Când practic, îmi simt capul și abdomenul rotindu-se și disconfort în regiunea pieptului.

R: Acesta este un stagiu inițial cauzat de rotirea Falun-ului. Poți să nu mai ai acest simptom în viitor.

Î: Ce trebuie să facem când atragem animale mici în timpul practicii?

R: Orice fel de cultivare practici, va atrage animale mici. Ignoră-le. Asta este tot. Pentru că este un câmp de energie pozitiv, în particular în școala budistă, gong-ul conține lucruri care sunt utile tuturor ființelor vii. Când Falun-ul nostru se rotește în sensul acelor de ceas, ne ajută; când se rotește în sens contrar acelor de ceas, îi ajută pe alții. Apoi se rotește din nou și începe încă o dată. De aceea, totul împrejurul nostru beneficiază.

Î: În exercițiul "Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice" se numără o dată când mâinile se mișcă în sus și în jos o dată? Când execut "Buddha Arătând O Mie De Mâini", trebuie să mă imaginez foarte mare și înalt înainte să-mi extind mâinile?

R: Este numărat o dată de fiecare dată când mâinile se mișcă în sus și în jos o dată. Când execuți "Buddha Arătând O Mie De Mâini" nu te gândești la tine. Te vei simți în mod natural mare și foarte înalt. Trebuie numai să ai sentimentul că ești cel mai mare între rai și pământ. Numai că stai acolo va fi suficient. Nu intenționa mereu acest sentiment. Ar fi un atașament.

Î: Când practicăm meditația așezați, ce se întâmplă dacă nu-mi pot încrucișa picioarele în poziția lotus?

R: Dacă nu-ți poți încrucișa picioarele, poți practica așezat pe marginea unui scaun. Eficacitatea este aceeași. Dar din moment ce ești un cultivator, trebuie să-ți exersezi picioarele și să-ți le poți încrucișa. Așează-te pe marginea unui scaun când exersezi încrucișarea picioarelor. Până la urmă ți le vei putea încrucișa.

Î: Dacă membrii familiei nu au o conduită bună și nu urmează "Zhen-Shan-Ren" ce trebuie să facem?

R: Dacă membrii familiei nu practică Falun Gong, nu este nici o problemă. Principalul este să cultivi tu. Cultivă-te pe tine și nu te gândești prea mult. Trebuie să fii puțin mai lejer. Cheltuie mai mult efort cu tine însuși.

Î: În viața de zi cu zi, uneori fac greșeli și după aceea regret. Dar apoi se întâmplă din nou. Este aceasta din cauză că xinxing-ul meu este prea jos?

R: Din moment ce poți să scrii despre asta, asta demonstrează că ți-ai îmbunătățit deja xinxing-ul și ești în stare să o conștientizezi. Oamenii obișnuiți nu realizează când comit greșeli. Aceasta înseamnă că ai trecut deja de nivelul oamenilor obișnuiți. Ai greșit prima oară și nu ți-ai păzit xinxing-ul. Este un proces. Data viitoare când întâlnești o problemă încearcă să te îmbunătățești din nou.

Î: Pot oamenii de patruzeci, cincizeci de ani să atingă starea de "trei flori adunate deasupra capului"?

R: Pentru că noi cultivăm împreună mintea și corpul, vârsta nu contează. Atâta timp cât te concentrezi pe cultivare și poți urma cerințele de xinxing pe care le-am ilustrat, fenomenul prelungirii vieții va apare în timp ce cultivi. Nu îți da asta destul timp pentru a cultiva? Totuși, există un lucru la exercițiile care cultivă împreună mintea și corpul: când viața ta este prelungită, dacă este o problemă cu xinxing-ul tău, viața ta este în pericol imediat. Pentru că viața ta este prelungită în scopul cultivării, o dată ce xinxing-ul tău deviază, viața ta va fi în pericol imediat.

Î: Cum ar trebui să tratăm problema puterii pentru a obține efectul de "cu putere dar ușor"?

R: Aceasta trebuie explorată de fiecare. De exemplu, când facem gesturi mari cu mâna, mâinile arată foarte moi, dar de fapt gesturile sunt făcute cu putere. Forța este destul de mare între antebraț și încheietură și între degete. Dar ele apar foarte moi în același timp. Aceasta este "cu putere în ușurință". Când am făcut gesturi cu mâna pentru voi toți, v-am predat-o deja. Să observi și să simți treptat în timpul practicii tale.

Î: Este adevărat că nu sunt necesare relațiile sexuale între bărbați și femei? Ar trebui oamenii tineri să divorțeze?

R: Problema senzualității a fost discutată anterior. La nivelul tău curent nu ți se cere să devii călugăr sau călugăriță. Tu singur îți impui să fii. Cheia este să abandonezi acel atașament. Trebuie să lași toate atașamentele pe care nu vrei să le abandonezi. Pentru o persoană obișnuită, aceasta este un fel de dorință. Noi cultivatorii trebuie să fim în stare să o abandonăm și să o luăm ușor. Unii oameni de fapt urmăresc asta și capul lor este plin cu aceste lucruri. Ar fi prea multă dorință chiar și pentru oamenii obișnuiți. Cu atât mai mult, ar fi neadecvat pentru cultivatori. Pentru că tu cultivi și membrii familiei nu, îți este

permis să duci o viață normală în etapa prezentă. Când vei ajunge la un nivel mai înalt, vei ști singur ce să faci.

Î: Este permis să adormim când practicăm meditația? Cum trebuie tratat acest lucru? Uneori adorm chiar și 3 minute și nu știu ce se întâmplă.

R: Nu, nu este în regulă să adormi. Cum poți să dormi când practici? A dormi în meditație este de asemenea o formă de interferență demonică. Adormirea nu trebuie să se producă. Este posibil să nu îți fi exprimat bine întrebarea în scris? Pierderea cunoștinței pentru 3 minute nu înseamnă că ceva merge rău. Starea pierderii cunoștinței se întâmplă frecvent la oamenii cu o abilitate superioară de a obține ding⁶⁸. Totuși, este problematic dacă se întâmplă pentru mai mult timp.

Î: Este adevărat că oricine este determinat să obțină Dreapta Realizare prin cultivare, o poate obține? Dar dacă calitatea lor înăscută este inferioară?

R: Totul depinde de cât ești de hotărât. Factorul critic este cât de determinat ești. De asemenea, pentru oamenii cu calitate înăscută inferioară depinde de determinare și de calitatea de iluminare.

Î: Pot practica atunci când sunt răcit sau am febră?

R: Voi spune că după ce termini acest curs, nu vei mai fi bolnav. Poți să nu crezi asta. De ce au studenții mei uneori simptome similare cu cele ale răcelii sau febrei? Aceasta este trecerea unei încercări și a unei greutăți și implică faptul că îmbunătățirea spre un alt nivel este aproape. Ei înțeleg toți că nu trebuie să-i acorde atenție și că va trece.

Î: Pot practica femeile gravide Falun Gong?

R: Nu este nici o problemă, pentru că Falun-ul este instalat în altă dimensiune. În sistemul nostru de practică nu există mișcări viguroase, care să aibă impact negativ asupra femeilor gravide. Este de fapt benefic pentru ele.

Î: Când maestrul este departe de noi, va fi vreo distanță spațială?

R: Mulți oameni au acest gând: "Maestrul nu este în Beijing. Ce trebuie să facem?". Este la fel când practici alte tipuri de exerciții. De asemenea, maestrul nu vă pot veghea în fiecare zi. Legea v-a fost predată; principiile v-au fost explicate. Acest set de exerciții v-a fost predat; un set complet de lucruri v-a fost dat. Cum veți cultiva este în funcție de voi. Nu puteți spune că aveți o garanție dacă sunteți lângă mine și că nu o aveți dacă nu sunteți. Să dăm un exemplu. Deși Buddha a murit acum mai bine de două mii de ani, budiștii mai cultivă încă, fără nici o îndoială. Așa că dacă cultivați sau nu este o chestiune personală.

Î: Va rezulta practica Falun Dafa în bigu⁶⁹?

R: Nu, deoarece Bigu este o mare cale de cultivare Pre-taoistă, care a existat înaintea budismului sau a taoismului. A existat înainte de apariția religiilor. Această metodă aparține frecvent cultivării solitare. Din moment ce în acel timp nu exista vreun sistem de călugări sau temple, ei trebuiau să cultive la jumătatea înălțimii în munți, unde nimeni nu-i putea aproviziona cu mâncare. Când trebuiau să cultive în izolare, ceea ce cerea să rămâi în nemișcare pentru șase luni până la un an, au adoptat această cale. Astăzi cultivarea noastră nu are nevoie de asta, pentru că este o metodă folosită în circumstanțe speciale. Nu este cu siguranță o capacitate supranormală. Unii predau această metodă. Eu spun că dacă nici un om din lumea întreagă nu ar avea nevoie să mănânce, condițiile sociale ale oamenilor obișnuiți s-ar modifica. De aceea ar fi o problemă. Dacă nimeni n-ar mânca, ar fi aceea o societate umană? Nu e drept și nu este cazul.

⁶⁸ nemișcare, stare conștientă în meditație în această școală N.T.

⁶⁹ a trăi fără a mânca și a bea, N.T.

Î: Până la ce nivel ne pot conduce aceste cinci seturi de exerciții?

R: Aceste cinci seturi vă vor permite să cultivați la un nivel extrem de ridicat. Cu siguranță, veți ști până la ce nivel vreți să cultivați când va veni timpul. Din moment ce nu este limită pentru gong, veți avea altă relație predestinată când veți atinge acel punct și veți obține Dafa la un nivel chiar mai ridicat.

Î: Legea purifică practicantul. Înseamnă că, din moment ce Falun-ul se rotește tot timpul, noi nu avem nevoie să practicăm?

