

FALUN GONG

法輪功

Li Hongzhi

李洪志

VERSIUNEA ÎN LIMBA ROMÂNĂ
2023

LUNYU

(*Despre Dafa*)

Dafa este înțelepciunea Creatorului. Este fundamentul creației, pe care sunt construite cerurile, pământul și universul. Cuprinde toate lucrurile, de la cele mai minuscule până la vastitatea imensității, manifestându-se în mod diferit la fiecare dintre planurile de existență ale corpului cosmic. Din adâncurile corpului cosmic, apar mai întâi cele mai minuscule particule, urmând straturi peste straturi de particule nenumărate, variind ca mărime de la mici la mari, ajungând până la cele ale planurilor exterioare pe care le cunoaște omenirea - cele ale atomilor, moleculelor, planetelor și galaxiilor - și dincolo, până la ceea ce este chiar mai mare. Particulele de diferite mărimi alcătuiesc vieți de diferite mărimi precum și lumile de diferite mărimi, care sunt răspândite pretutindeni în corpul cosmic. Viețile de la oricare dintre diferitele planuri de particule percep particulele următorului plan mai mare ca fiind planete pe cerurile lor și acest lucru este adevărat la fiecare plan. Pentru viețile de la fiecare plan al universului, asta pare să continue la infinit. Dafa a fost cea care a creat timpul și spațiul, multitudinea de vieți și specii și toată creația; tot ceea ce există se datorează acesteia, neexistând nimic în afara ei. Toate acestea sunt expresiile tangibile, la diferite niveluri, ale calităților Dafa: *Zhen, Shan și Ren*.*

Oricât de avansate ar putea fi mijloacele oamenilor de explorare a spațiului și de examinare a vieții, cunoașterea dobândită este limitată la anumite părți ale acestei singure dimensiuni, unde se află ființele umane, la un plan coborât al universului. Alte planete au fost explorate în trecut de către oameni, în timpul civilizațiilor preistorice. Însă, indiferent de

toate înălțimile și distanțele atinse, omenirea nu a reușit niciodată să iasă din dimensiunea în care există. Omenirii îi va fi imposibil să știe vreodată cu adevărat manifestările reale ale universului. Pentru ca o ființă umană să înțeleagă misterele universului, ale spațiu-timpului și ale corpului uman, trebuie să urmeze cultivarea într-o Cale adevărată și să atingă adevărata iluminare, înălțându-și planul de existență. Prin cultivare caracterul său moral se va eleva, iar odată ce a învățat să discearnă ceea ce este cu adevărat bun de ceea ce este rău, și virtutea de viciu, și trece dincolo de planul uman, va vedea și va avea acces la realitățile universului, precum și la viețile din alte planuri și dimensiuni.

Deși oamenii pretind adesea că preocupările lor științifice sunt pentru a "îmbunătăți calitatea vieții", ceea ce îi conduce este competiția tehnologică. Iar în majoritatea cazurilor, ele au apărut doar după ce oamenii au renegat divinul și au abandonat codurile morale menite să asigure stăpânirea de sine. Tocmai din aceste motive civilizațiile anterioare au fost de multe ori distruse. Explorările oamenilor sunt inevitabil limitate la această lume materială, iar metodele sunt astfel încât numai ceea ce a fost recunoscut este studiat. Între timp, lucrurile care sunt intangibile sau invizibile în dimensiunea umană, dar care există în mod obiectiv și se manifestă în moduri reale în această lume apropiată - precum spiritualitatea, credința, cuvântul divin și miracolele - sunt tratate ca tabu, deoarece oamenii au alungat divinul.

Dacă rasa umană este capabilă să-și îmbunătățească caracterul, comportamentul și gândirea, fundamentându-le pe valori morale, va fi posibil ca civilizația să dăinuie și chiar miracole să aibă loc din nou în lumea umană. De multe ori în trecut, culturi care au fost la fel de divine pe cât erau de umane au apărut în această lume și au ajutat oamenii să ajungă la o înțelegere mai adevărată a vieții și a universului. Când oamenii arată respectul cuvenit și venerație față de Dafa în timp ce ea

se manifestă aici în această lume, ei, rasa lor sau națiunea lor se vor bucura de binecuvântări sau onoare. A fost Dafa - Marea Cale a universului - cea care a creat corpul cosmic, universul, viața și întreaga creație. O viață care se îndepărtează de Dafa, este cu adevărat coruptă. O persoană care se poate alinia la Dafa este cu adevărat bună și va fi răsplătită și binecuvântată cu sănătate și fericire. Ca și cultivator, dacă te asimilezi la Dafa, ești un iluminat - o ființă divină.

Li Hongzhi
24 mai, 2015

Cuprins

LUNYU

I

CAPITOLUL I - INTRODUCERE

1

1. Originile QiGong-ului 2
2. Qi și Gong 5
3. Puterea gong-ului și capacitățile supranaturale 6
 - (1) Puterea gong-ului este dezvoltată prin cultivarea caracterului (xinxing) 6
 - (2) Cultivatorii nu urmăresc capacități supranaturale 7
 - (3) Dirijarea puterii gong-ului 9
4. Ochiul Celest (Al treilea ochi) 11
 - (1) Deschiderea Ochiului Celest 11
 - (2) Nivelurile ochiului celest 13
 - (3) Vederea la distanță 16
 - (4) Dimensiunile 17
5. Tratamentul prin qigong și tratamentul în spital 19
6. Qigong-ul de școală budistă și religia budistă 22
 - (1) Qigong-ul de școală budistă 23
 - (2) Budismul 24
7. Căi de cultivare drepte și căi malefice 25
 - (1) Școli lăaturalnice și căi stângace (Pangmen Zuodao) 25
 - (2) Qigong-ul artelor marțiale 26
 - (3) Cultivarea inversă și împrumutul de gong 28
 - (4) Limbajul cosmic 29
 - (5) Posedarea de către spirite (futi) 31

- (6) Chiar dacă o cale de cultivare este dreaptă, o persoană ar putea practica într-un mod deviat 32

CAPITOLUL II - Falun Gong 33

1. Rolul Roții Legii 33
2. Configurația Roții Legii 36
3. Caracteristicile cultivării Falun Gong 37
 - (1) Legea îl purifică pe practicant 37
 - (2) Cultivarea conștiinței principale 39
 - (3) Practicarea exercițiilor indiferent de direcție și timp 41
4. Cultivarea atât a minții cât și a corpului 42
 - (1) Schimbarea corpului înăscut (benti-ul) 42
 - (2) Circuitul celest Falun 44
 - (3) Deschiderea meridianelor 46
5. Direcționarea mentală 47
6. Nivelurile cultivării în Falun Gong 49
 - (1) Cultivarea la niveluri înalte 49
 - (2) Forme de manifestare a gong-ului 50
 - (3) Cultivarea Dincolo-de-Legea-din-Lumea-Triplă 51

CAPITOLUL III 53

Cultivarea caracterului (xinxing)

1. Semnificația caracterului (xinxing) 54
2. Pierdere și câștig 55
3. Cultivarea simultană a Adevărului, Compasiunii și Toleranței (Zhen-Shan-Ren) 59
4. Eliminarea invidiei 61

5. Renunțarea la atașamente	64
6. Karma	66
(1) Originea karmei	66
(2) Eliminarea karmei	69
7. Interferența entităților rele	73
8. Calitatea înăscută și calitatea de iluminare a cuiva	75
9. O minte clară și liniștită	78

CAPITOLUL IV - SISTEMUL DE PRACTICĂ FALUN GONG

81

1. Buddha Arătând O Mie De Mâini	82
2. Poziția Falun în Picioare	89
3. Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice	92
4. Circuitul Celest Falun	96
5. Întărirea Puterilor Supranaturale	100
Câteva cerințe de bază și sfaturi pentru practica Falun Gong	107

CAPITOLUL V - ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

109

1. Falun și Falun Gong	109
2. Metodele și principiile exercițiilor	115
3. Cultivarea caracterului	144
4. Ochiul celest	151
5. Dificultăți	161
6. Dimensiunile și omenirea	163

CAPITOLUL I

Introducere

În China, arta *qigong*-ului¹ are o lungă istorie ce datează din timpuri străvechi. Chinezii au astfel un avantaj natural în practicarea *qigong*-ului. Cele două sisteme drepte de practicare a *qigong*-ului, sistemul budist și sistemul taoist, au făcut publice multe metode remarcabile de cultivare care înainte erau predate în particular. Căile taoiste de cultivare sunt unice, în timp ce sistemul budist își are metodele sale de cultivare. *Falun Gong*² este o metodă avansată de cultivare ce aparține sistemului budist. În timpul acestei serii de lecții vă voi ajusta corpul până la o stare adecvată pentru cultivare avansată și apoi voi instala în corpul vostru o Roată a Legii (Fa-lun) și mecanisme energetice, și vă voi învăța exercițiile noastre. În plus, eu am Corpuri ale Legii (Fa-shen) care vă vor proteja. Dar nu este suficient doar să dețineți aceste lucruri, deoarece ele nu pot îndeplini țelul dezvoltării de *gong*³. Pe lângă acestea trebuie să înțelegeți principiile cultivării la niveluri înalte. La acestea se va referi această carte.

-
- 1 (pronunțat "ci-gong") Explicația acestui termen urmează să fie dată în textul de mai jos. Notă: Aceasta precum și toate celelalte note explicative sunt adăugate de translator.
 - 2 ("fa-lun gong") "Falun" tradusă aproximativ înseamnă "Roata Legii", respectiv "Gong" ca "practică", "qigong" sau "energie."
 - 3 ("gong") Un tip special de energie.

Eu predau sistemul de practică la niveluri înalte așa că nu voi discuta despre cultivarea vreunui *meridian*⁴, punct de acupunctură sau pasaj energetic. Eu predau o mare cale de cultivare, Marea Cale pentru cultivare adevărată către niveluri înalte. La început asta ar putea suna oarecum misterios, dar pentru cultivatorii dedicați de qigong, dacă veți încerca să fiți atenți și să învățați din propria experiență, veți descoperi toate minunățiile și toate situațiile complexe pe care le conține.

1. Originile Qigong-ului

Qigong-ul așa cum îl știm noi astăzi, de fapt, nu s-a numit inițial qigong. El provenea din căile de cultivare solitare ale chinezilor din antichitate și din cultivarea din cadrul religiilor. Termenul format din cele două caractere chinezești - qi gong - nu apare deloc în texte precum „Cartea Elixirului”, „Canonul Taoist” sau „Tripitaka”. În timpul perioadei prezente de dezvoltare a civilizației noastre umane, qigong-ul a trecut prin perioada de început a religiilor; el exista înainte de apariția religiilor. După ce religiile s-au format, qigong-ul a luat o tentă religioasă. Inițial qigong-ul s-a numit „Marea Cale de Cultivare a Buddha”, „Marea Cale de Cultivare a Tao”. A mai avut și alte nume ca „Alchimia Internă de nouă ori”, „Calea Arhat-ului” și „Meditația Vajra” etc. În prezent oamenii îl numesc qigong pentru a se conforma mai bine gândirii noastre moderne și pentru a fi mai ușor de popularizat. De fapt qigong-ul este un mijloc special de cultivare a corpului uman pe care îl avem în China.

Qigong-ul nu este ceva inventat de această civilizație. Are o istorie destul de lungă ce datează cu ere în urmă. Atunci, când a

4 "Meridianele" formează o rețea de canale energetice în corp despre care se spune că ar conduce energia qi; acestea au un loc important în medicina chineză tradițională și în gândirea chinezilor.

luat ființă qigong-ul? Unii spun că qigong-ul are o istorie de trei mii de ani, și că a devenit popular în timpul dinastiei Tang. Alții spun că are o istorie de cinci mii de ani și este la fel de vechi ca civilizația chineză. Judecând după descoperirile arheologice, alții spun că are o vechime de șapte mii de ani. Eu nu privesc qigong-ul ca pe ceva inventat de omul modern - el provine din cultura preistorică. Din investigațiile făcute de oameni cu capacități supranaturale, universul în care locuim este o entitate care a fost recreată după ce a fost explodată de nouă ori. Planeta pe care locuim a fost distrusă de multe ori. De fiecare dată când planeta a fost recreată, rasa umană a reînceput să se înmulțească. Am descoperit acum că există multe lucruri pe Pământ care depășesc civilizația noastră actuală. Conform teoriei evoluționiste a lui Darwin, oamenii au evoluat din maimuțe și civilizația nu este mai veche de zece mii de ani. Totuși, descoperirile arheologice din peșterile munților Alpi din Europa au dezvăluit existența unor fresce murale vechi de 250.000 de ani, care dau dovadă de un nivel ridicat de măiestrie artistică, care depășește cu mult abilitățile oamenilor moderni. În Muzeul Universității Naționale din Peru se află o stâncă mare pe care este gravată o figură umană ce ține un telescop și observă stelele. Această gravură are o vechime de peste treizeci de mii de ani. După cum știm, Galileo a inventat în 1609 un telescop astronomic, cu o putere de mărire a imaginii de 30X, adică nu cu mult peste trei sute și ceva de ani în urmă. Dar cum este posibil să fi existat un telescop acum treizeci de mii de ani? Există un pilon de fier în India a cărui concentrație în fier este peste 99%. Chiar și actuala tehnologie de topire nu poate produce fier de o asemenea puritate, aceasta depășind nivelul tehnologiei moderne. Atunci cine a creat acele civilizații? Cum ar fi putut ființele umane - care ar fi putut la fel de bine să fie microorganisme în acele vremuri - să creeze aceste lucruri? Aceste descoperiri au atras atenția oamenilor de știință din

toată lumea. Sunt considerate culturi preistorice deoarece sunt inexplicabile.

Nivelul realizărilor științifice a fost diferit în fiecare perioadă trecută. În unele perioade au atins un nivel destul de ridicat, depășindu-l pe cel al omului modern. Dar acele civilizații au fost distruse. Așa că aş spune că qigong-ul nu a fost inventat sau creat de omul modern, ci descoperit și perfecționat de omul modern. Face parte din culturile preistorice.

Qigong-ul nu este exclusiv un produs al țării noastre. El există și în alte țări, dar ei nu îl denumesc qigong. Țări vestice precum: Statele Unite, Marea Britanie etc., îl denumesc magie. În Statele Unite există un magician care este un maestru al capacităților supranaturale și el a făcut odată isprava de a trece prin Marele Zid chinezesc. În momentul trecerii prin zid, a folosit o pânză albă pentru a se acoperi, s-a lipit de zid și apoi a trecut prin el. De ce a făcut el asta? Făcând în felul acesta mulți oameni vor fi tentați să considere că a fost un spectacol de magie. Trebuia făcut astfel, deoarece știa că în China sunt mulți oameni cu capacități supranaturale mari. I-a fost frică că vor interfera cu el, așa că s-a acoperit înainte de a pătrunde înăuntru. Când a ieșit, a ridicat pânza cu o mână și a pășit afară. Este o zicală: „Expertii urmăresc trucurile, pe când profanii așteaptă emoții”. Făcând astfel, publicul a crezut că era un spectacol de magie. Motivul pentru care ei denumesc aceste capacități magie este pentru că nu le folosesc pentru a-și cultiva corpul, ci pentru distracția spectatorilor sau pentru a prezenta lucruri ciudate pe scenă. Din perspectiva unui nivel coborât, qigong-ul poate schimba starea corporală, atingând scopul vindecării de boli și păstrării sănătății. Din perspectiva unui nivel mai înalt, qigong-ul se referă la cultivarea corpului înăscut (ben-ti).

2. Qi și Gong

Qi-ul despre care vorbim acum era denumit „*chi*”⁵ de către oamenii din vechime. Ele sunt în esență același lucru, amândouă referindu-se la qi-ul universului - un tip de materie invizibilă și fără formă care umple universul. Qi-ul nu se referă la aer. Energia acestei materii este activată în corpul uman prin cultivare. Activarea sa schimbă starea fizică a corpului și poate vindeca bolile și păstra sănătatea. Qi-ul este doar qi, tu ai qi și el are, de asemenea, qi, totuși qi-ul unei persoane nu poate „domina” qi-ul alteia. Unii spun că qi-ul poate vindeca boli; sau că poți emite qi către cineva pentru a-l vindeca. Aceste remarci sunt foarte neștiințifice pentru că qi-ul nu poate vindeca deloc oamenii. Când corpul unui practicant încă posedă qi, înseamnă că trupul lui sau al ei nu este încă un „Corp Alb ca Laptele”. Adică persoana încă are boli sau este afectată.

O persoană care a atins un nivel mai înalt prin cultivare nu emite qi. În schimb, emite un fascicul de energie înaltă. Este o formă de energie înaltă, o materie care se manifestă sub formă de lumină, cu particule fine de o densitate mare. Acesta este gong-ul. Doar acesta are puterea de a face ceva unui om obișnuit și numai cu el poate o persoană să-i vindece pe alții. Există o zicală: „Lumina unui Buddha strălucește pretutindeni, așezând totul în ordine”. Înseamnă că cei care cultivă cu adevărat poartă o energie imensă în corpurile lor. Oriunde merg acele persoane, pot corecta orice stare anormală din zona acoperită de energia lor și o pot readuce la normal. De exemplu, a avea boli în corp este pur și simplu o stare fizică anormală, și boala va dispărea după ce această stare este corectată. Mai simplu, gong-ul este energie. Gong-ul are caracteristici fizice, iar prin cultivare practicanții îi pot percepe existența obiectivă.

5 Acest termen folosește un caracter chinez diferit de qi, dar este pronunțat în același fel.

3. Puterea gong-ului și capacitățile supranaturale

(1) Puterea gong-ului este dezvoltată prin cultivarea caracterului (xinxing)

Gong-ul care determină cu adevărat nivelul puterii energetice (gong-li) a unei persoane nu se dezvoltă prin practicarea exercițiilor de qigong. Se dezvoltă prin transformarea unei forme de materie numită Virtute (de), și prin cultivarea caracterului moral (xin-xing). Procesul de transformare nu este realizat prin „*instalarea unui creuzet și a unui cuptor pentru a cultiva un elixir (dan) din substanțe chimice colectate*”⁶, așa cum cred oamenii obișnuiți. Gong-ul la care ne referim noi este generat în afara corpului și pornește din jumătatea inferioară a corpului. Cu cât se îmbunătățește caracterul vostru, el va crește vertical sub formă de spirală, totul formându-se în afara corpului vostru. Când ajunge în creștetul capului, el se dezvoltă atunci într-o coloană de gong. Înălțimea acestei coloane de gong determină nivelul gong-ului vostru. Coloana de gong există într-o dimensiune ascunsă adânc, fiind astfel greu de văzut de către o persoană obișnuită.

Capacitățile supranaturale sunt întărite de puterea gong-ului. Cu cât puterea gong-ului și nivelul unei persoane sunt mai înalte, cu atât sunt mai mari capacitățile sale supranaturale și mai ușor de folosit. Oamenii cu o putere mai mică a gong-ului au capacități mai slabe, fiindu-le mai greu să le folosească, unele fiind complet inutilizabile. Capacitățile supranaturale în sine nu reprezintă nici nivelul puterii gong-ului tău și nici nivelul cultivării tale. Cea care vă determină nivelul este mai degrabă puterea gong-ului, și nu capacitățile supranaturale. Unii oameni cultivă într-o stare „încuiată”, adică puterea gong-ului

6 În tradiția taoistă, procesele de alchimie au servit mult timp ca și metafore pentru a descrie cultivarea internă a corpului uman.

lor e relativ înaltă, dar totuși au puține capacități supranaturale. Puterea gong-ului este factorul determinant [când vine vorba de niveluri], este dezvoltată prin cultivarea caracterului și este cel mai important lucru.

(2) Cultivatorii nu urmăresc capacități supranaturale

Toți practicanții sunt interesați de capacități supranaturale. Capacitățile supranaturale atrag publicul larg și mulți oameni vor să obțină câteva. Cu toate acestea, o persoană al cărei caracter (xinxing) este la un nivel coborât, nu va reuși să le obțină.

Oamenii obișnuiți pot avea unele capacități supranaturale, inclusiv deschiderea ochiului celest (tian-mu), clar audiența, telepatia, precogniția etc. Dar nu vor apărea toate aceste capacități în timpul etapelor de Iluminare Treptată, deoarece ele variază de la un individ la altul. Oamenilor obișnuiți le va fi imposibil să aibă anumite capacități supranaturale, cum ar fi capacitatea de a transmuta obiecte în această dimensiune fizică, aceasta nefiind ceva ce oamenii obișnuiți pot avea. Marile capacități supranaturale se dezvoltă numai prin cultivarea postnatală. Falun Gong s-a dezvoltat conform principiilor universului, așadar capacitățile supranaturale existente în univers există și în Falun Gong. [Câte dintre acestea va primi un practicant] depinde de cât de bine face în cultivare. Gândul obținerii unor capacități supranaturale nu este greșit, totuși, urmărirea intensă peste măsură este mai mult decât un gând normal și va produce efecte negative. Cineva aflat la un nivel coborât nu prea va avea la ce să-și utilizeze capacitățile, ținându-le doar pentru a se lăuda în fața oamenilor obișnuiți sau sperând să devină mai puternic decât ceilalți. În acest caz, aceasta indică nivelul caracterului persoanei, care cu siguranță nu este înalt și astfel că este corect să nu i se dea capacități supranaturale. Dacă unele capacități supranaturale sunt date unor oameni cu un caracter coborât,

pot fi folosite pentru a comite fărădelegi. Deoarece caracterul (xinxing-ul) acelor oameni nu este stabil, nu există nicio garanție că ei nu vor face ceva rău.

Pe de altă parte, orice capacitate supranaturală care poate fi demonstrată și arătată nu poate schimba societatea umană sau căile vieții cotidiene. Adevăratelor abilități de nivel înalt nu le este permis să fie scoase la iveală pentru spectacol, pentru că impactul și pericolul ar fi prea mari, de exemplu nu veți putea arăta niciodată cum se demolează o clădire mare. Marile capacități supranaturale nu pot fi folosite decât de oamenii cu misiuni speciale, și acele capacități nu pot fi dezvăluite; acest aspect se află sub controlul măștrilor de nivel înalt.

Totuși, unii oameni obișnuiți insistă ca măștrii de qigong să facă demonstrații, forțându-i să-și etaleze capacitățile supranaturale. Oamenii cu capacități supranaturale nu vor să le folosească pentru a face spectacol, pentru că nu li se permite să le dezvăluie; etalarea lor ar influența întregul mers al societății. Celor care posedă virtuți mari cu adevărat nu li se permite folosirea capacităților supranaturale în public. Unii măștri de qigong se simt îngrozitor în timpul unei demonstrații și vor să plângă după aceea. Nu-i forțați să-și demonstreze capacitățile! Pentru ei este supărător să dezvăluie aceste lucruri. Un student mi-a adus o revistă. M-am simțit dezgustat când am citit-o. Se menționa că urma să se țină o conferință internațională de qigong și că oameni cu capacități supranaturale puteau participa la un concurs, conferința fiind deschisă oricui avea capacități supranaturale puternice. După ce am citit-o m-am simțit tulburat câteva zile. Capacitățile nu sunt ceva ce poate fi dezvăluit în public pentru competiție. Este o rușine când oamenii le demonstrează în public. Oamenii obișnuiți se concentrează pe lucrurile practice din lumea umană, dar măștrii de qigong au o demnitate de păstrat.

Care este scopul din spatele dorinței de a avea capacități supranaturale? Urmărirea lor reflectă tărâmul minții și căutările

unui practicant. Este improbabil ca o persoană cu țeluri impure și instabilă mental să aibă capacități supranaturale puternice. Aceasta deoarece înainte de a fi complet iluminat, percepția ta despre bine și rău este bazată doar pe standardele acestei lumi. Nu poți vedea adevărata natură a lucrurilor, nici relațiile karmice dintre ele. Cearța, țișetele și molestările dintre oameni sunt cauzate în mod firesc de relațiile karmice. Dacă nu poți percepe aceste lucruri, nu poți decât să aduci mai multe neazuri decât ajutor. Legile acestei lumi guvernează gratitudinea și resentimentul, cât și binele și răul pentru oamenii obișnuiți; practicantii nu ar trebui să fie preocupați de aceste lucruri. Înainte de a atinge stadiul Iluminării complete, ceea ce vezi cu ochii poate să nu fie neapărat adevărul. Când cineva lovește pe altcineva, poate că ei își reglează datoriile karmice. Implicarea ta poate să stânjenească rezolvarea acestor datorii. Karma este un tip de materie neagră care înconjoară corpul uman. Are o existență fizică într-o altă dimensiune și se poate transforma în boală sau alte nenorociri.

Capacitățile supranaturale există în fiecare, și ideea este că ele trebuie dezvoltate și întărite prin cultivare continuă. Vrei să devii practicant, dar dacă urmărești doar capacități supranaturale, atunci ești mărginit și ai mintea impură. Indiferent pentru ce îți dorești aceste capacități supranaturale, dacă le urmărești asta conține lucruri egoiste care vor fi cu siguranță o piedică în cultivarea ta. Consecința va fi că nu vei dobândi niciodată capacități supranaturale.

(3) Dirijarea puterii gong-ului

Unii practicantii nu practică de foarte mult timp, dar vor să-i trateze pe alții pentru a-și testa abilitățile. Când cei dintre voi fără o putere ridicată de gong întindeți mâna și încercați, voi absorbiți în corpul vostru mult qi negru, nesănătos și murdar, care

există în corpul pacientului. Din moment ce nu aveți abilitatea de a respinge qi-ul nesănătos, iar corpul vostru nu are niciun scut protector, voi formați un câmp comun cu pacientul; fără o potență ridicată a gong-ului nu vă veți putea apăra de qi-ul nesănătos. Rezultatul este că voi înșivă veți simți mult disconfort. Dacă nimeni nu are grijă de voi, cu timpul veți acumula boli în tot corpul. De aceea, cei care nu au o coloană înaltă de gong nu ar trebui să vindece bolile altora. Numai o persoană care a dezvoltat deja capacități supranaturale și care posedă un anumit nivel de putere a gong-ului poate folosi qigong-ul pentru a-i trata pe alții. Chiar dacă unii oameni au dezvoltat capacități supranaturale și pot face vindecări, ei folosesc de fapt, atunci când se află la un nivel destul de coborât, puterea acumulată a gong-ului lor, propria lor energie, pentru a vindeca. Din moment ce gong-ul este atât energie cât și o entitate inteligentă greu de acumulat, voi practic vă goliți de gong când îl emiteți în exterior. Și odată cu emiterea de gong, coloana de gong de deasupra capului se scurtează și este secătuită. Chiar nu merită să faceți asta. Așa că eu nu sprijin tratarea bolilor altora, când puterea gong-ului vostru nu este înaltă. Indiferent ce metode grozave folosiți, voi tot vă consumați propria energie.

Când puterea gong-ului unei persoane a ajuns la un anumit nivel, vor ieși la iveală tot felul de capacități supranaturale. Trebuie să fii foarte precaut când folosești aceste capacități. De exemplu, o persoană trebuie să-și folosească „Ochiul Celest” (al treilea ochi) odată ce s-a deschis, deoarece se va închide dacă nu-l folosește niciodată. Totuși, nu trebuie să te uiți frecvent prin el. Dacă te uiți prea des prin el, se va elibera prea multă energie. Atunci, asta înseamnă că nu ar trebui să-l folosești niciodată? Bineînțeles că nu. Dacă nu îl putem folosi niciodată, atunci pentru ce să-[1] mai cultivăm? Întrebarea este când să-l folosim. Poate fi folosit numai atunci când ați cultivat până la un anumit stadiu și aveți capacitatea de a vă reîncărca (cu energie). Când un

cultivator Falun Gong a atins un anumit stadiu, Roata Legii poate transforma automat și reîncărca oricât de mult gong eliberează acesta. Roata Legii menține automat nivelul puterii gong-ului pentru practicant, și gong-ul nu va scădea nici chiar pentru o clipă. Aceasta este o caracteristică a Falun Gong. Capacitățile supranaturale nu se pot folosi până când nu se atinge acel punct.

4. Ochiul Celest (Al treilea ochi)

(1) Deschiderea Ochiului Celest

Canalul principal al ochiului celest este localizat între mijlocul frunții și punctul de acupunctură *Shangen*⁷. Modul în care oamenii obișnuți văd lucrurile cu ochiul liber este la fel cu cel al unui aparat de fotografiat: mărimea obiectivului, sau pupila, este ajustată conform distanței până la obiect și în conformitate cu intensitatea luminii. Transportate cu ajutorul nervilor optici, imaginile sunt formate în glanda pineală, localizată în spatele creierului. Capacitatea supranaturală de vedere penetrantă este de fapt capacitatea glandei pineale de a privi direct afară prin ochiul celest. Ochiul celest (al treilea ochi) al unei persoane obișnuite este închis deoarece canalul său principal este îngust și întunecos. Nu există nicio esență de qi înăuntru și nici lumină. Unii oameni au canalele blocate, așa că nu pot vedea.

Pentru a deschide ochiul celest, în cultivarea noastră depindem fie de o forță exterioară, fie de noi înșine, pentru a debloca pasajul. Forma pasajului variază pentru fiecare individ, existând forme ovale, rotunde, rombice și triunghiulare. Cu cât cultivi mai bine, cu atât pasajul va deveni mai rotund. În al

7 ("shan-gun") Localizat la baza nasului.

doilea rând, maestrul tău (*shifu*⁸) îți dă un ochi; dacă cultivi de unul singur, atunci trebuie să ți-l cultivi tu însuși. În al treilea rând, trebuie să ai esență de qi în locul unde este localizat ochiul tău celest.

De obicei vedem lucrurile folosindu-ne perechea de ochi, însă exact această pereche de ochi este cea care ne blochează canalul pentru a vedea alte dimensiuni. Deoarece funcționează ca un scut, putem vedea numai obiectele existente în dimensiunea noastră fizică. Deschiderea ochiului celest vă permite să vedeți fără a folosi această pereche de ochi. După ce atingeți un nivel foarte înalt, puteți, de asemenea, cultiva pentru a obține un Ochi Adevărat. Atunci puteți vedea cu Ochiul Adevărat al ochiului celest, sau cu Ochiul Adevărat din punctul de acupunctură Shangen. Conform sistemului budist, fiecare por al corpului este un ochi, există ochi peste tot pe corp. Conform sistemului taoist, fiecare punct de acupunctură este un ochi. Totuși, canalul principal este localizat în ochiul celest, și el trebuie deschis primul. La cursul meu plantez, în fiecare, lucruri care pot deschide ochiul celest. Rezultatele pot varia în funcție de diferențele în calitățile fizice ale oamenilor. Unii oameni văd o gaură neagră asemănătoare unui puț adânc. Ceea ce înseamnă că pasajul lor este întunecat. Alții văd un tunel alb. Dacă puteți vedea obiecte în fața voastră, ochiul vostru celest este pe cale să se deschidă. Unii văd obiecte rotindu-se, care sunt așezate acolo de maestrul vostru pentru a vă deschide ochiul celest. Veți putea vedea odată ce vă vor deschide al treilea ochi prin forare. Unii oameni pot vedea un ochi mare prin ochiul lor celest și gândesc că este ochiul lui Buddha, dar de fapt este propriul lor ochi. Aceia sunt de obicei oamenii cu o calitate înăscută destul de bună.

Conform statisticilor noastre, la fiecare curs al nostru, ochiul

8 ("shi-fu") Un termen chinez uzual pentru un învățător al artelor marțiale sau al meditației, similar cu "sensei" din limba japoneză Cuvântul este compus din două părți, una este "învățător", cealaltă este "tată".

celest se deschide pentru mai mult de jumătate dintre participanți. După ce se deschide ochiul celest poate apărea o problemă, și anume, oamenii al căror caracter nu este înalt îl pot folosi cu ușurință pentru a face lucruri rele. Pentru a preveni acest lucru, vă deschid ochiul celest direct la nivelul Vederii Înțelepciunii. Sau, cu alte cuvinte, la un nivel avansat, care vă permite să vedeți direct scene din alte dimensiuni și să vedeți lucruri care apar în cursul cultivării, permițându-vă să credeți în ele. Asta vă va întări încrederea în cultivare. Caracterul oamenilor care abia au început să practice nu a atins încă nivelul oamenilor extraordinari. De aceea, odată ce posedă lucruri supranaturale pot comite ușor fărâdelegi. Să dăm un exemplu în glumă: dacă ai merge pe stradă și ai da peste o loterie, ai putea obține premiul întâi. Asta nu va fi permis să se întâmple - este doar pentru a-mi ilustra punctul de vedere. Alt motiv este că noi deschidem ochiul celest pentru un număr mare de oameni, așa că, să presupunem că ochiul celest al fiecăruia ar fi deschis la un nivel mai coborât: imaginați-vă numai, dacă toți ar putea vedea cu ochiul celest prin corpul uman sau ar vedea obiectele prin pereți - am mai putea numi aceasta o societate umană? Societatea umană ar fi grav afectată, așa că nu este permis și nici realizabil. Mai mult, nu ar face niciun bine practicantilor, ci doar le-ar încuraja atașamentele. Așa că nu vă vom deschide al treilea ochi la un nivel coborât. În schimb îl vom deschide direct la un nivel înalt.

(2) Nivelurile ochiului celest

Ochiul celest are multe niveluri diferite; la niveluri diferite, el vede dimensiuni diferite. Conform budismului există cinci niveluri: Vederea Ochiului de Carne, Vederea Ochiului Divin, Vederea Ochiului Înțelepciunii, Vederea Ochiului Legii și Vederea Ochiului lui Buddha. Fiecare nivel se subdivide în nivel superior, mediu și inferior. Când cineva se află la sau sub nivelul Vederii Ochiului

Divin, el poate percepe numai lumea noastră materială. Numai când cineva este la sau deasupra nivelului Vederii Înțelepciunii va percepe alte dimensiuni. Cei care au capacitatea supranaturală de Vedere penetrantă, pot vedea lucruri cu acuratețe, cu o claritate mai bună decât cea a unui scanner CT. Dar ceea ce pot ei să vadă este doar în această lume fizică și nu trece dincolo de dimensiunea în care existăm noi; nu este considerat ca atingerea unui nivel avansat al ochiului celest.

Nivelul ochiului celest depinde de cantitatea de esență de qi a unei persoane, cât și de lărgimea, strălucirea și gradul de blocare al pasajului principal. Esența internă de qi este decisivă pentru a determina cât de profund poate fi deschis ochiul celest. Este în mod special ușor de deschis ochiul celest al copiilor sub 6 ani. Nici măcar nu trebuie să-mi folosesc mâna, deoarece se deschide de îndată ce încep să vorbesc. Este astfel, deoarece copiii nu au fost influențați prea mult de lumea noastră fizică și nu au făcut multe lucruri rele în viața lor. Esența lor de qi s-a păstrat bine. Ochiul celest al unui copil de peste șase ani devine din ce în ce mai greu de deschis, din cauza înmulțirii influențelor exterioare care apar pe măsură ce se maturizează. În particular educația nesănătoasă, a fi răsfățat și a deveni imoral, pot disipa esența de qi. Ea va dispărea complet dacă persoana atinge un anumit punct. O persoană, a cărei esență de qi s-a pierdut complet, o poate recupera treptat prin cultivare, dar asta ia o perioadă lungă de timp și mult efort. Așadar esența de qi este extrem de prețioasă.