R: Practica este diferită de cultivarea din temple. De fapt, când cultivi într-un templu, trebuie de asemenea să stai în meditație. Aceasta este o abilitate care trebuie practică. Nu poți spune că vrei numai să-ți dezvolți gong-ul și să-l crești în vârful capului fără să practici deloc. Eu spun că aceștia nu sunt cultivatori, nu-i așa? Orice școală are setul său propriu de lucruri moștenite, care trebuie dezvoltate prin practică.

Î: Practicanții altor sisteme de cultivare spun că "practicile fără intenție nu sunt cultivare". Este corect?

R: Sunt atât de multe remarci diferite, dar nimeni nu v-a dezvăluit Marea Lege așa cum am făcut-o eu. Școala budistă crede că nivelul de Lege cu acțiuni intenționate nu poate fi prea ridicat. Legea cu acțiuni intenționate nu se referă la mișcări. Meditația lor și Jieyin⁷⁰ sunt de asemenea mișcări. Astfel, dimensiunea și numărul mișcărilor nu sunt problema. Intenția și non-intenția se referă la comanda ta mentală. Sub aspectul urmăririi, dacă urmărești și ai intenții, acestea sunt atașamente. Asta înseamnă.

Î: Xinxing nu este echivalent cu "De". Spuneți că "De" determină nivelurile; dar mai apoi spuneți că nivelul xinxing-ului determină nivelul de gong. Sunt aceste afirmații contradictorii?

R: Poate nu ai auzit clar. Xinxing-ul acoperă o arie mare, ce conține și "De". De asemenea include Ren, abilitatea de a purta suferințe, calitate de iluminare, cum să tratăm conflictele, etc. Toate acestea sunt probleme de xinxing, care include și transformarea de gong și "De". Aceasta este o chestiune vastă. Cât de mult "De" ai nu indică cât de mult gong posezi. În schimb se referă la cât de mult gong poți dezvolta în viitor. Numai prin îmbunătățirea xinxing-ului poate "De" fi transformat în gong.

Î: Fiecare membru al familiei practică un tip diferit de qigong. Vor interfera ei unii cu alții?

R: Nu, nu cu Falun Gong. Dar nu știu dacă alte sisteme de practică vor interfera unele cu altele. Cât despre Falun Gong, nimeni nu este capabil să interfere cu el. Mai mult, le vei fi benefic, pentru că noi cultivăm Legea dreaptă și nu deviem.

Î: Există multe lucruri răspândite în societate, ca de exemplu scrisorile lanț. Cum trebuie să le tratăm?

R: Vă spun că aceste lucruri sunt înșelăciune pură. Nu întoarce scrisoarea. Cât de patetic este! Nu trebuie să dai atenție. Numai aruncând o privire la ea, poți descoperi dacă este drept sau nu. Legea noastră are cerințe stricte pentru cultivarea xinxing-ului. Eu îi numesc pe unii dintre maeștrii de qigong "vânzători de qigong", care folosesc qigong-ul ca pe un fel de marfă, transformându-l într-o proprietate și schimbându-l pe bani. Oamenii de acest fel nu au nimic real de predat. Posedă puțin ceva, dar nu va fi de nivel înalt. Unii dintre ei pot fi chiar răi.

Î: Ce ar trebui să facă studenții Falun Gong care au fost convertiți formal, în temple, la budism? Ar trebui ei să se retragă?

R: Are puțin de a face cu noi. Deși ai fost convertit formal la budism, este numai o

⁷⁰ unirea mâinilor, N.T.

formalitate.

Î: Sunt mulți dintre noi care și-au simțit capul umflat și amețit de când am început studiul.

R: Poate fi din cauză că sunteți studenți noi, a căror corpuri nu au fost ajustate pe deplin. Energia pe care o emit este foarte puternică. Când qi-ul bolnav iese afară, va face capul să fie simțit umflat. Asta se întâmplă când îți tratăm boli din cap și este un lucru bun. Totuși, cu cât boala iese mai repede, cu atât reacția va fi mai puternică. Când țineam seminarii de șapte zile, unii oameni nu puteau suporta. Pot apare probleme dacă timpul este scurtat și mai mult. Energia emisă este foarte puternică și reacția este foarte puternică, capul simțindu-se intolerabil de umflat. Se pare că seminarul de zece zile este mai sigur. Oamenii care au venit mai târziu pot avea reacții puțin mai puternice.

Î: Putem fuma țigarete sau bea în timpul cultivării? Ce se întâmplă dacă trebuie să bem prin natura muncii noastre?

R: Eu privesc această problemă astfel: școala noastră budistă de qigong interzice băutul de alcool. După o perioadă fără băutură, poți să vrei să bei alcool din nou. Lasă-te treptat, dar nu prea încet; altfel vei fi pedepsit. Cât despre fumat, cred că este o chestiune de voință. Atâta timp cât vrei să te lași, vei putea. Oamenii obișnuiți gândesc deseori "Astăzi mă las de fumat". După câteva zile, nu se pot conforma. Apoi, după alte câteva zile, iau din nou hotărârea asta și încearcă încă o dată. În felul ăsta, nu s-au putut niciodată lăsa de fumat. Oamenii obișnuiți trăiesc în lumea aceasta și este inevitabil să aibă atitudini sociale când sunt în contact cu ceilalți. Dar începând deja cultivarea, n-ar trebui să te mai consideri un om obișnuit. Atâta timp cât ai voință, vei obține țelul. Bineînțeles, unii dintre studenții mei încă fumează țigarete. Se pot lăsa când sunt singuri, dar când cineva le întinde una, sunt prea politicoși să refuze. El vrea să fumeze și se simte neconfortabil după câteva zile în care nu fumează. Dar dacă fumează din nou, se va simți de asemenea neconfortabil. Trebuie să exerciți control asupra ta. Unii oameni lucrează în domeniul relațiilor publice, ceea ce le cere frecvent să cineze și să servească vin cu clienți. Aceasta este o problemă dificil de rezolvat. Fă ce poți pentru a bea cât mai puțin posibil. Sau, gândește-te la o altă soluție pentru această problemă.

Î: Când încă nu putem vedea Falun-ul rotindu-se, dacă ne gândim că se rotește în sensul acelor de ceas, va afecta Falun-ul care se poate roti contrar acelor de ceas?

R: Falun-ul se rotește automat. Nu are nevoie de comanda mentală a minții tale. Vreau să accentuez încă o dată: nu folosiți intenția. De fapt, intenția nu îl poate controla oricum. Nu crede că-l poți controla să se rotească în direcție opusă. Falun-ul localizat în partea de jos a abdomenului nu este controlat de intenție. Falun-urile care sunt folosite extern pentru a-ți ajusta corpul pot accepta intenția ta, dacă vrei să le faci să se rotească într-o direcție în particular. Poți simți asta. Îți spun: nu face asta. Nu poți practica cu vreo intenție. Nu se va transforma practica cu intenție în "practicantul purificând Legea"? Ar trebui ca Falun-ul sau Legea să-l purifice pe practicant. De ce nu poți lăsa niciodată strânsoarea intenției? Nici o cultivare care a atins un nivel mai înalt, nici chiar cea taoistă, nu este ghidată de intenție.

Î: Care este cel mai bun timp, loc sau direcție de practică a Falun Gong, astfel încât să obținem cele mai bune rezultate? De câte ori pe zi este considerat corespunzător? Are vreo importanță dacă practicăm înainte sau după mese?

R: Deoarece Falun-ul este rotund și o miniatură a universului, cultivă principiile universului. Mai mult, universul este în mișcare. De aceea, Legea este cea care îl purifică pe practicant. Când nu cultivi, te cultivă ea, ceea ce este diferit de oricare alt principiu de cultivare sau teorie care a fost făcută publică. Sistemul meu este singurul unde "Legea îl rafinează pe practicant". Spre deosebire de noi, toate celelalte căi au luat calea "Dan", care cultivă intenționat gong și menține un Dan. Sistemul nostru poate fi practicat

oricând, pentru că atunci când nu practici, gong-ul te cultivă. Nu este nevoie să alegi ora. Practică atâta cât vrei, în funcție de cât timp ai. Exercițiile noastre nu au o cerință strictă asupra acestui fapt, dar avem cerințe stricte de xinxing. Exercițiile noastre sunt indiferente la direcție, de asemenea. Orice direcție alegi este în regulă, pentru că universul este în rotație și în mișcare. Dacă stai cu fața la vest, nu este în mod neapărat adevăratul vest. Dacă stai cu fața la est, nu este neapărat adevăratul est. Mi-am îndrumat studenții să stea cu fața la vest când practică numai pentru a arăta respect. De fapt, nu are nici o importanță. Poți practica în orice loc, în casă, sau în afara ei. Dar eu cred totuși că ar trebui să găsești un loc cu un teren relativ bun, vecinătate și aer bune. În special ar trebui să fie departe de lucruri murdare, ca gunoaie și toalete. Nimic altceva nu contează de fapt. Cultivarea Dafa nu ține cont de oră, loc sau direcție. Poți să practici înainte sau după mese, dar dacă ești prea plin, va fi neconfortabil să practici imediat. Este mai bine să te odihnești puțin. Când ți-e foame încât stomacul îți chiorăie este de asemenea greu să devii calm. Ar trebui să tratezi asta în funcție de propria ta situație.

Î: Este vreo cerință după ce exercițiile sunt terminate, ca de exemplu frecarea feței?

R: Noi nu ținem seama de apă rece sau alte lucruri după exerciții și nici nu ne ștergem fața sau mâinile. Toate acestea intenționează să deschidă canalele și punctele de acupunctură în corpul uman, la un stadiu inițial. Noi cultivăm Marea Lege, ceea ce nu implică aceste lucruri. În acest moment nu ești în stadiul în care corpul ți-a fost ajustat de curând. Se pare că este foarte, foarte greu pentru o persoană obișnuită să devină cultivator. În plus, niște exerciții nu pot schimba direct corpurile umane. Pentru ei unele cerințe sunt foarte complicate. Noi nu avem acele lucruri aici și nici nu avem astfel de concepte. Nu dați atenție celor pe care nu le-am discutat, ci cultivați înainte. Deoarece cultivăm Marea Lege, starea inițială în care corpului tău îi este frică de asta sau cealaltă, sau este în procesul de a avea nevoie de una sau cealaltă, trece în câteva zile. Nu voi spune că este echivalent cu câțiva ani de practică a altor metode de cultivare, dar cam așa este. Eu nu vorbesc despre lucruri la nivelurile de jos, ca această direcție, acest canal, etc. Noi discutăm numai lucruri la niveluri superioare. Cultivarea Dafa este cultivare adevărată. Este cultivare, nu exerciții.

Î: Putem folosi baia imediat după ce terminăm exercițiile? Sunt o mulțime de bule în urină. Este cumva scurgere de qi?

R: Aceasta nu este o problemă. Deoarece cultivăm la un nivel superior, urina și excrementele conțin într-adevăr energie. Totuși, este numai o cantitate mică și nu are impact asupra nici unui lucru. Cultivarea Dafa înseamnă de asemenea salvarea tuturor ființelor simțitoare. Această mică scurgere nu înseamnă mare lucru. Ce câștigăm înapoi este mult mai mult. Predând acest curs, energia pe care am eliberat-o era imens de puternică și a rămas peste tot pe ziduri.

Î: Putem să răspândim și să promovăm Falun Gong? Putem să-i învățăm pe oamenii care nu au asistat la curs? Pot oamenii care nu au asistat la curs să practice în centrele de asistență? Este în regulă să trimitem prin poștă casete audio și cărți rudelor și prietenilor care trăiesc afară din oraș?

R: Nu va devia nimeni când promovează sistemul nostru de cultivare și mai mulți oameni vor beneficia din asta. V-am predat despre multe Legi, spunându-vă Legea nivelului superior, făcându-vă să înțelegeți și să vedeți lucruri de nivel mai înalt. V-am spus toate acestea în avans, pentru că dacă aștept, mi-e că nu veți înțelege când veți vedea sau întâlni aceste lucruri. Puteți să învățați alți oameni să practice, dar nu puteți să instalați Falun-ul. Ce trebuie să faceți? Am spus că Fashen-ul meu vă va părăsi dacă cultivați din când în când și nu practicați. Dacă cultivați cu adevărat, Fashen-ul meu va avea grijă de voi. Așa că atunci când învățați pe cineva, aduceți informația pe care v-am predat-o, ceea ce poartă qiji care formează Falun-ul. Dacă persoana respectivă pune efort în practică, Falun-ul va fi format. Dacă este predestinat și are calitate înăscută bună,

poate obține Falun-ul pe loc. Cartea noastră este foarte detaliată. Cultivarea bună poate avea loc și fără ca cineva să o predea direct.

Î: Ține Falun Gong seama de respirație? Cum ne reglăm respirația?

R: Nu trebuie să-ți reglezi respirația când cultivi Falun Gong. Nu ținem seama de respirație. Asta este ceea ce învață cineva la nivelul de început. Nu avem nevoie de asta aici, pentru că reglarea și controlarea respirației este pentru a cultiva Dan, pentru a adăuga aer și a întreține focul. A respira în stilul în sus sau în jos, sau înghițirea salivei, sunt toate pentru a cultiva Dan. Noi nu cultivăm în acest fel. Orice ai nevoie este obținut de Falun. Lucrurile mai dificile și mai înalte sunt făcute de Fashen-ul maestrului. De fapt nici o metodă de cultivare, nici chiar școala taoistă, în care cultivarea Dan-ului este discutată mai detaliat, nu este realizată cu ajutorul intenției. De fapt, marele maestru al acelei școli particulare este cel care ajută pe cineva să cultive și transformă acele lucruri fără ca acesta să știe. Tu nu poți realiza asta singur decât dacă ai atins iluminarea. Numai iluminării o pot face.

Î: Este nevoie să folosim intenție când practicăm? Unde se află intenția acestor exerciții?

R: Aici noi nu folosim intenția. Am spus tuturor să nu folosească intenție și să-și abandoneze atașamentele. Nu urmări nici o intenție. În cel de-al treilea set, unde cele două palme poartă qi pentru a străpunge cele două extreme cosmice, avem nevoie numai de un gând rapid. Nu vă gândiți la nimic altceva.

Î: Este colectarea de energie același lucru cu colectarea de qi?

R: De ce să colectăm noi qi? Ce cultivăm noi este Marea Lege. În viitor nu vom mai putea nici măcar să emitem qi. Ceea ce cultivăm nu este qi, care este la un nivel inferior. În schimb emitem lumină. Colectarea de energie este făcută de Falun, nu de noi. Dar, de exemplu, exercițiul "Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice" este folosit de fapt pentru a deschide corpul. Poate de asemenea folosi la colectarea energiei, dar acesta nu este scopul principal. Cum să colectăm qi? Din moment ce cultivi Dafa, cu o simplă mișcare a mâinii vei simți o greutate deasupra capului, o mare cantitate de qi a venit. Dar la ce îți trebuie? Energia nu are nevoie să fie colectată deliberat.

Î: Acoperă Falun "construirea unei fundații în 100 de zile" și "respirația fetală"?

R: Acestea sunt practici de nivel coborât, pe care noi nu le cultivăm. Am depășit de mult acest stadiu instabil de început.

Î: Ține Falun Gong seama de echilibrul dintre yin și yang?

R: Acestea sunt toate la nivelul cultivării qi, lucruri de nivel coborât. Când treci de acest nivel, în corpul tău nu mai există problema echilibrului dintre yin și yang. Nu contează ce sistem cultivi, atâta timp cât primești învățatură adevărată de la maestru, este garantat că te vei depărta de nivelul coborât. Va trebui să arunci complet tot ce ai învățat în trecut, nepăstrând nimic. Un nou set de lucruri va fi cultivat la noul nivel. După ce treci de acest nivel nou, alt set va fi cultivat din nou. Este în acest fel.

Î: Putem să practicăm când tună? Le este frică de tunet practicanților Falun Gong?

R: Să dau un exemplu. Predam odată unor studenți în curtea unei clădiri înalte din Beijing. Începea ploaia și tunetele erau extrem de intense. În acel moment practica exerciții care erau predate numai discipolilor, care cereau execuția unei posturi mergânde și mișcânde pe Falun. Am văzut ploaia venind, totuși ei nu terminaseră cu exercițiul. Dar ploaia grea nu putea să cadă. Norii stăteau foarte jos, rostogolindu-se deasupra clădirii. Era foarte întuneric și tunetele se spărgeau și bubuiau. În acest timp, un fulger a izbit marginea Falun-ului, dar noi nu am fost afectați, nici măcar un fir de păr. Am putut vedea clar cum fulgerul a izbit solul și ne-a lăsat neatinși. Asta înseamnă că gong-ul nostru ne

oferă protecție. De obicei, când practic, nu mă interesează ce vreme este. Oricând mă gândesc să practic, voi practica. Dacă este timp, voi practica. Nu îmi este frică nici de zgomot. Altor metode le este frică de zgomot, pentru că atunci când ești foarte foarte calm și auzi brusc un zgomot foarte puternic ai sentimentul că tot qi-ul din tot corpul tău va exploda, tremurând și zburând afară din corp. Dar nu te îngrijora, cultivarea noastră nu deviază. Bineînțeles, fă tot posibilul să găsești un loc de practică liniștit.

Î: Ar trebui să vizualizăm imaginea maestrului?

R: Nu este deloc nevoie să vizualizăm. Când ți se va deschide tianmu-ul, vei vedea Fashen-ul meu lângă tine.

Î: Există vreo cerință când practicăm aceste cinci seturi de exerciții? Trebuie ele practicate împreună? Putem să numărăm încet când le practicăm pe cele care necesită nouă repetiții? Va fi neproductiv dacă facem mai mult de nouă repetiții sau reținem anumite mișcări incorect?

R: Poți să practici oricare dintre cele cinci seturi de exerciții. Cred că cel mai bine este să practici primul set înainte de oricare altul, pentru că primul set deschide întregul corp. Ar trebui să practici asta o dată. După ce corpul tău este pe deplin deschis, mergi înainte cu celelalte exerciții. Asta ar fi mai eficient. Practică cât de mult poți, în funcție de timpul disponibil. Sau poți selecta un anumit set de exerciții. Mișcările în seturile trei și patru ar trebui repetate de nouă ori și este menționat în carte că poți să numeri în surdina. Poți să mergi acasă și să-ți rogi copilul să stea pe aproape și să numere cât timp practici. Când ai terminat execuția celor nouă repetiții, nu vei mai găsi qiji pentru a continua repetarea, pentru că așa funcționează lucrurile mele. La început nu trebuie să te gândești la asta, dar o dată ce ai un obicei te vei opri natural. Dacă ai memorat niste mișcări greșit sau faci prea multe sau prea puține repetiții, corectează-le și ar trebui să fie bine.

Î: De ce nu este sfârșitul mișcărilor și sfârșitul practicii?

R: Falun se rotește automat. Știe imediat că te-ai oprit din practică. Conține o cantitate imensă de energie și poate să ia înapoi instantaneu ce a emis, mult mai bine decât poți tu să iei înapoi intenționat. Aceasta nu este sfârșitul qong-ului, ci mai degrabă luarea înapoi a energiei. Alte metode de cultivare sfârșesc de fapt în minutul în care exercițiile sunt terminate. Sistemul nostru este practicat mereu, chiar când mișcările sunt oprite. De aceea, gong-ul nu poate fi terminat. Chiar dacă vrei să oprești Falun-ul din rotație, nu vei putea. Dacă discut asta la un nivel mai adânc, nu vei înțelege. Dacă l-ai putea opri din rotație, eu de asemenea va trebui să mă opresc din rotație. Mă poți tu opri?