Eu nu recomand ca ochiul celest al persoanei să fie deschis la nivelul Vederii Ochiului Divin, pentru că atunci un practicant cu o putere scăzută de gong, va pierde mai multă energie privind la obiecte decât reușește să acumuleze prin cultivare. Ochiul celest se poate închide din nou dacă se pierde prea mult din energia esențială. Odată închis, nu va fi ușor de deschis din nou. Așa că, de obicei, eu deschid ochiul celest al oamenilor la nivelul Vederii Ochiului Înțelepciunii. Indiferent cât de clară sau neclară

este vederea unui cultivator, el sau ea va putea vedea obiecte din alte dimensiuni. Deoarece oamenii sunt afectați de calitatea lor înăscută, unii pot vedea clar, unii văd lucruri intermitent și alții văd neclar. Totuși, cel puțin veți putea vedea lumină. Asta ajută un cultivator să progreseze către niveluri înalte. Cei care nu pot vedea clar vor putea corecta aceasta prin cultivare.

Oamenii care au mai puțină esență de qi văd numai imagini în alb și negru prin ochiul lor celest. Ochiul celest al persoanei care are mai multă esență de qi va putea vedea scene color și într-o formă mai clară. Cu cât există mai multă esență de qi, cu atât claritatea este mai bună. Dar fiecare individ este diferit. Unii oameni se nasc cu ochiul celest deschis, în timp ce al altora poate fi foarte astupat. Când ochiul celest se deschide, imaginea este similară cu înflorirea unei flori, care se desface strat după strat. În timpul meditației, vei descoperi inițial că este lumină în zona ochiului tău celest. La început lumina nu este atât de strălucitoare, dar mai târziu devine roșie. Ochiul celest al unor oameni este ferm închis, așa că reacția lor fizică inițială poate fi destul de puternică. Acei oameni își vor simți mușchii din jurul canalului principal și din jurul punctului de acupunctură Shangen strângându-se, ca și cum s-ar comprima și ar presa spre interior. Tâmpilele și frunțile lor încep să se simtă umflate și dureroase. Acelea sunt simptome ale deschiderii ochiului celest. O persoană al cărei ochi celest se deschide ușor poate vedea ocazional anumite lucruri. În timpul cursului meu, unii oameni mi-au văzut Corpurile Legii fără să-și dea seama. Cu toate acestea, imaginea a dispărut atunci când au încercat să se uite, deoarece acei oameni și-au folosit de fapt ochii de carne. Când vedeți unele lucruri cu ochii închiși, încercați să rămâneți în acea stare de vedere, și treptat veți vedea lucrurile mai clar. Dacă vreți să priviți mai îndeaproape, veți vedea de fapt cu propriii ochi și veți folosi nervii optici. Atunci nu veți mai vedea nimic.

Ochiul celest al persoanei poate percepe dimensiuni diferite

în funcție de nivelul ochiului său celest. Unele agenții de cercetare științifică nu reușesc să înțeleagă acest principiu, și împiedică unele experimente de qigong să ajungă la rezultatele așteptate. Și din când în când, unele experimente chiar dau rezultate opuse. De exemplu, un institut a creat o metodă de testare a capacităților supranaturale. Au cerut maeștrilor de qigong să vadă ce se afla într-o cutie sigilată. Deoarece nivelurile ochilor celești ai acelor maeștri erau diferite, răspunsurile lor au fost diferite. Personalul de cercetare a considerat atunci ochiul celest ca fiind fals și un concept fictiv. Cineva cu un ochi celest de nivel mai coborât obține de obicei rezultate mai bune în acest tip de experiment, deoarece ochiul său celest este deschis la nivelul Vederii Ochiului Divin, un nivel potrivit numai pentru a observa obiectele din această dimensiune fizică. Așa că oamenii care nu înțeleg ochiul celest cred că acești oameni au cele mai mari capacități supranaturale. Toate obiectele, organice sau anorganice, apar în figuri și forme diferite în dimensiuni diferite. De exemplu, imediat ce este fabricat un pahar, într-o altă dimensiune ia naștere o ființă inteligentă. Mai mult, chiar înainte ca ea să existe ca acea entitate, poate că a fost altceva. Când ochiul celest este la cel mai coborât nivel, persoana va vedea paharul. La un nivel mai înalt, el sau ea vor vedea entitatea care există în altă dimensiune. La un nivel chiar mai înalt persoana va vedea forma materială avută înainte de existența acelei entități inteligente.

(3) Vederea la distanță

După ce le este deschis ochiul celest, unor oameni le va apărea capacitatea supranaturală de vedere la distanță, vor putea vedea obiecte aflate la mii de kilometri depărtare. Fiecare individ ocupă propriile sale dimensiuni. În acele dimensiuni el este tot atât de mare precum un univers. În cadrul unei dimensiuni speciale, el are o oglindă în dreptul frunții, care este invizibilă în

dimensiunea noastră. Toată lumea are o oglindă, dar oglinda unui nepracticant este orientată spre interior. La practicanți această oglindă se rotește încet. Când se rotește, oglinda poate capta ceea ce practicantul vrea să vadă. În dimensiunea sa specială el este destul de mare. Deoarece corpul său este destul de mare, la fel este și oglinda. Orice vrea cultivatorul să vadă se poate reflecta în oglindă. Totuși, odată ce oglinda a captat imaginea, el nu poate încă să o vadă, deoarece imaginea trebuie să rămână pe oglindă pentru un moment, și apoi oglinda se va întoarce, permițându-i să vadă imaginea obiectului captat. Apoi se va întoarce înapoi foarte rapid, se întoarce înainte și înapoi neîncetat. Filmele cinematografice rulează cu o viteză de 24 de imagini pe secundă pentru a produce o mișcare continuă. Viteza cu care se rotește oglinda este mult mai mare de atât și de aceea imaginile apar continue și clare. Aceasta este vederea de la distanță, și principiul vederii de la distanță este chiar atât de simplu. Acesta era de obicei foarte secret și totuși eu l-am dezvăluit în numai câteva rânduri.

(4) Dimensiunile

Din perspectiva noastră, dimensiunile sunt foarte complicate. Omenirea cunoaște doar dimensiunea în care ființele umane există în prezent, pe când alte dimensiuni nu au fost încă descoperite sau explorate. Când este vorba despre alte dimensiuni, noi, maeștrii de qigong, am văzut zeci de niveluri ale dimensiunilor. Acestea pot fi explicate teoretic, deși rămân nedovedite de știință. Chiar dacă unii oameni nu admit existența anumitor lucruri, ele s-au manifestat de fapt în dimensiunea noastră. De exemplu, există un loc numit Triunghiul Bermudelor (sau „triunghiul diavolului”). Unele nave și avioane au dispărut în acea zonă, doar pentru a reapărea ani mai târziu. Nimeni nu poate explica de ce, deoarece nimeni nu a trecut dincolo de granițele gândirii

și teoriilor umane. De fapt, Triunghiul este un pasaj spre o altă dimensiune. Spre deosebire de ușile noastre obișnuite care au o poziție fixă, această pasaj rămâne într-o stare impredictibilă. O navă poate intra ușor într-o altă dimensiune dacă trece pe acolo atunci când ușa se întâmplă să fie deschisă. Ființele umane nu pot simți diferențele dintre dimensiuni și intră în cealaltă dimensiune imediat. Diferența de timp și spațiu dintre acea dimensiune și dimensiunea noastră nu poate fi exprimată în kilometri - o distanță de mii de kilometri acolo ar putea fi un punct aici. Adică, ele pot exista în același loc și în același timp. Nava pendulează înăuntru pentru un moment și revine înapoi accidental. Totuși în această lume au trecut decenii, pentru că timpul este diferit în cele două dimensiuni. În fiecare dimensiune există, de asemenea, lumi unitare. Este similar cu modelele noastre de structuri atomice, unde o bilă este conectată de alta printr-un fir, fiind implicate multe bile și fire. Este foarte complex.

Cu patru ani înaintea celui de-Al Doilea Război Mondial, un pilot englez se afla într-o misiune. În timpul zborului a intrat într-o furtună puternică. Bazându-se pe experiența anterioară, a putut găsi 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 însorit și limpede, ca și cum el tocmai ar fi apărut dintr-o altă lume. Avioanele de pe aeroport erau colorate în galben și oamenii de la sol erau ocupați. A gândit că era foarte ciudat. După ce a aterizat nu l-a remarcat nimeni; nici măcar turnul de control nu l-a contactat. Pilotul a hotărât atunci să plece, din moment ce se înseninase. A zburat din nou și când a fost la aceeași distanță de unde văzuse cu câteva momente înainte aeroportul, s-a trezit din nou în furtună. Până la urmă a reușit să ajungă înapoi la bază. A raportat situația, și chiar a scris-o în jurnalul de zbor. Dar superiorii săi nu l-au crezut. Patru ani mai târziu a izbucnit Al Doilea Război Mondial și el a fost transferat pe același aeroport abandonat. Și-a amintit imediat că era exact

aceeași scenă pe care o văzuse cu patru ani înainte. Maeștrii noștri de qigong știu cum s-o explice. Cu patru ani înainte, a făcut în avans același lucru pe care urma să îl facă cu patru ani mai târziu. Înainte ca evenimentul să înceapă, s-a dus acolo și și-a jucat rolul în avans. Lucrurile au revenit apoi la ordinea corectă.

5. Tratamentul prin qigong și tratamentul în spital

La nivel teoretic, tratamentele de qigong sunt complet diferite de tratamentele din spitale. Tratamentele vestice folosesc metode ale societății umane obișnuite. În ciuda mijloacelor de analiză de laborator, a examinării cu raze X etc., ei pot observa numai sursa bolii din dimensiunea aceasta și nu pot vedea cauza fundamentală care există în alte dimensiuni. De aceea ei nu reușesc să înțeleagă cauza bolii. Dacă pacientul nu este grav bolnav, medicația poate elimina sau alunga originea suferinței pacientului (care este considerată un agent patogen de către doctorii vestici, sau karma în qigong). În condițiile în care boala este serioasă, medicația va deveni ineficace, iar dacă doza este mărită, persoana poate să nu fie în stare să o tolereze. Deoarece nu toate bolile se limitează la Lumea Triplă, unele fiind destul de grave și depășind domeniul Lumii Triple, aceasta este cauza pentru care spitalele nu le pot vindeca.

Medicina chineză este știința medicală tradițională din țara noastră. Este inseparabilă de capacitățile supranaturale dezvoltate prin cultivare într-un corp uman. Anticii au acordat o atenție deosebită cultivării corpului uman. Confucianiștii, taoiștii și budiștii - și chiar discipolii confucianismului - acordau toți importanță meditației. Meditația era considerată o abilitate. De-a lungul timpului, ei și-au dezvoltat gong-ul și capacitățile supranaturale chiar fără să facă mișcări. De ce a putut acupunctura

chineză să detecteze cu atâta precizie meridianele corpului uman? De ce nu sunt punctele de acupunctură conectate orizontal? De ce nu se încrucișează, și de ce sunt conectate vertical? Cum de au fost trasate cu o asemenea acuratețe? Oamenii moderni cu capacități supranaturale pot vedea cu proprii lor ochi aceleași lucruri descrise de acei doctori chinezi. Aceasta, deoarece faimoșii doctori din China antică aveau în general capacități supranaturale. În istoria chineză, medicii Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que și Hua Tuo erau toți, de fapt, mari maștri de qigong cu capacități supranaturale. Fiind transmisă până azi, medicina chineză și-a pierdut componenta capacităților supranaturale, și a păstrat numai tehnicile de tratament. În trecut, medicii chinezi își foloseau ochii (cu capacități supranaturale) pentru a diagnostica bolile. Mai târziu ei au dezvoltat și metoda specială de luare a pulsului. Dacă abilitățile supranaturale s-ar adăuga înapoi la metodele chinezești de tratament, se poate spune că medicina vestică nu ar mai putea prinde din urmă medicina chineză mulți ani de acum înainte.

Vindecarea prin qigong înlătură cauza fundamentală a bolii. Eu privesc boala ca pe un tip de karma, și a vindeca o boală înseamnă a ajuta la diminuarea acelei karme. Unii maștri de qigong vindecă oameni folosind metoda descărcării și reumplerii cu qi pentru a ajuta pacienții să elimine qi-ul negru. Maștrii care sunt la un nivel destul de coborât descarcă qi negru, însă ei nu cunosc cauza originară a qi-ului negru. Așa că qi-ul negru revine și boala recidivează. Adevărul este că qi-ul negru nu este cauza bolii, existența qi-ului negru îl face doar pe pacient să simtă disconfort. Cauza originară a bolii pacientului este o entitate inteligentă care există într-o altă dimensiune. Mulți maștri de qigong nu știu asta. Cum acea entitate inteligentă este puternică, oamenii de nivel mediu n-o pot atinge și nici nu îndrăznesc s-o facă. Vindecarea bolilor prin Falun Gong se focalizează și începe cu acea entitate inteligentă, înlăturând cauza originară a bolii.

Mai mult, în zona aceea este instalat un scut, astfel încât boala să nu fie capabilă să pătrundă din nou.

Qigong-ul poate vindeca, dar nu poate submina condițiile societății umane. Dacă ar fi aplicat pe scară largă, ar submina condițiile societății oamenilor obișnuiți, și asta nu este permis; efectele sale de vindecare nu ar fi bune. După cum poate știți, unii oameni au deschis clinici de diagnosticare prin qigong, spitale de qigong și centre de recuperare prin qigong. Tratamentele lor au fost poate destul de eficiente înainte ca ei să deschidă acele afaceri. Odată ce au deschis o afacere pentru a trata boli, eficacitatea a scăzut brusc. Asta înseamnă că oamenilor le este interzis să folosească metode supranaturale pentru a îndeplini funcții ale societății oamenilor obișnuiți. Procedând astfel i-ar reduce cu siguranță eficacitatea la un nivel tot atât de coborât ca metodele societății umane obișnuite.

O persoană își poate folosi capacitățile supranaturale pentru a vedea în corpul uman strat după strat, similar cu aparatele medicale care oferă imagini în secțiune transversală. Pot fi văzute țesuturile moi și orice altă parte a corpului. Deși scannerul CT existent poate vedea foarte clar, este necesară folosirea unui aparat care consumă mult timp, mult film, este foarte lent și costisitor. Nu este la fel de precis și convenabil precum capacitățile supranaturale umane. Prin închiderea ochilor pentru a face o scurtă scanare, maeștrii de qigong pot vedea orice parte din corpul pacientului direct și cu claritate. Nu este aceasta tehnologie înaltă? Este chiar mai avansată decât ceea ce este considerată tehnologie înaltă modernă. Totuși, acest tip de îndemânare exista deja în China antică - era „tehnologia înaltă” în stil antic. Medicul Hua Tuo a descoperit o tumoră în creierul [conducătorului militar] Cao Cao și a vrut să-l opereze. Cao Cao l-a arestat pe Hua Tuo pentru că n-a putut să-l creadă și a interpretat asta greșit ca pe un complot pentru a i se face rău. Până la urmă Cao Cao a murit din cauza tumorii la creier. Mulți mari doctori chinezi

cunoscuți în istorie aveau cu adevărat capacități supranaturale. Numai că oamenii din această societate modernă urmăresc cu înflăcărare lucruri practice și au uitat căile antice.

Cultivarea noastră înaltă prin qigong ar trebui să reexamineze lucrurile tradiționale, să le continue și să le dezvolte prin practica noastră, folosindu-le în beneficiul societății.

6. Qigong-ul de școală budistă și religia budistă

De îndată ce menționăm qigong-ul de școală budistă, mulți oameni se gândesc la asta: din moment ce scopul sistemului budist este de a cultiva statusul de buddha, ei încep să-l asocieze cu lucrurile din religia budistă. Doresc să clarific oficial că Falun Gong este qigong de școală budistă. Este o cale dreaptă și mare de cultivare și nu are nimic de a face cu religia budistă. Qigong-ul de școală budistă este qigong de școală budistă, pe când budismul este budism. Deși ambele au același scop în cultivare, ele iau căi diferite. Sunt discipline diferite cu cerințe diferite. Am menționat cuvântul „Buddha”, și îl voi menționa din nou mai târziu, când voi preda practica la niveluri mai înalte. Termenul în sine nu are nimic învechit. Unii oameni nu pot suporta să audă cuvântul Buddha, și vor pretinde că propagăm credință oarbă. Dar asta nu este adevărat. „Buddha” a fost inițial un termen din sanscrită originar din India. A fost tradus în chineză conform pronunției ca „Fo Tuo”. Oamenii au omis cuvântul „Tuo”, păstrându-l pe „Fo”. Tradus în chineză, înseamnă „iluminatul”, o persoană iluminată. (Pentru a verifica [termenul în chineză], căutați în Dicționarul Ci Hai).

(1) Qigong-ul de școală budistă

În prezent au fost predate două tipuri de qigong de școală budistă. Unul este o ramificație a budismului. Mulți călugări desăvârșiți au apărut în timpul miilor de ani în care acesta s-a dezvoltat. În timpul procesului lor de cultivare, când atinseseră un nivel avansat, maeștrii de nivel înalt le predau călugărilor anumite lucruri, așa că ei primeau învățatură adevărată de la niveluri chiar mai înalte. Acele lucruri erau transmise în mod direct în cadrul religiei budiste. Numai când un călugăr desăvârșit era aproape de sfârșitul vieții sale transmitea aceste lucruri în mod direct unui singur discipol, care se cultiva conform credinței budiste și se îmbunătățea pe toate planurile. Acel qigong purta semnele distinctive ale budismului. Mai târziu, călugării săi au fost dați afară din temple, de exemplu în perioada „Marii Revoluții Culturale”. La acea vreme acele exerciții s-au răspândit în public, unde au proliferat.

Mai există un alt tip de qigong de școală budistă. În toți anii săi de existență, acest tip nu a făcut niciodată parte din budism. A fost întotdeauna practicat discret, fie în societate, fie adânc în munți. Aceste tipuri de practici sunt unice în felul lor. Ei trebuie să aleagă un discipol bun - cineva cu virtute extraordinară, care este cu adevărat capabil să cultive spre un nivel avansat. Acel tip de persoană apare în această lume numai o dată la foarte mulți ani. Aceste practici nu pot fi făcute publice deoarece ele cer un caracter (xinxing) destul de înalt, iar gong-ul lor se dezvoltă rapid; există un număr destul de mare de astfel de practici. Este la fel și pentru sistemul taoist. În qigong-ul de școală taoistă, deși aparțin toate sistemului taoist, sunt divizate în continuare în: Kunlun, Emei, Wudang etc. Există subdiviziuni diferite în cadrul fiecărui grup, iar subdiviziunile sunt destul de diferite unele de altele. Ele nu pot fi amestecate sau practicate împreună.

(2) Budismul

Budismul este un sistem de cultivare la care s-a iluminat Sakyamuni, cu peste 2.000 de ani în urmă, pe când el cultiva în India. Acesta poate fi rezumat în trei cuvinte: „Precept, Meditație, Înțelepciune”. Preceptele au rolul de a te ajuta să atingi concentrarea în meditație. Budismul are de fapt exerciții, deși nu vorbește explicit despre acestea. Budiștii fac de fapt exerciții, atunci când stau așezați în meditație și își concentrează mintea. Aceasta deoarece energia din univers va începe să se adune în jurul corpului persoanei când aceasta se calmează și își limpezește mintea, iar asta are același efect ca și efectuarea exercițiilor de qigong. Preceptele din budism au ca scop abandonarea tuturor dorințelor umane și eliminarea atașamentelor umane, astfel încât călugărul să poată atinge o stare de pace și nemișcare, care îi permite să intre în Meditație. În starea de Meditație, persoana se îmbunătățește continuu până când, în final, devine iluminat, iar înțelepciunea sa iese la iveală. Atunci el va cunoaște universul și îi va vedea adevărul.

Sakyamuni a făcut zilnic numai trei lucruri pe când preda: a predat Legea (în principal Legea Arhatului) discipolilor săi; a purtat cu el un bol pentru colectarea pomenilor (cerșind pentru mâncare); și a cultivat așezat în meditație. După ce Sakyamuni a părăsit această lume, brahmanismul și budismul s-au luptat între ele. Mai apoi aceste două religii au fuzionat într-una, numită hinduism. Drept rezultat, budismul nu mai există astăzi în India. Budismul Mahayana a apărut prin dezvoltările și schimbările ulterioare și s-a răspândit în China continentală unde a devenit budismul de astăzi. Budismul Mahayana nu îl venerază pe Sakyamuni drept unic fondator - este o credință în mulți Buddha. Ea crede în mulți Tathagata, precum: Buddha Amitabha, Bhaishajyaguru etc., și există mai multe precepte acum, iar țelul cultivării a devenit, de asemenea, mai înalt. În vremea sa, Sakyamuni a predat Legea Bodhisattva câtorva discipoli.

Mai târziu, aceste învățături au fost reorganizate și dezvoltate în budismul Mahayana de astăzi, care servește la cultivarea tărâmului de Bodhisattva. Tradiția budismului Theravada s-a păstrat în Asia de Sud-Est până în ziua de astăzi, iar ceremoniile sunt conduse folosind capacități supranaturale. În procesul de evoluție al budismului, o cale de cultivare s-a ramificat în regiunea noastră Tibet și este numită tantrism tibetan. O altă cale de cultivare s-a răspândit în regiunea Han prin Xinjiang și s-a numit tantrism Tang (ea a dispărut după ce budismul a fost suprimat în timpul perioadei Huichang). O altă ramură din India s-a transformat în yoga.

Budismul nu vorbește în mod explicit despre efectuarea de exerciții și ei nu practică qigong. Scopul este de a păstra metoda tradițională a cultivării budiste. Acesta este, de asemenea, un motiv important pentru care budismul a durat mai mult de două mii de ani fără să decadă. Și-a menținut în mod natural propria tradiție tocmai pentru că nu a acceptat nimic străin din afară. În budism există căi diferite de cultivare. Budismul Theravada se focalizează pe salvarea proprie și pe cultivarea sinelui; Budismul Mahayana s-a dezvoltat pentru salvarea atât a altora cât și a sinelui, salvarea tuturor ființelor simțitoare.

7. Căi de cultivare drepte și căi malefice

(1) Școli lăaturalnice și căi stângace (Pangmen Zuodao)

Școlile lăaturalnice și căile stângace sunt denumite, de asemenea, Căi de Cultivare Neconvenționale (Qimen). Înainte de fondarea religiilor, au existat diferite căi de cultivare a qigong-ului. Există multe practici în afara religiilor care au fost răspândite printre oameni. Cele mai multe dintre ele nu au doctrine sistematice, așa că nu s-au dezvoltat în sisteme complete de cultivare. Dar

Căile de Cultivare Neconvenționale au totuși propriile lor metode sistematice, complete și neobișnuit de intense, fiind, de asemenea, răspândite printre oameni. Aceste practici sunt, de obicei, numite "Școli lăaturalnice și căi stângace" (Pangmen Zuodao). De ce sunt numite așa? Ei bine, „Pangmen” înseamnă literal „ușă lăaturalnică” iar „Zuodao” înseamnă „o cale stângace”. Oamenii consideră atât căile de cultivare budiste cât și pe cele taoiste drept căi drepte, iar pe toate celelalte, drept Pangmen Zuodao sau căi de cultivare deviate. Dar nu este așa. Pangmen Zuodao au fost practicate în secret de-a lungul istoriei, fiind predate unui singur discipol la un moment dat. Ele nu puteau fi dezvăluite publicului. Odată făcute cunoscute, oamenii nu le-ar fi înțeles prea bine. Chiar practicantii lor consideră că nu sunt nici budiști, nici taoiști. Principiile de cultivare ale căilor neconvenționale au cerințe stricte de caracter (xinxing). Ele cultivă conform naturii universului, susținând faptele bune și supravegherea caracterului. Maeștrii cu realizări înalte din acele practici au abilități unice și unele dintre tehnicile lor unice sunt puternice. Am întâlnit trei maeștri cu realizări înalte din Căile de Cultivare Neconvenționale, care mi-au predat unele lucruri ce nu pot fi găsite nici în sistemul budist, nici în cel taoist. Aceste lucruri erau fiecare în parte destul de greu de practicat în procesul de cultivare, așa că gong-ul obținut era unic. În schimb, unor așa numite metode de cultivare budiste și taoiste le lipsesc criteriile stricte de caracter și, drept rezultat, practicantii lor nu pot cultiva la un nivel avansat. Așa că, ar trebui să privim fiecare metodă de cultivare în mod obiectiv.

(2) Qigong-ul artelor marțiale

Qigong-ul artelor marțiale a luat ființă cu mult timp în urmă. Având propriul său sistem complet de teorii și de metode de cultivare, el și-a format un sistem independent. Totuși, strict vorbind, el reflectă numai capacitățile supranaturale care pot

fi dobândite prin cultivarea internă la nivelul cel mai coborât. Toate capacitățile supranaturale care apar în cultivarea artelor marțiale, vor apărea toate și în cultivarea internă. Cultivarea artelor marțiale începe și ea cu exersarea qi-ului. De exemplu, când lovește o bucată de piatră, la început practicantul trebuie să-și legene brațele pentru a muta qi-ul. Cu timpul, qi-ul său își va schimba natura și va deveni o masă de energie care apare sub formă de lumină. Când se ajunge în acest punct, gong-ul său va începe să funcționeze. Gong-ul are inteligență, deoarece este o materie evoluată. El există într-o altă dimensiune și este controlat de gândurile venite de la creierul persoanei. Când este atacat, practicantul de arte marțiale nu are nevoie să mute qi-ul, căci gong-ul va veni doar la un simplu gând. În cursul cultivării, gong-ul său va fi continuu întărit, iar particulele acestuia vor deveni tot mai fine și energia sa va crește tot mai mult. Vor apărea capacități ca „Palma de Fier” și „Palma de Cinabru”. După cum putem vedea din filme, reviste și din spectacole de televiziune, în ultimii ani au apărut abilitățile „Scutul Clopotului de Aur” și „Cămașa de Fier”. Ele izvorăsc din practicarea simultană a cultivării interne și a artelor marțiale, ele provin din cultivarea internă și externă făcute în același timp. Pentru a cultiva intern, persoana trebuie să prețuiască virtutea și să-și cultive caracterul (xinxing). Teoretic vorbind, când o persoană atinge un anumit nivel, va emite gong din interiorul spre exteriorul corpului. El va forma un scut protector datorită densității lui mari. Ca principiu, cea mai mare diferență dintre artele marțiale și cultivarea noastră internă constă în faptul că artele marțiale se practică cu mișcări viguroase și practicanții nu-și pot liniști mintea. Neavând o minte liniștită, concentrată, vor face ca qi-ul să circule pe sub piele

și să treacă prin mușchi, în loc să se scurgă în câmpul de dan (*dantian*⁹). Așa că ei nu cultivă viața - nu au capacitatea s-o facă.

(3) Cultivarea inversă și împrumutul de gong

Unii oameni nu au practicat niciodată qigong. Peste noapte ei obțin brusc gong și au o energie destul de puternică, și pot chiar să vindece bolile altor oameni. Oamenii îi numesc maeștri de qigong și ei merg din loc în loc învățându-i pe alții. Unii dintre ei, în ciuda faptului că nu au învățat niciodată qigong sau că au învățat doar câteva mișcări din acesta, modifică lucruri și le predau oamenilor. Acest tip de persoană nu este calificată să fie maestru de qigong. El sau ea nu are nimic de transmis altora. Ceea ce predă această persoană, cu siguranță nu poate fi folosit pentru a cultiva la un nivel înalt, cel mult poate ajuta la vindecarea bolilor și la îmbunătățirea sănătății. De unde vine acest tip de gong? Să vorbim mai întâi despre ceea ce se numește de obicei „cultivare inversă”. Cultivarea inversă li se întâmplă oamenilor buni, cu un caracter extrem de înalt, și care au de obicei 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 de qigong care cultivă atât mintea cât și corpul. În momentul în care acest tip de persoană vrea să cultive, maeștrii de nivel înalt îi vor da persoanei o mare cantitate de gong, corespunzător cu baza caracterului său. Asta îi permite să cultive invers, de sus în jos, și în felul acesta este cu mult mai rapid. Dintr-o altă dimensiune, maeștrii de nivel înalt fac transformările, adăugând continuu gong persoanei, din afara corpului său, acesta fiind în special cazul când persoana face tratamente și formează un câmp de energie. Gong-ul dat

9 În gândirea chineză, acesta se referă de obicei la regiunea din abdomenul inferior în care un "elixir" de energie este format prin practicile meditative.

de maeștri curge ca printr-o țevă. Unii oameni nici măcar nu știu de unde vine gong-ul. Aceasta este cultivarea inversă.

Un alt tip este numit „împrumutul de gong” și nu are limită de vârstă. Pe lângă conștiința principală, o ființă umană are paraconștiință, care se află în general la un nivel mai înalt decât conștiința principală. Paraconștiințele unor oameni au atins niveluri atât de înalte încât pot comunica cu ființe iluminate. Când acest tip de oameni vor să cultive, paraconștiințele lor gândesc, de asemenea, să-și îmbunătățească nivelul, și, imediat, intră în legătură cu ființele iluminate pentru a împrumuta gong de la ele. După ce gong-ul a fost împrumutat, persoana îl obține peste noapte. După ce obține gong, persoana poate trata oameni pentru a le ușura suferința. Persoana va folosi de obicei metoda formării unui câmp de energie. El sau ea va putea da energie oamenilor în mod individual și va putea preda unele tehnici.

De obicei, astfel de oameni sunt destul de buni, la început. Deoarece posedă gong, ei devin binecunoscuți și câștigă atât faimă cât și avere. Atașamentele pentru faimă și avere ajung să le ocupe o mare parte din gândire, mai mare decât cea ocupată de cultivare. De aici încolo gong-ul lor începe să scadă, devenind din ce în ce mai mic, până când, în final, nu mai rămâne nimic.

(4) Limbajul cosmic

Unii oameni pot vorbi dintr-odată un anumit tip de limbaj. Când este rostit, sună destul de fluent, dar totuși nu este limbajul vreunei societăți umane. Cum este numit? Este numit limbaj cosmic. Acest lucru numit „limbaj cosmic” este, de fapt, doar limbajul unor entități care nu sunt de nivel prea înalt. Acest fenomen apare chiar acum la destui practicanți de qigong din China; unii dintre ei pot vorbi chiar mai multe limbi diferite. Desigur, limbile rasei noastre umane sunt, de

asemenea, sofisticate, și există mai mult de o mie de varietăți. Este limbajul cosmic considerat o capacitate supranaturală? Eu aș spune că nu. Nu este o capacitate supranaturală care vine de la tine însuși și nici tipul de capacitate care îți este dată din afară. Apare mai degrabă când cineva este controlat de către ființe străine. Originea acestor ființe este la un nivel întrucâtva mai înalt, sau cel puțin mai înalt decât cel al omenirii. Cel care vorbește este unul dintre ei; iar persoana care vorbește limbajul cosmic servește doar ca intermediar. Majoritatea oamenilor nu știu nici măcar ei înșiși ce spun. Numai cei care au capacitatea citirii gândurilor își pot face o idee generală despre înțelesul cuvintelor. Nu este o capacitate supranaturală, dar mulți oameni care au vorbit aceste limbaje se simt superiori și se simt în culmea fericirii, crezând că este o capacitate supranaturală. De fapt, cineva cu ochiul celest de nivel superior poate observa, desigur, că o ființă vie vorbește pe diagonală, de deasupra persoanei, prin gura persoanei.

Această entitate îi predă persoanei cum să vorbească limbajul cosmic în timp ce îi dă o parte din energia sa. Totuși de acum încolo, persoana va fi sub controlul acesteia, astfel că aceasta nu este o cale de cultivare dreaptă. Deși acea entitate este dintr-o dimensiune puțin mai înaltă, ea nu a cultivat o cale dreaptă, așa că nu știe cum să-i învețe pe cultivatori o cale de a rămâne sănătoși și de a se vindeca. Din acest motiv, folosește metoda de a emite energie prin vorbire. Deoarece energia este dispersată, ea are foarte puțină putere. Este eficace în tratarea bolilor minore și a durerilor, dar dă greș în fața bolilor serioase. Budismul vorbește despre cum cei de sus nu pot cultiva din lipsă de suferințe și conflicte; mai mult, nu se pot tempera și nu își pot ridica nivelul. Așa că ei caută căi pentru a ajuta oamenii să-și îmbunătățească sănătatea, pentru ca ei să se înalțe. Aceasta înseamnă să vorbești limbajul cosmic. Nu este o capacitate supranaturală și nici qigong.

(5) Posedarea de către spirite (futi)

Cel mai dăunător tip de posedare de către spirite este cel de către o entitate de nivel coborât. Posedarea de către spirite este cauzată și de cultivarea pe o cale deviată. Este cu adevărat dăunătoare pentru oameni și consecințele, pentru cei posedați, sunt înfricoșătoare. Unii oameni, deși abia au început să practice, devin obsedați să trateze oameni și să se îmbogățească; se gândesc tot timpul la aceste lucruri. La început, acești oameni erau destul de decenti sau aveau deja un maestru care se îngrijea de ei. Dar lucrurile devin urâte când ei încep să se gândească la vindecarea oamenilor și la îmbogățire. Ei atrag atunci aceste tipuri de entități. Chiar dacă nu se află în dimensiunea noastră fizică, ele există cu adevărat.

Acest tip de practicant simte brusc că ochiul celest i s-a deschis și că acum are gong, dar de fapt este futi care controlează creierul persoanei. Reflectă în creierul persoanei imaginile pe care le vede, făcând persoana să creadă că i s-a deschis ochiul celest. De fapt acesta nu s-a deschis deloc. De ce vrea spiritul sau animalul care posedă (futi) să-i dea gong persoanei? De ce vrea s-o ajute? Din cauză că, în universul nostru, animalelor le este interzis să cultive. Animalelor nu li se permite să obțină o cale de cultivare dreaptă deoarece ele nu știu nimic despre caracter (xinxing) și nu se pot îmbunătăți. Drept rezultat, vor să se atașeze de corpuri umane și să obțină esența umană. Există, de asemenea, o altă regulă în acest univers și anume: „fără pierdere, nu există câștig”. Așa că ele vor să-ți satisfacă dorința pentru faimă și bogăție. Te fac bogat și faimos, dar nu te ajută degeaba. Ele vor să câștige ceva: esența ta. Când te părăsesc, nu vei mai avea nimic, vei fi fără vlagă, sau vei deveni o legumă! Aceasta este cauzată de un caracter (xinxing) deficitar. Se spune: „O minte dreaptă va învinge o sută de rele”. Când ești integru nu vei atrage maleficul. Cu alte cuvinte, fii un practicant nobil, lasă toate prostiile și cultivă doar o cale de cultivare dreaptă.