Î: Putem să practicăm Jieyin și Shuang Shou HeShi ca pe un exercițiu în picioare?

R: Primul set - "Buddha Arătând O Mie De Mâini" nu poate fi practicat ca exercițiu stând. Când folosești prea multă forță la întindere, vei întâlni probleme.

Î: Se cere ca subțiorile să fie goale în timpul practicii? Când practic primul set, îmi simt subțiorile foarte încordate. Ce s-a întâmplat?

R: Ai vreo boală? În timpul stadiului inițial, când se fac ajustări corpului tău, poți descoperi diferite fenomene. Vei avea unele simptome, dar ele nu sunt aduse de exerciții.

Î: Pot oamenii care nu au asistat la cursul ținut de maestrul Li să practice împreună cu ceilalți studenți în parc?

R: Da. Orice student îi poate învăța pe ceilalți cum să practice. Când studenții îi învață pe ceilalți exercițiile, nu este ca și atunci când vă învăț eu aici. Eu fac ajustări direct corpului vostru. Dar sunt oameni care obțin Falun imediat ce încep să practice, pentru că în spatele fiecărui student se află Fashen-ul meu, care poate trata aceste probleme direct. Aceasta depinde numai de relația lor predestinată. Când relația lor predestinată este puternică, ei pot obține Falun-ul pe loc; dacă relația lor predestinată nu este atât de

puternică, prin practică îndelungată pot dezvolta mecanismul rotitor ei înșiși. Prin mai multă practică, pot dezvolta mecanismul rotitor într-un Falun.

Î: Care este înțelesul gesturilor cu mâna în exercițiul calm "Întărind Puterile Divine"?

R: Limbajul nostru nu-l poate explica. Fiecare gest întrupează o mulțime de înțelesuri. În general spune "Voi începe să practic mișcările și să practic Fo Fa. Îmi voi ajusta corpul și voi intra în stare de cultivare".

Î: Când ajungem în starea de "Corp Alb ca Laptele" prin cultivare este adevărat că toți porii vor fi deschiși pentru a forma respirația corporală?

R: Încercați toată lumea să o simțiți, deja ați trecut de acest nivel. Deoarece, pentru a vă ajusta corpul la starea de "Corp Alb ca Laptele", a trebuit să predau despre Lege mai mult de 10 ore și nu mai puțin. Vă aducem instantaneu la un stadiu la care ați ajunge după decenii, sau mai mult, de practică cu alte metode de cultivare. Pentru că acest pas nu cere standarde de xinxing, este făcut în concordanță cu abilitatea maestrului. Înainte chiar de a o simți, nivelul deja a trecut. Poate că a ținut doar câteva ore. Într-o zi te vei simți sensibil, dar într-un timp scurt nu vei mai fi atât de sensibil. De fapt un nivel major a fost trecut. Totuși, ai putea rămâne în această stare un an sau mai mult cu alte căi de cultivare. Acelea sunt de fapt la un nivel mai coborât.

Î: Este în regulă dacă ne gândim la toate mișcările Falun Gong în timp ce mergem cu autobuzul sau așteptăm la coadă?

R: Exercițiile noastre nu cer intenție și nici durată pentru care să fie practicate zilnic. Fără îndoială, cu cât practici mai mult, cu atât mai bine. Când nu practici, te purifică în schimb. Dar în timpul etapei inițiale, este mai bine să practici mai mult pentru a o întări. Se întâmplă unor studenți, care, atunci când pleacă în călătorii de afaceri pentru câteva luni, nu au timp să practice, dar asta nu are nici o importanță. Falun-ul încă se rotește după ce se întorc, pentru că nu se oprește niciodată. Atâta timp cât în minte te consideri un cultivator și îți păzești xinxing-ul bine, va continua să funcționeze. Dar există un lucru: dacă nu practici și te amesteci cu oamenii obișnuiți, se va dizolva.

Î: Pot fi Falun Gong și tantrismul practicate împreună?

R: Tantrismul folosește de asemenea o roată a legii, dar nu poate fi practicat împreună cu metoda noastră de cultivare. Dacă ai cultivat tantrism și roata ta s-a format deja, poți să cultivi în continuare tantrism, deoarece tantrismul este de asemenea o lege dreaptă. Totuși, ele nu pot fi practicate în același timp. Roata legii din tantrism cultivă canalul de mijloc și se rotește orizontal. Roata legii sale diferă de Falun-ul nostru și are mantră pe roată. Falun-ul nostru este plasat vertical în partea de jos a abdomenului, cu partea plată în afară. Cu spațiul limitat al părții de jos a abdomenului, Falun-ul meu acoperă singură aria. Dacă mai multe vor fi plasate acolo, lucrurile se vor strica.

Î: Putem să practicăm alte sisteme ale școlii budiste în timp ce practicăm Falun Gong? Putem să ascultăm casete audio care cântă numele lui Bodhisattva Avalokitesvara⁷¹? Pot budiștii laici care trăiesc acasă, să recite scripturi după ce au învățat Falun Gong? Putem să practicăm alte exerciții în același timp?

R: Eu cred că nu. Orice școală de cultivare are calea sa. Trebuie să cultivi numai o singură cale, dacă vrei cu adevărat să cultivi și nu să îți vindecii numai bolile sau să-ți îmbunătățești sănătatea. Aceasta este o problemă serioasă. Cultivarea către niveluri superioare cere să cultivi numai o singură cale. Acesta este un adevăr absolut. Nici chiar căile de cultivare din școala budistă nu pot fi amestecate. Cultivarea despre care vorbim este de un nivel mai înalt și descinde dintr-o epocă foarte foarte îndepărtată. Dacă depinzi de sentimentele tale nu va merge. Privind dintr-o altă dimensiune, procesul de

⁷¹ zeiță a milei în budism, N.T.

transformare este extrem de profund și complex. La fel ca un instrument de precizie, dacă iei unul dintre componente și îl înlocuiești cu altceva, se va strica imediat. La fel este cu cultivarea; nimic nu trebuie amestecat în ea. Va merge cu siguranță rău dacă amesteci. Este la fel pentru toate căile de cultivare. Dacă vrei să cultivi trebuie să te concentrezi pe o singură cale. Nu vei putea să cultivi deloc, dacă nu faci asta. Conceptul "adunării celor mai bune lucruri din fiecare cale de cultivare"⁷² poate fi aplicată numai nivelului de vindecare a bolilor și îmbunătățire a sănătății. Nu te va aduce la un nivel superior.

Î: Vom interfera unii cu alții când practicăm împreună cu oameni care practică alte căi de cultivare?

R: Indiferent ce cale de cultivare practică el, dacă este taoistă, practică supranormală sau din școala budistă, atâta timp cât este dreaptă nu are nici un impact asupra noastră. Nici tu nu vei interfera cu el. Este benefic ca el să practice lângă tine. Pentru că Falun-ul este o entitate inteligentă și nu cultivă Dan, va ajuta automat.

Î: Putem să cerem altor maeștrii de qigong să ne ajusteze corpul? Va avea vreo importanță dacă ascultăm cursuri predate de alți maeștrii de qigong?

R: Cred că după acest curs vei simți starea în care a ajuns corpul tău. După un timp nu este permis să mai ai boli. Când problemele apar din nou, ele pot părea ca o răceală sau o durere de stomac, dar de fapt nu mai sunt la fel de acum. Ele sunt în schimb încercări și teste. Dacă vei căuta alți maeștrii de qigong, înseamnă că nu înțelegi sau crezi ce spun eu. Cu mentalitatea de urmărire vei atrage mesaje rele, care vor interfera cu cultivarea ta. Dacă gong-ul aceluia maestru de qigong vine de la futi, vei sfârși prin a atrage acele ființe. Același lucru pentru ascultarea lecțiilor, nu înseamnă "dorința de a asculta" că vrei să urmărești ceva? Trebuie să înțelegi această problemă singur. Este o problemă de xinxing. Nu am de gând să o tratez. Dacă el vorbește despre principii de nivel înalt sau despre probleme de xinxing, poate să fie în regulă. Ai asistat la cursul meu și corpul tău a fost ajustat cu mare efort. La început, mesajele de la alte practici din corpul tău se amestecau, stricându-l. Acum totul a fost ajustat la cea mai bună stare, cu relele îndepărtate și binele păstrat. Bineînțeles, eu nu obiectez ca tu să înveți alte metode de cultivare. Dacă simți că Falun Gong nu este bună, poți învăța alte metode de cultivare. Dar cred că dacă înveți prea multe lucruri diferite, nu este bine pentru tine, de asemenea. Ai cultivat deja Dafa și Fashen-ul este chiar lângă tine. Ai obținut lucruri de un nivel mai înalt și acum vrei înapoi, să cauți din nou!

Î: Putem studia și alte practici dacă practicăm Falun Gong, ca masaj, auto-apărare, Zen-Cu-Un-Deget, Taichi, etc? Dacă nu le practicăm, ci doar citim cărți cu acest subiect, va avea vreo importanță?

R: Este în regulă să studiezi masaj și auto-apărare, dar când cruzimea vine la tine, te vei simți neconfortabil. Zen-Cu-Un-Singur-Deget și Taichi sunt clasificate ca qigong. Dacă le practici, vei adăuga lucruri făcând impură substanța mea, care există în corpul tău. Dacă citești cărți care vorbesc despre xinxing, este în regulă. Dar unii autori trag concluzii chiar înainte să-și dea seama ei înșiși. Vei deveni confuz în gândire.

Î: Când execut "Ținând Roata în Fața Capului", mâinile mele se ating uneori. Este bine?

R: Nu îți lăsa mâinile să se atingă. Cerem să se păstreze un mic spațiu. Dacă mâinile se ating, energia din mâini se va întoarce înapoi în corp.

Î: Când practicăm cel de-al doilea set, dacă nu mai putem ține mâinile sus, le putem pune jos și apoi continua cu practica?

R: Cultivarea este foarte amară. Nu este eficace dacă în minutul în care te dor, le pui

⁷² zicală a oamenilor obișnuiți, N.T.

jos. Linia călăuzitoare este: cu cât mai mult cu atât mai bine. Totuși, ar trebui să mergi conform abilității tale.

Î: De ce ținem piciorul stâng sub cel drept, pentru femei, în poziția lotus?

R: Deoarece cultivarea noastră ia în considerație un factor esențial. Corpul femeiesc este diferit de cel bărbătesc, astfel că trebuie să se potrivească cu psihicul femeiesc, dacă ea vrea să-și folosească benti pentru a se transforma. Pentru femei este uzual ca piciorul stâng să-l sprijine pe cel drept, conform situației lor proprii. Bărbații sunt invers. Caracterul esențial este diferit.

Î: Este acceptabil ca atunci când practicăm să ascultăm muzică sau casete sau să recităm formule?

R: Dacă este muzică decentă a școlii budiste, o poți asculta. Dar cultivarea în sens adevărat nu necesită muzică, pentru că cere abilitatea de a intra în calm. Ascultarea muzicii este o încercare de a înlocui numeroasele gânduri cu unul singur.

Î: Trebuie să ne relaxăm sau să folosim forța atunci când executăm "Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice"?

R: "Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice" cere să stai relaxat și natural, spre deosebire de primul set. Toate celelalte cer să te relaxezi, spre deosebire de primul set.

3. Cultivarea xinxing-ului

Î: Vreau să fiu la standardele "Zhen-Shan-Ren". Dar ieri am visat că mă certam foarte tare cu cineva, am vrut să îndur dar nu am reușit. Trebuia asta să-mi îmbunătățească xinxing-ul?

R: Într-adevăr trebuia. V-am spus deja ce sunt visele. Trebuie să încerci să te gândești la asta și să înțelegi tu însuși. Lucrurile care te ajută să-ți îmbunătățești xinxing-ul vin deodată și neașteptat. Ele nu așteaptă până când ești preparat mental să le primești. Pentru a judeca dacă cineva este bun sau rău, poți numai să-l testezi atunci când el nu este preparat mental.

Î: Înseamnă Ren⁷³ din "Zhen-Shan-Ren" că trebuie să tolerăm orice, indiferent dacă este corect sau nu?

R: "Ren" despre care vorbesc se referă la îmbunătățirea xinxing-ului în probleme relative la interesul tău propriu și la toate acele atașamente pe care nu vrei să le abandonezi. De fapt "Ren" nu este un lucru groaznic nici chiar pentru oamenii obișnuiți. Să vă spun o poveste. Han Xin a fost un mare general senior care în tinerețe iubea artele marțiale. În acel timp, oamenii care învățau artele marțiale obișnuiau să poarte săbii. Când Han Xin mergea pe stradă, a venit la el un zurbagiu și l-a provocat: "De ce cari sabia asta? Îndrăznești să omori oamenii? Dacă da, omoară-mă pe mine primul". În timp ce vorbea, a lungit gâtul. A spus "Dacă nu îndrăznești să mă omori, treci printre picioarele mele!" Han Xin a trecut atunci printre picioarele sale. Avea o abilitate excelentă de Ren. Unii oameni consideră anduranța ca fiind slăbiciune și ca și cum cineva este ușor de certat. Adevărul problemei este că oamenii care practică anduranța au o mare voință. Dacă este drept sau greșit, trebuie să încerci să vezi dacă ele se conformează într-adevăr principiului universului. Poți să crezi că nu este vina ta într-un incident particular și că cealaltă persoană te-a supărat. De fapt nu știi exact de ce. Vei spune "Știu. Este doar ceva trivial". Ce spun eu este un principiu diferit, care nu poate fi văzut în dimensiunea aceasta materială. Pentru a face o glumă, poate datorai celorlalți ceva în viața anterioară. Cum ai putea să judeci dacă este bine sau rău? Trebuie să îndurăm. Cum ai putea mai întâi să-i superi și să-i ofensezi pe ceilalți și mai apoi să înduri? Nu trebuie numai să exerciți

⁷³ toleranță, renunțare, capacitate de a îndura, N.T.

anduranță cu oamenii care te-au supărat într-adevăr, ci să le fii chiar recunoscător. Dacă țipă la tine și apoi te învinuiește în fața profesorului, acuzându-te că ai țipat la el, trebuie să-i mulțumești în inima ta. Spui "Nu mă voi transforma în Ah Q?" Asta e părerea ta. În acest incident, dacă nu te-ai comportat în același fel cu el, ți-ai îmbunătățit xinxing-ul. El câștigă în dimensiunea aceasta materială, dar pierde lucruri în cealaltă dimensiune, nu-i așa? Xinxing-ul tău s-a îmbunătățit și substanța neagră s-a transformat. Ai câștigat în trei feluri. De ce să nu-i fii recunoscător? Din punctul de vedere al oamenilor obișnuiți nu este ușor să înțelegi, dar eu nu țin lecții oamenilor obișnuiți. Eu țin lecții cultivatorilor.

Î: Oamenii fără futi⁷⁴ își pot îmbunătăți xinxing-ul și pot evita să aibă futi. Dar dacă cineva are deja futi? Cum poate scăpa?

R: O minte dreaptă va suprima o sută de demoni. Astăzi ai primit Marea Lege. De acum înainte, chiar dacă futi îți aduce beneficii, nu le primi. Când îți aduce bani, faimă și câștig personal, te simți foarte fericit în inima ta și gândești "vezi ce capabil sunt" și te lauzi în fața oamenilor. Când te simți neconfortabil, nu vrei să trăiești cu asta și îl cauți pe maestru să te vindece. Atunci, cum te-ai comportat când a continuat să-ți dea lucruri bune? Nu putem rezolva asta pentru tine pentru că ai acceptat toate beneficiile pe care ți le-a adus. Nu este acceptabil dacă tot ce vrei să ai sunt beneficiile. Numai dacă nu vrei nici măcar lucrurile bune pe care ți le aduce și continui să cultivi conform metodei învățate de la maestru și când vei deveni drept și mintea ta este fermă, i se va face foarte frică. Dacă îl refuzi în continuare când îți dă beneficii, atunci pentru el este timpul să plece. Dacă mai stă, va comite rele. În acel punct, eu pot interveni. Va dispărea cu o simplă mișcare a mâinii mele. Dar nu se face dacă tu vrei să beneficiezi de lucrurile pe care ți le aduce.

Î: De ce obțin oamenii futi prin practica în parc?

R: Am explicat-o de multe ori. Noi cultivăm o Lege dreaptă. Dacă mintea ta este dreaptă, tot felul de lucruri rele vor fi suprimate. În cultivarea unei Fa drepte, mintea este foarte pură și dreaptă, așa că nimic nu se poate apropia. Falun-ul este ceva incredibil. Nu numai că lucrurile rele nu se pot atașa de tine, le este frică numai când sunt lângă tine. Dacă nu crezi, poți să practici în alte locuri. Le este frică la toate de tine. Dacă vă spun numărul de futi, vă va fi frică la toți. Mulți oameni au futi. După ce au obținut țelul vindecării bolilor și îmbunătățirii sănătății, ei continuă să practice. Ce vrei tu? Când mintea ta nu este dreaptă, vor apărea probleme. Fără îndoială vina nu trebuie dată pe acești oameni, pentru că ei nu înțeleg principiile. Unul dintre țelurile ieșirii mele în public este de a ajuta la corectarea acestor rele pentru voi.

Î: Ce capacități supranormale vor fi dezvoltate în viitor?

R: Nu vreau să vorbesc despre asta. Pentru că fiecare individ are setul său de condiții, este foarte dificil de spus. Capacități supranormale diferite vor fi dezvoltate la niveluri diferite. Factorul critic este xinxing-ul tău la fiecare nivel. Dacă atașamentele au fost abandonate într-un aspect anume, o capacitate supranormală poate fi dezvoltată în acel aspect. Totuși, capacitatea supranormală trebuie să fie la un stadiu timpuriu și nu va fi foarte puternică. Când xinxing-ul tău nu a atins un nivel foarte înalt, este imposibil să ai capacități supranormale. Totuși, la cursul nostru unii au o calitate înăscută destul de bună. Ei au dezvoltat o abilitate de mers supranormal care îi ferește de ploaie. Unii au dezvoltat de asemenea capacitatea de teleportare.

Î: Se referă cultivarea xinxing-ului sau abandonarea tuturor atașamentelor la "golirea" din școala budistă sau la "nimic"-ul școlii taoiste?

R: Xinxing-ul sau "De", despre care vorbim, nu este inclus în "golirea" din școala budistă sau în "nimic"-ul școlii taoiste. Din contră, "golirea" școlii budiste sau "nimic"-ul

⁷⁴ posesiune de către spirite sau animale din alte dimensiuni, N.T.

școlii taoiste sunt incluse în xinxing-ul nostru.

Î: Va rămâne un buddha întotdeauna un buddha?

R: După ce atingi iluminarea prin cultivare ești o ființă iluminată, cu alte cuvinte, o ființă de niveluri superioare. Dar nu este nici o garanție că nu te vei purta greșit niciodată. Bineînțeles, în mod normal nu vei comite rele la acel nivel pentru că ai văzut deja adevărul. Dar dacă te conduci prost vei cădea fără excepție. Dacă faci întotdeauna lucruri bune vei rămâne sus pentru totdeauna.

Î: Ce este o persoană cu mare calitate înnăscută?

R: Este determinat de câțiva factori: 1. Calitate înnăscută bună. 2. Calitate de iluminare ieșită din comun. 3. Abilitate de îndurare excelentă. 4. Puține atașamente și luarea ușor a lucrurilor acestei lumi. Aceștia sunt oameni cu mare calitate înnăscută, care sunt foarte greu de găsit.