(6) Chiar dacă o cale de cultivare este dreaptă, o persoană ar putea practica într-un mod deviat

Deși sistemele de practică pe care le-au învățat unii oameni vin din căi de cultivare drepte, ei pot practica, de fapt, din neglijență într-un mod deviat, pentru că nu-și pot impune cerințe stricte, eșuează în cultivarea caracterului (xinxing) și se delectează cu gânduri negative în timpul practicării exercițiilor. De exemplu, când o persoană practică exercițiile, fie în poziția în picioare, fie meditația, gândurile sale sunt de fapt la bani, la renume și avere sau „el a greșit față de mine și o să-i plătesc eu după ce obțin capacități supranaturale”. Sau se gândește la o capacitate supranaturală sau alta, adăugând ceva rău practicii sale și, de fapt, practică o cale deviată. Asta este foarte periculos, pentru că poate atrage unele lucruri negative, cum ar fi entitățile de nivel coborât. Și poate că persoana nici nu-și dă seama că le-a atras după sine. Atașamentele sale sunt atât de puternice - nu funcționează dacă cineva caută Calea din dorința de a obține anumite lucruri - și intențiile sale nu sunt drepte, așa că maestrul său nu îl poate proteja. De aceea, practicanții trebuie să-și păzească caracterul (xinxing), să păstreze o minte dreaptă și să nu-și dorească nimic, ca nu cumva să cauzeze probleme.

CAPITOLUL II

Falun Gong

Falun Gong provine din practica *Falun Xiulian Dafa*¹⁰ din sistemul budist. Este una dintre metodele speciale ale qigong-ului de școală budistă, totuși are propriile sale caracteristici distincte care o separă de căile obișnuite ale cultivării budiste. Acest sistem de cultivare este o metodă specială și intensivă, care necesita cultivatori cu un caracter extrem de înalt și cu o calitate înnăscută mare. Pentru a permite mai multor practicanți să se îmbunătățească și în același timp pentru a satisface nevoile unui număr mare de cultivatori dedicați, eu l-am reorganizat și am făcut public acest set de metode de cultivare care sunt acum potrivite popularizării. În ciuda modificărilor, această practică depășește cu mult alte practici, învățăturile și nivelurile acestora.

1. Rolul Roții Legii

Roata Legii din Falun Gong are aceeași natură ca și universul, pentru că este o miniatură a universului. Cultivatorii Falun

¹⁰ ("fah-lun shyo-lyen dah-fah") Tradus aproximativ ca "Marea Cale de Cultivare a Roții Legii"

Gong nu numai că vor fi capabili să-și dezvolte rapid capacitățile supranaturale și puterea gong-ului, dar vor dezvolta și o Roată a Legii incomparabil de puternică, într-o scurtă perioadă de timp. Odată dezvoltată, Roata Legii a persoanei există sub forma unei entități vii și inteligente. Se rotește automat, fără oprire, în partea de jos a abdomenului practicantului, absorbind constant și transformând energia din univers și în final transformând în gong energia din benti-ul (corpul înăscut) practicantului. Astfel este obținut efectul „Legea îl cultivă pe practicant”. Cu alte cuvinte, deși persoana nu practică exercițiile în fiecare minut, Roata Legii îl purifică neîncetat. Intern, Roata Legii oferă salvare cultivatorului. Ea face persoana mai puternică și mai sănătoasă, mai inteligentă și mai înțeleaptă și îl protejează pe practicant de deviație. De asemenea, îl poate proteja pe cultivator de interferența oamenilor cu caracter inferior. La exterior, Roata Legii poate atât să vindece boli cât și să elimine răul pentru alții, rectificând toate condițiile anormale. Roata Legii se rotește continuu în partea de jos a abdomenului, de nouă ori în sensul acelor de ceas și apoi de nouă ori în sens contrar acelor de ceas. Când se rotește în sensul acelor de ceas, absoarbe viguros energie din univers și acea energie este foarte puternică. Forța sa de rotație devine mai puternică odată cu creșterea puterii gong-ului persoanei. Aceasta este o stare care nu poate fi atinsă prin încercări intenționate de turnare a qi-ului prin creștetul capului. Când se rotește în sens contrar acelor de ceas, eliberează energie și oferă salvare tuturor ființelor, rectificând stările anormale. Oamenii aflați în jurul practicantului vor beneficia de asta. Dintre toate practicile de qigong care sunt predate în țara noastră, Falun Gong este prima și singura metodă de cultivare care a realizat „Fa îl purifică pe practicant”.

Roata Legii este cea mai prețioasă, fiind neprețuită. Când maestrul meu mi-a transmis Roata Legii, mi-a spus că Roata Legii nu ar trebui transmisă nimănui altcuiva, și că până și acei

oameni care cultivaseră o mie de ani sau chiar mai mult și-ar fi dorit să o aibă, dar nu puteau să o obțină. Disciplina poate fi transmisă doar unei singure persoane după o foarte, foarte lungă perioadă de timp, spre deosebire de cele care sunt transmise unei persoane la fiecare câteva decenii. Deci Roata Legii este foarte prețioasă. Este încă extrem de prețioasă, chiar dacă acum noi am făcut-o publică și am ajustat-o pentru a deveni mai puțin puternică. Cultivatorii care au obținut-o sunt deja la jumătatea drumului în cultivarea lor. Singurul lucru care vă rămâne este să vă îmbunătățiți caracterul și atunci ceea ce vă așteaptă sunt niveluri foarte înalte. Bineînțeles, oamenii care nu sunt predestinați ar putea să se oprească după ce au cultivat pentru puțin timp, și atunci Roata Legii din ei va înceta să existe.

Falun Gong este qigong de școală budistă, dar depășește cu mult domeniul sistemului budist: ceea ce cultivăm noi este întregul univers. În trecut, cultivarea budistă preda numai principiile budiste, pe când cultivarea taoistă preda doar principiile taoiste. Niciuna dintre ele nu dădea o explicație completă a universului de la nivelul său fundamental. Universul este similar cu ființele umane prin faptul că își are propria natură, pe lângă compoziția sa materială. Natura sa poate fi rezumată în trei cuvinte: *Adevăr, Compasiune, Toleranță* (zhēn 眞, shàn 善, rěn 忍)¹¹. Cultivarea taoistă își focalizează înțelegerea pe partea de Adevăr: pe a spune adevărul, pe a face fapte oneste, pe întoarcerea la sinele original, adevărat și a deveni în final o „persoană adevărată”. Școala budistă se focalizează pe Compasiune: pe dezvoltarea unei mari compasiuni și oferirea salvării tuturor ființelor. Disciplina noastră cultivă Adevăr, Compasiune, Toleranță simultan, și în

11 Cele trei cuvinte chinezești traduse aici ca "adevăr, compasiune, toleranță" pot fi de asemenea traduse ca Zhēn 眞: adevăr, adevărat, real; Shàn 善: bun, bunătate, amabilitate, bunăvoință; Rěn 忍: toleranță, anduranță, tărie de caracter, stăpânire de sine, răbdare, auto-constrângere auto-control.

cultivarea noastră noi aderăm direct la natura fundamentală a universului, asimilându-ne în final universului.

Falun Gong este un sistem de cultivare atât a minții cât și a corpului. Când puterea gong-ului și caracterul unui practicant ajung la un anumit nivel, acesta e menit să atingă, în această lume, atât iluminarea (deschiderea gong-ului) cât și un corp indestructibil. Falun Gong este împărțit în general în Legea-din-Lumea-Triplă și Legea-de-deasupra-Lumii-Triple, care includ multe niveluri. Sper că toți practicanții devotați vor cultiva sânguincios, își vor îmbunătăți continuu caracterul, reușind să atingă Perfecțiunea Spirituală.

2. Configurația Roții Legii

Roata Legii din Falun Gong este un corp inteligent și rotitor dintr-o materie de energie înaltă. Se rotește conform legilor întregii mișcări a vastului univers. Se poate spune că Roata Legii este o miniatură a universului.

În centrul Roții Legii se află un simbol budist al srivatsa,卐 (în sanscrită srivatsa înseamnă „a aduna tot norocul”, [pentru a verifica termenul chinez căutați în dicționarul Ci Hai]), care reprezintă nucleul Roții Legii. Culoarea sa este apropiată de galben auriu cu fundalul în roșu aprins. Fundalul inelului exterior este oranj. Patru simboluri *Taichi*¹² și patru srivatse budiste sunt plasate alternativ în opt locuri. Taichi-urile roșu cu negru aparțin sistemului Taoist, pe când Taichi-urile roșu cu albastru sunt ale marelui sistem pre-taoist. Cele patru srivatse mici sunt de asemenea galben aurii. Culoarea de fundal a Roții Legii se schimbă periodic din roșu, în oranj, în galben, verde, albastru, indigo și

12 ("tai-ji") Taichi, simbolul sistemului Taoist, cunoscut popular în Vest ca și simbolul "yin-yang"

violet. Acestea sunt culori extrem de frumoase (vedeți imaginea colorată de la începutul cărții). Culorile srivatsei centrale 卍 și ale Taichi-urilor nu se schimbă. Aceste srivatse 卍 de mărimi diferite se rotesc singure, la fel ca și Roata Legii. Roata Legii este înrădăcinată în univers. Universul este în rotație; toate galaxiile se rotesc, așa că Roata Legii se rotește, de asemenea. Cei al căror ochi celest este la un nivel coborât pot vedea Roata Legii rotindu-se ca un ventilator; cei al căror ochi celest este la un nivel mai înalt pot vedea întreaga imagine a Roții Legii, care este foarte frumoasă și strălucitoare, asta încurajându-i pe practicanți să meargă înainte cu îndrăzneală pe calea cultivării.

3. Caracteristicile cultivării Falun Gong

(1) Legea îl purifică pe practicant

Cei care practică Falun Gong nu numai că vor fi capabili să-și crească rapid puterea gong-ului și capacitățile supranaturale, dar vor putea, de asemenea, să obțină o Roată a Legii prin cultivare. Roata Legii se poate forma într-o scurtă perioadă de timp și odată formată este puternică. Îi poate proteja pe practicanți de deviații cât și de interferența de la oamenii cu un caracter (xinxing) inferior. Principiile Falun Gong sunt complet diferite de cele ale metodelor de cultivare convenționale. Asta deoarece, după ce o Roată a Legii este formată, ea se rotește fără încetare, de la sine putere; ea există sub forma unei ființe inteligente, colectând constant energie în partea de jos a abdomenului practicantului. Roata Legii absoarbe automat energie din univers prin rotație. Deoarece se rotește nonstop, atinge scopul „Legea îl purifică pe practicant”, care înseamnă că Roata Legii cultivă oamenii neîncetat, chiar dacă ei nu practică tot timpul exercițiile. După cum știți cu toții, oamenii obișnuiți trebuie să muncească ziua

și să se odihnească noaptea. Asta le lasă un timp foarte limitat pentru practică. A te gândi tot timpul la practicarea exercițiilor, cu siguranță nu va servi scopului practicării constante de 24 de ore pe zi. Scopul practicării continue nu poate fi atins de nicio altă metodă. Roata Legii se rotește neîncetat și, când se rotește spre interior, absoarbe o mare cantitate de qi (prima formă pe care o ia energia). Zi și noapte, Roata Legii continuă să înmagazineze și să transforme qi-ul absorbit în absolut toate pozițiile Roții Legii. Ea transformă qi-ul într-o substanță de nivel înalt, schimbând-o în final în gong, în corpul cultivatorului. Aceasta este „Legea îl purifică pe practicant”. Cultivarea Falun Gong este complet diferită de toate celelalte sisteme de cultivare sau metode de cultivare din qigong care cultivă dan.

Principala caracteristică a Falun Gong este cultivarea unui Falun în loc de dan. Până acum, toate metodele de cultivare care au fost făcute publice, indiferent din ce școală sau cale de cultivare proveneau, fie ele ramuri ale budismului sau taoismului, ale sistemelor budiste sau taoiste, sau orice alte căi răspândite printre oameni, toate cultivau dan. La fel fac și multe dintre căile de cultivare lăaturalnice. Ele sunt numite în qigong metoda elixirului. Cultivarea folosită de călugări, călugărițe și taoiști, a luat această cale de cultivare a elixirului. Dacă aceste persoane sunt incinerate după moarte, produc sarira, care sunt compuse dintr-o substanță dură și frumoasă pe care echipamentul științific modern n-o poate descifra. De fapt, este o materie de energie înaltă adunată din alte dimensiuni, nu din dimensiunea noastră. Acesta este elixirul (dan). Este greu pentru cei care practică qigong cu metoda elixirului să atingă starea iluminării în timpul vieții lor. Înainte, o mulțime de oameni care practicau qigong cu metoda elixirului au încercat să-și înalțe elixirul. Odată ce s-a înălțat până în *palatul Niwan*¹³, nu s-a mai putut înălța mai

13 ("ni-wan") Termen Taoist pentru glanda pineală.

mult, așa că a înțepenit acolo și persoana a murit. Unii oameni au vrut să-l explodeze în mod deliberat, dar nu au avut nicio cale s-o facă. Au fost unele cazuri ca acesta: bunicul persoanei nu a reușit în cultivare, așa că la sfârșitul vieții sale, el a scuipat dan-ul, transmițându-l tatălui persoanei; tatăl său nu a reușit în cultivare așa că la sfârșitul vieții sale, el l-a scuipat afară și i l-a dat persoanei. Chiar și așa această persoană tot n-a obținut prea mult. Este cu adevărat dificil! Bineînțeles că există multe metode de cultivare decente. Nu este atât de rău dacă poți primi învățătură adevărată de la cineva, dar se poate ca el sau ea să nu te învețe lucruri de nivel înalt.

(2) Cultivarea conștiinței principale

Toată lumea are o conștiință principală. În general oamenii se bazează pe conștiința principală pentru a acționa și a gândi. Pe lângă conștiința principală, o persoană are, de asemenea, una sau mai multe conștiințe secundare și spirite moștenite de la strămoși. O conștiință secundară poartă același nume cu conștiința principală, dar este în general mult mai capabilă și de un nivel mai ridicat. Nu este înșelată de societatea noastră obișnuită și poate vedea în dimensiunile sale speciale. Multe metode de cultivare iau calea cultivării conștiinței secundare, în care corpul fizic al persoanei și conștiința sa principală funcționează numai ca un vehicul. Acei practicanți nu își dau în general seama de aceste lucruri, și chiar se simt mulțumiți de sine. Este foarte greu pentru o persoană să se detașeze de lucrurile pragmatice pe când trăiește în societate, în special de lucrurile de care este atașată. De aceea, multe metode de cultivare accentuează practicarea exercițiilor într-o stare de transă, o stare de transă absolută. Când transformarea apare în stare de transă, conștiința secundară este de fapt transformată, într-o altă lume, și prin acea transformare ea se perfecționează. Într-o zi paraconștiința își termină cultivarea

și pleacă luându-ți gong-ul. Nu rămâne nimic pentru conștiința ta principală și pentru corpul tău înăscut, iar cultivarea ta de o viață va fi în van. Este mare păcat. Unii maeștri binecunoscuți de qigong controlează tot felul de mari capacități supranaturale, și de asta se bucură de reputație și respect. Ei nu înțeleg totuși, că gong-ul lor nu a crescut de fapt pe propriile lor corpuri.

Falun Gong a noastră cultivă direct conștiința principală, asigurându-ne că gong-ul crește în realitate pe corpul tău. Conștiința secundară obține desigur, și ea, o parte; se îmbunătățește de asemenea, deși se află într-o poziție secundară. Metoda noastră de cultivare are cerințe stricte de caracter, care îți permit să-ți temperezi caracterul și să te îmbunătățești pe când te afli în societatea umană, în cele mai complicate circumstanțe - ca o floare de lotus răsărind din noroi. Din această cauză poți reuși în cultivarea ta. De aceea este Falun Gong atât de prețioasă, este prețioasă pentru că tu însuți ești cel care obține gong. Dar este, de asemenea, foarte greu de făcut. Dificultatea constă în faptul că ai ales o cale care te va tempera și te va testa în cel mai complicat mediu.

Din moment ce țelul practicii este să cultive conștiința principală, conștiința principală trebuie să-ți conducă întotdeauna cultivarea. Conștiința principală ar trebui să ia deciziile, mai degrabă decât acestea să fie lăsate în seama conștiinței secundare. Altfel, ar veni o zi când conștiința secundară și-ar termina cultivarea către un nivel mai înalt și ți-ar lua gong-ul cu ea, iar corpul înăscut (benti-ul) și conștiința ta principală ar rămâne fără nimic. Când cultivi către niveluri înalte, conștiința ta principală nu ar trebui să-și piardă gradul de conștientizare cu privire la ceea ce faci, ca și cum ar fi adormită. Trebuie să fii clar că tu ești cel care face exercițiile, elevându-te prin cultivare și îmbunătățindu-ți caracterul - numai atunci vei fi în control și vei putea obține gong. Uneori, când ești confuz, ai putea îndeplini ceva fără să știi măcar cum a fost făcut. De fapt, este conștiința ta secundară cea care a jucat acest rol; conștiința ta secundară a deținut controlul. Dacă îți deschizi ochii pentru a

privi în jur, pe când stai acolo în meditație, și vezi că vizavi de tine este un alt „tu”, atunci acela este conștiința ta secundară. Dacă stai în meditație cu fața la nord, dar dintr-o dată descoperi că tu stai pe partea dinspre nord, întrebându-te: „Cum de am ieșit din corpul meu?”, atunci acesta este adevăratul tău „sine” care a ieșit afară. Cel care stă așezat acolo este corpul tău fizic și conștiința secundară. Tu le poți diferenția.

Nu ar trebui să-ți pierzi toată cunoștința de sine atunci când practici exercițiile Falun Gong. Dacă faci asta nu urmezi Marea Cale de cultivare a Falun Gong. Trebuie să-ți păstrezi mintea ageră când practici exercițiile. Nu vei devia în timpul practicii dacă conștiința ta principală este puternică, deoarece nimic nu-ți va putea face rău cu adevărat. Dacă conștiința ta principală este slabă, unele lucruri s-ar putea atașa de corpul tău.

(3) Practicarea exercițiilor indiferent de direcție și timp

Multe metode de cultivare dau atenție orei și direcției în care este cel mai bine să practici exercițiile. Noi nu suntem preocupați deloc de acestea. Cultivarea Falun Gong se face conform naturii universului și a legilor de evoluție ale universului. De aceea, direcția și timpul nu sunt importante. Noi suntem, de fapt, situați în interiorul Roții Legii pe când facem exercițiile și aceasta este omnidirecțională și în rotație constantă. Roata Legii a noastră este sincronizată cu universul. Universul este în mișcare, Calea Lactee este în mișcare, cele nouă planete se rotesc în jurul soarelui și Pământul însuși se rotește. În ce direcție sunt nordul, sudul, estul, sau vestul? Aceste direcții au fost inventate de oamenii care trăiesc pe Pământ. De aceea, vei fi orientat către toate direcțiile, indiferent de direcția în care privești.

Unii oameni spun că cel mai bine este să practici exercițiile la miezul nopții, pe când alții spun că la prânz sau la altă oră e cel mai bine. Noi nu suntem preocupați nici de asta, pentru că

Roata Legii te cultivă chiar și atunci când nu practici exercițiile. Roata Legii te ajută să cultivi în orice moment - Legea purifică practicantul. În qigong-ul bazat pe metoda elixirului oamenii cultivă elixirul (dan-ul); în Falun Gong, Legea este cea care îi cultivă pe oameni. Când ai timp, practică exercițiile mai mult, iar atunci când ai mai puțin timp, practică-le mai puțin. Este flexibil.

4. Cultivarea atât a minții cât și a corpului

Falun Gong cultivă atât mintea cât și corpul. Practicarea exercițiilor schimbă inițial corpul înăscut al persoanei. Corpul înăscut nu va fi abandonat. Conștiința principală devine una cu corpul fizic, obținându-se cultivarea completă a întregii ființe.

(1) Schimbarea corpului înăscut (benti-ul)

Corpul uman este format din carne, sânge și oase, cu diferite componente și structuri moleculare. Prin cultivare, compoziția moleculară a corpului uman este transformată într-o materie de energie înaltă. Corpul uman nu mai este atunci compus din materia sa originală, deoarece a trecut printr-o schimbare a caracteristicilor sale fundamentale. Dar cultivatorii trăiesc și cultivă printre oamenii obișnuiți și nu pot submina modul de a fi al societății umane. Prin urmare, acest fel de schimbare nu transformă nici structura moleculară originală a corpului și nici ordinea în care sunt aranjate moleculele sale; ea schimbă doar compoziția moleculară originală. Carnea corpului rămâne moale, oasele sunt încă tari și sângele este încă fluid. Persoana încă va sângera când se taie cu un cuțit. Conform „Teoriei chineze a Celor Cinci Elemente”, totul este compus din „metal, lemn, apă, foc și pământ”. Este la fel și în cazul corpului uman. Când un cultivator

a trecut prin schimbări ale corpului său înăscut (benti), în care materia de energie înaltă înlocuiește componentele moleculare originare, în acest punct corpul uman nu mai este compus din materia sa originară. Acesta este principiul din spatele a ceea ce este cunoscut drept „transcenderea celor Cinci Elemente”.

Cea mai remarcabilă caracteristică a metodelor de cultivare care cultivă atât mintea cât și corpul este aceea că prelungesc viața și opresc îmbătrânirea. Falun Gong a noastră are, de asemenea, această caracteristică remarcabilă. Falun Gong funcționează în felul acesta: schimbă fundamental compoziția moleculară a corpului uman, depozitând în fiecare celulă materia de energie înaltă pe care a colectat-o, iar în final îi permite materiei de energie înaltă să înlocuiască componentele celulare. Metabolismul nu va mai exista. Persoana transcende astfel cele cinci elemente, transformându-și corpul într-unul compus din materie din alte dimensiuni. Această persoană va rămâne pentru totdeauna tânără, eliberată de constrângerile acestui spațiu sau timp.

În istorie au existat mulți călugări desăvârșiți care au avut un curs foarte lung al vieții. Există astăzi oameni cu vârste de sute de ani, care merg pe stradă, doar că nu vă puteți da seama cine sunt. Arată tineri și poartă aceeași îmbrăcăminte ca oamenii obișnuiți, așa că nu-i poți deosebi. Durata vieții umane 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 istorice, a existat o persoană în Marea Britanie numită Femcath care a trăit 207 ani. În Japonia, o persoană numită Mitsu Taira a trăit până la 242 de ani. În timpul dinastiei Tang, în țara noastră (China), a existat un călugăr numit Hui Zhao, care a trăit până la 290 de ani. Conform cronicilor districtuale din Yong Tai, provincia Fujian, Chen Jun s-a născut în primul an al epocii Zhong He (881 d.H.), sub domnia împăratului Xi Zong din timpul dinastiei Tang, și a murit în epoca Tai Ding a dinastiei Yuan (1324 d.H.) după ce a trăit 443 de ani. Acestea

sunt toate susținute de înregistrări și pot fi verificate - nu sunt povești cu zâne. Datorită cultivării, practicantii noștri Falun Gong au ajuns să aibă mai puține riduri pe fețele lor, care au acum o strălucire trandafirie și sănătoasă. Se simt plini de energie, și nu sunt deloc oboșiți când merg pe jos sau muncesc. Acesta este un fenomen general. Am cultivat zeci de ani și alții spun că fața nu mi s-a schimbat prea mult în 20 de ani. Acum știți de ce. Falun Gong a noastră conține lucruri puternice pentru cultivarea corpului. Cultivatorii Falun Gong arată considerabil diferit ca vârstă față de oamenii obișnuiți - ei nu-și arată vârsta adevărată. Așa că principalele caracteristici ale metodelor care cultivă atât mintea cât și corpul sunt: prelungirea vieții, oprirea îmbătrânirii și prelungirea speranței de viață a oamenilor.

(2) Circuitul celest Falun

Corpul nostru uman este un mic univers. Energia corpului uman se rotește în jurul corpului, ceea ce se numește rotația micului univers sau circuitul celest. Vorbind în termeni de niveluri, conectarea celor două meridiane principale Ren și Du este doar un circuit celest de suprafață. Nu are ca efect cultivarea corpului. Micul Circuit Celest, în adevăratul sens, se deplasează în interiorul corpului de la palatul Niwan la Dantian. Prin această circulație internă, toate meridianele persoanei, sau canalele energetice, sunt deschise și lărgite începând dinăuntrul corpului înspre exterior. Falun Gong a noastră cere ca toate meridianele să fie deschise de la început.

Marele Circuit Celest este mișcarea celor opt *Meridiane Speciale*¹⁴, și merge în jurul întregului corp pentru a încheia un ciclu. Dacă Marele Circuit Celest este deschis, asta va aduce o

14 În gândirea și medicina chineză, acestea există în plus față de cele 12 meridiane obișnuite.

stare în care persoana va putea levita de la sol. Aceasta este ceea ce se înțelege prin „a se ridica în plină zi”, așa cum este descris în „Cartea elixirului” (Dan Jing). Cu toate acestea, de obicei, o zonă din corpul tău va fi încuiată, astfel încât nu vei putea levita sau zbura. Totuși, te va aduce în 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 supranaturală. Poate permite qi-ului care există în diferite organe din corp să-și schimbe poziția. Qi-ul inimii se mută la stomac; qi-ul stomacului merge la intestine și așa mai departe. Odată cu întărirea puterii gong-ului persoanei, dacă acea capacitate este eliberată în afara corpului, ea va deveni capacitatea supranaturală de telekinezie. Acest tip de circuit celest este numit și „Circuitul Celest al Meridianelor” sau „Circuitul Celest Cer și Pământ (Qiankun)”. Dar mișcările sale încă nu au atins scopul transformării corpului. Trebuie să mai existe și un alt circuit celest corespunzător, numit „Circuitul Celest Maoyou”. Circuitul Celest Maoyou se mișcă astfel: apare fie din punctul de acupunctură *Huiyin*¹⁵, fie din punctul de acupunctură *Baihui*¹⁶, se mișcă de-a lungul părților laterale ale corpului, pe granița dintre *yin și yang*.¹⁷

Circuitul Celest în Falun Gong este mult mai mare decât mișcarea celor opt Extra Meridiane, discutată în metodele de cultivare obișnuite. Este mișcarea tuturor meridianelor, localizate pretutindeni în corp, care traversează corpul în lung și în lat. Toate meridianele întregului corp trebuie să fie imediat deschise complet, și toate trebuie să se miște împreună. Aceste lucruri sunt deja incluse în [practica] noastră Falun Gong, așa că nu

15 ("hway-yin") Localizat în centrul perineului.

16 ("bai-hway") Localizat în creștetul capului.

17 ("yin, yang") În gândirea chinezilor, două forțe primare, dar complementare, care sunt prezente în tot ce înseamnă viață și materie. De exemplu: femei (yin), bărbați (yang); partea din față a corpului (yin), partea din spate a corpului (yang).

trebuie să le practicați deliberat și nici să le ghidați cu mintea. Dacă faceți în felul acesta, veți devia. În timpul cursului meu, instalez în afara corpului tău mecanisme energetice care se rotesc automat. Mecanismele energetice sunt ceva caracteristic cultivării de nivel înalt, și fac parte din ceea ce face ca exercițiile noastre să fie automate. La fel ca Roata Legii, ele se rotesc neîncetat, conducând toate meridianele interne în mișcare de rotație. Chiar dacă nu ai practicat Circuitul Celest, acele meridiane au fost de fapt deja puse în mișcare și ele se mișcă toate împreună, atât în exterior cât și adânc în interior. Folosim exercițiile noastre pentru a întări mecanismele energetice care există în afara corpului.

(3) Deschiderea meridianelor

Obiectivul deschiderii meridianelor este de a permite energiei să circule și de a schimba compoziția moleculară a celulelor, transformându-le într-o materie de energie înaltă. Meridianele non-practicanților sunt blocate și înguste. Meridianele practicanților se luminează treptat și li se deschid zonele blocate. Meridianele practicanților veterani se lărgesc, și se vor tot lărgi chiar mai mult în timpul cultivării spre niveluri mai înalte. Unii oameni au meridianele de lățimea unui deget. Totuși, lărgirea meridianelor în sine nu reflectă nici nivelul cultivării cuiva, nici înălțimea gong-ului său. Prin practică, meridianele vor fi făcute să strălucească și se vor lărgi, iar până la urmă se vor conecta pentru a deveni un întreg mare. În acel moment, persoana nu va mai avea meridiane sau puncte de acupunctură. Altfel spus, întregul său corp va fi alcătuit din meridiane și din puncte de acupunctură. Cu toate acestea, această stare nu înseamnă că persoana și-a încheiat cultivarea. Este doar manifestarea unui nivel în cursul procesului de cultivare din Falun Gong. Când se atinge acest stadiu, acea persoană a ajuns la sfârșitul cultivării Legii din Lumea Triplă. În același timp, asta aduce cu sine o stare

destul de remarcabilă a înfățișării exterioare numită Trei Flori Adunate în Creștetul Capului. În acel moment coloana de gong va fi destul de înaltă și se vor fi dezvoltat o mulțime de capacități supranaturale, toate având o formă și un aspect. Cele trei flori apar pe creștetul capului, cu una semănând cu o crizantemă și celelalte cu un lotus. Cele trei flori se rotesc individual și în același timp se rotesc una în jurul alteia. Fiecare floare are deasupra o coloană extrem de înaltă, care ajunge până la cer. Aceste trei coloane se rotesc și se învârt împreună cu florile, iar capul se va simți greu. Dar în acest punct persoana abia și-a terminat ultima etapă din cultivarea Legii din Lumea Triplă (Shi-Jian-Fa).

5. Direcționarea mentală

Cultivarea în Falun Gong nu implică direcționare mentală. Minteaa unei persoane nu poate îndeplini nimic de una singură, chiar dacă poate lansa comenzi. Ceea ce acționează cu adevărat sunt capacitățile supranaturale, care au capacitatea de gândire a unei ființe inteligente și pot primi comenzi de la creier. Sunt însă mulți oameni, în special cei din mediul qigong-ului, care au diferite teorii despre aceasta. Ei cred că își pot folosi mintea pentru a face multe lucruri. Unii vorbesc despre folosirea minții pentru a dezvolta capacități supranaturale, folosirea acesteia pentru a deschide ochiul celest, pentru a vindeca boli, pentru telekinezie, etc. Acele păreri sunt incorecte. La niveluri mai coborâte, printre oamenii obișnuiți, mintea comandă organelor de simț și celor patru membre. La niveluri mai înalte, mintea unui cultivator se înalță și comandă capacităților supranaturale să facă lucruri. Cu alte cuvinte, capacitățile supranaturale sunt controlate de minte. Așa privim noi direcționarea mentală. Uneori vedem un maestru de qigong tratându-i pe alții. Înainte ca maestrul să miște un deget, pacienții spun că s-au vindecat și cred că vindecarea a fost

făcută de mintea maestrului. De fapt, ceea ce face maestrul este să elibereze un tip de capacitate supranaturală careia îi dictează să trateze sau să facă ceva. Deoarece capacitățile supranaturale acționează într-o altă dimensiune, oamenii obișnuiți nu le pot vedea cu ochii lor. Cei care nu știu, cred că mintea este cea care face vindecarea. Unii oameni cred că mintea poate fi folosită pentru a vindeca boli, și asta a indus oamenii în eroare. Această idee trebuia clarificată.

Gândirea umană este un fel de mesaj, un fel de energie și o formă de existență materială. Când o persoană gândește, creierul produce o frecvență. Uneori recitarea mantrelor poate fi foarte eficace. De ce? Pentru că universul își are propria frecvență de vibrație și, când frecvența mantrei tale coincide cu cea a universului, se va produce un efect. Cu toate acestea, pentru a avea efect, trebuie desigur să fie un mesaj plin de compasiune, deoarece lucrurilor rele nu le este permis să existe în univers. Diracționarea mentală este un mod specific de gândire. Corpurile Legii ale unui mare maestru de qigong de nivel înalt sunt controlate și comandate de gândurile corpului său principal. Un Corp al Legii are și gândurile sale proprii, și poate să rezolve independent probleme și să îndeplinească sarcini. El este un sine complet independent. În același timp, Corpurile Legii cunosc gândurile corpului principal al maestrului de qigong și vor îndeplini sarcini în conformitate cu acele gânduri. De exemplu, dacă maestrul de qigong vrea să trateze boala unei anumite persoane, Corpurile Legii vor merge acolo. Dacă mintea sa nu emite acel gând, ele nu vor merge. Dar când ele văd un lucru extrem de bun de făcut, îl vor face independent. Unii maeștri nu au atins Iluminarea, și sunt lucruri pe care ei încă nu le știu, dar pe care Corpurile Legii ale lor le știu.

Există o altă formă de gândire numită inspirație. Inspirația nu provine de la conștiința principală a persoanei. Baza cunoașterii conștiinței principale este foarte limitată. Nu va funcționa dacă

depinzi în exclusivitate de conștiința principală pentru a descoperi ceva care încă nu există în această societate. Inspirația vine de la conștiința secundară. Când unii oameni implicați în munca creativă sau în cercetarea științifică se împotmolesc după ce-și epuizează toată puterea creierului, ei lasă totul baltă, se odihnesc un timp, sau ies afară la o plimbare. Atunci inspirația vine dintr-odată, fără ca ei să se gândească. Imediat, ei încep să pună repede lucrurile pe hârtie și creează ceva. Aceasta pentru că, atunci când conștiința principală este puternică, ea controlează creierul și nimic nu va ieși la iveală, în ciuda eforturilor sale. Odată ce conștiința principală se relaxează, conștiința secundară începe să funcționeze și controlează creierul. Conștiința secundară poate crea lucruri noi, deoarece aparține unei alte dimensiuni, nefiind constrânsă de dimensiunea aceasta. Totuși, conștiința secundară nu poate întrece sau interfera cu modul de existență al societății umane; nu-i este permis să afecteze dezvoltarea societății.

Inspirația vine din două surse. Una este conștiința secundară. Conștiința secundară nu este înșelată de această lume și poate produce inspirație. Cealaltă sursă este comanda și îndrumarea de la ființe de nivel înalt. Când sunt îndrumate de ființe de nivel înalt, mințile oamenilor se extind și sunt capabile să creeze lucruri originale. Universul și întreaga dezvoltare a societății își urmează fiecare propriile legi specifice. Nimic nu se petrece din întâmplare.

6. Nivelurile cultivării în Falun Gong

(1) Cultivarea la niveluri înalte

Deoarece cultivarea în Falun Gong se face la niveluri cu adevărat înalte, gong-ul este generat destul de rapid. O mare cale de cultivare este extrem de simplă și de ușoară. Falun Gong are puține mișcări. Totuși, privit dintr-o perspectivă mai vastă, guvernează

toate aspectele corpului, inclusiv multe lucruri care urmează a fi generate. Atâta timp cât caracterul unei persoane continuă să se înalțe, gong-ul său va crește, de asemenea, cu rapiditate. Nu prea este nevoie de un efort intenționat, de folosirea vreunei metode speciale sau de *montarea creuzetului și a cuptorului pentru a face elixir (dan) din substanțe chimice colectate sau din adăugarea focului și a substanțelor chimice colectate*¹⁸. Dacă ne bazăm pe direcționarea mentală poate fi foarte complicat și poate conduce cu ușurință la deviere. Ceea ce vă dau eu aici este cea mai convenabilă disciplină, cea mai bună disciplină, dar și cea mai dificilă. Pentru ca un cultivator să atingă starea de „Corp Alb ca Laptele” folosind alte metode, aceasta îi va lua mai mult de un deceniu, câteva decenii, sau chiar mai mult. Totuși, noi te vom aduce în această stare imediat. Acest nivel poate fi deja depășit chiar înainte ca tu s-o simți. Ar putea ține numai câteva ore. Va exista o zi în care te vei simți foarte sensibil și doar puțin mai târziu nu te vei mai simți la fel de sensibil. De fapt, tocmai ai depășit un nivel important.

(2) Forme de manifestare a gong-ului

După ce studenții Falun Gong trec prin ajustarea corpului fizic, ei ating starea potrivită cultivării *Dafa*¹⁹: starea de „Corp Alb ca Laptele”. Gong-ul se va dezvolta numai după ce au atins această stare. Oamenii cu un ochi celest de nivel înalt pot vedea că gong-ul se dezvoltă pe suprafața pielii unui practicant și este apoi absorbit în corpul lui sau al ei. Acest proces de generare și absorbție a gong-ului se tot repetă, nivel după nivel, și uneori foarte rapid. Aceasta este prima etapă de dezvoltare a gong-ului. După prima etapă, corpul cultivatorului nu mai este unul obișnuit. După ce

18 Metaforă taoistă pentru procesele interne de alchimie folosite în unele practici.

19 ("da-fa") "Marea Cale" sau "Marea Lege", este prescurtarea numelui complet Falun Dafa.

a atins starea de „Corp Alb ca Laptele”, un practicant nu se va mai îmbolnăvi niciodată. Durerea care ar putea să apară aici și acolo sau disconfortul dintr-o anumită zonă nu sunt boli, deși pot părea similare: sunt cauzate de karma. După a doua etapă de dezvoltare a gong-ului, ființele inteligente ale unei persoane vor fi crescut foarte mari și se pot deplasa și vorbi. Uneori ele sunt produse ici și colo, alteleori în concentrație mare. Ele pot vorbi una cu cealaltă. Există o mare cantitate de energie înmagazinată în acele ființe inteligente, care este folosită pentru a vă schimba corpul înăscut.

La un anumit nivel avansat din cultivarea în Falun Gong, pe tot corpul practicantului apar uneori heruvimi (ying hai). Ei sunt zburdalnici, le place să se joace și sunt buni la suflet. Se poate produce și un alt tip de corp: Copilul Nemuritor. El sau ea stă pe un tron din floare de lotus care este minunat. Copilul Nemuritor generat prin cultivare este creat prin contopirea dintre yin și yang în corpul uman. Cultivatorii, atât bărbații cât și femeile, pot cultiva un Copil Nemuritor. La început Copilul Nemuritor este foarte mic. El crește treptat tot mai mare și, în final, ajunge să fie de dimensiunea cultivatorului. El arată exact ca și cultivatorul și este cu adevărat prezent în corpul cultivatorului. Când oamenii cu capacități supranaturale se uită la el, vor spune că această persoană are două corpuri. Această persoană a reușit de fapt în cultivarea adevăratului său corp. De asemenea, multe Corpuri ale Legii pot fi dezvoltate prin cultivare. Pe scurt, orice capacitate supranaturală care poate fi dezvoltată în acest univers poate fi dezvoltată în Falun Gong; capacitățile supranaturale din alte metode de cultivare sunt toate incluse în Falun Gong.

(3) Cultivarea Dincolo-de-Legea-din-Lumea-Triplă

Efectuând exercițiile Falun Gong, practicanții își pot lărgi din ce în ce mai mult meridianele, conectându-le pentru a deveni

un întreg. Adică, o persoană cultivă către o stare în care nu mai există meridiane sau puncte de acupunctură, sau dimpotrivă, meridianele și punctele de acupunctură există peste tot. Aceasta încă nu înseamnă că ați atins Tao, este numai o formă de manifestare în procesul cultivării Falun Gong, și reflectarea unui singur nivel. Când acel stadiu este atins, persoana se află la sfârșitul cultivării Legii din Lumea Triplă. Gong-ul pe care l-a dezvoltat va fi destul de puternic, și va fi ajuns deja să prindă o formă. Coloana de gong a persoanei este, de asemenea, foarte înaltă, și cele trei flori vor apărea pe creștetul capului său. Dar în acest punct, persoana abia a făcut ultimul pas în cultivarea Legii din Lumea Triplă.

Făcând încă un pas înainte, nu va mai rămâne nimic, toate capacitățile supranaturale ale persoanei vor fi comprimate în dimensiunea cea mai adâncă a corpului, și se va intra în starea de „Corp Alb Pur”, în care corpul este transparent. Cu încă un pas înainte, persoana va intra în cultivarea din Legea de Dincolo de Lumea Triplă, cunoscută și sub numele de cultivarea unui corp de Buddha. Capacitățile supranaturale dezvoltate în acest stadiu aparțin categoriei puterilor divine. În acel moment practicantul va avea puteri nelimitate și va fi devenit incredibil de puternic. Când atinge tărâmurii mai înalte, persoana va cultiva pentru a deveni un mare iluminat. Toate acestea depind de modul în care vă cultivați caracterul. Oricare ar fi nivelul până la care cultivați, acela este nivelul „Realizării” voastre (guo-wei). Cultivatorii dedicați găsesc o cale de cultivare adevărată și obțin Dreapta Realizare, care este Desăvârșirea.

CAPITOLUL III

Cultivarea caracterului (xinxing)

Toți cultivatorii Falun Gong trebuie să considere cultivarea caracterului (xinxing) drept prima lor prioritate și să privească caracterul drept cheia dezvoltării gong-ului. Acesta este principiul pentru cultivarea către niveluri înalte. Strict vorbind, puterea gong-ului care vă determină nivelul nu este dezvoltată prin practicarea exercițiilor, ci prin cultivarea caracterului. Este mai ușor de vorbit despre îmbunătățirea caracterului decât de făcut. Cultivatorii trebuie să poată depune mult efort, să-și îmbunătățească calitatea de iluminare, să îndure suferințe peste suferințe și să îndure lucruri aproape de neîndurat, pentru a enumera doar câteva. De ce gong-ul unor oameni nu a crescut deși ei practică de mulți ani? Motivele fundamentale sunt: primul - neglijează caracterul; al doilea - nu cunosc o cale dreaptă de cultivare, de un nivel înalt. Această problemă trebuie dezvăluită. Mulți maștri care predau un sistem de practică vorbesc despre caracter; ei predau lucruri adevărate. Cei care predau numai mișcări și tehnici, fără a discuta vreodată despre caracter, predau de fapt cultivare deviată. De aceea, practicantii trebuie să exercite

mult efort în îmbunătățirea caracterului lor înainte de a putea începe cultivarea la niveluri mai înalte.

1. Semnificația caracterului (xinxing)

Caracterul la care ne referim în Falun Gong nu poate fi acoperit în totalitate numai de cuvântul „virtute”. Conține mult mai mult decât „De” (virtute). Conține multe aspecte diferite ale lucrurilor, inclusiv pe cele ale virtuții. Virtutea este numai una dintre manifestările caracterului unei persoane, așa că folosind doar virtutea pentru a înțelege semnificația caracterului nu este de ajuns. Caracterul include cum să tratăm „câștigul” și „pierderea”. „Câștigul” înseamnă a obține conformarea cu natura universului. Natura care constituie universul este Adevăr, Compașiune, Toleranță (Zhen-Shan-Ren). Gradul de asimilare al unui cultivator la natura universului este reflectat în cantitatea de virtute a persoanei. „Pierderea” înseamnă renunțarea la acele gânduri și conduite negative cum ar fi lăcomia, urmărirea averii, senzualitatea, dorința, omorul, lupta, furtul, jaful, înșelăciunea, invidia etc. Dacă cineva vrea să cultive către niveluri înalte, trebuie să renunțe la urmărirea dorințelor, lucru adânc înrădăcinat în ființele umane. Cu alte cuvinte, ar trebui să renunțați la toate atașamentele și să luați ușor toate chestiunile legate de faimă și câștig personal.

O ființă umană completă este compusă din corp fizic și temperament. La fel și universul, împreună cu existența materiei acestuia, există și natura sa: Adevăr, Compașiune, Toleranță (Zhen-Shan-Ren). Fiecare particulă de aer conține această natură. În societatea obișnuită, această natură se manifestă prin faptul că faptele bune aduc recompense, iar cele rele aduc pedepse. La un nivel înalt, această natură se manifestă sub forma capacităților supranaturale. Oamenii care se aliniază cu această natură sunt

oameni buni; cei care se depărtează de aceasta sunt răi. Oamenii care se conformează și se asimilează acesteia sunt cei care obțin Calea. Pentru a se conforma acestei naturi, practicanții trebuie să aibă un caracter extrem de înalt. Numai astfel poate cineva să cultive către niveluri înalte.

Este ușor să fii o persoană bună, dar nu este ușor să cultivi caracterul - un cultivator trebuie să-și pregătească mintea. Sinceritatea este o condiție prealabilă dacă vrei să îți rectifici mintea. Oamenii trăiesc într-o lume în care societatea a devenit complicată. Deși vrei să faci lucruri bune, pot exista unii oameni care nu vor ca tu să le faci; poate nu vrei să faci rău altora, dar alții îți pot face rău din diverse motive. Unele dintre aceste lucruri se întâmplă din motive care nu sunt evidente. Vei putea să te iluminezi la motive? Atunci ce ar trebui să faci? Provocările din această lume îți testează caracterul în fiecare moment. Când treci prin umilințe de nedescris, când pierzi, când te tentează banii și senzualitatea, când te afli într-o luptă pentru putere, când furia și invidia ies la iveală în conflicte, când au loc dezacorduri în societate și în familie, și când treci prin tot felul de greutăți, poți tu întotdeauna să urmezi îndeaproape criteriile de caracter? Desigur, dacă ai putea să rezolvi totul, atunci ai fi deja o ființă iluminată. Până la urmă, cei mai mulți practicanți încep ca persoane obișnuite, și cultivarea caracterului are loc treptat; el se înalță puțin câte puțin. Cultivatorii hotărâți vor obține în final Dreapta Realizare, dacă se pregătesc să îndure greutăți mari și să înfrunte încercări cu o minte neclintită. Sper că, fiecare dintre voi, cultivatorii, își va păstra bine caracterul și-și va înalța repede puterea gong-ului!

2. Pierdere și câștig

Atât comunitățile de qigong cât și cele religioase vorbesc despre pierdere și câștig. Unii oameni privesc „pierderea” ca pe a fi

caritabil, a face lucruri bune și a da o mână de ajutor nevoiașilor, iar „câștigul” este considerat „a câștiga gong”. Călugării din temple spun că trebuie să fii caritabil. Această înțelegere restrânge sensul „pierderii”. „Pierderea” despre care vorbim noi este ceva pe o scară mai largă. Lucrurile pe care îți cerem să le pierzi sunt atașamentele oamenilor obișnuiți și mentalitatea care nu renunță la acele atașamente. Dacă poți renunța la lucrurile pe care le consideri importante și te poți despărți de lucrurile de care crezi că nu te poți despărți, aceasta este o „pierdere” în cel mai adevărat sens. Oferirea de ajutor și etalarea carității sunt numai o parte a „pierderii”.

O persoană obișnuită vrea să se bucure de faimă, de prosperitate, de un standard mai bun de viață, de mai mult confort și de mai mulți bani. Acestea sunt țelurile oamenilor obișnuiți. Ca practicanți, noi suntem diferiți, deoarece ceea ce obținem este gong, și nu acele lucruri. Trebuie să ne pese mai puțin de câștigul personal și să îl luăm ușor, dar nu ni se cere să pierdem cu adevărat vreun lucru material; noi cultivăm în societate și trebuie să trăim la fel ca oamenii obișnuiți. Cheia este să renunți la atașamentele tale - nu ți se cere să pierzi ceva cu adevărat. Nu vei pierde nimic din ce îți aparține, și nu vei câștiga ceva ce nu-ți aparține. Dacă obții astfel de lucruri, ele vor trebui returnate. Pentru a câștiga, trebuie să pierzi. Desigur că nu este posibil să tratezi imediat totul foarte bine, la fel cum nu este posibil să devii o ființă iluminată peste noapte. Este realizabil însă, dacă vă cultivați puțin câte puțin și vă îmbunătățiți pas cu pas. Veți câștiga tot atâta cât pierdeți. Ar trebui să luați întotdeauna ușor chestiunile legate de câștig personal, și să preferați liniștea sufletească în locul unui câștig mai mare. Când vine vorba de pierderi materiale s-ar putea să suferiți unele pierderi, dar veți câștiga în planul virtuții și al gong-ului. Acesta este un adevăr. Nu trebuie să câștigați intenționat virtute și gong, oferind în schimbul lor prestigiul, banii sau câștigul vostru personal. Veți înțelege

aceste chestiuni mai bine pe măsură ce vă crește capacitatea de iluminare.

Cineva care a cultivat într-o practică taoistă de nivel înalt a spus odată: „Eu nu vreau lucrurile pe care le doresc alții, și nu am lucruri pe care le au alții; dar eu am lucruri pe care alții nu le au, și vreau lucruri pe care alții nu le vor”. O persoană obișnuită cu greu are un moment în care se simte mulțumită. Acești oameni vor totul, cu excepția pietrelor de pe jos, pe care nu vrea să le ridice nimeni. Dar acel cultivator taoist a spus: „Atunci voi lua eu acele pietre”. Un proverb spune: „Raritatea face ca un lucru să fie prețios; lipsa îl face unic”. Pietrele sunt lipsite de valoare aici, dar pot fi foarte valoroase în alte dimensiuni. Acesta este un principiu pe care o persoană obișnuită nu-l poate înțelege. Mulți maeștri iluminați, de nivel înalt, cu virtute măreață, nu au bunuri materiale. Pentru ei nu este nimic la care să nu poată renunța.

Calea cultivării este cea mai corectă, și practicanții sunt de fapt cei mai inteligenți oameni. Lucrurile pentru care se luptă oamenii obișnuiți și micile beneficii pe care ei le câștigă durează puțin. Chiar dacă obții lucruri luptându-te pentru ele, găsești ceva gratis, sau profiți puțin, și ce dacă? Există o zicală printre oamenii obișnuiți: „Nu poți aduce nimic cu tine la naștere și nu poți lua nimic cu tine la moarte”. Intri în lume fără nimic, și nu iei nimic când pleci - până și oasele îți vor fi arse până devin cenușă. Nu contează dacă ai tone de bani sau ești un demnitar - nu poți lua nimic cu tine când pleci. Totuși gong-ul poate fi luat la plecare, pentru că el crește direct pe corpul conștiinței tale principale. Ceea ce vă spun este că gong-ul este greu de obținut. Este atât de prețios și atât de greu de obținut încât nu poate fi obținut în schimbul niciunei sume de bani. Când gong-ul tău a atins un nivel avansat, dacă într-o zi te decizi să nu mai cultivi, atât timp cât nu faci nimic rău, gong-ul tău poate fi transformat în orice lucru material pe care-l dorești - le vei putea avea pe toate. Dar nu vei mai avea lucrurile pe care le au cultivatorii. Vei

avea în schimb doar lucrurile pe care o persoană le poate câștiga în lumea aceasta.

Interesul personal îi conduce pe unii oameni să folosească mijloace incorecte pentru a lua lucruri care aparțin altora. Acești oameni cred că au făcut o afacere bună. Adevărul este că au obținut acest beneficiu dându-le altora, în schimb, virtutea lor, doar că ei nu știu asta. Ca urmare, gong-ul unui practicant este redus; durata de viață a unui nepracticant este scurtată, sau altceva este redus. Pe scurt, conturile se echilibrează. Aceasta este o lege în univers. Există unii oameni care îi maltratează mereu pe alții, îi rănesc pe ceilalți cu cuvinte de ocară etc. Când fac aceste lucruri, ei aruncă o porțiune corespunzătoare din virtutea lor celeilalte părți, dându-și virtutea la schimb pentru actul de a-i răni sau insulta pe alții.

Unii oameni cred că este dezavantajos să fii un om bun. Din punctul de vedere al unui om obișnuit, o persoană bună este în dezavantaj. Însă ce obțin ei este ceva ce oamenii obișnuiți nu pot obține: virtute, o formă de materie albă care este extrem de prețioasă. Fără virtute o persoană nu poate avea gong - acesta este un adevăr absolut. De ce mulți oameni cultivă, dar gong-ul lor nu reușește să crească? Este exact din cauză că ei nu cultivă virtutea. Mulți oameni pun accentul pe virtute și cer cultivarea virtuții, totuși nu reușesc să dezvăluie principiile reale ale transformării virtuții în gong. Rămâne să vă dați seama singuri. Cele aproape 10.000 de volume ale Tripitaka, și principiile predate de Sakyamuni în cei patruzeci și ceva de ani, vorbesc toate despre un singur lucru: virtute. Cărțile antice chineze din cultivarea taoistă vorbesc toate despre virtute. Cartea celor 5.000 de cuvinte a lui *Lao-Tzi*²⁰, *Dao De Jing* studiază, de asemenea, virtutea. Totuși, unii oameni încă nu reușesc să înțeleagă.

Hai să vorbim acum despre „pierdere”. Când câștigi, trebuie

20 ("Lao-Tzi") Personaj istoric considerat de toată lumea drept fondatorul taoismului.

să pierzi. Când vrei să cultivați cu adevărat, veți întâlni unele încercări. Când ele apar în viața voastră, s-ar putea să experimentați puțină suferință fizică sau să simțiți disconfort aici sau acolo. Dar nu este boală. Greutățile pot să apară, de asemenea, în societate, în familie, sau la lucru, orice este posibil. Conflictele vor apărea brusc din cauza câștigului personal sau a tensiunilor emoționale. Scopul este de a-ți permite să-ți îmbunătățești caracterul. Aceste lucruri se întâmplă de obicei deodată și par extrem de intense. Dacă întâlnești ceva enervant sau supărător, ceva stânjenitor, care te umilește sau te pune într-o poziție jenantă, cum vei trata situația în acel moment? Dacă stai calm și netulburat, dacă poți face asta, caracterul tău va fi îmbunătățit prin această încercare și gong-ul tău se va dezvolta în mod proporțional. Dacă poți realiza puțin, vei câștiga puțin. Cât de mult efort depui, tot atât de mult obții. În mod obișnuit, când suntem în mijlocul unei încercări, s-ar putea să nu ne dăm seama de asta, trebuie totuși să încercăm. Nu ar trebui să ne considerăm oameni obișnuiți. Când apar conflictele, ar trebui să ne menținem la standarde mai înalte. Din moment ce cultivăm printre oamenii obișnuiți, caracterul nostru va fi temperat printre ei. Vom face cu siguranță unele greșeli și vom învăța ceva din ele. Gong-ul tău nu se poate dezvolta în timp ce stai confortabil și nu te întâlnești cu nicio problemă.

3. Cultivarea simultană a Adevărului, Compasiunii și Toleranței (Zhen-Shan-Ren)

Disciplina noastră cultivă în același timp Adevărul, Compasiunea și Toleranța. „Adevărul” înseamnă să spui adevărul, să faci lucruri cu sinceritate, să te reîntorci la sinele tău original, adevărat și, în

final, să devii o persoană adevărată. „Compasiunea” înseamnă să dezvolți o mare compasiune, să faci lucruri bune și să salvezi oameni. Noi punem accent în special pe „Toleranță”. Numai având „Toleranță” poate o persoană să cultive pentru a deveni cineva cu o mare virtute. „Toleranța” este ceva puternic, care depășește „Adevărul” și „Compasiunea”. De-a lungul întregului proces de cultivare ți se cere să exersezi autocontrolul, să-ți stăpânești caracterul și să nu acționezi pripit.

Nu este ușor să înduri lucruri când te confrunți cu probleme. Unii oameni spun: „Dacă nu ripostezi când te atacă cineva sau dacă înduri chiar și atunci când ești umilit în fața familiei, rudelor și prietenilor apropiați, nu ai devenit un *Ah Q*??” Aș spune că dacă acționezi normal în toate privințele, dacă inteligența ta nu este mai prejos decât a celorlalți, și tu doar iei ușor aspectul câștigului personal, nimeni nu va spune că ești prost. A fi capabil să înduri nu este un semn de slăbiciune și nici că ai fi ca „Ah Q”. Este manifestarea unei voințe puternice și a stăpânirii de sine. În istoria chineză a existat o persoană numită Han Xin, care s-a supus odată umilinței de a se târî printre picioarele cuiva. Acea a fost o toleranță extraordinară. Există o zicătoare antică: „Când o persoană obișnuită este umilită, va scoate sabia pentru a se lupta”. Adică atunci când o persoană obișnuită este umilită, va scoate sabia pentru a riposta, va țipa la alții sau îi va lovi cu pumnii. Oportunitatea de a deveni o ființă umană și de a trăi o viață aici nu vine ușor. Unii oameni trăiesc pentru ego-ul lor, lucru care nu are valoare și este prea obositor. Există o zicală în China: „Când dăm un pas înapoi, descoperim că marea este vastă și cerul este nemărginit”. Fă un pas înapoi când te confrunți cu probleme, și vei descoperi că este un scenariu complet diferit.

Un practicant nu ar trebui să arate doar toleranță atunci

21 ("ah-kiu") Personaj dintr-o celebră nuvelă chinezească, renumit pentru slăbiciunea și prostia sa.

când se află într-un conflict și este insultat în față, ci ar trebui să aibă și o atitudine generoasă și chiar să fie recunoscător celorlalte părți. Cum îți puteai îmbunătăți caracterul dacă nu aveai acel incident cu cealaltă persoană? Cum putea substanța neagră să fie transformată în substanță albă? Cum puteai să-ți dezvolți gong-ul? Este greu când ești în mijlocul unei încercări, dar trebuie să exersezi stăpânirea de sine. Încercările vor deveni mereu tot mai intense pe măsură ce puterea gong-ului tău crește, iar asta este pentru a vedea dacă poți să îți îmbunătățești caracterul. La început acea încercare ar putea să te supere și să te înfurie insuportabil, până în punctul în care devii roșu de furie și o simți până în adâncul măruntaielor. Dar dacă nu izbucnești și reușești să-ți stăpânești furia, atunci este bine, ai început să exersezi autocontrolul, să practici intenționat toleranța (Ren). Apoi îți vei îmbunătăți treptat și continuu caracterul, luând acele lucruri cu adevărat ușor. Și aceea este o îmbunătățire chiar mai mare. Oamenii obișnuiți iau cu adevărat în serios micile tensiuni și problemele minore; ei trăiesc pentru ego-ul lor și nu tolerează nimic. Atunci când sunt furioși la culme, vor îndrăzni să facă orice. Ca practicant însă, vei descoperi că lucrurile pe care oamenii le iau în serios sunt extrem de triviale - chiar prea triviale - pentru că țelul tău este de foarte lungă durată și de anvergură. Vei trăi tot atât cât acest univers. Atunci gândește-te la acele lucruri din nou: nu contează dacă le ai sau nu. Le poți da pe toate deoparte când te gândești dintr-o perspectivă mai largă.

4. Eliminarea invidiei

Invidia este un obstacol uriaș în cultivare, unul care are un mare impact asupra practicantilor. Ea afectează direct puterea gong-ului unui practicant, îi afectează pe colegii cultivatori și interferează serios cu înălțarea noastră în cultivare. Ca

practicant trebuie s-o elimini în totalitate. Unii oameni trebuie încă să-și abandoneze invidia, deși au cultivat până la un anumit nivel. Mai mult, cu cât e mai greu de abandonat, cu atât este mai ușor ca invidia să devină mai puternică. Efectele negative ale acestui atașament fac părțile caracterului care s-au îmbunătățit să fie fragile. De ce este invidia evidențiată în discuție? Pentru că invidia este cea mai proeminentă și mai puternică manifestare printre chinezi, având o pondere semnificativă în gândirea oamenilor. Totuși, mulți oameni nu-și dau seama de asta. Numită invidie orientală, sau invidie asiatică, ea este caracteristică oamenilor din Orient. Chinezii sunt foarte introvertiți, rezervați și nu se exprimă în mod deschis. Toate acestea conduc ușor la invidie. Totul are două fețe. Astfel că o personalitate introvertită are aspecte pro și contra. Occidentalii sunt relativ extrovertiți. De exemplu, dacă un copil care a luat o notă maximă la școală va striga vesel pe drumul spre casă „Am luat un zece!”, vecinii își vor deschide ușile și ferestrele pentru a-l felicita. „Felicități, Tom!” Toți s-ar bucura pentru el. Dacă asta s-ar întâmpla în China - ia gândiți-vă - oamenii s-ar simți dezgustați imediat ce ar auzi-o: „A luat un zece. Și ce-i cu asta? Care este motivul de laudă?” Reacția este complet diferită când persoana este înclinată spre invidie.

Cei invidioși îi privesc de sus pe ceilalți și nu le permit altora să-i întreacă. Când văd pe cineva mai capabil decât ei, mintea lor rămâne fără perspectivă, li se pare de nesuportat și neagă adevărul. Vor să obțină măririi de salariu odată cu ceilalți, să ia aceleași prime, și vor ca toată lumea să suporte consecințele când lucrurile merg teribil de prost. Se înverzesc și devin invidioși când îi văd pe alții că fac mai mulți bani decât ei. În orice caz, nu pot accepta dacă alții se descurcă mai bine decât ei. Unora le este frică să accepte o primă când au obținut anumite rezultate în cercetarea științifică; le este frică de faptul că ceilalți îi vor invidia. Unii oameni, cărora le-au fost acordate anumite onoruri,

nu îndrăznesc să le arate de frica invidiei și a sarcasmului. Unii maștri de qigong nu pot suporta să-i vadă pe alți maștri de qigong predând, așa că se duc și le fac greutăți. Aceasta este o problemă de caracter. Să presupunem că într-un grup de oameni care practică exerciții de qigong împreună, unii care au început să practice mai târziu sunt totuși primii care dezvoltă capacități supranaturale. Sunt oameni care vor spune atunci: „Cu ce se poate lăuda? Eu practic de atâția ani și am o mulțime de diplome. Cum a putut el să dezvolte capacități supranaturale înaintea mea?” Atunci îi apare invidia. Cultivarea se concentrează pe interior, și un cultivator ar trebui să se cultive pe sine și să privească în interior pentru a găsi sursa problemelor. Ar trebui să lucrezi din greu asupra ta și să încerci să te îmbunătățești în sectoarele cărora nu le-ai acordat suficientă atenție. Dacă îi judeci sever pe alții pentru a găsi sursa conflictului, atunci ceilalți vor reuși în cultivare și se vor înălța, pe când tu vei fi singurul rămas aici. Nu ți-ai pierdut tot timpul? Cultivarea este pentru a te cultiva pe tine însuși!

Invidia îi afectează, de asemenea, pe colegii cultivatori, ca atunci când bârfele unei persoane fac dificilă intrarea celorlalți în starea de calm. Când acel tip de persoană are capacități supranaturale, din invidie, le-ar putea folosi pentru a face rău colegilor cultivatori. De exemplu, o persoană stă acolo în meditație și a cultivat destul de bine. Stă acolo ca un munte, pentru că are gong. Apoi, două ființe plutesc lângă ea, dintre care una a fost un călugăr, dar care, din invidie, nu a obținut Iluminarea; cu toate că are o anumită potență de gong, nu a atins Desăvârșirea. Când ele ajung în locul unde meditează persoana, una spune: „Persoana cutare meditează aici. Hai să o ocolim”. Însă cealaltă se laudă: „În trecut, am rețezat un colț din muntele Tai”. Apoi ea încearcă să-l lovească pe practicant. Dar când ridică mâna, n-o mai poate coborî. Acea ființă nu-l poate lovi pe practicant pentru că acesta cultivă o cale dreaptă și are un scut protector.

Ea vrea să facă rău cuiva care cultivă pe o cale dreaptă, așa că devine o problemă serioasă și va fi pedepsită. Oamenii invidioși își fac rău atât lor cât și altora.

5. Renunțarea la atașamente

„A avea atașamente” se referă la acei practicanți care urmăresc neabătut și excesiv un obiect în particular sau un țel și care sunt incapabili să se elibereze, sau sunt prea încăpățânați să țină seama de vreun sfat. Unii oameni urmăresc capacitățile supranaturale în această lume, și asta va avea cu siguranță un impact asupra cultivării lor către nivelurile înalte. Cu cât sunt mai puternice sentimentele, cu atât este mai greu să le abandonezi. Minte lor va deveni din ce în ce mai neliniștită și mai frustrată. Mai târziu acești oameni vor gândi că nu au câștigat nimic și vor începe chiar să se îndoiască de lucrurile pe care le-au învățat. Atașamentele sunt generate de dorințele umane. Caracteristicile atașamentelor constau în faptul că scopurile sau țelurile lor sunt evident foarte limitate, ele sunt destul de clare și amănunțite, iar deseori persoana ar putea să nu fie conștientă de atașamente. O persoană obișnuită are multe atașamente. S-ar putea să folosească toate mijlocele necesare pentru a le urmări și a le obține. Atașamentele unui cultivator se manifestă diferit, cum ar fi urmărirea unei anumite capacități supranaturale, consolarea cu o anumită viziune, obsesia pentru un anumit fenomen etc. Indiferent ce urmărești tu, un cultivator, nu este corect - căutarea trebuie abandonată. Sistemul taoist predă nimicul, pe când sistemul budist predă golirea și cum să intri pe poarta golirii. În final, noi vrem să obținem starea de „nimic” și de „golire”, și să abandonăm toate atașamentele. Orice nu poți abandona trebuie abandonat. Urmărirea capacităților supranaturale este un exemplu: dacă le urmărești înseamnă că vrei să le folosești.

În realitate, asta merge contra naturii universului nostru. De fapt, este în continuare o problemă de caracter. Vrei să le ai și vrei să le etalezi și să te lauzi cu ele în fața celorlalți. Dar acele capacități supranaturale nu sunt ceva de etalat în fața altora. Chiar dacă scopul tău de a le folosi era nevinovat, și ai vrut doar să le folosești pentru a face niște fapte bune, acele fapte bune pe care le-ai făcut s-ar putea dovedi a nu fi atât de bune. Nu este neapărat o idee bună să te ocupi de treburi obișnuite folosind mijloace supranaturale. După ce unii oameni m-au auzit remarcând faptul că unui procent de 70% dintre oamenii de la curs le-a fost deschis ochiul celest, încep să se întrebe: „De ce eu nu pot să simt nimic?” Când se întorc acasă și practică exercițiile, atenția lor se concentrează pe ochiul celest până în punctul în care începe să îi doară capul. Până la urmă, tot nu pot vedea nimic. Acesta este un atașament. Indivizii sunt diferiți în ceea ce privește condiția fizică și calitatea înăscută. Nu este posibil ca toți să ajungă să vadă prin ochiul celest în același timp și nici ca ochiul lor celest să fie la același nivel. Unii oameni ar putea fi capabili să vadă, iar alții nu. Toate situațiile sunt normale.

Atașamentele pot face ca dezvoltarea puterii gong-ului cultivatorului să stagneze sau să fluctueze. În cazuri mai serioase, ele pot chiar determina ca practicantii să o apuce pe căi deviate. Pentru a specifica, unele capacități supranaturale ar putea fi folosite, de oameni cu un caracter inferior, pentru a face lucruri rele. Au fost cazuri în care, din cauza caracterului instabil, persoana și-a folosit capacitățile supranaturale pentru a comite fapte rele. Undeva era un student la facultate, care a dezvoltat capacitatea supranaturală de control mental. Cu aceasta își putea folosi propriile gânduri pentru a manipula gândurile și comportamentul celorlalți, și și-a folosit capacitatea supranaturală pentru a face lucruri rele. Când practică exercițiile, unii oameni ar putea fi martori la apariția unor viziuni. Ei vor întotdeauna să aibă o vedere clară și o înțelegere totală. Aceasta este tot o formă

de atașament. Un anumit hobby poate deveni o dependență pentru unii și nu mai pot scăpa de el. Și aceasta este o formă de atașament. Din cauza diferențelor în calitatea înăscută și în intenții, unii oameni cultivă pentru a atinge cel mai înalt nivel, pe când alții cultivă numai pentru a obține anumite lucruri. Această mentalitate cu siguranță limitează scopul persoanei în cultivare. Dacă o persoană nu elimină acel tip de atașament, gong-ul său nu se va dezvolta nici chiar prin practică. De aceea, cultivatorii ar trebui să ia ușor toate câștigurile materiale, să nu urmărească nimic și să lase totul să se desfășoare natural, evitând astfel apariția de noi atașamente. Dacă aceasta se poate realiza, depinde de caracterul practicantului. Nu poți reuși în cultivare dacă caracterul tău nu se schimbă fundamental, sau dacă mai ai vreun atașament.

6. Karma

(1) Originea karmei

Karma este un tip de substanță neagră care este opusul virtuții. În budism este numită karma păcătoasă, pe când aici noi o numim „karma”. Așa că noi spunem că a face lucruri rele înseamnă „a produce karma”. Karma este produsă prin lucrurile greșite pe care le-a făcut persoana, în această viață sau în viețile anterioare. De exemplu, a omorî pe cineva, a profita de alții, a încălca interesele altora, a bârbi pe cineva pe la spate, a fi neprietenos cu cineva și așa mai departe, pot toate crea karma. În plus, o parte din karma este transmisă de la strămoși, familie și rude sau de la prieteni apropiați. Când cineva lovește pe altcineva cu pumnii, îi aruncă, de asemenea, celelalte persoane din substanța lui albă, iar zona eliberată din corpul său este atunci umplută cu materia neagră. Omorul este cea mai mare fărădelege - este o crimă și va produce o karma uriașă. Karma este factorul principal care cauzează

boala la oameni. Desigur că ea nu se manifestă întotdeauna sub formă de boală - se poate manifesta și prin confruntarea cu probleme și altele asemenea. Toate aceste lucruri sunt karma în acțiune. Așa că practicantii nu trebuie să facă nimic rău. Orice abatere va avea drept rezultat influențe negative, care îți vor afecta cultivarea în mod serios.