Î: Pot oamenii cu calitate înnăscută bună să dezvolte gong dacă practică Falun Gong?

R: Oamenii fără calitate înnăscută bună pot de asemenea să dezvolte gong, pentru că oricine poartă o oarecare cantitate de "De". Este imposibil să nu ai deloc "De". Nu este nimeni așa. Dacă nu ai substanță albă pe tine, o ai pe cea neagră. Prin cultivare substanța neagră poate fi transformată în cea albă, cu un pas suplimentar. Când ai suferit în cultivare, ți-ai îmbunătățit xinxing-ul și ai făcut sacrificii, ai dezvoltat gong. Cultivarea este permisă. Este Fashen-ul maestrului cel care o transformă în gong.

Î: Când se naște cineva, întreaga sa viață este deja aranjată. Schimbă ceva muncitul din greu?

R: Bineînțeles că schimbă. Munca ta din greu este de asemenea ceva aranjat, așa că nu poți decât să muncești din greu. Ești o persoană obișnuită. Totuși, lucrurile de scară mai largă nu pot fi schimbate.

Î: Când tianmu-ul a fost deschis, cum știm dacă mesajele pe care le primim sunt bune sau rele?

R: Este dificil să faci asta singur. De-a lungul procesului cultivării există multe probleme care îți pun xinxing-ul la încercare. Protecția pe care ți-o asigură Fashen-ul este pentru prevenirea primejduirii vieții tale. Totuși, el poate să nu aibă grijă de anumite probleme care trebuie să fie rezolvate și înțelese de tine. Uneori când vin mesajele rele, ele îți pot spune care sunt numerele la lotto, dar numerele pot fi bune sau rele. Sau ți se pot spune alte lucruri. Totul depinde de tine. Când mintea ta este dreaptă, lucrurile rele nu pot invada. Atâta timp cât îți păzești xinxing-ul bine, nu ar trebui să fie nici o problemă.

Î: Putem să practicăm când ne simțim supărați emoțional?

R: Când ești într-o stare proastă, este dificil să stai jos și să te liniștești. Vei avea gânduri despre lucruri rele alergând sălbatic prin minte. Mesajele în cultivare există. Când ai lucruri rele în minte, acestea vor intra în cultivarea ta, transformând-o într-o cultivare cu scop, a unei căi malefice. Poate că exercițiile pe care le practici ți-au fost predate de Yan Xing, sau de alt maestru, sau de un buddha în viață al tantrismului. Dar dacă nu ai urmat strict cerințele lor de xinxing, ceea ce ai practicat nu este cultivarea lor, chiar dacă ei sunt cei care te-au învățat. Haideti să ne gândim, dacă practicați postura în picioare și vă simțiți foarte oboșiți, dar mintea este foarte activă, gândind "De ce este cutare din compania mea atât de urâcios? De ce m-a pârât? Ce pot face pentru o primă? Prețurile au crescut. Ar trebui să cumpăr mai mult." Nu cultivi atunci, cu scop, subconștient și fără să știi, o lege malefică? De aceea, când ai căderi emoționale este mai bine să nu practici.

Î: Care este standardul pentru "xinxing extrem de înalt"?

R: Xinxing-ul vine din cultivare și nu are nici un set de standarde. Este lăsat în

întregime la înțelegerea ta. Dacă tu insiști ca xinxing-ul să aibă standarde, atunci, când întâlnești incidente, ar trebui să încerci să te gândești "Ce aş fi făcut dacă aş fi fost o persoană iluminată care ar fi întâlnit asta?" Oamenii exemplari sunt bineînțelese ieșiți din comun, dar ei sunt numai modele ale oamenilor obișnuiți.

Î: Ar trebui să nu avem o atitudine suspicioasă față de discuții sau prelegeri ținute de alți maeștrii de qigong. Dar când întâlnim oameni care înșeală lume pentru bani, ce ar trebui să facem?

R: Aceasta nu trebuie să fie cazul. În primul rând ar trebui să observați ce discută, apoi să judecați voi înșivă dacă este înșelător. Pentru a judeca dacă un maestru de qigong este decent sau nu, puteți să vă uitați la xinxing-ul său. Gong-ul este întotdeauna la fel de înalt ca xinxing-ul.

Î: Cum eliminăm karma, sau cum se spune în budism, datoria karmică?

R: Cultivarea însăși este o formă de eliminare a karmei. Cel mai bine este să vă îmbunătățiți xinxing-ul, ceea ce permite transformarea substanței negre în substanță albă, substanță "De". "De" este apoi transformat în gong.

Î: Există vreun percept care să interzică să facem anumite lucruri când practicăm Falun Gong?

R: Majoritatea celor care sunt interzise în budism nu pot fi executate la noi, dar noi avem altă perspectivă. Noi nu suntem călugări sau călugărițe. Noi trăim printre oamenii obișnuiți, așa că este diferit. Este suficient dacă ieși unele lucruri ușor. Desigur, o dată cu creșterea potenței energetice, când a ajuns la un nivel foarte înalt, ce este cerut xinxing-ului tău va fi foarte înalt, de asemenea.

4. Tianmu

Î: Când maestrul ținea cursul am văzut un halou auriu de un metru deasupra capului maestrului și multe halouri aurii de mărimea capului în spatele dvs.

R: Tianmu-ul acestei persoane a atins deja un nivel destul de ridicat.

Î: Am văzut o lumină galbenă amestecată în vinul scuipat de discipolii maestrului atunci când vindeau oameni⁷⁵.

R: Această persoană a cultivat destul de bine. A putut vedea capacitățile supranormale care erau emise.

Î: Când tianmu-ul este deschis, are aceasta impact asupra unui copil? Eliberează energie un tianmu deschis?

R: Este foarte ușor să i se deschidă tianmu unui copil sub 6 ani. Dacă copiii mici nu practică, deschiderea tianmu-ului va avea drept efect scurgerea de energie. Dar cineva din familie trebuie să practice. Este mai bine să îl punem să se uite prin tianmu o dată pe zi, prevenind închiderea acestuia și prevenind scurgerea prea mare de energie. Pentru copiii mici este mai bine să practice singuri. Cu cât îl folosesc mai mult, cu atât mai multă energie se va scurge. Ce are impact nu este corpul lor fizic, ci lucrurile lor fundamentale. Dar dacă este bine păstrat, nu va avea nici o importanță. Acestea se referă numai la copii mici, nu la adulți. Unii oameni au tianmu-ul deschis larg și nu le este frică de scurgerea de energie, dar nu pot vedea lucruri la un nivel foarte înalt. Sunt și unii care pot vedea niveluri foarte înalte. Când văd, un Fashen sau alți maeștrii asigură energia. Nu este o problemă.

Î: Am văzut o strălucire aurie pe corpul maestrului ca și pe umbra maestrului, dar au

⁷⁵ la Târgurile de Sănătate, N.T.

dispărut într-o clipită. Ce s-a întâmplat?

R: Acesta este Fashen-ul meu. Predau și am un stâlp energetic în vârful capului, ceea ce este situația pentru nivelul la care sunt. A dispărut imediat pentru că nu ai știut cum să-ți folosești tianmu-ul. Ai folosit ochii de carne.

Î: Cum aplicăm capacitățile supranormale?

R: Cred că va fi o problemă să aplicați capacitățile supranormale în știința militară sau alte tehnologii înalte sau spionaj. Universul nostru are caracteristici. Dacă ele se conformează caracteristicilor, funcționează; dacă nu, ele nu funcționează, de asemenea. În ciuda faptului că cineva este rugat să facă lucruri bune, el poate să nu fie capabil să obțină lucruri avansate. Poate că va putea numai să sesizeze și să simtă. Nu face mult rău dezvoltării sociale dacă o persoană folosește numai capacități supranormale minore. Dacă vrea să schimbe anumite lucruri, trebuie să facă să se întâmple lucruri pe o scară foarte largă. Dacă este sau nu nevoie ca el să facă asta, ceea ce spune el nu contează, pentru că dezvoltarea societății nu are loc după voia oamenilor. Cât de departe vrea el să obțină, nu poate decide nimeni.

Î: Cum iese afară din corp și intră în corp conștiința principală?

R: Conștiința despre care vorbim uzual iese afară prin coroana capului. Bineînțeles că nu este limitată la acest mod. Poate ieși prin orice loc, spre deosebire de ce este accentuat în alte școli de cultivare care spun că trebuie să iasă prin coroana capului. Poate părăsi corpul prin orice loc. La fel când intră în corp.

Î: Există o lumină roșie în regiunea tianmu-ului, cu o gaură neagră în mijloc. Înflorește rapid. Se deschide tianmul-ul? Uneori este acompaniat de lumină stelară și fulgere.

R: Când vezi lumina stelară, tianmu-ul este pe punctul de a fi deschis. Când vezi fulgere, este deschis aproape în întregime.

Î: Am văzut halouri roșii și verzi pe capul și corpul maestrului. Dar când am închis ochii, n-am mai văzut nimic. Am văzut cu vederea periferică?

R: Nu ai folosit vederea periferică. Pur și simplu nu ai știut să vezi cu ochii închiși, așa că ai putut-o face numai cu ei deschiși. Frecvent, oamenii nu știu cum să-și folosească tianmu-ul deja deschis. Uneori ei văd lucruri cu ochii deschiși din accident. Dar când vrei să te uiți bine la lucruri, de fapt începi să-ți folosești ochii; de aceea lucrurile dispar din nou. Când nu acorzi atenție, le vei vedea din nou.

Î: Fiica mea vede niște cercuri pe cer, dar nu o poate explica clar. Am rugat-o să se uite la emblema Falun și spune că asta este ceea ce vede. Este tianmu-ul ei deschis cu adevărat?