Unii oameni încurajează colectarea de qi de la plante. Când își predau exercițiile, ei predau cum să colectezi qi de la plante; discută cu mare interes despre ce copaci au un qi mai bun și despre culorile qi-ului diferiților copaci. Într-un parc din regiunea noastră nord-estică erau unii oameni care practicau un fel de așa-numit qigong, rostogolindu-se peste tot pe jos. După ce se ridicau, mergeau în jurul pinilor pentru a le colecta qi-ul. După o jumătate de an dumbrava de pini s-a veștejit și s-a îngălbenit. Acest tip de faptă generează karma! Acesta este, de asemenea, omor! Colectarea qi-ului de la plante nu este corectă, fie că o privim din perspectiva efortului de reîmpădurire a țării noastre, de menținere a echilibrului ecologic, sau dintr-o perspectivă de nivel înalt. Universul este vast și nemărginit, cu qi disponibil peste tot pentru ca voi să-l colectați. Colectați-l până nu mai puteți - de ce să abuzăm plantele? Dacă ești practicant, unde ți-e inima plină de milă și compasiune?

Totul are inteligență. Știința modernă a recunoscut că, pe lângă viață, plantele au și inteligență, gânduri, sentimente, ba chiar și capacități suprasenzoriale. Când ochiul tău celest a atins nivelul „Vederii Ochiului Legii”, vei descoperi că lumea este un loc cu totul diferit. Când ieși afară, pietrele, zidurile și chiar copacii îți vor vorbi. Toate obiectele au viață. De îndată ce un obiect este creat, o viață intră în el. Materia este clasificată în organică sau anorganică de către oamenii care trăiesc pe Pământ. Oamenii care trăiesc în temple se supără când sparg un vas, pentru că în momentul în care acesta este distrus, entitatea sa vie este eliberată. Nu și-a terminat călătoria vieții și deci nu are unde să

se ducă, astfel că ține în inimă o ură extremă față de persoana care i-a pus capăt vieții. Cu cât entitatea este mai furioasă, cu atât mai multă karma acumulează persoana. Unii „maestri de qigong” chiar merg la vânătoare. Unde au dispărut bunătatea și compasiunea lor? Un budist sau un taoist nu fac lucruri care încalcă legile cerului. Când o persoană face aceste lucruri, este un act de omor.

Unii oameni spun că în trecut au creat o grămadă de karma, de exemplu pescuind sau omorând pești sau găini etc. Înseamnă aceasta că ei nu mai pot cultiva? Nu, nu înseamnă. Atunci ați făcut asta fără a cunoaște consecințele, așa că nu ați creat karma suplimentară. Doar să n-o mai faceți în viitor și ar trebui să fie bine. Dacă o faceți din nou, încălcați cu bună știință principiile și asta nu este permis. Unii dintre practicanții noștri au acest tip de karma. Prezența voastră la seminar înseamnă că aveți o relație predestinată și că puteți să cultivați ascendent. Ar trebui să plesnim muștele sau țăntarii atunci când intră înăuntru? Dacă tratați asta la nivelul vostru actual, nu este considerat greșit dacă le plesniți și le omorâți. Dacă nu le puteți da afară, atunci nu este o problemă dacă le omorâți. Când a venit timpul ca ceva să moară, este natural să moară. Odată, pe când Sakyamuni era încă în viață, a vrut să facă o baie și a cerut discipolului său să curețe scaldătoarea. Discipolul a găsit scaldătoarea plină de insecte, așa că s-a întors și a întrebat ce ar trebui să facă. Sakyamuni a repetat: „Ce vreau eu este să cureți scaldătoarea”. Discipolul a înțeles, s-a dus înapoi și a curățat scaldătoarea. Nu ar trebui să iei unele lucruri prea în serios. Nu intenționăm să te facem să devii o persoană extrem de precaută. Într-un mediu complicat, nu cred că este bine dacă ești tot timpul nervos și ți-e frică să nu faci ceva greșit. Ar fi o formă de atașament - frica în sine este un atașament.

Ar trebui să avem o inimă plină de compasiune și de milă. Când tratăm lucrurile cu o inimă plină de compasiune și de

milă este mai puțin probabil să cauzăm probleme. Luați ușor interesul personal și fiți buni la inimă, iar inima voastră plină de compasiune vă va împiedica să faceți rău. Fie că o credeți sau nu, veți descoperi că dacă aveți întotdeauna o atitudine dușmănoasă și vreți mereu să vă luptați și să vă întreceți cu ceilalți, veți ajunge să transformați chiar și lucrurile bune în unele rele. Văd deseori oameni care, atunci când au dreptate, nu-i lasă în pace pe ceilalți; când acest tip de persoană are dreptate, ea a găsit în sfârșit motive pentru a-i trata urât pe ceilalți. În mod similar, nu ar trebui să stârnim conflicte când nu suntem de acord cu anumite lucruri. Lucrurile care îți displac pot uneori să nu fie neapărat greșite. Pe când îți ridici continuu nivelul ca practicant, fiecare propoziție pe care o spui poartă energie. Nu ar trebui să vorbești după bunul plac, deoarece cuvintele tale pot afecta oamenii obișnuți. În special atunci când nu poți vedea adevărul problemelor și cauza karmică a acestora, comiți erori cu ușurință și crezi karma.

(2) Eliminarea karmei

Principiile din această lume sunt precum cele din ceruri: până la urmă trebuie să plătești ceea ce le datorezi celorlalți. Chiar și oamenii obișnuți trebuie să plătească ceea ce le datorează celorlalți. Toate greutățile și problemele pe care le întâlnești în viață rezultă din karma. Trebuie să plătești. Calea vieții cultivatorilor adevărați va fi schimbată. Ți se va aranja o nouă cale, potrivită cultivării tale. O parte din karma ta va fi redusă de maestrul tău, iar ceea ce rămâne va fi folosită pentru îmbunătățirea caracterului tău. Prin practicarea exercițiilor și prin cultivarea caracterului tu faci schimb și plătești pentru karma ta. De acum încolo, problemele cu care te confrunți nu vor fi întâmplătoare. Așa că te rog să te pregătești din punct de vedere mental. Prin îndurarea

unor ne cazuri, vei ajunge să abandonezi toate lucrurile pe care oamenii obișnuiți nu le pot abandona. Vei da peste multe ne cazuri. Problemele vor apărea în familie, pe plan social și din alte surse, sau ai putea da dintr-odată peste un dezastru, și chiar ai putea fi învinuit pentru greșelile altora, asta pentru a enumera doar câteva. Practicanții nu ar trebui să se îmbolnăvească, totuși ai putea să te îmbolnăvești brusc de o boală serioasă. Boala poate începe cu o forță intensă, cauzându-ți o suferință până în punctul în care n-o mai poți suporta. Chiar și examinările medicale ar putea să nu ofere niciun diagnostic. Totuși, mai târziu, din motive necunoscute, boala ar putea să dispară fără vreun tratament. De fapt, datoriile tale sunt plătite astfel. Poate că într-o zi soțul sau soția ta își va pierde cumpătul, și va începe o ceartă cu tine, fără niciun motiv; pot începe chiar certuri mari din motive banale. După aceea, soțul sau soția vor fi și ei neclari asupra motivului pentru care și-au pierdut cumpătul. Întrucât ești practicant, ar trebui să-ți fie clar de ce are loc acest tip de incident: este pentru că acel lucru a venit - ți se cere să plătești pentru karma ta. Pentru a rezolva asemenea incidente, în acele momente trebuie să-ți păstrezi controlul și să-ți păzești caracterul. Fii recunoscător și bucuros pentru faptul că partenerul tău te-a ajutat să plătești pentru karma ta.

După ce stai în meditație pentru un timp îndelungat, picioarele încep să te doară, iar câteodată durerea este cumplită. Oamenii cu ochiul celest de nivel mai înalt pot vedea următoarele: când persoana are o mare durere, o bucată mare de substanță neagră - atât dinăuntru cât și dinafara corpului - iese afară și este eliminată. Durerea resimțită în timpul șederii în meditație este intermitentă și chinuitoare. Unii oameni înțeleg asta și sunt hotărâți să nu-și desfacă picioarele. Substanța neagră va fi astfel eliminată și transformată în substanță albă, care la rândul ei se dezvoltă în gong. Este imposibil ca practicanții să plătească pentru toată karma lor prin șederea în meditație și practicarea exercițiilor.

Ei trebuie, de asemenea, să-și îmbunătățească caracterul și calitatea de iluminare și să treacă prin unele necazuri. Ceea ce este important, este să avem compasiune. Compasiunea voastră iese la iveală foarte rapid în practica noastră Falun Gong. Mulți oameni descoperă că încep să le curgă lacrimi, fără motiv, în timp ce meditează. Indiferent la ce se gândesc, ei simt durere. Indiferent la cine se uită, ei văd suferință. Este, de fapt, inima de mare compasiune care apare. Natura ta, sinele tău adevărat, va începe să se conecteze cu natura universului: Zhen-Shan-Ren. Când natura ta miloasă iese la iveală, vei face lucruri cu multă bunătate. Din adâncul inimii până la înfățișarea ta exterioară, toți vor putea vedea că ești cu adevărat cordial. Din acel punct nimeni nu te va mai trata urât. Dacă ar fi ca cineva să te trateze nedrept după aceea, inima ta de mare compasiune va acționa și nu-i vei face același lucru în schimb. Aceasta este un fel de putere, o putere care te face diferit de oamenii obișnuiți.

Când întâlnești un necaz, acea mare compasiune te va ajuta să-l depășești. În același timp, Corpurile Legii ale mele vor avea grijă de tine și îți vor proteja viața, dar tu încă trebuie să treci prin necazuri. De exemplu, când am ținut un curs în Taiyuan, era un cuplu în vârstă care venea la curs. Se grăbeau când au traversat strada și, când au ajuns în mijlocul străzii, a venit o mașină în viteză. A doborât-o pe femeie imediat și a târât-o mai mult de zece metri, înainte ca ea să cadă în mijlocul străzii. Mașina nu s-a putut opri încă 20 de metri. Șoferul a coborât din mașină și a spus niște vorbe aspre, iar pasagerii din mașină au spus și ei ceva rău. În acel moment femeia și-a amintit ce am spus eu și n-a spus nimic. După ce s-a ridicat, a spus: „Este în regulă. Nu sunt rănită”. Apoi a intrat în sala de curs împreună cu soțul ei. Dacă în acel moment ar fi spus: „Au, mă doare aici și dincolo... Mai bine m-ai duce la spital”, lucrurile ar fi putut să iasă cu adevărat rău. Dar ea n-a spus asta. Femeia mi-a spus: „Maestre, eu știu despre ce era vorba. Mă ajuta să-mi plătesc karma!” Un dezastru uriaș a

fost evitat și o porție mare de karma a fost eliminată. După cum vă puteți imagina, ea avea un caracter foarte înalt și calitatea ei de iluminare era excelentă. Având o asemenea vârstă, cu mașina care rula așa de repede, iar ea a fost târâtă atât de mult, înainte ca în cele din urmă să se lovească puternic de pământ - și totuși, s-a ridicat având o minte dreaptă.

Uneori, când se întâmplă o nenorocire, ea pare atât de uriașă - este atât de copleșitoare încât se pare că nu există nicio cale de ieșire. Și poate să rămână așa pentru destul de multe zile. Dar apoi, dintr-o dată, apare o cale și lucrurile încep să ia o mare întorsătură. De fapt, este astfel pentru că ne-am îmbunătățit caracterul și problema a dispărut în mod natural.

Pentru a vă îmbunătăți tărâmul minții, trebuie să fiți testați prin greutăți în această lume. Dacă în timpul acestui proces, caracterul tău s-a îmbunătățit și s-a stabilizat cu adevărat, karma va fi eliminată în proces, necazul va trece și gong-ul tău se va dezvolta. Nu fiți descurajați dacă în timpul testelor de caracter nu reușiți să vă păziți caracterul și faceți ceva greșit. Luați inițiativa de a descoperi învățămintele din această lecție, găsiți-vă punctele slabe și depuneți efort în cultivarea Adevăr-Compassiune-Toleranță. Următoarea problemă care vă va testa caracterul ar putea veni la scurt timp după asta. Odată cu dezvoltarea puterii gong-ului, necazurile care vă pun la încercare caracterul (xinxing-ul) ar putea veni chiar mai în forță. Cu fiecare test pe care îl treci, puterea gong-ului tău va crește puțin. Dacă nu ești în stare să treci un test, dezvoltarea gong-ului tău va stagna. Testele mici duc la îmbunătățiri mici, testele mari duc la îmbunătățiri mari. Sper că fiecare practicant este gata să îndure încercări mari și va avea determinarea și voința de a accepta încercările. Fără efort, nu vei obține gong adevărat. Nu există niciun principiu care să te lase să câștigi gong confortabil, fără nicio dificultate sau efort. Dacă caracterul tău nu devine mai bun la nivel fundamental

și încă ascunzi atașamente personale, nu vei cultiva niciodată pentru a deveni o ființă iluminată!

7. Interferența entităților rele

„Interferența entităților rele” se referă la manifestări sau imagini care apar în procesul cultivării și care interferează cu practica persoanei. Scopul lor este să-i împiedice pe practicanți să cultive către niveluri înalte. Cu alte cuvinte, entități rele vin să colecteze datorii.

Problema amestecului entităților rele apare cu siguranță când o persoană cultivă către niveluri înalte. Este imposibil ca o persoană să nu fi comis ceva rău de-a lungul vieții sale, la fel cum și strămoșii săi trebuie să fi greșit în viețile lor, și acele fapte rele sunt numite karma. Dacă calitatea înăscută a unei persoane este bună sau nu, depinde de câtă karma poartă pe ea această persoană. Chiar dacă este o persoană destul de bună, este totuși imposibil să nu aibă deloc karma. Dacă nu cultivă, persoana nu o poate simți. Entităților rele nu le pasă dacă practici doar pentru vindecarea de boli și pentru îmbunătățirea sănătății. Dar te vor deranja odată ce ai început să cultivi către niveluri înalte. Te pot deranja folosind multe metode diferite, cu scopul de a te împiedica să cultivi spre niveluri înalte și să te facă să eșuezi în practică. Entitățile rele se manifestă într-o varietate de feluri. Unele se manifestă sub forma evenimentelor din viața cotidiană, pe când altele iau forma fenomenelor din alte dimensiuni. Ele comandă lucrurilor să te deranjeze ori de câte ori te așezi să meditezi și îți fac imposibilă liniștirea minții sau, drept rezultat, cultivarea spre niveluri înalte. Uneori, în momentul în care te așezi să meditezi, începi să ațipești sau ai tot felul de gânduri care-ți trec prin minte, asta făcându-ți imposibilă intrarea în starea de cultivare. Alteori, în momentul în care începi să practici

exercițiile, mediul înconjurător, înainte liniștit, se umple brusc de zgomot de pași, uși trântite, mașini care claxonează, telefoane care sună și o varietate de alte forme de interferență, fiindu-ți imposibil să intri într-o stare de calm mental.

Un alt tip de entitate rea este atracția sexuală. În timpul meditației practicantului sau în visele sale, poate să apară în fața lui sau a ei o femeie frumoasă sau un bărbat frumos. Acea persoană te va ispiti și te va seduce, făcând gesturi încurajatoare care vor trezi atașamentul atracției sexuale. Dacă nu poți depăși tentația de prima dată, ea se va înteeți treptat și va continua să te seducă până renunți la ideea de a mai cultiva spre un nivel înalt. Este un test greu de trecut și un număr considerabil de practicanți au eșuat din această cauză. Sper să fii pregătit mental pentru el. Dacă cineva nu și-a păzit caracterul suficient și a eșuat prima dată, trebuie să învețe o lecție din asta cu adevărat. Va veni să te deranjeze din nou de multe ori, până când îți vei păzi cu adevărat caracterul și vei abandona complet acel atașament. Acesta este un mare obstacol pe care trebuie să-l treci, altfel nu vei putea atinge Calea, și cultivarea nu va fi terminată cu succes.

Există un alt tip de entitate rea care apare, de asemenea, în timp ce practici exercițiile sau în visele tale. Unii oameni văd deodată niște fețe îngrozitoare, care sunt urâte și reale, sau figuri care țin cuțite și amenință să omoare oameni. Dar tot ce pot ele să facă este să sperie oamenii. Dacă ar fi să înjunghie cu adevărat, ele n-ar putea să-l atingă pe practicant, deoarece maestrul a instalat un scut protector în jurul corpului practicantului pentru a preveni vătămarea sa. Ele încearcă să sperie persoana, astfel încât aceasta să nu mai cultive. Acestea apar doar la un anumit nivel sau în cursul unei anumite perioade de timp și vor trece repede, cam în câteva zile, într-o săptămână sau în câteva săptămâni. Totul depinde de cât de înalt este caracterul tău și cum tratezi această problemă.

8. Calitatea înnăscută și calitatea de iluminare a cuiva

„Calitatea înnăscută” se referă la substanța albă pe care o persoană o aduce cu sine la naștere. De fapt este „Virtutea” - o formă tangibilă de materie. Cu cât aduci cu tine mai mult din această substanță, cu atât calitatea ta înnăscută este mai bună. Oamenii cu o calitate înnăscută bună se întorc mai ușor la sinele lor adevărat și devin iluminați, pentru că nu au niciun obstacol în gândire. Odată ce aud despre studiul qigong-ului sau despre lucruri privind cultivarea, ei devin imediat interesați și vor să învețe. Se pot conecta cu universul. Este exact cum a spus Lao-Zi: „Când oamenii cei mai elevați aud Tao, o practică sărguincios. Când oamenii de nivel mediu aud Tao, se pare că rețin o parte și le scapă o parte. Când oamenii de la cel mai coborât nivel aud Tao, ei râd de ea cu poftă. Dacă nu ar râde de ea, atunci n-ar fi Tao”. Acei oameni care se pot întoarce cu ușurință la sinele lor adevărat și pot deveni iluminați sunt oameni înțelepți. Prin contrast, o persoană cu o mulțime de substanță neagră și cu o calitate înnăscută inferioară are o barieră formată în afara corpului său, care o împiedică să accepte lucrurile bune. Materia neagră o va face să se îndoiască de lucrurile bune, atunci când le întâlnește. De fapt, acesta este unul dintre rolurile jucate de karma.

Orice discuție despre calitatea înnăscută trebuie să implice subiectul calității de iluminare. Când vorbim despre trezire, sau iluminare, unii oameni cred că a fi trezit sau iluminat este echivalent cu a fi isteț. O persoană „isteată” sau „vicleană”, așa cum o consideră oamenii obișnuiți este de fapt departe de cultivarea despre care vorbim noi. Acelui gen de oameni „isteți” le este de obicei foarte greu să obțină Iluminarea. Ei se preocupă doar de lumea practică, materială, pentru a evita să se profite de ei și să nu piardă ceva. În special, câțiva indivizi care se consideră bine informați, educați și isteți gândesc despre cultivare că ține de

lumea basmelor. Ei nu-și pot imagina că o persoană se cultivă și își îmbunătățește caracterul. Ei gândesc că practicanții sunt proști și ridicoli. Trezirea sau iluminarea despre care vorbim noi nu se referă la a fi isteț, ci la întoarcerea naturii umane la natura adevărată, la a fi o persoană bună și la a te conforma naturii universului. Calitatea înăscută a cuiva îi determină calitatea de iluminare. Dacă calitatea înăscută a unei persoane este bună, calitatea sa de iluminare tinde să fie, de asemenea, bună. Calitatea înăscută determină calitatea de iluminare, dar calitatea de iluminare nu este determinată în întregime de calitatea înăscută. Indiferent cât de bună este calitatea ta înăscută, dacă înțelegerea ta este slabă și nu reușești să te iluminezi la lucruri, tot nu va funcționa. Calitatea înăscută a unor indivizi nu este așa de bună, dar ei se pot ilumina la lucruri, așa încât ei pot cultiva la un nivel înalt. Deoarece noi oferim salvare tuturor ființelor simțitoare, privim la calitatea de iluminare a oamenilor, și nu la calitatea înăscută. Deși poate ai multe lucruri negative, atât timp cât ești hotărât să te înalți în cultivare, acest gând al tău este unul drept. Cu acest gând, trebuie doar să renunți la puțin mai mult decât alții și până la urmă vei reuși în cultivare.

Corpurile practicanților sunt purificate. Ei nu vor mai contracta boli după ce se dezvoltă gong-ul, deoarece prezența acelei substanțe de energie înaltă în corp nu permite prezența materiei negre. Totuși unii oameni refuză pur și simplu să creadă acest lucru și se gândesc tot timpul că sunt bolnavi. Ei se plâng: „De ce mă simt așa de rău?” Noi spunem că ceea ce ai câștigat este gong. Cum ai putea să nu ai disconfort când ai câștigat un lucru atât de bun? În cultivare trebuie să renunți la unele lucruri în schimbul altor lucruri. De fapt, tot disconfortul este la suprafață și nu are vreun impact asupra corpului tău. Deși pare a fi o boală, totuși categoric nu este. Totul depinde de capacitatea de a o privi dintr-o perspectivă iluminată. Practicanții nu numai că trebuie să reușească să îndure cele mai grave suferințe, dar au nevoie și de o

mare calitate de iluminare. Unii oameni nu încearcă nici măcar să înțeleagă lucrurile, atunci când se confruntă cu necazuri. Ei încă se consideră oameni obișnuiți, deși le predau la un nivel înalt și le arăt cum se pot evalua conform unor criterii mai înalte. Ei nici măcar nu se pot apuca să cultive ca niște practicantți adevărați. Și nici nu pot crede că vor atinge un nivel înalt.

Când se vorbește de iluminarea la niveluri înalte, se referă la a deveni iluminat, și este clasificată în Iluminare bruscă și Iluminare treptată. Iluminarea bruscă se referă la faptul că întregul proces de cultivare se face într-un mod încuiat. În ultimul moment, după ce ți-ai terminat întregul proces de cultivare și caracterul tău a atins un nivel înalt, toate capacitățile tale supranaturale vor fi descuiate dintr-odată, ochiul tău celest se va deschide instantaneu la cel mai înalt nivel și mintea ta va putea comunica cu ființe de nivel înalt din alte dimensiuni. Vei putea vedea instantaneu realitatea întregului univers și dimensiunile sale diferite și paradisurile unitare și vei putea să comunici cu ele. Și îți vei putea folosi marile tale capacități supranaturale. Calea Iluminării bruște este cel mai greu de urmat. De-a lungul istoriei doar oamenii cu o calitate înăscută excelentă au fost selectați pentru a deveni discipoli; calea le-a fost transmisă în mod privat și individual. Oamenii obișnuiți ar găsi-o de nesuportat! Eu am luat calea Iluminării bruște.

Lucrurile pe care vi le transmit aparțin căii Iluminării treptate. Capacitățile voastre supranaturale se vor dezvolta la momentul potrivit în timpul procesului de cultivare. Dar, capacitățile supranaturale care apar nu îți vor fi neapărat disponibile pentru a le folosi, deoarece îți este ușor să faci fapte rele dacă nu ți-ai înălțat caracterul la un anumit nivel și încă nu te poți purta așa cum trebuie. Pentru moment, nu vei putea folosi aceste capacități supranaturale, deși până la urmă îți vor deveni disponibile. Prin cultivare îți vei îmbunătăți treptat nivelul și vei ajunge să înțelegi

adevărul acestui univers. La fel ca în cazul Iluminării bruște, vei atinge până la urmă perfecțiunea. Calea Iluminării treptate este puțin mai ușoară și fără riscuri. Partea ei dificilă este că tu poți să vezi întregul proces de cultivare, așa că cerințele pe care ți le impui ar trebui să fie chiar mai stricte.

9. O minte clară și liniștită

Unii oameni nu-și pot liniști mintea când fac exercițiile așa că vor căuta o metodă. Unii m-au întreat: „Maestre, de ce nu pot să-mi liniștesc mintea în timpul exercițiilor de qigong? Mă puteți învăța o metodă sau o tehnică ca să-mi pot liniști mintea atunci când meditez?” Eu te-aș întreba: cum ai putea să-ți liniștești mintea?? N-ai putea nici dacă o zeităte ar veni să te învețe o metodă. De ce? Motivul este că propria ta minte nu este curată și liniștită. Deoarece trăiești în mijlocul acestei societăți, lucruri ca emoțiile și dorințele, interesele personale, ba chiar treburile prietenilor și ale familiei vor veni să-ți ocupe prea mult mintea și să capete o înaltă prioritate. Cum poți avea o stare de spirit calmă atunci când meditezi? Chiar dacă le reprimi în mod intenționat, ele tot vor ieși singure la suprafață.

Cultivarea în budism vorbește despre „precept, meditație, înțelepciune”. Preceptele sunt pentru a renunța la lucrurile de care ești atașat. Unii budiști adoptă abordarea recitării numelui lui Buddha, care solicită o recitare concentrată, pentru obținerea stării în care „un singur gând înlocuiește mii de alte gânduri”. Nu este totuși o simplă abordare, ci un tip de abilitate. Dacă nu crezi, poți încerca să reciti. Îți pot promite că vor apărea alte lucruri în mintea ta atunci când gura ta recită numele unui Buddha. Tantrismul tibetan a fost cel care a învățat pentru prima dată oamenii cum să recite numele unui Buddha; persoana trebuia să recite numele unui Buddha de sute de mii de ori pe zi, timp de o

săptămână. Ei recitau până amețeau și în final, la un moment dat, în mintea lor nu mai rămânea nimic. Acest unic gând le înlocuia pe toate celelalte. Este un tip de abilitate, pe care s-ar putea să n-o poți presta. Mai sunt și alte metode, care te învață cum să-ți focalizezi mintea asupra dantian-ului, cum să numeri, cum să-ți fixezi ochii pe obiecte etc. De fapt, niciuna dintre acele metode nu-ți poate liniști mintea. Practicanții trebuie să obțină o minte clară și curată, să renunțe la preocuparea pentru interesele lor personale și să abandoneze lăcomia din inimile lor.

Dacă poți intra într-o stare de liniște mentală, în liniște profundă (ding), aceasta este de fapt o reflectare a abilităților și a nivelului obținute de tine prin cultivare. Capacitatea de a-ți liniști mintea imediat ce te așezi indică un nivel înalt. Este în regulă dacă, deocamdată, nu poți intra în liniște profundă - poți realiza asta treptat, prin cultivare. Caracterul tău se înalță treptat, cât și gong-ul tău. Dar gong-ul tău nu se poate dezvolta decât dacă acorzi mai puțină importanță interesului personal și propriilor dorințe.

Practicanții ar trebui să-și impună mereu standarde tot mai înalte. Practicanții sunt deranjați în mod curent de tot felul de fenomene sociale complicate, de o mulțime de lucruri vulgare și nesănătoase și de o serie de emoții și dorințe. Lucrurile promovate la televiziune, în filme și în literatură te învață să devii o persoană mai puternică și mai practică printre oamenii obișnuiți. Dar dacă nu poți transcende aceste lucruri, vei fi departe de caracterul și de starea de spirit a unui cultivator și vei obține mai puțin gong. Practicanții ar trebui să aibă puțin sau chiar deloc de a face cu lucrurile vulgare și nesănătoase. Ei ar trebui să le ignore, cu văzul și cu auzul, și să nu fie afectați de oameni și de lucruri. Spun deseori că gândurile oamenilor obișnuiți nu mă pot afecta. Nu mă voi bucura atunci când cineva mă laudă; nu mă voi supăra când cineva mă insultă. Rămân nemișcat, indiferent cât de serioase devin provocările pentru

caracterul cuiva printre oamenii obișnuiți. Practicanții ar trebui să ia foarte ușor toate câștigurile personale și nici să nu le pese de ele. Doar atunci poate fi considerată matură intenția ta de a deveni iluminat. Dacă poți să nu ai un atașament puternic pentru faimă și câștig personal, și chiar să le privești ca pe ceva neînsemnat, nu vei deveni frustrat sau supărat și mintea ta va rămâne mereu calmă. Odată ce poți abandona totul, mintea ta va deveni în mod natural clară și liniștită.

V-am predat Dafa și toate cele cinci exerciții. V-am ajustat corpurile și am instalat Roți ale Legii și mecanisme energetice în ele. Corpurile Legii ale mele vă vor proteja. Vi s-a dat tot ceea ce trebuia să vi se dea. În timpul cursului, totul depinde de mine. De acum încolo, totul depinde de voi. După cum se spune: „Maestrul îți deschide ușa, dar cultivarea depinde de tine.” Atât timp cât studiezi Dafa în profunzime, ești atent și înveți din experiența ta, îți păzești caracterul în fiecare moment, cultivi cu sârguință, înduri cele mai grele suferințe și tolerezi intolerabilul, cred că vei reuși cu siguranță în cultivare.

Mintea este calea de cultivare a gong-ului.
Greutățile sunt podul plutitor peste marea nemărginită a Dafa.

CAPITOLUL IV

Sistemul de practică Falun Gong

Falun Gong este o practică specială de cultivare, a școlii budiste. Ea are caracteristici unice care o disting 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, care cerea practicantilor săi un xinxing extrem de înalt sau înclinații spirituale foarte bune. Din acest motiv, acest sistem de practică a cultivării a fost foarte greu de popularizat. Totuși, pentru ca mai mulți oameni să afle despre acest sistem de cultivare, ca să-și înalțe nivelul, și pentru a satisface nevoile numeroșilor practicanți devotați, am compilat o serie de exerciții de cultivare potrivite pentru publicul larg. În ciuda modificărilor, aceste exerciții 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 în scurt timp își pot dezvolta puterea gong-ului și capacitățile supranaturale, dar pot obține, într-o perioadă foarte scurtă de timp, și o Roată a Legii incomparabil de puternică. O dată formată, Roata Legii se rotește în permanență automat în partea de jos a abdomenului practicantului. Colectează neîncetat energie din univers și o

transformă în gong în corpul înăscut (benti) al practicantului. Astfel este atins țelul „Legea îl purifică pe practicant”.

Falun Gong are cinci seturi de mișcări. Acestea sunt următoarele exerciții: Buddha Arătând O Mie De Mâini, Poziția în Picioare Falun, Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice, Circuitul Celest Falun și Calea de Întărire a Puterilor Supranaturale.

1. Buddha Arătând O Mie De Mâini

*(Fo Zhan Qianshou Fa)*²²

Principii - Esența exercițiului Buddha Arătând O Mie De Mâini este întinderea, pentru a deschide toate canalele energetice. Prin practicarea exercițiului, începătorii vor putea obține energie în scurt timp, iar practicanții cu experiență se vor îmbunătăți rapid. Acest exercițiu presupune ca toate canalele energetice să fie deschise de la început, permițând practicanților să cultive imediat la un nivel înalt. Mișcările acestui exercițiu sunt destul de simple, pentru că o Mare Cale este cu siguranță simplă și ușor de învățat. Deși mișcările sunt simple, ele controlează toate lucrurile implicate în sistemul de cultivare. Când practică acest exercițiu, practicantul își va simți corpul cald și va avea o senzație unică a faptului că există un câmp de energie foarte puternic. Aceasta se datorează întinderii și deschiderii tuturor canalelor energetice în întregul corp. Scopul este de a străpunge regiunile în care energia este blocată, de a permite energiei să circule liber și ușor, de a mobiliza energia din corp și de sub piele, făcând-o să circule viguros, și de a absorbi o mare cantitate de energie din univers. În același timp permite practicantului să intre rapid în starea de a avea un câmp de energie de qigong. Acest exercițiu este practicat

²² pronunțat "foah jahn chien-sho fah"

ca exercițiu de bază al Falun Gong și, de obicei, este executat primul. Este una dintre metodele de întărire a cultivării voastre.

Vers:²³

Shenshen Heyi	"shuhn-shuhn huh-ee"
Dongjing Suiji	"dong-jing sway-jee"
Dingtian Duzun	"ding-t'yen doo-zun"
Qianshou Foli	"chyen-shoh foah-lee"

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



1-1

1-2

1-3

1-4

²³ Versurile se recită o dată înainte de fiecare exercițiu. Fiecare exercițiu are versurile sale specifice care pot fi recitate cu voce tare doar în limba chineză, sau ascultate de pe înregistrarea audio.

Unește Mâinile (*Liangshou Jieyin*)²⁴ - Ridică mâinile încet cu palmele în sus. Vârfurile degetelor mari se ating ușor unul de celălalt. Unește celelalte patru degete și suprapune-le unele peste altele. Pentru bărbați, mâna stângă este deasupra; pentru femei mâna dreaptă este deasupra. Mâinile formează un oval și sunt ținute în regiunea de jos a abdomenului. Ține ambele brațe ușor înaintea, cu coatele suspendate, astfel încât să existe puțin spațiu la subțioară (ca în imaginea anterioară 1-1).

Maitreya Întinzându-și Spatele (*Mile Shenyao*)²⁵ - Începe în poziția mâinilor unite (*Jieyin*). În timp ce ridici mâinile unite, îndreaptă-ți treptat ambele picioare. Când mâinile ajung în dreptul 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 între ele (ca în imaginea 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 relaxează brusc întregul corp; nu uita să aduci genunchii și șoldurile înapoi în starea relaxată.

***Tathagata*²⁶ Turnând Energie prin Creștetul Capului (*Rulai Guanding*)²⁷** - În continuarea posturii anterioare, întoarce ambele palme în afară 140 de grade în ambele părți simultan, astfel încât părțile interioare ale încheieturilor să fie îndreptate unele spre altele, formând o pâlnie. Îndreaptă încheieturile și mișcă-le în jos (ca în imaginea 1-3). Când mâinile ajung în fața pieptului, palmele sunt orientate înspre piept la o distanță de circa 10 cm.

24 ("lyang-shoh jyeh-yin")

25 ("mee-luh shuhn-yaow")

26 ("tah tah-gah-tah") O categorie de Buddha

27 ("roo-lye gwahn-ding")

Continuă să miști ambele mâini în jos până când ajung în partea de jos a abdomenului (ca în imaginea 1-4).

Presează Mâinile Împreună în Fața Pieptului (*Shuangshou Heshi*²⁸) - Când mâinile ajung în partea de jos a abdomenului, ridică-le imediat spre piept și presează-le împreună (Heshi) (Fig 1-5). Când execuți Heshi, presează atât degetele cât și baza palmelor unele pe altele, păstrând un spațiu gol între palme. Ține coatele sus, formând o linie dreaptă cu antebrațele. (Păstrează mâinile în *poziția Lotus a Palmei*²⁹, dar nu și când presezi mâinile împreună, (Heshi), sau în poziția cu mâinile unite (Jieyin); este la fel și pentru exercițiile care urmează).



1-5

1-6

1-7

1-8

Mâinile Îndreptate către Cer și Pământ (*Zhangzhi Qiankun*)³⁰ - Pornind din poziția Heshi, separă mâinile la 2-3 cm și în același timp începe să le rotești. Bărbații întorc mâna stângă (femeile

28 ("shwahng-show huh-shr")

29 Poziție a mâinilor ce se menține în timpul exercițiilor când mâinile sunt despărțite. În această poziție palmele sunt deschise și degetele relaxate, dar drepte. Degetul mijlociu al fiecărei mâini este relaxat în așa fel încât se îndoaie puțin către centrul palmei.

30 ("jahng jrr chyen kun")

mâna dreaptă) către piept și întorc cealaltă mână în afară, astfel încât mâna stângă este deasupra și mână dreaptă este dedesubt (pentru femei este invers). Ambele mâini ar trebui să fie în linie dreaptă cu antebrațele (ca în imaginea 1-6). Apoi, întinde antebrațul de deasupra pe diagonală în sus, cu palma îndreptată în jos, până când mâna ajunge la nivelul capului. Țineți cealaltă mână la nivelul pieptului, cu palma în sus. Pe măsură ce mâna de deasupra este extinsă, întinde tot corpul gradat, împinge capul în sus și presează picioarele în jos. Întinde mâna de deasupra în sus în direcția stânga sus (femeile în dreapta), în timp ce mâna care este în fața pieptului, se întinde în afară împreună cu brațul ridicat (ca în imaginea 1-7). Întinde-te pentru circa 2-3 secunde și apoi relaxează brusc întregul corp. Adu mâna ridicată în fața pieptului pentru Heshi. Apoi întoarce palmele din nou. Mâna dreaptă (pentru femei mâna stângă) este deasupra și mâna stângă este dedesubt (ca în imaginea 1-8). Brațul de deasupra repetă mișcările anterioare, care tocmai au fost făcute; adică, se extinde antebrațul 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 imaginea 1-9), relaxează brusc întregul corp. Adu mâinile în fața pieptului și unește-le în Heshi (ca în imaginea 1-5).

Maimuța de Aur Despicându-și Corpul (*Jinhou Fenshen*)³¹

Începe cu poziția Heshi. 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, întinde mâinile cu forță în lateral. Întinde-te în aceste patru direcții (ca în imaginea 1-10) pentru 2-3 secunde. Relaxează brusc întregul corp și unește mâinile în Heshi (ca în imaginea 1-5).

31 ("jin-ho fun-shun")



1-9



1-10



1-11

Doi Dragoni Scufundându-se în Mare (*Shuanglong Xiahai*)

³²- Din Heshi, separă mâinile și extinde-le în jos spre partea frontală de jos a corpului. Când cele două mâini sunt paralele și drepte, ar trebui să formeze un unghi de circa 30 de grade cu picioarele (ca în imaginea 1-11). Întinde întregul corp. Împinge capul în sus și presează picioarele în jos. Întinde-te pentru 2-3 secunde, apoi relaxează brusc întregul corp. Retrage mâinile și unește-le în Heshi.

Bodhisattva Atingând Lotusul (*Pusa Fulian*)³³ - Din Heshi,

separă mâinile și extinde-le în lateralele corpului pe diagonală în jos, cu un unghi între brațe și picioare de circa 30 de grade (ca în imaginea 1-12). Întinde treptat întregul corp, pe când vârfurile degetelor sunt extinse în jos cu puțină forță. Apoi relaxează brusc corpul. Adu mâinile la piept și unește-le în Heshi.

³² ("shwahng-long shiah-high")

³³ ("poo-sah foo-lyen")



1-12

1-13

1-14

1-15

Arhat Cărând un Munte în Spate (Luohan Beishan)³⁴ - Începe cu mâinile în Heshi. Separă mâinile și extinde-le în 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 ar trebui să fie de 45 de grade (ca în imaginea 1-13). Întinde treptat întregul corp. După ce mâinile ajung în poziția potrivită, împinge capul în sus și presează picioarele în jos. Ține corpul drept și întinde-te pentru vreo 2-3 secunde. Relaxează brusc întregul corp. Adu mâinile înapoi și întoarce-le în Heshi.

Vajra³⁵ **Rostogolind un Munte (Jingang Paishan)**³⁶ - Începe cu mâinile în Poziția Heshi, apoi separă-le și împinge-le cu palmele înainte. Degetele sunt îndreptate în sus, iar brațele se mențin la nivelul umerilor. După ce brațele sunt drepte, împinge capul în sus și picioarele în jos. Păstrează corpul drept (ca în imaginea 1-14). Întinde-te pentru 2-3 secunde, apoi relaxează brusc întregul corp. Unește mâinile în fața pieptului pentru a efectua Heshi.

34 ("loah-hahn bay-shahn")

35 ("vudge-rah") Aici termenul se referă la asistenții războinici ai lui Buddha.

36 ("jin-gahng pie-shahn")

Suprapunerea Mâinilor în Fața Părții de Jos a Abdomenului (Diekou Xiaofu)³⁷ - Începe cu Heshi. Mișcă încet mâinile în jos, întorcând palmele să se îndrepte spre zona abdominală. Când mâinile ajung în partea de jos a abdomenului, suprapune-le. Pentru bărbați mâna stângă este înăuntru, pentru femei cea dreaptă. Palma mâinii din afară este îndreptată spre dosul mâinii din interior. Păstrează o distanță de 3 cm între mâini și alți 3 cm între mâna din interior și partea de jos a abdomenului. De obicei mâinile sunt ținute astfel 40 până la 100 secunde (ca în imaginea 1-15). Termină exercițiul prin unirea mâinilor în poziția Jieyin.

2. Poziția Falun în Picioare

*(Falun Zhuang Fa)*³⁸

Principii: Acesta este cel de-al doilea exercițiu Falun Gong. Este un exercițiu în starea de calm, în picioare, compus din patru mișcări de ținere a roții. Mișcările sunt puține și fiecare poziție trebuie păstrată pentru un timp destul de îndelungat. Începătorii își pot simți brațele grele și dureroase la început. Însă după practică, îți vei simți întregul corp relaxat, fără nicio senzație de oboseală, cum ar fi cea de după muncă. Odată cu creșterea frecvenței și duratei practicii, practicanții pot simți o Roată a Legii rotindu-li-se între brațe. Practicarea frecventă a exercițiului Poziția în Picioare Falun va permite deschiderea completă a întregului corp și va crește puterea gong-ului. Poziția în Picioare Falun este o metodă de cultivare cuprinzătoare care dezvoltă înțelepciunea, ridică nivelul persoanei și întărește puterile divine. Mișcările sunt simple, totuși multe pot fi obținute prin acest exercițiu și nimic nu este omis. În timpul practicii, fă mișcările

37 ("dieh-koe sheeow-foo")

38 ("fah-lun jwahng fah")

natural - trebuie să fii conștient că tu 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, deoarece Roata Legii nu se oprește niciodată din rotație. Durata fiecărei mișcări poate să difere de la persoană la persoană; dar cu cât e mai lungă, cu atât este mai bine.

Vers:

Shenghui Zengli	"shung-hway zung-lee"
Rongxin Qingti	"rong-shin ching-tee"
Simiao Siwu	"szz-meow szz-woo"
Falun Chuqi	"fah-lun choo-chee"

Pregătire - Relaxează întregul corp, dar nu prea tare. Stai natural, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Îndoaie ușor genunchii. Păstrează genunchii și șoldurile relaxate. Trage ușor bărbia înăuntru. Vârful limbii atinge bolta palatină. Păstrează puțin spațiu între dinți. Închide buzele și închide ușor ochii. Menține o expresie liniștită a feței. Unește mâinile în Jieyin.



Ținerea Roții în Fața Capului (*Touqian Baolun*)³⁹ - Începe cu mâinile unite în Jieyin. 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. Brațele formează un cerc și întregul corp este relaxat (ca în imaginea 2-1).

Ținerea Roții în Fața Abdomenului inferior (*Fuqian Baolun*)⁴⁰ - Din poziția precedentă coboară încet mâinile. Păstrează Poziția Roții neschimbată până când ele ajung în partea de jos a abdomenului. Păstrează o distanță de circa 10 cm între mâini și abdomen. Ține coatele înainte, păstrând un spațiu la subțioară. Palmele sunt îndreptate în sus, și degetele ambelor mâini sunt îndreptate unele către celelalte la o distanță de 10 cm între ele. Brațele formează un cerc (ca în imaginea 2-2).

Ținerea Roții Deasupra Capului (*Touding Baolun*)⁴¹ - Din poziția precedentă, ridică mâinile încet, păstrând neschimbată forma circulară. Ține roata deasupra capului, cu degetele îndreptate unele către celelalte. Ține palmele îndreptate în jos la o distanță de circa 20-30 cm între degetele fiecărei palme. Brațele formează un cerc. Ține umerii, brațele, coatele și încheieturile relaxate (ca în imaginea 2-3).

Ținerea Roților de Ambele Părți ale Capului (*Liangce Baolun*)⁴² - Plecând din poziția anterioară, mișcă încet mâinile în jos, îndreptate spre părțile laterale ale capului. Ține palmele

39 ("toe-chien baow-lun")

40 ("foo-chien baow-lun")

41 ("toe-ding baow-lun")

42 ("liang-tsuh baow-lun")

îndreptate către urechi, antebrațele verticale și umerii relaxați. Nu ține mâinile prea aproape de urechi (ca în imaginea 2-4).

Suprapunerea Mâinilor în Fața Părții de Jos a Abdomenului (*Diekou Xiaofu*) - Din poziția precedentă, mișcă încet mâinile în jos, către partea de jos a abdomenului. Suprapune mâinile (ca în imaginea 1-15). Încheie exercițiul cu Jieyin.

3. Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice

(*Guantong Liangji Fa*)⁴³

Principii: Scopul acestui exercițiu este acela de a amesteca și îmbina energia din univers cu energia dinăuntru corpului. O mare cantitate de energie este expulzată și adusă înăuntru. Într-un timp foarte scurt, practicantul poate expulza qi-ul negru și patogen din corpul său și poate aduce înăuntru o mare cantitate de energie din univers, astfel încât corpul său poate fi purificat, atingând rapid starea de „Corp Alb Pur”. În plus, odată cu mișcarea mâinilor în sus și în jos, acest exercițiu facilitează „deschiderea creștetului capului” și deblochează pasajele de sub tălpi.

Înainte de a executa exercițiul, imaginează-te drept două butoaie mari și goale, stând drept, între cer și pământ, gigantice și incomparabil de mari. Cu mișcarea în sus a mâinilor, qi-ul din corp iese rapid afară prin creștetul capului, către extrema de sus a universului; cu mișcarea mâinilor în jos, el iese afară prin tălpile picioarelor, către extrema de jos a universului. În urma acestor mișcări ale brațelor, energia revine în interiorul corpului din ambele extreme și este apoi emisă în direcția opusă. Brațele se

43 ("gwahn-tong liang-jee fah")

mișcă în sus și în jos, în direcții opuse, de câte nouă ori fiecare. La cea de-a noua mișcare, brațul stâng rămâne sus (dreptul pentru femei) și este menținut acolo, apoi este ridicat și celălalt braț. Apoi ambele mâini se mișcă împreună în jos, aducând energie în extrema de jos, și apoi înapoi în extrema de sus, mișcându-se de-a lungul corpului. După ce brațele se mișcă în sus și în jos de nouă ori, energia este adusă înapoi în corp. Roata Legii se rotește de patru ori în sensul acelor de ceas (privită din față) în partea de jos a abdomenului, pentru a învârti energia care este înafara corpului înapoi în corp. Unește mâinile în Jieyin pentru a încheia exercițiul, dar nu și funcționarea gong-ului.

Vers:

Jinghua Benti	"jing-hwa bun-tee"
Fakai Dingdi	"fah-kye ding-dee"
Xinci Yimeng	"shin-tszz ee-mung"
Tongtian Chedi	"tong-t'yen chuh-dee"

Pregătire - Relaxează întreg corpul, dar nu prea tare. Stai natural, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Îndoiaie genunchii. Păstrează genunchii și șoldurile relaxate. Trage bărbia ușor înăuntru. Vârful limbii atinge bolta palatină. Lasă puțin spațiu între dinți. Închide buzele și închide ușor ochii. Adoptă o expresie calmă a feței. Unește mâinile în Jieyin, apoi împreunează-le în fața pieptului în Heshi.



Mișcarea cu un Singur Braț (Danshou Chong'guan)⁴⁴ - Din Poziția Heshi începi mișcarea cu un singur braț, brațele se mișcă încet de-a lungul mecanismelor energetice din afara corpului. Urmând mișcările brațelor, energia din corp circulă în sus și în jos continuu. Pentru bărbați, ridică mai întâi brațul stâng (ca în imaginea 3-1); pentru femei cel drept. Ridică brațul încet, trecându-l prin dreptul feței și extinde-l deasupra capului. În același timp, coboară încet celălalt braț. Mișcă alternativ brațele în acest mod (ca în imaginea 3-2). Păstrează ambele palme îndreptate către corp, la o distanță de 10 cm. În timpul exercițiului păstrează întregul corp relaxat. O mișcare sus-jos a mâinilor se numără o dată. Repetă în total de nouă ori.

44 ("dahn-show chong-gwan")



3-5

3-6

3-7

Mișcarea Sus-Jos cu Ambele Brațe (*Shuangshou Chong'guan*)⁴⁵

- La a noua mișcare cu un singur braț, brațul stâng (cel drept pentru femei) rămâne sus și așteaptă ridicarea celuilalt braț. Ambele mâini sunt îndreptate în sus (ca în imaginea 3-3). Apoi, mișcă simultan ambele brațe în jos (ca în imaginea 3-4). Păstrează palmele îndreptate către corp la o distanță de 10 cm. O mișcare sus-jos a ambelor brațe se numără o dată. Repetă de nouă ori.

Învârtirea cu Ambele Mâini a Roții Legii (*Shuangshou Tuidong Falun*)⁴⁶

După terminarea mișcărilor cu ambele brațe, mișcă ambele brațe în jos, prin dreptul feței și peste piept, până ajung în dreptul zonei de jos a abdomenului. Acum rotește Roata Legii în partea de jos a abdomenului (ca în imaginile 3-5, 3-6 și 3-7) cu mâna stângă înăuntru pentru bărbați și cu cea dreaptă înăuntru pentru femei. Păstrează o distanță de 3 cm între mâini și între mâna din interior și abdomen. Rotește Roata Legii de patru ori în direcția acelor de ceas (privit din față) pentru a învârti energia din afară înapoi înăuntrul corpului. În timp ce

⁴⁵ ("shwahng-show chong-gwan")

⁴⁶ ("shwahng-show tway-dong fah-lun")

învârți Roata Legii menține mișcările mâinilor în zona părții de jos a abdomenului.

Unește mâinile (*Liang Shou Jieyin*) (ca în imaginea 1-1).

4. Circuitul Celest Falun

*(Falun Zhou Tian Fa)*⁴⁷

Principii: Acest exercițiu permite energiei din corpul uman să circule peste zone întinse. În loc să meargă printr-unul sau mai multe meridiane, energia circulă, în repetate rânduri, din întreaga parte yin a corpului către partea yang. Acest exercițiu depășește cu mult metodele obișnuite de deschidere a meridianelor și a Micului și Marelui Circuit Celest. Este un exercițiu de nivel mediu al Falun Gong. Având ca bază cele trei seturi anterioare de exerciții, acesta din urmă are ca scop deschiderea tuturor meridianelor din corp (inclusiv a Marelui Circuit Celest), astfel încât meridianele să fie dreptat conectate în întregul corp, de sus până jos. Cea mai neobișnuită caracteristică a acestui exercițiu este că folosește rotația Roții Legii pentru a rectifica toate condițiile anormale din corpul uman. Asta permite corpului uman - un mic cosmos sau univers - să revină la starea sa originală iar energia întregului corp poate circula liber și lin. Când se atinge această stare, practicantul va atinge un nivel foarte înalt în cultivarea Legii din Lumea Triplă, iar dacă el sau ea are o calitate înnăscută spirituală foarte mare, poate acum să avanseze și să cultive Marea Cale (Dafa). La acea vreme, puterea gong-ului și capacitățile supranaturale vor crește dramatic. În execuția acestui exercițiu,

47 ("fah-lun jo-tyen fah")

mâinile ar trebui să urmeze mecanismele energetice. Fiecare mișcare este fără grabă, lentă și lină.

Vers:

Xuanfa Zhixu	"shwen-fah jhr-sheeu"
Xinqing Siyu	"shin-ching szz-yoo"
Fanben Guizhen	"fahn-bun gway-juhn"
Youyou Siqi	"yo-yo szz-chee"

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

Unește mâinile în Jieyin, apoi împreunează-le în fața pieptului în Heshi.

Separă mâinile din poziția Heshi. Mișcă-le în jos înspre partea de jos a abdomenului și în același timp întoarce palmele către corp. Menține o distanță de circa 10 cm între mâini și corp. După ce mâinile au trecut de partea de jos a abdomenului, extinde-le în continuare în jos, de-a lungul părților interioare ale picioarelor și, în același timp, îndoiaie mijlocul și ghemuiește-te (ca în imaginea 4-1). Când vârful degetelor se apropie de pământ, mișcă mâinile către părțile exterioare ale picioarelor, pentru a desena un cerc dinspre partea din față a picioarelor prin partea exterioară a picioarelor spre călcâie (ca în imaginea 4-2).



4-1

4-2

Apoi, îndoiaie ambele încheieturi ușor și ridică mâinile în sus de-a lungul părții din spatele piciorului (ca în imaginea 4-3). Îndreaptă-ți mijlocul în timp ce ridici mâinile de-a lungul spatelui (ca în imaginea 4-4). În timpul exercițiului nu lăsa cele două mâini să atingă vreo parte a corpului; altfel energia de pe ele va fi absorbită din nou în corp. În momentul în care mâinile nu mai pot fi ridicate (de-a lungul spatelui), strânge pumnii lăsând un spațiu gol înăuntru (ca în imaginea 4-5), apoi adu-i în față, trecând pe la subțiori. Încrucișează mâinile în fața pieptului (Nu este nicio cerință specială care să specifice ce mână se află deasupra sau dedesubt - depinde de obișnuința fiecăruia. Este la fel pentru femei și bărbați) (ca în imaginea 4-6). Deschide pumnii și pune mâinile deasupra umerilor (păstrând o distanță). Mișcă mâinile de-a lungul părții exterioare (yang) a brațelor. Când ajungi la încheietură, întoarce mâinile astfel încât palmele să stea față în față la o distanță de 3-4 cm. Adică, degetul mare al mâinii dinafară este acum întors să fie deasupra și cel al mâinii dinăuntru să fie dedesubt. În acest moment, mâinile și brațele formează o „linie dreaptă” (ca în imaginea 4-7). Întoarce ambele palme ca și cum ai ține o minge; adică mâna dinafară

este întoarsă astfel încât ajunge în interior, iar mâna dinăuntru se întoarce astfel că ajunge să fie în afară. În timp ce ambele mâini sunt împinse de-a lungul părții interioare (yin) a brațelor și antebrațelor, ridică-le în sus și pe deasupra părții din spatele capului (ca în imaginea 4-8). Mâinile formează un „x” în spatele capului (ca în imaginea 4-9). Apoi continuă să miști mâinile mai jos, către coloana vertebrală. Separă mâinile, cu degetele îndreptate în jos, și conectează-te cu energia spatelui. Apoi mișcă ambele mâini în paralel deasupra creștetului capului și prin fața pieptului (ca în imaginea 4-10). Aceasta va completa atunci un circuit celest. Repetă mișcările de nouă ori. După completarea exercițiului, coboară mâinile de-a lungul pieptului înspre partea de jos a abdomenului.





Suprapune mâinile în fața părții de jos a abdomenului (die kou xiao fu) (ca în imaginea 1-15) și unește mâinile în Jieyin (ca în imaginea 1-1).

5. Întărirea Puterilor Supranaturale

*(Shentong Jiachi Fa)*⁴⁸

Principii - Întărirea puterilor supranaturale este unul din exercițiile de cultivare în stare de liniște din Falun Gong. Este un exercițiu cu scopuri multiple pentru întărirea puterilor supranaturale (inclusiv a capacităților supranaturale) și a puterii gong-ului prin rotirea Roții Legii, folosind „semnele mâinilor” ale Buddha (sau mudra). Acest exercițiu este deasupra nivelului mediu și a fost la origine păstrat ca un exercițiu secret. Pentru a satisface dorințele celor care au atins un nivel de bază, eu

⁴⁸ ("shun-tong jya-chr fah")

am făcut publică în mod special această metodă de cultivare, pentru a-i salva pe acei practicanți predestinați. Acest exercițiu cere să meditați așezați în poziția lotus (cu ambele picioare încrucișate). Este preferată poziția lotus integrală, deși este acceptabilă și poziția semi-lotus. În timpul exercițiului, fluxul de qi este puternic și câmpul energetic din jurul corpului este mare. Mâinile se mișcă de-a lungul mecanismelor energetice instalate de Maestrul vostru. Când încep mișcările mâinilor, inima urmează mișcarea gândurilor. Când întărești puterile supranaturale păstrează-ți mintea goală, cu o ușoară concentrare pe ambele palme. Centrul palmelor se va simți cald, greu, electric, amortit, ca și cum ar fi ceva acolo etc. Dar nu căuta vreuna din aceste senzații intenționat, lasă-le să se întâmple natural. Cu cât picioarele sunt ținute încrucișate mai mult timp, cu atât mai bine; asta depinde de duranța fiecăruia. Cu cât se meditează mai mult timp, cu atât mai intens este exercițiul și cu atât mai repede crește energia. Când execuți acest exercițiu, nu te gândi la nimic - nu este implicat niciun gând - și intră ușor în starea de calm. Și apoi mintea ta trebuie să progreseze de la a fi doar calmă la a fi într-o stare de liniște profundă (ding). Totuși, conștiința ta principală trebuie să fie conștientă că practici.

Vers:

Youyi Wuyi	"yo-ee woo-ee"
Yinsui Jiqi	"yin-sway jee-chee"
Sikong Feikong	"szz-kong fae-kong"
Dongjing Ruyi	"dong-jing ru-ye"

Unește Mâinile (*Liangshou Jieyin*) - Stai așezat cu picioarele încrucișate în poziția lotus. Relaxează corpul, dar nu prea tare. Ține mijlocul și gâtul drepte. Trage bărbia ușor înapoi. Vârful limbii atinge bolta palatină, păstrează un spațiu între

dinți și închide buzele. Închide ușor ochii. Uplete-ți inima de compasiune. Adoptă o expresie pașnică și liniștită a feței. Unește mâinile în Jieyin în partea de jos a abdomenului și intră treptat în starea de calm (ca în imaginea 5-1).

Prima Mișcare a Mâinilor - Când se începe mișcarea mâinilor, inima urmează mișcarea gândurilor. Mișcările trebuie să urmeze mecanismele energetice instalate de Maestrul vostru. Ele trebuie executate fără grabă, lent și lin. Ridică încet ambele mâini din poziția Jieyin până ajuung în fața capului. Apoi, treptat, întoarce palmele în sus. Când palmele sunt îndreptate în sus, mâinile ating punctul cel mai înalt (ca în imaginea 5-2). Apoi, separând mâinile, descrie un arc deasupra capului, rotindu-le în laterală, până ajuung în partea din față a capului (ca în imaginea 5-3). Imediat după aceasta, coboară încet brațele. Încearcă să îți coatele înăuntru, cu palmele îndreptate în sus și degetele arătând spre înainte (ca în imaginea 5-4). Apoi, îndreaptă ambele încheieturi și încrucișează-le în fața pieptului. Pentru bărbați, mâna stângă merge în afară; pentru femei mâna dreaptă merge în afară (ca în imaginea 5-5). Când brațele și mâinile formează o linie dreaptă, rotește spre exterior încheietura mâinii din afară, cu palma întoarsă în sus. Descrie un semicerc și întoarce palma în sus, cu degetele arătând înspre spate. Mâna ar trebui să folosească ceva forță. Întoarce în jos palma mâinii care era în interior după ce le-ai încrucișat în fața pieptului. Îndreaptă brațul. Rotește brațul și mâna, astfel încât palma să fie spre exterior. Brațul din partea de jos din față a corpului trebuie să formeze un unghi de 30 de grade cu corpul (ca în imaginea 5-6).



5-1



5-2



5-3



5-4



5-5



5-6

A Doua a Mișcare a Mâinilor - Urmând poziția precedentă (ca în imaginea 5-6), mâna de sus se mișcă spre interior. Întoarceți palma mâinii de sus către corp și simultan mișcați mâna cea de jos în sus. Mișcarea este la fel ca în prima mișcare a mâinilor, cu mâna dreaptă și stângă schimbând pozițiile între ele. Pozițiile mâinilor sunt exact opusul celor dinainte (ca în imaginea 5-7).

A Treia Mișcare a Mâinilor - Îndreaptă încheietura dreaptă pentru bărbați (stânga pentru femei), cu palma orientată înspre corp. După ce mâna dreaptă (sau stângă) se mișcă prin fața pieptului, întoarce palma în jos și coboară-o până la partea de jos din față, unde se află fluierul piciorului. Păstrează brațul drept. Încheietura, stângă pentru bărbați (dreapta pentru femei), se întoarce în timp ce se mișcă în sus și se încrucișează cu mâna

dreaptă, cu palma îndreptată către corp. În același timp, mișcă palma către umărul stâng (dreptul pentru femei). Când mâna și-a atins poziția, palma este îndreptată în sus și degetele înspre înainte (ca în imaginea 5-8).



5-7

5-8

5-9

A Patra Mișcare a Mâinilor - Este aceeași mișcare ca cea de mai sus, cu mâna dreaptă și stângă schimbând pozițiile între ele. Mâna stângă pentru bărbați (dreapta pentru femei), se mișcă în interior și cea dreaptă (stânga pentru femei) la exterior. Mișcărilor alternează doar mâna stângă cu cea dreaptă. Pozițiile mâinilor sunt opuse (ca în imaginea 5-9). Toate cele patru mișcări ale mâinilor sunt făcute continuu și fără oprire.

Întărirea Puterilor Supranaturale în Formă de Sferă - În continuarea celei de-a patra mișcări a mâinilor, mâna de sus se mișcă la interior și cea de jos la exterior. Pentru bărbați, palma dreaptă (pentru femei, palma stângă) se întoarce treptat și se mișcă în jos către zona pieptului. Mâna stângă pentru bărbați (dreapta pentru femei) se mișcă în sus. Când ambele antebrațe au ajuns în dreptul pieptului, formând o linie orizontală (ca în imaginea 5-10), trage mâinile înspre laterale (ca în imaginea 5-11) în timp ce întorci palmele în jos. Când ambele mâini au ajuns dincolo de exteriorul genunchilor, aduceți mâinile la nivelul taliei, cu brațele și încheieturile la același nivel. Relaxați brațele (ca în imaginea 5-12). Această poziție deplasează puterile

supranaturale interne afară în mâini pentru întărirea puterilor supranaturale în formă de sferă. Când puterile supranaturale sunt întărite, palmele se vor simți calde, grele și amortite, ca și cum țin o greutate etc. Dar nu urmăriți aceste senzații - lăsați-le să se întâmple în mod natural. Cu cât se stă mai mult în această poziție, cu atât mai bine. Mențineți-o până când vă simțiți prea oboșiți ca să o mai îndurați.



5-10

5-11

5-12

Întărirea Puterilor Supranaturale în Formă de Stâlp - În continuarea poziției precedente, mâna dreaptă (stânga 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 poziție, ea stă în partea de jos a abdomenului, cu palma în sus. Simultan cu mișcarea mâinii, ridică cealaltă mână în sus și du-o către bărbie. Păstrează mâna la nivelul bărbiei cu palma îndreptată în jos. Antebrațul și mâna ar trebui să fie la același nivel. În acel moment ambele palme ar trebui să fie îndreptate una către cealaltă și să rămână în acea poziție (ca în imaginea 5-13). Asta întărește puterile supranaturale 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 fața ta, în timp ce cobori mâna către partea de jos a abdomenului. În același timp, ridică mâna de jos până când ajunge sub bărbie și întoarce palma în jos (ca în imaginea 5-14). Brațul trebuie să fie la același nivel cu umărul, cu

cele două palme îndreptate una spre cealaltă. Aceasta întărește de asemenea puterile supranaturale, dar pozițiile mâinilor sunt oprite. Menține poziția până când brațele devin prea oboseite pentru a mai îndura.



5-13

5-14

5-15

5-16

Cultivarea în Starea de Calm - Din poziția precedentă, mâna de sus descrie un semicerc în jos (ca în imaginea 5-15), aducând mâna către partea de jos a abdomenului. Unește mâinile în Jieyin și începe cultivarea în stare de calm. Stai în starea de calm. Cu cât mai mult cu atât mai bine.

Poziție de Încheiere - Unește mâinile în fața pieptului în Heshi (ca în imaginea 5-16). Ieși din starea de calm și din poziția lotus (cu picioarele încrucișate).

Câteva cerințe de bază și sfaturi pentru practica Falun Gong

1. Cele cinci exerciții Falun Gong pot fi practicate consecutiv sau selectiv. Dar, în mod obișnuit, se cere începerea practicii cu primul exercițiu. Mai mult, cel mai bine este ca primul exercițiu să se facă de trei ori. Bineînțeles, celelalte exerciții pot fi practicate fără execuția primului. Fiecare poate fi practicat individual.
2. Fiecare mișcare trebuie făcută cu acuratețe și ritm. Mâinile și brațele trebuie mișcate lin în sus și în jos, înainte și înapoi, în stânga și în dreapta. Urmând mecanismele energetice, mișcă-le fără grabă, lent și lin. Nu le mișca prea repede sau prea lent.
3. Trebuie să te menții sub controlul conștiinței tale principale în timpul practicii, deoarece Falun Gong cultivă conștiința principală. Nu căuta intenționat să te legeni. Stăpânește legănatul corpului, când acesta apare. Poți deschide ochii dacă trebuie.
4. Relaxează întregul corp, în mod special în regiunea genunchilor și șoldurilor. Dacă stai prea rigid, canalele energetice vor fi obstrucționate.
5. În timpul exercițiilor, mișcările trebuie să fie relaxate și naturale, libere și neforțate, ușoare și neîmpovărate. Mișcările trebuie să fie ferme dar blânde, cu oarecare forță dar nu rigide sau dure. Executându-le astfel, rezultatele vor fi mult mai notabile.
6. De fiecare dată când termini practica, oprești mișcările, dar nu și mecanismele de cultivare. Pentru a termina exercițiile, nu trebuie decât să unești mâinile în Jieyin. A încheia prin unirea mâinilor înseamnă sfârșitul mișcărilor. Totuși nu puneți capăt mecanismului de cultivare folosind intenția, deoarece rotația Roții Legii nu poate fi oprită.

7. Cei care sunt neputincioși sau bolnavi cronic pot practica după cum le permite starea lor; pot practica exercițiile mai puțin, sau pot alege oricare dintre cele cinci exerciții. Cei care nu pot practica exercițiile în picioare, pot în schimb să mediteze. Oricare ar fi situația, ar trebui 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 vreo dirijare mentală, și astfel nu vei devia niciodată. Nu amesteca Falun Gong cu niciun alt sistem de cultivare. În caz contrar, Roata Legii se va deforma.
10. Când vei găsi că este cu adevărat imposibil să intri în starea de calm în timpul exercițiilor, poți repeta numele Maestrului tău. Cu trecerea timpului, vei fi capabil să intri treptat în starea de calm.
11. În timpul practicii pot apărea unele provocări; acesta este unul din modurile în care se plătește karma. Toată lumea are karma. Când simți disconfort în corp, nu considera asta o boală. Pentru a-ți fi eliminată karma și a-ți fi pavată calea cultivării, pot apărea unele încercări mai devreme sau mai târziu.
12. Dacă nu-ți poți încrucișa picioarele pentru meditație, poți practica mai întâi stând pe marginea unui scaun, și poți atinge același rezultat. Dar un practicant trebuie să fie capabil să execute poziția lotus. Cu timpul vei reuși cu siguranță să o faci.
13. La efectuarea exercițiului în starea de calm, dacă vei vedea imagini sau scene, nu le da atenție și continuă-ți practica. Dacă ești interferat de scene înfricoșătoare sau te simți amenințat, ar trebui să-ți amintești imediat: „Sunt protejat de Maestrul Falun Gong-ului. Nu mi-e frică de nimic”. Alternativ, poți să pronunți numele Maestrului Li și să continui practica.

CAPITOLUL V

Întrebări și răspunsuri

1. Falun și Falun Gong

Studentul: În ce constă Roata Legii (Falun-ul)?

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

Studentul: Cum arată Roata Legii?

Învățătorul: În ceea ce privește culoarea, se poate spune doar că Roata Legii este galben aurie. Dar această culoare nu există în dimensiunea noastră. Culoarea de fundal a cercului interior este roșu aprins, în timp ce culoarea de fundal a cercului exterior este portocaliu. Sunt două simboluri Taichi (yin-yang) roșu-și-negru, care aparțin sistemului Taoist și două simboluri Taichi roșu-și-albastru, care aparțin sistemului Marelui Tao Originar. Acestea sunt două școli diferite. Simbolul swastica "卐" este galben auriu. Cei cu un nivel coborât al ochiului celest pot vedea că Roata Legii se rotește și este similară cu un ventilator electric. Dacă o

poți vedea cu claritate, este foarte frumoasă și poate inspira un practicant să cultive mai sânguincios și cu mai mult curaj.

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

Învățătorul: Eu ți-am dat doar un singur Falun. Acesta este localizat în partea de jos a abdomenului, în aceeași regiune unde este cultivat și ținut elixirul despre care am vorbit. Poziția sa nu se schimbă. Unii oameni pot vedea multe Roți ale Legii rotindu-se. Acelea sunt folosite extern de către Corpurile mele ale Legii pentru a-ți ajusta corpul.

Studentul: *Poate fi Roata Legii dezvoltată prin practică și cultivare? Cât de multe pot fi dezvoltate? Este vreo diferență între acestea și cea dată de Maestru?*

Învățătorul: Roata Legii poate fi dezvoltată prin practică și cultivare. Odată cu întărirea gong-ului (potenței energetice), mai multe Roți ale Legii vor fi dezvoltate. Toate Roțile Legii sunt la fel. Singura diferență între ele este că Roata Legii localizată în partea de jos a abdomenului nu se mută, pentru că este rădăcina.

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

Învățătorul: Nu este 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 o senzație de căldură etc. După ce te adaptezi, nu vei mai avea nicio senzație; dar cei cu

capacități supranaturale îl pot vedea. Cu stomacul este la fel, nu simți mișcarea stomacului tău.