R: Copiii sub șase ani pot avea tianmu-ul deschis numai cu o privire la emblema Falun a noastră. Totuși, n-ar trebui să faci asta. Copiii o pot vedea.

Î: Nu știu cum să folosesc tianmu-ul deja deschis. Puteți să-mi explicați?

R: Când tianmu-ul este complet deschis, oamenii vor ști să-l folosească chiar dacă nu au făcut-o înainte. Când este foarte strălucitor și ușor de folosit, oamenii vor ști să-l folosească chiar dacă nu au știut înainte. Vederea prin tianmu are loc neintenționat. Când vrei să te uiți mai bine, ai schimbat din neatenție pe ochii tăi și ai folosit nervii optici. De aceea nu mai poți vedea.

Î: Când tianmu-ul este deschis, vom ajunge să vedem întregul univers?

R: Există niveluri, când e vorba de tianmu. Cu alte cuvinte, cât de mult adevăr veți vedea, depinde de nivelul vostru. Deschiderea tianmu-ului nu înseamnă că veți putea vedea totul în univers. Totuși, vă veți îmbunătăți treptat nivelul prin cultivare mai departe,

până la atingerea iluminării. Apoi veți putea vedea mai multe niveluri. Dar chiar și atunci, nu este garantat că ce veți vedea este adevărul întregului univers. Când Sakyamuni a predicat în timpul vieții sale, s-a îmbunătățit de asemenea, în mod continuu; de câte ori atingea un nou nivel, descoperea că ce a predicat înainte nu era definitiv și schimba la un nivel chiar mai înalt. De aceea, în final a spus "Nu este Dharma care este definitivă". Există un principiu pentru fiecare nivel. A fost chiar imposibil pentru el să vadă adevărul întregului univers. Din punctul de vedere al oamenilor noștri obișnuiți, devine de neconceput ca cineva din lumea aceasta să poată cultiva către nivelul Tathagata, pentru că ei știu numai de nivelul de Tathagata. Ei nu știu că sunt niveluri mai sus de acesta, așa că nu mai pot ști sau accepta lucruri de o natură mai înaltă. Tathagata este un nivel foarte minor al Fo Fa. La aceasta se referă "Marea Lege este nemărginită".

Î: Există cu adevărat lucrurile pe care le vedem pe corpul dvs?

R: Bineînțeles că există cu adevărat. Toate dimensiunile sunt compuse din materie. Numai structura este diferită de a noastră.

Î: Premonițiile mele despre viitor devin frecvent adevărate.

R: Aceasta este capacitatea supranormală de predicție despre care am vorbit. De fapt, este nivelul inferior al suming tong⁷⁶. Gong-ul pe care îl cultivăm are loc într-o dimensiune diferită, unde nu există conceptul de timp. Rămâne la fel, indiferent cât de departe este; nu există deloc conceptul de distanță.

Î: De ce apar în timpul practicii oameni colorați, cerul și imagini?

R: Tianmu-ul tău a fost deschis și ceea ce ai văzut aparține de altă dimensiune. Acea dimensiune este stratificată, așa că poate ai văzut unul dintre niveluri. Este foarte frumos.

Î: Aud sunete în timpul practicii și mă simt ca și cum întregul meu corp a fost crăpat deschis. Dintr-o dată înțeleg multe lucruri. De ce?

R: Este ușor pentru unii să simtă asta, este procesul explodării și deschiderii unei părți a corpului. Ai atins iluminarea în unele aspecte. Aceasta este clasificată ca iluminare treptată. Când ai terminat cu unul dintre nivelurile de cultivare, o porțiune va fi explodată și deschisă. Aceasta este foarte normal.

Î: Uneori simt că nu mă pot mișca. De ce?

R: În timpul unei etape inițiale în cultivare, poți simți dintr-o dată că nu îți poți mișca mâna sau o parte anume a corpului. De ce? Pentru că ai obținut capacitatea supranormală de ding gong. Este una dintre capacitățile tale intrinseci și este foarte puternică. Când cineva comite fărădelegi și fuge, tu poți spune "Ding" și el va îngheța pe loc, imediat.

Î: Când putem să începem să tratăm pe alții? Obișnuiam să-i tratez pe alții destul de eficace. După ce am învățat Falun Gong, dacă oamenii vin la mine, îi pot trata?

R: Cred că pentru oamenii de la acest curs, indiferent ce fel de exerciții ați practicat, cât de mult le-ați practicat, sau dacă ați atins sau nu nivelul de a fi capabili să tratați boli, la acest nivel coborât nu vreau să tratați oameni, pentru că nu știți ce fel de condiții aveți. Poate că ați tratat boli pentru alți oameni. Poate că s-a întâmplat pentru că ați avut o minte dreaptă care a ajutat. Poate că a fost un maestru care trecea pe acolo și care v-a dat o mână de ajutor pentru că făceați un lucru bun. În ciuda faptului că energia pe care ați dezvoltat-o prin cultivare vă ajută să faceți unele lucruri, nu vă poate proteja. Când tratați, sunteți în același câmp cu pacientul. După un timp, qi-ul negru vă va face mai bolnavi decât pacientul. Dacă întrebați pacientul "Te-ai însănătoșit?" el va spune "Puțin mai bine". Ce fel de tratament este acesta? Unii maeștrii de qigong spun "Vino din nou mâine și poimâine. Te voi trata câteva ședințe." O face de asemenea în "cicluri". Nu este

⁷⁶ precogniție sau retrocogniție, N.T.

deceptionant? Nu ar fi minunat dacă ai putea să te abții de la vindecat până ai putea atinge un nivel mai înalt? Pe oricine tratezi, se va vindeca. Ce bine te-ai simți! Dacă ai dezvoltat deja gong la un nivel nu atât de coborât și este absolut necesar să tratezi, îți voi deschide mâinile și îți voi scoate capacitatea supranormală de vindecare. Dar dacă cultivi spre un nivel mai înalt, cred că este mai bine să stai departe de lucrurile acestea. Pentru a promova Dafa și a participa în activități sociale, unii discipoli de-ai mei vindecă. Deoarece el este lângă mine și este antrenat de mine, este protejat și nu vor apare probleme.

Î: Putem spune celorlalți dacă am dezvoltat capacități supranormale?

R: Dacă spui celor care practică Falun Dafa și dacă ești modest, nu este o problemă. Motivul pentru care practicați împreună este pentru a putea comunica și discuta. Bineînțeles, dacă dai peste oameni din afară care posedă capacități supranormale, le poți spune. Nu contează cu adevărat, atâta timp cât nu te lauzi. Dacă te lauzi cu cât de capabil ești, asta va crea probleme. Dacă te-ai lăudat mai mult timp, capacitatea va dispărea. Dacă vrei să vorbești numai despre fenomenul de qigong și să discuți fără nici un gând personal neadecvat, cred că nu va fi nici o problemă.

Î: Școala budistă vorbește despre "golire" în timp ce cea taoistă despre "nimic". Despre ce vorbim noi?

R: "Golirea" școlii budiste și "nimic"-ul școlii taoiste sunt unice metodele lor de cultivare. Bineînțeles că noi trebuie de asemenea să atingem acel nivel. Noi vorbim despre cultivare intenționată și obținerea de gong neintenționată. Cultivarea xinxing-ului și abandonarea atașamentelor va aduce "golire" și "nimic", dar noi nu o accentuăm mult. Pentru că trăiești în lumea materială, trebuie să-ți câștigi existența și să muncești. Trebuie să faci lucruri. A face lucruri ridică inevitabil problema binelui și a răului. Ce facem noi? Ceea ce cultivăm noi este xinxing, aceasta fiind cea mai proeminentă caracteristică a metodei noastre. Atâta timp cât mintea ta este dreaptă și lucrurile pe care le faci respectă cerințele noastre, nu va fi nici o problemă cu xinxing-ul tău.

Î: Cum sesizăm dezvoltarea capacităților supranormale?

R: În timpul etapei inițiale în cultivare, dacă ai dezvoltat capacități supranormale, vei fi capabil să o simți. Dacă nu ai făcut-o încă dar corpul tău este sensibil, poți fii capabil să o simți. Dacă nici asta nu se întâmplă, nu ai cum să spui. Singurul lucru pe care-l poți face este să continui să cultivi în întuneric. 60 până la 70 la sută dintre studenții noștri au tianmu-ul deschis. Eu știu că ei pot vedea. Deși nu spuneți nimic, observați cu ochii deschiși larg. De ce vă cer să practicați împreună? Vreau să comunicați și să discutați în grupurile voastre. Dar pentru a fi responsabili cu această metodă de cultivare, ar trebui să nu vorbiți fără reținere în afara grupurilor voastre. Comunicare internă și îmbunătățirea fiecăruia sunt acceptabile.

Î: Cum arată Fashen-ul? Am eu Fashen?

R: Fashen-ul arată la fel ca persoana. Tu nu ai Fashen acum. Când cultivarea ta a atins un anumit nivel, vei termina cu Shi-Jian-Fa și vei intra într-un nivel extrem de înalt. Numai atunci vei dezvolta Fashen.

Î: După ce seminarul se va fi terminat, cât timp ne va urmări Fashen-ul maestrului?

R: Când un student începe brusc să cultive lucruri de nivel mai înalt, pentru el aceasta reprezintă o mare răscruce. Nu se referă numai la schimbarea felului de a gândi, ci la întreaga sa persoană. Pentru că atunci când o persoană obișnuită primește ce nu trebuie să primească fiind persoană obișnuită, devine primejdios. Viața îi va fi în primejdie. Fashen-ul meu trebuie să îi asigure protecție. Dacă nu aș face asta și aș continua să răspândesc Legea, ar însemna să fac rău oamenilor. Multor maeștri de qigong le este frică să o facă și să predea cultivare pentru că nu-și pot asuma responsabilitatea. Fashen-ul meu vă va

proteja tot timpul până când veți atinge iluminarea. Dacă vă opriți în mijloc, Fashen-ul pur și simplu vă va părăsi de la sine.