Studentul: *Direcția în care se rotește Roata Legii pe emblema Falun nu este aceeași cu cea de pe biletul de acces dat studenților (eliberat numai la primul și al doilea curs desfășurat la Beijing). Roata Legii tipărită pe biletul de intrare se rotește în sens contrar acelor de ceas. De ce?*

Învățătorul: Țelul este de a vă da ceva bun. Emisia sa de energie în afară ajustează corpul fiecăruia, și din acest motiv nu se rotește în sensul acelor de ceas. O puteți vedea rotindu-se.

Studentul: *În ce moment instalează Maestrul Roata Legii pentru studenți?*

Învățătorul: Haideți să discutăm acest lucru aici. Avem câțiva studenți care au practicat o mulțime de practici, și ceea ce este dificil e faptul că trebuie să scăpăm de toate lucrurile dezordonate care există în corp, păstrându-le pe cele bune și aruncându-le pe cele rele. Așa că se adaugă o etapă. După aceea, Roata Legii poate fi instalată. Dimensiunea Roții Legii care este plantată, depinde de nivelul de cultivare al persoanei. Unii oameni nu au practicat niciodată qigong înainte, și fiind reajustați și având o calitate înăscută bună, bolile lor pot fi eliminate în timpul cursului meu; ei părăsesc nivelul de qi și intră în starea de „Corp Alb ca Laptele”. În aceste circumstanțe, Roata Legii poate fi, de asemenea, instalată. Dar mulți oameni au o sănătate șubredă, și sunt ajustați în mod constant, deci cum poate fi Roata Legii instalată înainte ca ajustările să fie încheiate? Totuși ei sunt doar o minoritate. Să nu ne îngrijorăm. Am instalat deja mecanismul energetic care poate forma o Roată a Legii.

Studentul: *Cum este purtată Roata Legii?*

Învățătorul: Nu este purtată. Eu emit o Roată a Legii și o instalez în partea de jos a abdomenului vostru. Nu este în dimensiunea noastră fizică, ci într-una diferită. Dacă ar fi început să se rotească, ce s-ar fi întâmplat cu intestinele aflate în partea de jos a abdomenului, dacă [Roata Legii] ar fi fost în această dimensiune? Ea există într-o altă dimensiune și nu este în dezacord cu aceasta.

Studentul: *Veți continua să împărțiți Roți ale Legii în cursurile dumneavoastră viitoare?*

Învățătorul: Vei primi numai una. Unii oameni simt rotația multor Roți ale Legii, dar acelea au doar un scop extern și sunt doar pentru a-ți ajusta corpul. Cea mai importantă caracteristică a exercițiilor noastre este că atunci când energia este emisă, este eliberat un șir de Roți ale Legii. Deci chiar înainte ca tu să începi să practici, ai deja multe Roți ale Legii care ți se rotesc în corp și îl ajustează. Roata Legii pe care ți-o dau cu adevărat, este cea localizată în partea de jos a abdomenului.

Studentul: *Dacă încetăm să practicăm, înseamnă că Roata Legii a noastră va dispărea? Cât timp va sta Roata Legii în corpul meu?*

Învățătorul: Atât timp cât te consideri un cultivator și urmezi cerințele de caracter (xinxing) pe care le-am stabilit, când nu practici exercițiile nu numai că nu dispăre, ba chiar se întărește. Puterea gong-ului tău va continua de fapt chiar să crească. Dar cu toate astea, dacă faci exercițiile mai mult decât oricine, dar nu reușești să acționezi conform standardului de caracter pe care l-am stabilit, atunci mi-e teamă că efortul depus de tine a fost în zadar. Faci exercițiile dar efectul este nul. Indiferent ce sistem practici, dacă nu îi urmezi cerințele, după toate probabilitățile cultivi pe o cale greșită. Dacă ai numai lucruri rele în minte, și

gândești: „Cutare și cutare este atât de îngrozitor. Îl aranjez eu odată ce dezvolt niște capacități”, atunci chiar dacă înveți Falun Gong, când adaugi acele lucruri și nu urmezi îndrumările mele privind caracterul, nu practici tu o cale greșită?

Studentul: *Învățătorul spune frecvent „Nu poți cumpăra o Roată a Legii chiar dacă ai cheltui 100 de milioane de dolari”. Ce înseamnă asta?*

Învățătorul: Înseamnă că este incredibil de prețioasă. Ce v-am dat eu nu este doar Roata Legii: vă dau și alte lucruri care vă garantează cultivarea și care sunt prețioase. Ele sunt toate neprețuite.

Studentul: *Pot oamenii care au intrat mai târziu să obțină o Roată a Legii?*

Învățătorul: Atât timp cât ai venit înainte de ultimele trei zile [de curs], poți avea corpul ajustat și Roata Legii instalată, pe lângă multe alte lucruri. Dacă ai venit în ultimele trei zile, este greu de spus, dar vei fi totuși ajustat. Nu este ușor să plantezi lucruri. Dacă ai condiții favorabile, este posibil ca lucrurile să fie plantate.

Studentul: *Este Roata Legii singurul lucru folosit pentru a rectifica stările incorecte ale corpului uman?*

Învățătorul: Nu ne bazăm doar pe Roțile Legii. Învățătorul vostru folosește de asemenea multe alte metode pentru a corecta lucrurile.

Studentul: *Care a fost fundalul creării Falun Gong în preistorie?*

Învățătorul: Întrebarea pe care ai pus-o este una enormă și de nivel puțin prea ridicat. Depășește domeniul a ceea ce ar trebui să cunoaștem la acest nivel, așa că nu o pot discuta aici. Dar este

un lucru pe care ar trebui să-l știți: Acesta nu este qigong de religie budistă, ci qigong al sistemului de cultivare budistă. Nu face parte din budism. Avem însă același țel ca budismul, dar pur și simplu avem două metode diferite de cultivare, am luat-o pe două căi diferite. Țelul nostru este același.

Studentul: *Cât de lungă este istoria Falun Gong?*

Învățătorul: Sistemul de practică pe care l-am practicat eu este puțin diferit de cel pe care l-am făcut public. Roata Legii pe care am cultivat-o eu este mai puternică decât cea pe care o transmit și gong-ul se dezvoltă mai repede decât în acest sistem. Dar în pofida acestor lucruri, sistemul de practică pe care l-am făcut cunoscut publicului permite totuși o creștere rapidă a gong-ului, așa că cerințele de caracter pentru un cultivator sunt mai stricte și mai înalte [decât în general]. Lucrurile pe care le-am făcut publice au fost reorganizate și au cerințe mai puțin stricte [decât ceea ce am practicat eu], dar sunt totuși mai stricte decât o cale de cultivare de nivel mediu. Din moment ce este diferită de cum era inițial, eu sunt numit fondatorul ei. Relativ la vechimea istoriei Falun Gong, fără a socoti anii de dinainte de a deveni publică, se poate spune că a început din luna mai anul trecut (în 1992), când am început să predau în nord-estul [Chinei].

Studentul: *Când ascultăm prelegerile Dumnevoastră, ce ne dă Învățătorul?*

Învățătorul: Eu vă dau Roți ale Legii tuturor. Există o Roată a Legii pentru cultivare și există Roți ale Legii pentru ajustarea corpului, și împreună cu acestea, Corpurile Legii ale mele (Fashen) au grijă de voi - de fiecare dintre voi - atâta timp cât cultivați Falun Gong. Dacă nu cultivați, în mod natural Fashen-ul nu va mai avea grijă

de voi. Nu ar face asta chiar dacă li s-ar spune să o facă. Corpurile Legii ale mele știu foarte bine la ce vă gândiți.

Studentul: *Poate Falun Gong să-mi permită să cultiv până obțin Dreapta Realizare?*

Învățătorul: Dafa este fără limite. Chiar dacă ai cultivat până la nivelul de „Tathagata”, acesta nu este încă punctul maxim. Calea noastră de cultivare este una dreaptă, așa că apucă-te și cultivă! Ce vei obține este Dreapta Realizare.

2. Metodele și principiile exercițiilor

Studentul: *După ce termină exercițiul „Marele Circuit Celest” și se întorc acasă, unii oameni visează și se văd foarte clar plutind în cer. Despre ce este vorba?*

Învățătorul: Vă pot spune tuturor că, atunci când acest tip de lucru se întâmplă în meditație sau în visele voastre, acelea nu sunt de fapt vise. Sunt cauzate de sufletul vostru care vă părăsește corpul fizic - ceva care nu este deloc la fel cu a visa. Când visezi, nu vezi lucrurile atât de clar sau atât de detaliat, dar atunci când spiritul tău părăsește corpul, ceea ce vezi și modul în care zbori în sus, poate fi văzut în mod realist și poate fi reținut cu claritate.

Studentul: *Dacă Roata Legii se deformează, ce consecințe rele vor apărea?*

Învățătorul: Asta înseamnă că persoana a deviat, astfel că Roata Legii și-a pierdut eficacitatea. De asemenea, asta va aduce multe probleme cultivării tale. Este ca și cum nu ai ales să mergi pe strada principală, ci pe un drum lăturalnic, unde te rătăcești și nu poți

să-ți găsești calea. Vei întâlni probleme și astfel de lucruri se vor manifesta în viața de zi cu zi.

Studentul: *Când practicăm exercițiile de unii singuri, ce ar trebui să facem în legătură cu mediul de acasă? Putem avea o Roată a Legii în casa noastră?*

Învățătorul: Mulți dintre cei care stau aici au văzut deja prezența unor Roți ale Legii în casele lor, și membrii familiei au început să beneficieze de pe urma sa. După cum am menționat, există multe dimensiuni simultan și în același loc. Casa ta nu face excepție și trebuie luată în grijă. Modul în care e tratată în general, este prin eliminarea lucrurilor rele și instalarea unui scut, astfel încât nimic rău să nu se poată strecura înăuntru.

Studentul: *În timpul practicării exercițiilor, când qi-ul atinge un loc bolnav, acesta doare și se umflă. De ce este așa?*

Învățătorul: Boala este un tip de comasare de energie neagră. După ce o spargem în bucăți în timpul etapei inițiale a cursului, vei simți că acel punct este umflat. Și-a pierdut deja rădăcina și a început să se descarce în afară. Va fi expulzat foarte repede și boala nu va mai exista.

Studentul: *Vechile mele probleme de sănătate au dispărut după câteva zile de seminar, dar au reapărut brusc, câteva zile mai târziu. De ce?*

Învățătorul: Deoarece îmbunătățirile au loc rapid în sistemul nostru de cultivare și nivelurile se schimbă într-o perioadă foarte scurtă de timp; problemele tale de sănătate sunt vindecate chiar înainte s-o știi. Simptomele ulterioare sunt, așa cum le-am descris, „încercările” care vin. Simte și observă lucrurile cu grijă. Nu mai

sunt aceleași simptome pe care le-au avut problemele tale de sănătate din trecut. Și dacă ai să cauți alți maeștri de qigong pentru a-ți ajusta corpul, ei nu o vor putea face, deoarece este karma care se manifestă în timp ce îți crește gong-ul.

Studentul: *Mai trebuie să luăm medicamente în timp ce cultivăm?*

Învățătorul: Ar trebui să te gândești și să decizi singur cu privire la asta. Dacă iei medicamente în timpul cultivării asta înseamnă că nu crezi în efectele curative ale cultivării, de ce ai mai lua medicamente dacă ai crede în ea? Dacă nu te menții la nivelul standardelor de xinxing (caracter moral), odată ce apar problemele ai putea afirma că Li Hongzhi nu te lasă să iei medicamente, dar Li Hongzhi ți-a cerut să ai cerințe stricte în privința caracterului tău, ai făcut tu asta? Lucrurile care există în corpurile cultivatorilor adevărați nu sunt acelea ale oamenilor obișnuiți, și niciuneia dintre bolile sau suferințele pe care le au oamenii obișnuiți nu îi este permis să apară în corpul tău. Dacă poți să-ți controlezi bine gândurile și crezi în puterea de vindecare a cultivării, și dacă te decizi atunci să oprești medicația și nu ești îngrijorat, și nu mergi să o tratezi, atunci firește că va exista cineva care o vindecă pentru tine. Voi toți cei care sunteți aici, sunteți mai bine în fiecare zi, și vă simțiți mai bine zi de zi. Atunci ce se întâmplă? Corpurile Legii ale mele au fost ocupate, intrând și ieșind, și lucrând pe corpurile multora dintre voi, și ele vă ajută făcând acele lucruri. Dacă în timpul cultivării mintea ta nu este stabilă și adoptă o atitudine de îndoială sau de „hai să încercăm să vedem”, atunci nu vei obține nimic. Dacă crezi sau nu în buddhas este determinat de calitatea ta de iluminare și de fundația ta (de calitatea ta înăscută). Dacă un buddha ar fi să apară aici, și ar putea fi văzut cu claritate cu ochii umani, atunci toată lumea ar merge să învețe budism și nu s-ar mai pune problema de a vă schimba gândirea. Întâi trebuie să crezi ca să poți să vezi.

Studentul: *Unii oameni vor să-l invite pe Învățător și pe discipolii săi să trateze boli. Este asta în ordine?*

Învățătorul: Eu nu am ieșit în public pentru a trata boli. Acolo unde sunt ființe umane există și boli. Unii oameni pur și simplu nu par să înțeleagă ce am spus, dar nu voi intra în amănunte suplimentare. Practicile budiste au ca scop să salveze ființe simțitoare pe scară largă, și vindecarea oamenilor este permisă. Dar când noi facem vindecări, este ceva organizat și de natură promoțională. Eu am ieșit în public de puțin timp și nu sunt binecunoscut, așa că ceilalți nu mă recunosc și poate că nimeni nu va veni să-mi asculte prelegerile. Prin oferirea consultațiilor de sănătate și prin tratarea oamenilor, noi am permis tuturor să vadă ce este Falun Gong, și rezultatele au fost excelente. Așa că nu am făcut-o numai cu scopul de a trata oameni. Nu este permisă folosirea puternicului gong pentru a trata boli cu normă întregă sau ca pe o slujbă. Nu ar funcționa dacă am înlocui legile acestei lumi cu legi mai înalte; asta ar schimba starea lucrurilor, iar eficacitatea lor nu ar fi bună. Pentru a fi responsabili față de cei care studiază cultivarea, trebuie să vă ajustați corpurile până în stadiul în care nu vor mai fi boli, și numai atunci veți putea cultiva către niveluri mai înalte. Dacă te îngrijorezi mereu pentru problemele tale de sănătate și nu ești interesat deloc să cultivi, atunci chiar dacă nu ai spune-o, Corpurile Legii ale mele știu foarte clar ce gândești și în final nu vei obține nimic. În timpul acestui curs, noi v-am ajustat deja corpurile. Bineînțeles, trebuie ca mai întâi să fii o persoană care cultivă. Nu voi începe să-ți tratez bolile și să-ți cer mai mulți bani în mijlocul cursului, noi nu facem așa ceva. Este legat de calitatea ta de iluminare, dacă problemele tale de sănătate nu au fost vindecate. Desigur că noi nu-i excludem pe acei indivizi care sunt foarte bolnavi. Reacțiile ar putea să nu fie evidente în corpul tău, dar ele sunt de fapt imense și puternice. Poate că o singură ajustare nu este suficientă, dar noi am făcut deja cât am putut de bine. Nu înseamnă că nu suntem

responsabili față de voi, ci doar că boala este într-adevăr prea gravă. Când te duci acasă și cultivi, vom continua să te tratăm până când ești vindecat pe deplin. Cazuri ca acestea sunt puține.

Studentul: *Cum intrăm în starea de „liniște” în timp ce facem exercițiile? Este considerat un atașament dacă ne gândim la problemele de la serviciu pe când practicăm exercițiile?*

Învățătorul: Ar trebui să iei ușor problemele legate de interesele personale, și să păstrezi tot timpul o minte clară și curată. Dacă ai putea să te pregătești și să știi dinainte când va veni o încercare și cum va fi aceasta, atunci nu va mai fi o încercare. De cele mai multe ori, încercările vin brusc și de nicăieri. Dacă poți fi ferm și hotărât, vei reuși cu siguranță, și astfel este evaluat caracterul tău. După ce ai scăpat de atașamentele tale și caracterul tău s-a îmbunătățit, nu te mai lupti și nu te mai certă cu ceilalți, ostilitățile și resentimentele tale sunt uitate și gândirea ți-e curățată, atunci capacitatea ta de a intra în concentrare profundă (ding) va fi mai bună. Dacă nici atunci nu poți deveni liniștit, atunci imaginează-te ca pe o a doua persoană, și privește la acele gânduri ca aparținând altcuiva. Oricât de copleșitoare ar fi acele gânduri, ar trebui să ieși din ele și să le lași să se ducă pe drumul lor. Există oameni care sugerează recitarea numelui lui Buddha sau numărul. Dar acestea sunt totuși trucuri. Când practicăm exercițiile, nu e nevoie să ne focalizăm gândurile pe ceva, dar trebuie să fim conștienți că practicăm. Cât despre provocările de la lucru, când nu sunt legate de interesele proprii sau de ceva de care ești atașat, atunci sunt un lucru bun. Cunosced un călugăr budist care înțelege acest aspect al cultivării. Este starețul unui templu și are multe îndatoriri, dar odată ce se așează [să mediteze], se separă de acele lucruri. Cu siguranță nu se va gândi la ele, și aceasta este o abilitate. De fapt atunci când îți faci exercițiile cu adevărat, nu este nicio urmă

de sine sau de gânduri care să te distragă. Poți în continuare să-ți faci munca bine, când nu o amesteci cu treburile personale.

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

Învățătorul: Este posibil ca multe lucruri rele să apară din când în când, în timp ce faci exercițiile. Abia ai început cultivarea și este imposibil să atingi un tărâm cu adevărat înalt peste noapte; nici nu-ți vom impune cerințe prea înalte în acest moment. Nu este realist să-ți cerem să nu lași niciun singur gând rău să-ți apară în minte. Asta e ceva ce obții treptat. La început este în regulă, [dacă există gânduri rele], dar nu-ți lăsa gândurile să alerge libere. Cu timpul, mintea ta se va eleva, și ar trebui să-ți impui standarde mai înalte, deoarece cultivi Marea Lege. După ce termini acest curs, nu mai ești o persoană obișnuită. Lucrurile pe care le porți cu tine acum sunt atât de unice, încât trebuie să ai cerințe stricte cu privire la caracterul tău.

Studentul: *Când practic exercițiile, îmi simt capul și abdomenul rotindu-se, și există disconfort în regiunea pieptului.*

Învățătorul: Este ceva din stadiul inițial, cauzat de rotirea Roții Legii. Acest simptom ar putea să dispară mai târziu.

Studentul: *Ce trebuie să facem dacă atragem animale mici în timpul practicii?*

Învățătorul: Orice fel de exerciții de qigong pot atrage animale mici, așa că doar ignoră-le, asta e tot. Este din cauză că acolo există un câmp de energie pozitiv, și este în special așa în qigong-ul budist, deoarece acest gong conține factori care ajută la salvarea pe scară largă a ființelor vii. Când Roata Legii a noastră se rotește

în sensul acelor de ceas, ea salvează persoana însăși, iar când se rotește în sens contrar acelor de ceas, îi salvează pe alții. Apoi se rotește înapoi și o ia de la început, așa că beneficiază tot ce e în jurul nostru.

Studentul: *În exercițiul „Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice” se consideră o dată când mâna urcă și coboară o dată? Când execut „Buddha Arătând O Mie De Mâini”, trebuie să mă imaginez foarte mare și înalt înainte să-mi întind mâinile?*

Învățătorul: Se numără o dată, când fiecare mână a urcat și a coborât 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 doar să ai sentimentul că ești cea mai mare ființă dintre cer și pământ, și este suficient doar să stai acolo. Dacă urmărești mereu acest sentiment, este un atașament.

Studentul: *Când practic meditația, ce se întâmplă dacă nu-mi pot încrucișa picioarele în poziția lotus?*

Învățătorul: Dacă nu-ți poți încrucișa picioarele, poți practica meditația așezat pe marginea unui scaun, eficacitatea este aceeași. Dar deoarece ești un practicant, trebuie să-ți exersezi picioarele și să reușești să le încrucișezi. Te poți așeza pe marginea unui scaun și exersa treptat încrucișarea picioarelor, și până la urmă le vei putea încrucișa.

Studentul: *Dacă membrii familiei fac lucruri rele și nu urmează „Zhen-Shan-Ren” ce ar trebui să facem?*

Învățătorul: Dacă membrii familiei tale nu practică Falun Gong, atunci nu contează. Principalul este să cultivi tu. Doar cultivă-te

și nu complica lucrurile. Ar trebui să fii mai relaxat [cu ceilalți], și să depui mai mult efort pentru a lucra asupra ta.

Studentul: *În viața de zi cu zi, uneori fac greșeli și după aceea regret, dar apoi se întâmplă din nou. Este aceasta din cauza caracterului meu deficitar?*

Învățătorul: Din moment ce poți să scrii despre asta [în întrebarea ta], asta demonstrează că ți-ai îmbunătățit deja caracterul și ești în stare să-ți recunoști greșelile. Oamenii obișnuiți ignoră când fac ceva greșit. Aceasta înseamnă că i-ai depășit deja pe oamenii obișnuiți. Ai greșit prima oară și nu ți-ai păzit caracterul, dar acesta este un proces. Încearcă să te îmbunătățești data viitoare când mai întâlnești o problemă.

Studentul: *Pot oamenii de patruzeci sau cincizeci de ani să atingă starea celor „trei flori adunate deasupra capului”?*

Învățătorul: Noi cultivăm atât mintea cât și corpul, așa că vârsta nu contează. Atât timp cât te concentrezi pe cultivare și urmezi cerințele de caracter pe care le-am menționat, viața ta va continua să fie extinsă pe măsură ce tu continui să practici. Nu-ți dă asta destul timp pentru a cultiva? Totuși, există o chestiune legată de exercițiile care cultivă atât mintea cât și corpul: dacă apare o problemă de caracter după ce viața ta a fost prelungită, viața ta va fi imediat în pericol, deoarece viața ta a fost prelungită în scopul cultivării. Așa că odată ce caracterul tău deviază, viața ta va fi imediat în pericol.

Studentul: *Pentru a fi „ferm însă blând”, câtă putere înseamnă că trebuie să folosim?*

Învățătorul: Trebuie să explorați asta singuri. De exemplu, când

facem gesturi mari cu mâna (mudre), mâinile arată moi, dar de fapt mișcările mâinilor (mudrele) sunt făcute cu putere. Forța este destul de mare între antebraț, încheietură și între degete. Dar ele par moi. Asta este „ferm însă blând”. Când am făcut gesturile cu mâna (mudrele) pentru voi, v-am dat asta, așa că veți ajunge s-o simțiți progresiv pe măsură ce practicați.

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

Învățătorul: Am discutat mai devreme despre chestiunea dorinței sexuale. Nu v-am spus ca la nivelul vostru actual să deveniți călugări sau călugărițe - tu ești cel care vrea să devină unul. Cheia este să abandonezi atașamentul [față de sex]! Trebuie să renunți la toate atașamentele pe care nu le poți abandona. Pentru oamenii obișnuiți este un fel de dorință, dar noi, cultivatorii, trebuie să fim în stare să o abandonăm, să o luăm ușor. Intenția unor oameni este doar de a urmări asta și capul lor este plin cu aceste lucruri, și ar fi considerată o exagerare chiar dacă ei ar fi oameni obișnuiți. Însă, ei sunt cultivatori acum, deci există un motiv în plus pentru care n-ar trebui să fie astfel. Dar pentru că tu cultivi și poate că membrii familiei tale nu o fac, este în ordine ca în etapa actuală să duci o viață normală. Când vei ajunge la un nivel mai înalt, vei ști ce să faci.

Studentul: *Este permis să adormim când practicăm meditația? Cum ar trebui tratat acest lucru? Uneori îmi pierd cunoștința de sine chiar și trei minute și nu știu ce se întâmplă.*

Învățătorul: Adormitul este o problemă. Cum ar putea fi în regulă să dormi în timp ce faci exercițiile? Când adormi în timpul meditației, este o formă de interferență de la entitățile rele. Ai spus că îți „pierzi cunoștința de sine”? Asta nu se va întâmpla. Este

posibil să nu îți fi exprimat cu claritate întrebarea în scris? Dacă îți pierzi cunoștința de sine pentru trei minute nu înseamnă că ceva a mers prost. Oamenii care au o capacitate excelentă de a intra în liniște adâncă (ding) pierd deseori gradul de conștientizare a lucrurilor. Totuși, dacă timpul este lung, atunci este o problemă.

Studentul: *Este adevărat că oricine este determinat să obțină Dreapta Realizare prin cultivare, o poate obține? Dar ce se întâmplă când calitatea lui înăscută este deficitară?*

Învățătorul: Totul depinde de cât ești de hotărât, factorul crucial este cât de determinat ești. În ceea ce privește oamenii a căror calitate înăscută este deficitară, depinde tot de determinarea și de calitatea lor de iluminare.

Studentul: *Pot practica exercițiile atunci când sunt răcit sau am febră?*

Învățătorul: Îți pot spune că după ce termini acest curs, nu vei mai fi bolnav, indiferent cât de greu pare de crezut. Atunci de ce uneori studenții mei au simptome similare cu cele ale răcelii sau febrei? Aceasta este trecerea printr-o încercare, printr-o greutate și semnifică faptul că este timpul să te elevezi la un alt nivel. Ei toți înțeleg asta, și nu se preocupă de ea, și astfel ea trece.

Studentul: *Pot femeile gravide să practice Falun Gong?*

Învățătorul: Nu este nicio problemă, pentru că Roata Legii este instalată într-o altă dimensiune. În practica noastră, nu există mișcări viguroase care ar putea avea un impact negativ asupra femeilor gravide. Este de fapt benefică pentru ele.

Studentul: Când Maestrul este departe de noi, există vreo distanță spațială?

Învățătorul: Mulți oameni au acest gând: „Maestrul nu este în Beijing. Ce trebuie să facem?” Este la fel când practici alte tipuri de exerciții, maestrul nu vă poate supraveghea în fiecare zi. Dar acum v-am predat Legea, v-am învățat principiile, v-am predat exercițiile și v-a fost dat un set complet de lucruri. Ce v-a rămas acum de făcut este să cultivați. Nu puteți spune că aveți o garanție dacă sunteți lângă mine și că nu o aveți dacă nu sunteți. Putem ilustra asta vorbind despre discipolii lui Buddha. Deși Buddha Sakyamuni a murit acum mai bine de două mii de ani, acei discipoli continuă să cultive, fără a sta prea mult pe gânduri. Deci cultivarea este în mâinile voastre.

Studentul: Va avea practica Falun Gong drept rezultat abținerea de la hrană (bigu)?

Învățătorul: Nu, nu va avea, deoarece Bigu⁴⁹ este o metodă de cultivare a Marelui Tao inițial, care a existat chiar înaintea budismului sau a taoismului; datează dinainte de apariția religiilor. Această metodă aparține deseori cultivării solitare. Motivul fiind că, în timpul sistemului de cultivare al Marelui Tao inițial nu exista vreun sistem monastic, și ei trebuiau să cultive urcând la jumătatea muntelui, unde nimeni nu-i putea aproviziona cu mâncare. Deci în acea perioadă de timp când trebuiau să cultive în izolare, fapt care le cerea să rămână în nemișcare pentru șase luni până la un an, ei au adoptat această abordare [bigu]. Astăzi cultivarea noastră nu are nevoie de bigu. Este o metodă folosită în circumstanțe speciale, și cu siguranță nu este o capacitate supranaturală. Unii predau această metodă. Dar așa spune că, dacă toată lumea de pe glob nu ar trebui să mai mănânce, asta ar submina felul de a fi

49 ("bee-goo") O stare în care corpul nu are nevoie nici de alimente nici de băutură.

al societății obișnuite, și asta ar fi o problemă. Dacă nimeni n-ar mânca nimic, ar mai fi aceea o societate umană? Asta nu este permis și lucrurile n-ar trebui să fie astfel.

Studentul: *Până la ce nivel ne pot conduce aceste cinci exerciții?*

Învățătorul: Aceste cinci exerciții vă vor permite să cultivați până la un nivel extrem de înalt. Cu siguranță, veți ști până la ce nivel ar trebui să cultivați când va veni timpul. Asta din cauză că nu există limită pentru practica noastră, și când veți ajunge cu adevărat în acel punct va exista un alt aranjament predestinat pentru voi, și veți obține Marea Cale de un nivel chiar mai înalt.

Studentul: *„Legea perfecționează practicantul”. Înseamnă asta că, din moment ce Roata Legii se rotește tot timpul, noi nu avem nevoie să practicăm exercițiile?*

Învățătorul: Practicarea exercițiilor este diferită de cultivarea monahală. Când o persoană cultivă într-o mănăstire sau într-un templu, trebuie de fapt să stea în meditație, ca și voi. Este o abilitate care trebuie practică, nu poți spune că vrei numai să-ți dezvolti gong-ul și să-l faci să crească în vârful capului fără să faci vreun exercițiu. Este acesta un cultivator? Fiecare școală își are setul său propriu de lucruri moștenite, care trebuie dezvoltate prin exerciții.

Studentul: *Practicantii altor sisteme de cultivare susțin că „practicile fără intenție mentală nu sunt căi de cultivare”. Este asta corect?*

Învățătorul: Oamenii spun tot felul de lucruri, dar nimeni nu v-a predat Marea Cale așa cum am făcut-o eu. Sistemul budist crede că o metodă de cultivare care folosește intenția nu poate fi de

nivel prea ridicat; când spun „o metodă de cultivare care folosește intenția” nu mă refer la mișcările practicii. Meditația și Jieyin sunt mișcări, astfel că dimensiunea sau numărul mișcărilor nu reprezintă o problemă. Intenția și non-intenția se referă la propriile tale gânduri. În ceea ce privește urmărirea, dacă urmărești ceva și ai intenție, atunci acestea sunt atașamente. Asta e semnificația sa.

Studentul: *Caracterul nu este același lucru cu virtutea. Ați afirmat că virtutea determină nivelul persoanei, dar apoi ați spus că nivelul caracterului (xinxing-ului) determină nivelul de gong. Sunt aceste afirmații contradictorii?*

Învățătorul: Poate nu ai auzit clar. Caracterul (xinxing-ul) acoperă o gamă largă de lucruri, din care face parte și virtutea. El include, de asemenea, toleranța (Ren), capacitatea de a îndura suferințe, calitatea de iluminare, felul cum tratăm conflictele etc. Toate acestea sunt legate de caracter și implică transformarea gong-ului și virtutea. Aceasta este o chestiune vastă. Cantitatea de virtute pe care o ai nu indică cât de mult gong posezi. În schimb, sugerează cât de mult gong poți dezvolta mai târziu. Doar prin încercări care îți îmbunătățesc caracterul, poate fi virtutea transformată în gong.

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

Învățătorul: Nu, [sau cel puțin nu cu Falun Gong]. Dar nu pot spune dacă se vor influența unii pe alții. Cât despre Falun Gong-ul nostru, nimeni nu poate să interfereze cu el. În plus, vei aduce beneficii familiei tale, deoarece noi cultivăm pe o Cale dreaptă și tu nu vei devia.

Studentul: *Există tot felul de idei care circulă în societate, ca de exemplu scrisorile în lanț. Cum ar trebui să le tratăm?*

Învățătorul: Vă spun că aceste lucruri sunt înșelăciune pură. Nu le întoarceți scrisorile. Este atât de prostesc! Le puteți ignora. Poți discerne dintr-o privire dacă ceva este corect. Legea noastră are cerințe stricte pentru cultivarea caracterului. Eu îi numesc „vanzători de qigong”, pe unii maeștri de qigong care consideră qigong-ul un fel de marfă, transformându-l într-un bun ce poate fi dat în schimbul banilor. Oamenii de acest fel nu au nimic adevărat de predat, și chiar dacă ar fi avut puțin din asta sau cealaltă, nu ar fi fost de nivel înalt. Unele dintre ele sunt chiar malefice.

Studentul: *Ce ar trebui să facă studenții Falun Gong care s-au convertit formal, în temple, la budism? Ar trebui să anuleze [convertirea]?*

Învățătorul: Asta are puțin de a face cu noi. Deși ai fost convertit, a fost numai de formă.

Studentul: *Câțiva dintre noi ne-am simțit ca și cum am avea capul umflat și amețit după ce am învățat [Falun Gong].*

Învățătorul: Ar putea fi din cauză că sunteți studenți noi, ale căror corpuri nu au fost ajustate pe deplin. Energia pe care o emit este foarte puternică. Când qi-ul de boală este eliminat, capul vostru se va simți umflat. Asta se întâmplă când îți tratăm boala din cap și este un lucru bun. Totuși, cu cât boala este eliminată mai repede, cu atât mai puternică va fi reacția. Când țineam seminarii de șapte zile, unii oameni nu puteau suporta, și pot apărea probleme dacă timpul este scurtat și mai mult, deoarece energia emisă este puternică și reacțiile sunt foarte puternice, capul simțindu-se atât de umflat încât unii oameni cu greu pot

suporta. Se pare că seminarul de zece zile este mai sigur. Reacțiile vor fi ceva mai puternice pentru oamenii care au venit târziu.

Studentul: *Putem fuma și bea după ce ne apucăm de această practică? Ce se întâmplă dacă trebuie să bem prin natura muncii noastre?*

Învățătorul: Iată cum privesc eu această problemă. Școala budistă de qi gong interzice băutul de alcool. Este posibil ca după o perioadă fără băutură, să vrei să bei din nou alcool. Atunci lasă-te treptat, dar nu prea încet, altfel vei fi pedepsit. Cât despre fumat, cred că este o chestiune de voință. Atât timp cât vrei să te lași, vei putea. Oamenii obișnuiți gândesc deseori „Astăzi mă las de fumat”. Dar după câteva zile, nu se pot ține de asta. Apoi, după alte câteva zile, iau din nou hotărârea asta și încearcă încă o dată să se lase. Procedând astfel, nu vor putea niciodată să se lase de fumat. Oamenii obișnuiți trăiesc în lumea aceasta și nu pot evita să aibă contacte sociale pe când interacționează cu ceilalți. Dar, din moment ce te-ai apucat să cultivi, n-ar trebui să te mai consideri un om obișnuit. Atât timp cât ai voință, îți vei atinge țelul. Bineînțeles, unii dintre studenții mei încă mai fumează. Se pot lăsa când sunt singuri, dar când altcineva le întinde o țigară, sunt prea politicoși ca să refuze. Ei vor să fumeze și se simt neconfortabil după două zile în care nu fumează, dar când fumează din nou, nu se simt bine. Trebuie să îți exerciți autocontrolul! Unii oameni lucrează în domeniul relațiilor publice, iar asta impune ca ei să bea vin și să ia masa frecvent cu clienții. 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.

Studentul: *Când nu putem încă să vedem Roata Legii rotindu-se,*

dacă ne gândim că ea se rotește în sensul acelor de ceas, va afecta asta Roata Legii care tocmai se rotește în sens contrar acelor de ceas?