Î: Maestrul spune "Oamenii obișnuiți cultivă nu prin exerciții ci prin xinxing". Este corect să spunem că cineva poate atinge iluminarea atâta timp cât are un xinxing foarte înalt și că exercițiile nu sunt cu adevărat necesare?

R: Teoretic este corect. Atâta timp cât cultivi xinxing-ul, "De" poate fi transformată în gong. Dar trebuie să te consideri cultivator. Dacă nu o faci, singurul lucru pe care-l poți obține este să continui să acumulezi "De". Poate că vei putea acumula foarte mult și vei putea fi persistent în a fi o persoană dreaptă și în a acumula "De". Nu vei putea merge mai departe chiar dacă te vei considera cultivator, deoarece nu vei fi învățat Fa de niveluri mai înalte. După cum știți toți, am dezvoltat multe lucruri. Fără protecția maestrului este foarte greu să cultivi către un nivel mai ridicat. Ți-ar fi imposibil să cultivi către un nivel mai ridicat chiar și pentru o zi. De aceea, nu este atât de ușor să atingi iluminarea. Dar după ce xinxing-ul a fost îmbunătățit, te poți asimila caracteristicii universale.

Î: Care este principiul din spatele tratamentului la distanță?

R: Este foarte simplu. Universul se poate mări sau micșora; la fel și capacitățile supranormale. Eu rămân în locul original și nu mă mișc, dar capacitățile supranormale care au fost emise pot atinge pacienți până în Statele Unite. Pot să arunc capacitățile supranormale sau să convoc direct yuanshen-ul⁷⁷ său să vină aici. Acesta este principiul tratamentului la distanță.

Î: Putem să știm câte feluri de capacități supranormale vor fi dezvoltate?

R: Există mai mult de zece mii de feluri de capacități supranormale. Nu este important să știi câte în detaliu. A cunoaște acest principiu și această Lege este suficient. Ce rămâne este lăsat pentru tine să cultivi. Nu este necesar să știi atât de multe, de asemenea; nici nu este bine pentru tine. Maeștrii caută discipoli și acceptă discipoli. Acei discipoli nu știu nimic și nici maeștrii lor nu le spun. Depinde de tine să realizezi.

Î: La curs, când închid ochii, vă pot vedea predând pe scenă. Partea de sus a corpului este neagră. Biroul este de asemenea negru. Pânza din spatele dvs. este roz. Uneori sunteți înconjurat de lumină verde. Ce se întâmplă?

R: Aceasta este o problemă a nivelurilor la care te afli, pentru că atunci când tianmu-ul este proaspăt deschis vei percepe albul drept negru și negrul drept alb. După ce nivelul tău s-a îmbunătățit puțin, tot ce vei vedea va fi alb; după o îmbunătățire și mai mare, vei putea să deosebești toate culorile.

5. Încercări

Î: Sunt încercările niște teste aranjate de maestru pentru studenți?

R: Poți spune asta. Acestea sunt planificate pentru a-ți îmbunătăți xinxing-ul. Să presupunem că xinxing-ul tău n-a atins nivelul respectiv, ți se va permite ție să atingi iluminarea și să-ți sfârșești cultivarea? Poate să meargă să trimitem un student de școală elementară la facultate? Nu cred. Dacă te lăsăm să cultivi către un nivel mai ridicat atunci când xinxing-ul tău nu a fost îmbunătățit în sensul adevărat și nu-ți poți încă lumina punctul de vedere asupra nici unui lucru sau abandona nimic, te poți certa cu cei iluminați pe chestiuni triviale. Aceasta nu ar fi drept! De aceea punem noi atâta accent pe xinxing.

Î: Care este diferența dintre încercările cultivatorilor și cele ale oamenilor obișnuiți?

R: Noi cultivatorii nu suntem mult diferiți de oamenii obișnuiți. Încercările noastre sunt aranjate după calea noastră de cultivare. Din moment ce oamenii obișnuiți plătesc

⁷⁷ spiritul adevărat, N.T.

karma oamenilor obișnuiți, ei au toți încercări. Nu înseamnă că din moment ce ești cultivator vei avea încercări și că dacă ești un om obișnuit nu ai. Este la fel în ambele aspecte. Numai că încercările tale sunt orchestrate în scopul îmbunătățirii xinxing-ului; în schimb încercările lui sunt orchestrate pentru a plăti datoria sa karmică. Adevărul problemei este că încercările sunt karma voastră, pe care o utilizez pentru a vă îmbunătăți xinxing-ul.

Î: Sunt încercările similare cu cele 81 de greutateți care au apărut în "Călătorie spre Soare-Apune" pentru a aduce scripturile⁷⁸?

R: Sunt puține lucruri în comun. Viețile cultivatorilor au fost prearanjate. Nu vei avea prea multe sau prea puține greutateți, dar nu sunt în mod necesar 81. Aceasta depinde de cât de sus poți cultiva cu calitatea ta înăscută. A fost plănuit conform nivelului pe care îl poți obține. Cultivatorii vor simți procesul abandonării oricărui lucru pe care îl au oamenii obișnuiți dar cultivatorii nu ar trebui să-l aibă. Este într-adevăr greu. Ne vom gândi la căile care te vor face să abandonezi toate lucrurile pe care le găsești greu de abandonat și astfel xinxing-ul îți va fi îmbunătățit prin încercări.

Î: Ce facem dacă atunci când practicăm există oameni care încearcă să saboteze?

R: Cultivării Falun Gong nu îi este frică de sabotarea altor oameni. La un stadiu inițial, aveți Fashen-ul meu care vă protejează, dar nu se poate spune în mod absolut că nu veți întâlni nimic. Este imposibil să dezvolti gong stând așezat pe canapea și bând ceai toată ziua. Uneori când dai de încercări, strigi numele meu și mă vezi în fața ta. Pot să nu îți dau ajutor pentru că este ceea ce tu singur trebuie să depășești. Dar când ești cu adevărat în primejdie, te voi ajuta. Totuși, în mod normal primejdia adevărată nu există pentru că drumul tău a fost schimbat și nimic accidental nu este lăsat să intervină.

Î: Cum ar trebui să tratăm încercările?

R: Am accentuat-o repetat. Păzește-ți xinxing-ul! Dacă nu te gândești că lucrurile pe care le-ai făcut sunt rele, atunci este bine. În particular când alții ți-au atacat interesul din diverse motive, dacă răspunzi luptând, ca o persoană obișnuită, vei deveni o persoană obișnuită, de asemenea. Deoarece ești cultivator, n-ar trebui să faci astfel. Lucrurile pe care le întâlnești și care interferează cu xinxing-ul sunt pentru a-ți îmbunătăți xinxing-ul. Depinde numai cum le tratezi și dacă poți să-ți menții și să-ți îmbunătățești xinxing-ul din această problemă.

6. Dimensiuni și omenirea

Î: Câte niveluri de dimensiuni există în univers?

R: După câte știi, straturile dimensiunilor din univers sunt nenumărabile. Când este vorba despre existența variatelor dimensiuni, ceea ce există în acele dimensiuni și cine trăiește acolo, este foarte greu de aflat cu mijloacele științifice curente. Știința modernă trebuie să producă dovezi materiale. Totuși, unii dintre maeștrii noștri de qigong și oamenii care posedă capacități supranormale pot vedea alte dimensiuni, pentru că alte dimensiuni pot fi văzute numai cu tianmu-ul, nu cu ochii umani.

Î: Îmbrățișează fiecare dimensiune caracteristica "Zhen-Shan-Ren"?

R: Da, fiecare dimensiune îmbrățișează caracteristica "Zhen-Shan-Ren". Oamenii care se conformează acestei caracteristici sunt oameni buni; oamenii care merg împotriva ei sunt răi. Cei care se asimilează ei sunt iluminați.

Î: De unde vine omenirea la origine?

R: Universul original nu avea atâtea niveluri verticale și orizontale. Era destul de pur.

⁷⁸ poveste de cultivare din cartea clasică chineză "Călătorie spre Soare-Apune", N.T.

În cursul dezvoltării și mișcării sale, s-a dezvoltat viața. Aceasta era ceea ce noi am numit viața cea mai originară. Era în conformitate cu universul și nu exista nimic rău. Fiind în conformitate cu universul, însemna că era una cu universul, având orice capacități pe care le avea acesta. O dată cu dezvoltarea și evoluția universului, au apărut unele paradisuri cerești. Mai târziu, au apărut din ce în ce mai multe vieți. Dintr-un punct de vedere mai coborât se poate spune că s-au dezvoltat grupuri sociale, în care au fost formate relații mutuale. În timpul acestui proces de evoluție unii oameni s-au schimbat, deviând mai mult de la caracteristica universală. Au devenit nu prea buni, așadar capacitățile lor supranormale au slăbit. De aceea vorbesc cultivatorii despre "întoarcerea la adevăr", ceea ce înseamnă întoarcerea la starea originală. Cu cât nivelul este mai mare, cu atât asimilarea la caracteristicile universului este mai mare și capacitățile supranormale sunt mai puternice. În acest timp unele vieți au devenit rele în timpul evoluției universului și totuși nu puteau fi distruse. De aceea au fost făcute planuri pentru ca acestea să se poată îmbunătăți singure și să se asimileze din nou universului. Au fost trimise la un nivel mai coborât pentru a suferi și a se îmbunătăți. Mai târziu, oamenii au venit continuu în acest nivel. Apoi la acest nivel s-a produs o diviziune. Acei oameni al căror xinxing s-a deteriorat nu au mai putut rămâne la acest nivel. De aceea, a fost creat un nivel chiar mai coborât. Continuă în acest fel, unele vieți coboară mai departe și se separă treptat, până la nivelul la care este omenirea noastră de astăzi. Aceasta este originea omenirii de astăzi.