Învățătorul: Roata Legii se rotește automat. Nu are nevoie de îndrumarea gândurilor tale. Vreau să accentuez asta încă o dată: nu folosiți intenția. De fapt, intenția oricum nu o poate controla. Să nu crezi că îți poți folosi intenția pentru a o forța să se rotească în direcție opusă, Roata Legii localizată în partea de jos a abdomenului nu este controlată de intenție. Roțile Legii care sunt folosite la exterior pentru a-ți ajusta corpul ar putea să-ți accepte intenția, dacă vrei să le faci să se rotească într-o anumită direcție; este posibil să simți asta. Dar îți spun: nu face asta. Nu poți face practica noastră dacă folosești intenția. Nu se va transforma practica cu intenție în „practicantul purifică gong-ul”? Ar trebui să fie Roata Legii sau Legea cele care-l purifică pe practicant. De ce nu poți renunța niciodată la chestia asta cu intenția? Nicio cultivare - nici chiar cea taoistă - care a atins un nivel mai înalt, nu este ghidată de intenție.

***Studentul:** Care este cel mai bun moment, loc sau direcție pentru a practica Falun Gong? De câte ori pe zi este considerat potrivit? Are vreo importanță dacă practicăm exercițiile înainte sau după masă?*

Învățătorul: Deoarece Roata Legii este rotundă și e o miniatură a acestui univers, ea cultivă după legile universului, iar universul este în mișcare, așa că Legea este cea care îl cultivă pe practicant. Când nu cultivi, te cultivă ea pe tine, ceea ce este diferit de oricare alt principiu sau teorie de cultivare care a fost făcută publică. Sistemul meu este singurul în care „Legea îl cultivă pe practicant”. Spre deosebire de noi, toate celelalte metode de cultivare au luat calea elixirului, și cultivă în mod artificial gong și înmagazinează elixir. Sistemul nostru poate fi practicat oricând, pentru că atunci când nu practici, gong-ul te cultivă. Nu este nevoie să alegi o

oră. Fă exercițiile cât poți de mult, fă-le în funcție de cât timp ai. Exercițiile noastre nu au o cerință strictă în această privință, dar avem cerințe stricte de caracter. Practica noastră nu se preocupă nici de direcție. Indiferent către ce direcție alegi să te îndrepti este în regulă, pentru că universul este în rotație și în mișcare. Dacă stai cu fața spre vest, nu este vestul ca atare. Dacă stai cu fața spre est, nu este estul ca atare. Mi-am rugat studenții să stea cu fața spre vest când practică exercițiile, doar ca o dovadă de respect. Dar de fapt, nu are niciun impact. Poți practica exercițiile în orice loc, în casă, sau în afara ei. Dar eu cred totuși că ar trebui să găsești un loc cu teren, împrejurimi și aer relativ bune. Și ar trebui să fie departe de lucruri murdare, cum ar fi coșuri de gunoi sau toalete. Nimic altceva nu contează prea mult. Cultivarea Dafa nu ține cont de oră, loc sau direcție. Poți să practici exercițiile înainte sau după masă, dar dacă ești prea plin, nu te vei simți bine să practici imediat. Este mai bine să te odihnești puțin. De asemenea, când ești așa de flămând încât îți chiorăie stomacul, va fi greu să-ți calmezi mintea. Ar trebui să tratezi lucrurile în funcție de propriile tale circumstanțe.

Studentul: *Există vreo cerință pentru noi după ce terminăm exercițiile, ca de exemplu frecarea feței?*

Învățătorul: După ce facem exercițiile noi nu ne îngrijorăm din cauza apei reci sau unor astfel de lucruri și nici nu ne frecăm fața sau mâinile. Acele lucruri au ca scop deschiderea meridianelor și a punctele de acupunctură din corpul uman și se fac într-un stadiu inițial. Noi cultivăm Marea Cale, care nu implică niciunul dintre acele lucruri. Acum corpul tău nu se mai află în stadiul post-ajustare. Se pare că este foarte greu pentru o persoană obișnuită să devină un cultivator, și unele practici nu pot schimba direct corpul uman. Unele din cerințele lor sunt complicate. Noi nu avem acele cerințe aici și nu avem astfel de concepte. Nu vă preocupați

de ceea ce nu am vorbit, rămâneți concentrați doar pe cultivare. Deoarece cultivăm Marea Cale, în decurs de câteva zile corpul tău va trece prin starea inițială în care se teme de diferite lucruri, sau prin procesul în care are diferite cerințe. Nu voi spune direct că este echivalent cu câțiva ani de practică ai altor metode de cultivare, dar este cam același lucru. Eu nu vorbesc despre lucruri la nivelurile coborâte, precum cutare direcție, meridian, și altele. Noi predăm numai lucruri de niveluri mai înalte. Cultivarea Dafa sau cultivarea adevărată, înseamnă a te făuri prin cultivare, nu prin exerciții.

Studentul: *Putem folosi toaleta imediat după ce ne terminăm exercițiile? Sunt o mulțime de bule de aer în urina mea. Este cumva o scurgere de qi?*

Învățătorul: Aceasta nu este o problemă. Deoarece cultivăm la niveluri mai înalte, urina sau excrementele noastre conțin într-adevăr energie, dar este numai o cantitate mică și nu are niciun impact. Cultivarea Marii Căi înseamnă a salva ființe simțitoare. Această mică scurgere nu înseamnă mare lucru; ceea ce câștigăm în schimb este mult mai important. Energia pe care am eliberat-o predând acest curs este imens de puternică și a rămas, după aceea, peste tot pe ziduri.

Studentul: *Putem răspândi și promova Falun Gong? Putem să-i instruim 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, casetele audio și cărțile, rudelor și prietenilor care trăiesc în afara orașului?*

Învățătorul: Nu veți devia promovând practica noastră și ajutând mai mulți oameni să beneficieze de ea. V-am vorbit despre multe Legi, adică v-am făcut cunoscută Legea, și v-am permis

să înțelegeți și să vedeți ceva de la niveluri mai înalte. V-am spus lucruri în avans, pentru că mi-e teamă că dacă aș fi așteptat nu le-ați fi înțeles atunci când le-ați fi văzut sau întâlnit. Puteți să-i învățați pe alți oameni să facă exercițiile, dar nu aveți capacitatea să instalați o Roată a Legii. Ce trebuie să faceți atunci? Am spus: Corpurile Legii ale mele vă vor părăsi dacă cultivați din când în când sau dacă nu practicați cu adevărat. Dar dacă voi cultivați cu adevărat, Corpurile Legii ale mele vor avea grijă de voi. Așa că atunci când învățați pe cineva exercițiile, purtați informația pe care v-am predat-o, și ea poartă mecanismul energetic care formează Roata Legii. Dacă persoana pe care o înveți pune efort în practică, Roata Legii se va forma. Dacă persoana este predestinată și are o calitate înăscută bună, el sau ea poate obține Roata Legii pe loc. Cartea noastră este foarte detaliată. O persoană poate cultiva bine și fără să fi primit învățătura în persoană.

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

Învățătorul: Nu trebuie să-ți reglezi respirația când cultivi Falun Gong. Noi nu ținem seama de respirație. Asta este ceea ce învață o persoană la nivelul inițial. Nu avem nevoie de asta aici, deoarece reglarea și controlarea respirației este pentru a cultiva elixirul, și implică adăugarea de aer, întreținerea focului etc. A respira în stilul „împotriva curentului”, în stilul „în sensul curentului”, înghițirea salivei ș.a.m.d., sunt toate pentru a cultiva elixirul, și noi nu cultivăm în acest fel. Orice ai nevoie este asigurat de Roata Legii. Lucrurile mai dificile și mai înalte sunt făcute de Corpul Legii al Maestrului. Lucrurile niciunei școli de cultivare - și asta le include chiar și pe cele din școala taoistă, care discută lucrurile mai detaliat - nu sunt cultivate folosind metode intenționate, artificiale. De fapt, marele maestru al acelei școli este cel care ajută persoana să creeze și să transforme acele lucruri, și asta se

face fără știrea persoanei. Tu nu ai putea realiza vreodată acele lucruri prin propriile tale eforturi omenești, decât dacă ai atins iluminarea sau eliberarea gong-ului.

Studentul: *Este nevoie să folosim concentrarea minții când practicăm exercițiile? Încotro ar trebui să ne îndreptăm atenția în aceste exerciții?*

Învățătorul: Aici, noi nu folosim concentrarea minții. V-am spus tuturor să nu folosiți concentrarea minții și să renunțați la atașamente. Nu urmări niciun fel de gând. În cel de-al treilea exercițiu, unde cele două palme poartă qi pentru a circula între cele două extreme, avem nevoie numai de un gând rapid. Nu vă gândiți la nimic în plus.

Studentul: *Este colectarea de energie același lucru cu colectarea de qi?*

Învățătorul: Pentru ce am vrea noi să colectăm qi? Ceea ce cultivăm noi este Marea Cale, și mai târziu nu veți mai putea nici măcar să emiteți qi. Ceea ce cultivăm nu este qi, care este la un nivel inferior. În schimb noi emitem lumină, iar energia este colectată de Roata Legii, nu de noi. Pentru a folosi „Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice” ca pe un exemplu, exercițiul nu privește colectarea de qi, ci are de fapt scopul de a-l conduce prin corp; poate avea și efectul de a colecta energie, dar nu acesta este scopul principal. Cum colectează cineva qi? Dacă vreți să vorbim despre colectarea de qi, ei bine, cum va face cineva asta? Din moment ce cultivi Dafa, doar cu o mișcare a mâinii vei putea simți o greutate deasupra capului, deoarece va veni o mare cantitate de qi. Dar la ce îți folosește acel qi? De asemenea, noi nu trebuie să adunăm în mod deliberat energia pe care o colectăm.

Studentul: *Include Falun Gong „construirea unei fundații în 100 de zile” și „respirația embrionară”?*

Învățătorul: Toate acestea sunt la un nivel coborât, și noi nu le practicăm. Am depășit de mult acele stadii instabile de începători.

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

Învățătorul: Acestea se află toate încă la nivelul exersării de qi, și este un lucru de nivel coborât. Când treci de acel nivel, nu se va mai pune problema echilibrului dintre yin și yang în corpul tău. Nu contează ce sistem cultivi, atât timp cât primești învățatură adevărată de la un maestru, este garantat că vei putea - atunci când vei lăsa în urmă nivelul inferior - să elimini tot ce ai cultivat înainte - nimic nu se păstrează! Apoi un nou set de lucruri va fi cultivat la noul nivel. După ce treci de acest nou nivel, un alt set nou de lucruri va fi cultivat din nou și așa mai departe. Funcționează astfel.

Studentul: *Putem să practicăm exercițiile când tună? Ar trebui cineva care practică Falun Gong să se teamă de zgomote?*

Învățătorul: Să vă dau un exemplu. Predam odată unor studenți în curtea unei clădiri mari din Beijing. Urma să plouă și tunetele erau extrem de intense. În acel moment, ei practicau exerciții care erau predate numai [acelor] discipoli, unele care se făceau mergând pe Roata Legii, într-o postură în mișcare. Am văzut ploaia venind, dar ei nu terminaseră cu exercițiul. Totuși ploaia grea nu putea să cadă. Norii stăteau foarte jos, rostogolindu-se deasupra clădirii, și era foarte întuneric, cu fulgere și tunete care se spargeau și bubuiau. În acel moment, un fulger a lovit marginea Roții Legii, dar noi nu am fost absolut deloc răniți. Am putut discerne cu claritate locul unde fulgerul a lovit solul, și totuși pe noi ne-a lăsat neatinși. Asta înseamnă că practica noastră ne

oferă protecție. De obicei, când practic, nu mă interesează ce vreme este, și oricând mă gândesc să practic, voi practica pur și simplu. Dacă am timp, voi practica. Și nu mi-e frică de niciun zgomot. Altor metode le este frică de zgomote, pentru că atunci când o persoană se află într-o stare profundă de liniște și calm și aude brusc un zgomot puternic, pare că qi-ul din tot corpul său va exploda, tremurând și părăsind corpul. Dar nu te îngrijora, cultivarea noastră nu deviază astfel. Bineînțeles, fă tot posibilul, totuși, să găsești un loc de practică liniștit.

Studentul: *Ar trebui să vizualizăm imaginea Maestrului?*

Învățătorul: Nu este nevoie să vizualizați. Când ți se va deschide ochiul celest, îmi vei vedea Corpul Legii alături de tine.

Studentul: *Există vreo cerință atunci când practicăm cele cinci seturi de exerciții? Trebuie ele practicate împreună? Putem să numărăm în gând când le practicăm pe cele care necesită nouă repetiții? Va fi contraproductiv dacă facem mai mult de nouă repetiții sau reținem anumite mișcări incorect?*

Învățătorul: Poți să-l practici pe oricare vrei dintre cele cinci exerciții, dar cred că cel mai bine este să-l faci pe primul înaintea celorlalte, pentru că îți deschide întregul corp. Ar trebui să-l faci o dată mai întâi. Apoi, după ce corpul tău este pe deplin deschis, poți continua cu celelalte exerciții, și asta este mai eficient. Practică cât de mult poți, în funcție de timpul disponibil. Sau poți de asemenea să optezi pentru un anumit exercițiu. Mișcările de la exercițiile trei și patru ar trebui repetate de nouă ori fiecare și așa cum este menționat în carte poți să-ți numeri singur în gând. După ce mergi acasă, poți să-ți rogi copilul să stea pe aproape și să numere în timp ce practici. Când ai terminat cele nouă repetiții, nu vei mai putea simți mecanismul energetic chiar dacă încerci,

pentru că așa funcționează lucrurile mele. La început e nevoie să te gândești la asta, dar odată ce te-ai obișnuit te vei opri natural. Dacă ai memorat niște mișcări greșit sau faci prea multe sau prea puține repetiții, corectează-le și ar trebui să fie bine.

Studentul: *De ce nu este sfârșitul mișcărilor și sfârșitul practicii?*

Învățătorul: Roata Legii se rotește automat, și știe imediat că te-ai oprit din practică. Ea conține o cantitate imensă de energie și poate să ia înapoi instantaneu ceea ce a emis, mult mai bine decât poți tu s-o faci în mod intenționat. Acesta nu este totuși sfârșitul practicii, ci mai degrabă luarea înapoi a energiei. Alte metode de cultivare se încheie de fapt în minutul în care exercițiile s-au terminat. Dar sistemul nostru este practicat mereu, chiar și după ce mișcărilor se opresc - așa că practica nu poate fi încheiată. Chiar dacă vrei să oprești rotația Roții Legii, nu vei putea. Dacă aș fi discutat asta la un nivel mai profund, nu ai fi înțeles. Dacă ai putea s-o oprești din rotație, va trebui ca și eu să mă opresc, de asemenea, dar ai putea tu să mă oprești?

Studentul: *Putem să practicăm Jieyin și Heshi ca pe un exercițiu static?*

Învățătorul: Exercițiul „Buddha Arătând O Mie De Mâini” nu poate fi practicat ca un exercițiu static. Dacă folosești prea multă forță pentru a te întinde, vei avea probleme.

Studentul: *Trebuie ca subțiorile să fie deschise când facem exercițiile? Când practic primul exercițiu, îmi simt subțiorile încordate. Ce se întâmplă?*

Învățătorul: Ai vreo boală? În timpul stadiului inițial, când corpul

tău este ajustat, ai putea întâmpina diferite fenomene. Vei avea unele simptome, dar ele nu sunt cauzate de efectuarea exercițiilor.

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

Învățătorul: Da. Și orice student îi poate învăța pe ceilalți cum să facă exercițiile. Când studenții îi învață pe ceilalți exercițiile, nu este în modul în care vă predau eu aici, unde vă ajustez corpul în mod direct. Dar sunt oameni care obțin o Roată a Legii imediat ce încep să practice, pentru că în spatele fiecărui student se află Corpurile Legii ale mele, care pot trata direct aceste probleme. Totul depinde de relația predestinată a persoanei. Când relația sa predestinată este puternică, poate obține Roata Legii pe loc; dacă relația sa predestinată nu este atât de puternică, atunci, prin practică suplimentară, poate să dezvolte el însuși mecanismul de rotire. Și prin mai multă practică, el va reuși să dezvolte mecanismul de rotire într-o Roată a Legii.

Studentul: *Care este înțelesul gesturilor mâinilor (mudrelor) în exercițiul liniștit: „Întărind Puterile Divine”?*

Învățătorul: Limbajul nostru nu-l poate explica. Fiecare gest al mâinii (mudra) întrupează o mulțime de înțelesuri. În mare, acestea spun: „Voi începe să practic mișcările și să cultiv Buddha Fa. Îmi voi ajusta corpul și voi intra într-o stare de cultivare”.

Studentul: *Când o persoană ajunge, prin cultivare, în starea de „Corp Alb ca Laptele”, este adevărat că toți porii au fost deschiși și s-a format corpul care respiră?*

Învățătorul: Încercați cu toții să vedeți dacă puteți să o simțiți: ați depășit deja acel nivel. Pentru a vă ajusta corpurile la starea de

„Corp Alb ca Laptele”, a trebuit să predau Legea timp de peste 10 ore, și nu mai puțin. Vă aducem de îndată într-o stare care v-ar lua decenii sau mai mult s-o atingeți, în cazul în care ați practica alte căi de cultivare. Deoarece această etapă nu are cerințe de xinxing, și totul este făcut în funcție de abilitatea Maestrului, înainte chiar de a simți, nivelul a fost deja depășit; poate că a durat doar câteva ore. Poate că într-o zi ești foarte sensibil, dar la scurt timp după aceea nu vei mai fi atât de sensibil. De fapt, un nivel major tocmai a fost depășit. Totuși, în alte căi de cultivare, ai putea rămâne în acea stare un an sau mai mult. Astfel de lucruri sunt de fapt la un nivel mai coborât.

Studentul: *Este în regulă dacă ne gândim la fiecare dintre mișcările Falun Gong în timp ce mergem cu autobuzul sau așteptăm la coadă?*

Învățătorul: Exercițiile noastre nu cer nici intenție mentală nici vreo durată specifică de timp pentru practica zilnică. Fără îndoială, cu cât practici mai mult, cu atât mai bine. Dar când nu practici exercițiile, practica te cultivă. Acestea fiind spuse, totuși, în timpul etapei inițiale, este mai bine să practici mai mult pentru a întări [mecanismele]. Unii studenți observă că atunci când pleacă în călătorii de afaceri pentru două luni, nu au timp să practice, și totuși asta nu are niciun impact. Când revin, Roata Legii încă se rotește, pentru că nu se oprește niciodată. Atât timp cât în inima ta te consideri un cultivator și îți păzești bine caracterul, va continua să funcționeze. Dar există o chestiune: dacă nu practici și te consideri un om obișnuit, atunci se va dizolva.

Studentul: *Pot fi practicate împreună Falun Gong și tantrismul?*

Învățătorul: 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 sa a legii s-a format deja, poți

să cultivi în continuare tantrism, deoarece tantrismul este, de asemenea, o lege dreaptă. Ele nu pot fi practicate în același timp. Roata legii din tantrism cultivă meridianul central și se rotește în plan orizontal. Roata legii a sa diferă de Roata Legii a noastră și are mante pe roată. Roata Legii a noastră este plasată vertical în partea de jos a abdomenului, cu partea plată îndreptată în afară. Spațiul din partea de jos a abdomenului fiind limitat, Roata Legii a mea acoperă singură toată zona. Dacă o alta ar fi plasată acolo, lucrurile s-ar strica.

Studentul: *Putem să practicăm alte sisteme de cultivare ale școlii budiste în timp ce practicăm Falun Gong? Putem să ascultăm casete audio în care se recită numele lui Bodhisattva Avalokitesvara? Pot budiștii laici să recite scripturi după ce au învățat Falun Gong? Putem să practicăm alte exerciții în același timp?*

Învățătorul: Eu cred că nu. Fiecare metodă este o cale de cultivare. Dacă vrei cu adevărat să cultivi și nu doar să-ți vindec bolile sau să-ți îmbunătățești sănătatea, atunci trebuie să te dedici unei singure discipline. Aceasta este o problemă serioasă. Cultivarea către niveluri superioare cere să cultivi numai pe o singură cale. Acesta este un adevăr absolut. Nici chiar diferite căi de cultivare din școala budistă nu pot fi amestecate. Cultivarea pe care o facem aici este de nivel înalt și a fost transmisă dintr-o epocă foarte, foarte îndepărtată. Practici la întâmplare, dacă practici după ceea ce poți simți. Văzut dintr-o altă dimensiune, procesul de transformare este extrem de profund și complex. Este la fel ca un instrument de precizie, dacă-i scoți una dintre componente și o înlocuiești cu altceva, se va strica imediat. Același lucru este valabil și pentru cultivare: nimic nu trebuie amestecat în ea. Va merge cu siguranță rău, dacă amesteci lucruri în ea. Este la fel pentru toate căile de cultivare: dacă vrei să cultivi, trebuie să te dedici unei singure căi. Nu vei putea să cultivi deloc, dacă faci

altfel. Zicala: „a lua ce este cel mai bun din fiecare școală”, se aplică numai nivelului de vindecare a bolilor și de îmbunătățire a sănătății. Nu te va duce către niveluri mai înalte.

Studentul: *Vom interfera unii cu alții dacă practicăm exercițiile împreună cu oameni din alte căi de cultivare?*

Învățătorul: Nu contează ce cale de cultivare practică o altă persoană, fie ea taoistă, o practică supranaturală sau una budistă, atât timp cât este dreaptă, nu are niciun impact asupra noastră. Și nici tu nu vei interfera cu el. Este benefic pentru el să practice lângă tine. Roata Legii este o ființă inteligentă și nu cultivă dan (elixir), așa că îi poate ajuta pe alții în mod spontan.

Studentul: *Putem cere altor maștri de qigong să ne ajusteze corpul? Va avea vreun impact dacă ascultăm discursurile altor maștri de qigong?*

Învățătorul: Cred că după acest curs vei simți ce stare a atins 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 sunt diferite acum. Ele sunt în schimb încercări și necazuri. Dacă vei căuta alți maștri de qigong, înseamnă că nu înțelegi sau nu crezi ce spun eu. Dacă ai gândul de a obține ceva, îți vei atrage mesaje rele care vor interfera cu cultivarea ta. Dacă gong-ul aceluia maștru de qigong vine din faptul că este posedat, atunci vei sfârși, de asemenea, prin a atrage acele ființe. Este la fel pentru ascultarea discursurilor, nu înseamnă „dorința de a asculta” că vrei să urmărești ceva? Trebuie să te iluminezi la asta tu însuși. Este o problemă de caracter, nu am de gând să intervin. Dacă el vorbește despre principii de nivel înalt sau despre probleme de xinxing, ar putea să fie în regulă. Dar tu 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 răul îndepărtat și binele păstrat. Bineînțeles, eu nu mă opun ca tu să înveți alte practici, dacă simți că Falun Gong nu este bună, poți învăța alte practici. Dar cred că dacă înveți prea multe lucruri diferite, nu este bine pentru tine. Ai cultivat deja Marea Cale și Corpurile Legii ale mele sunt chiar lângă tine. Ai obținut lucruri de un nivel mai înalt și acum vrei să te întorci la căutare??

Studentul: *Dacă practicăm Falun Gong, putem studia și alte metode, ca masaj, autoapărare, Un-Deget Zen, Taichi etc? Dacă nu le practicăm, ci doar citim cărți legate de asta, va avea vreun impact?*

Învățătorul: Este în regulă să studiezi masaj și autoapărare, dar când începi să ai acea senzație de agresivitate, te vei simți neconfortabil. Un-Deget Zen și Taichi sunt clasificate ca qigong. Dacă le practici, vei adăuga lucruri și vei face impure substanțele de la mine, care există în corpul tău. Este în regulă să citești cărți care vorbesc despre caracter. Dar unii autori trag concluzii chiar înainte să înțeleagă asta ei înșiși, și asta te va face confuz în gândire.

Studentul: *Când execut „Ținând Roata în Fața Capului”, mâinile mele se ating uneori. Este în ordine?*

Învățătorul: Nu-ți lăsa mâinile să se atingă. Trebuie să păstrezi un mic spațiu. Dacă mâinile se ating, energia din mâini se va întoarce înapoi în corp.

Studentul: *Când practicăm cel de-al doilea set de exerciții, dacă nu mai putem ține mâinile sus, le putem coborî [pentru o scurtă pauză] și apoi relua practica?*

Învățătorul: Cultivarea este un lucru dur. Nu este eficace dacă în minutul în care te simți obosit le lași jos. Linia călăuzitoare este: cu cât mai mult cu atât mai bine. Totuși, ar trebui să mergi conform capacității tale.

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

Învățătorul: Deoarece cultivarea noastră ia în considerație un factor esențial: corpul femeiesc este diferit de cel bărbătesc. Astfel, cultivarea trebuie să se potrivească cu fizicul femeiesc, dacă o femeie vrea să-și folosească corpul înăscut (benti-ul) pentru a se transforma. Pentru femei piciorul stâng îl sprijină de obicei pe cel drept, lucru care se conformează situației lor. La bărbați este invers, deoarece natura lor fundamentală este diferită.

***Studentul:** Este în ordine ca atunci când practicăm exercițiile să ascultăm muzică sau casete sau să recităm versurile?*

Învățătorul: Dacă este muzică budistă decentă, atunci poți asculta. Dar în cultivarea adevărată nu vrei nicio muzică, pentru că este importantă capacitatea de a intra în starea de liniște. Când ascultăm muzică este pentru a înlocui nenumărate gânduri cu unul singur.

***Studentul:** Trebuie să ne relaxăm corpurile sau să folosim forța atunci când executăm „Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice”?*

Învățătorul: „Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice” cere să stai în picioare relaxat și natural, spre deosebire de primul exercițiu. Toate celelalte exerciții îți cer să-ți relaxezi corpul spre deosebire de primul.

3. Cultivarea caracterului

Studentul: *Vreau să fiu la înălțimea standardelor „Zhen-Shan-Ren”. Dar ieri am visat că mă certam vehement cu cineva, și când am vrut să mă controlez, nu am reușit. Trebuie asta să mă ajute să-mi îmbunătățesc caracterul (xinxing-ul)?*

Învățătorul: Cu siguranță că da. V-am spus deja ce sunt visele, așa că gândește-te la asta și formează-ți propria înțelegere. Lucrurile care te ajută să-ți îmbunătățești caracterul vin deodată și pe neașteptate. Ele nu așteaptă până când ești pregătit mental să le primești. Pentru a afla dacă cineva este bun sau rău, trebuie să-l testezi atunci când nu este pregătit mental.

Studentul: *Înseamnă Toleranță (Ren) din Adevăr, Compasiune, Toleranță (Zhen-Shan-Ren) în Falun Gong că trebuie să tolerăm orice, indiferent dacă este corect sau nu?*

Învățătorul: „Toleranța” despre care vorbesc eu se referă la îmbunătățirea xinxing-ului în privința interesului personal și a tuturor acelor atașamente pe care nu ești dispus să le abandonezi. De fapt „Toleranța” nu este un lucru rău, nici chiar pentru oamenii obișnuiți. Să vă spun o poveste. Han Xin a fost un important general [de armată] căruia i-au plăcut artele marțiale încă din tinerețe. În vremea sa, oamenii care învățau arte marțiale obișnuiau să poarte cu ei săbii. Când Han Xin mergea pe stradă, a venit spre el un huligan care l-a provocat spunându-i: „De ce porți sabia asta cu tine? Îndrăznești să omori oameni? Dacă da, omoară-mă pe mine primul”. Și în timp ce vorbea, și-a întins gâtul. A spus: „Dacă nu îndrăznești să mă omori, atunci târâște-te printre picioarele mele!” Han Xin s-a târât atunci printre picioarele lui. Era cu adevărat capabil să practice Toleranța. Unii oameni consideră toleranța drept slăbiciune, ca și cum asta ar însemna că cineva este ușor de intimidat. Adevărul este că oamenii care pot practica

toleranța au o voință puternică. În ceea ce privește corectitudinea sau incorectitudinea lucrurilor, trebuie să privești și să vezi dacă ele se conformează într-adevăr legilor universului. Poți să crezi că nu este vina ta într-un anume incident și că cealaltă persoană este cea care te-a supărat, dar de fapt nu poți ști cu siguranță. Așa că vei spune: „Știi, știi, este doar pentru ceva trivial”. Dar ce spun eu este un principiu diferit, unul care nu poate fi văzut în dimensiunea aceasta materială. Pentru a face o glumă, poate le erai dator altora în viața ta anterioară, caz în care, cum ai putea spune dacă ceea ce îți fac ei este corect sau greșit? Așa că trebuie să fim toleranți. A-ți exercita toleranța într-un conflict creat de tine - asta nu poate fi considerată Toleranță („Ren”). Nu numai că ar trebui să fii tolerant față de oamenii care te supără cu adevărat, ci ar trebui să le fii și recunoscători. Să presupunem că cineva te înjură și apoi te spune profesorului. Ei bine, tot ar trebui să-i spui „mulțumesc” în mîntea ta. Poate te întrebă: „Nu mă voi transforma într-un Ah Q?” Asta este ceea ce gîndești tu. Dacă tu tratezi toată chestiunea diferit de el, atunci ți-ai îmbunătățit xinxing-ul. El câștigă în dimensiunea aceasta materială, dar îți dă lucruri într-o altă 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, este greu să înțelegi asta astfel, dar eu nu le vorbesc oamenilor obișnuiți. Eu mă adresez cultivatorilor.

Studentul: *Oamenii care nu sunt posedați își pot îmbunătăți caracterul moral pentru a evita posedarea. Dar dacă cineva este deja posedat? Cum poate scăpa de asta?*

Învățătorul: O minte dreaptă va învinge o sută de rele. Astăzi ați primit Marea Cale; de acum înainte, chiar dacă spiritele care posedă îți aduc beneficii, n-ar trebui să le primești. Când îți aduc bani, faimă și câștig personal, te simți fericit și gîndești „Vedeți ce

capabil sunt” și te lauzi în fața celorlalți. Apoi când nu te simți bine, nu vrei să trăiești cu acele lucruri și îl cauți pe Maestru să te trateze. Cum se face că nu te comporti cum trebuie când ele continuă să-ți dea lucruri bune? Atunci nu putem rezolva problema asta pentru tine, pentru că ai acceptat toate beneficiile pe care ți le-au adus. Nu funcționează dacă vrei doar să câștigi lucruri. Ar trebui să nu vrei nimic de la acesta, nici măcar lucrurile bune pe care ți le aduce și [ar trebui] doar să continui să cultivi conform metodei predate de maestrul tău. Când vei deveni drept și mintea ta va fi fermă, atunci vor începe să tremure în bocanci, când refuzi să iei lucrurile bune pe care ți le aduc, este timpul ca ele să plece. Dacă mai stau asupra ta, vor comite rele, și în acel moment, eu voi interveni și mă voi ocupa de asta. Vor dispărea fără urmă la o singură mișcare a mâinii. Dar nu va funcționa dacă tu vrei să beneficiezi de lucrurile pe care ți le aduc.

***Studentul:** Vor deveni oamenii posedăți dacă practică în parc?*

Învățătorul: Am spus-o de multe ori: noi cultivăm o cale dreaptă, și o minte dreaptă învinge o sută de lucruri rele! În cultivarea dreaptă, mintea este pură, așa că nimic nu se poate agăța de tine. Roata Legii este ceva incredibil. Nu numai că lucrurile rele nu se pot atașa de tine defel, ci le este și frică când sunt lângă tine. Dacă nu crezi, poți să practici în altă parte. Tuturor le este frică de tine. Dacă v-aș spune câte spirite care posedă sunt acolo, ați fi cu toții speriați, mulți oameni sunt posedăți. După ce au obținut țelul vindecării bolilor și îmbunătățirii sănătății, ei continuă să practice, așadar ce speră ei să obțină? Așa că ei atrag aceste probleme când gândurile lor nu sunt drepte. Cu toate acestea, n-ar trebui să-i învinuieți, pentru că ei nu cunosc principiile. Unul dintre scopurile ieșirii mele în public este de a ajuta la corectarea acestor lucruri greșite.

Studentul: *Ce capacități supranaturale vom dezvolta în viitor?*

Învățătorul: Nu vreau să vorbesc despre asta. Fiecare individ are propriul său set de condiții, așa că este greu de spus. Capacități diferite se vor dezvolta la niveluri diferite. Factorul decisiv este caracterul tău la fiecare nivel. Dacă ai abandonat un aspect al atașamentelor tale, atunci o capacitate de acel tip se poate forma. Totuși, capacitatea trebuie să fie într-un stadiu incipient așa că nu va fi atât de puternică. Când caracterul tău nu a atins un nivel foarte înalt, nu ți se pot da capacități supranaturale. Totuși, la cursul nostru, unii indivizi au o calitate înăscută destul de bună. Unii au dezvoltat o abilitate de mers care îi ferește de ploaie, și unii au dezvoltat capacitatea de telekinezie.

Studentul: *Se referă cultivarea caracterului sau abandonarea tuturor atașamentelor la „golirea” din școala budistă sau la „nimicul” din școala taoistă?*

Învățătorul: Caracterul sau „Virtutea”, despre care vorbim, nu sunt incluse în „golirea” din budism sau în „nimicul” din taoism. Mai degrabă, „golirea” din budism sau „nimicul” din taoism sunt incluse în caracterul (xinxing-ul) nostru.

Studentul: *Va rămâne un buddha întotdeauna un buddha?*

Învățătorul: După ce atingi Calea prin cultivare, după ce te-ai iluminat, ești considerat o ființă iluminată, cu alte cuvinte, o ființă de la niveluri mai înalte. Dar nu este nicio garanție că nu te vei purta niciodată greșit. Bineînțeles, în mod normal nu vei comite greșeli la acel nivel pentru că ai văzut deja adevărul. Dar dacă te porți rău, tot vei cădea până jos. Dacă faci întotdeauna lucruri bune, vei rămâne acolo sus pentru totdeauna.

Studentul: *Ce este o persoană cu o „mare calitate spirituală înnăscută”?*

Învățătorul: Este determinat de următorii factori: (1) persoana are o bună calitate înnăscută; (2) calitatea sa de iluminare este ieșită din comun; (3) are o abilitate excelentă de a îndura; (4) atașamentele sale sunt puține și (5) ia ușor lucrurile lumești. Aceasta înseamnă a avea o mare calitate spirituală înnăscută. O asemenea persoană este foarte greu de găsit.

Studentul: *Pot oamenii fără o calitate înnăscută excelentă să dezvolte gong dacă practică Falun Gong?*

Învățătorul: Oamenii fără o calitate înnăscută excelentă pot de asemenea să dezvolte gong, pentru că toată lumea poartă o oarecare cantitate de „virtute”. Este imposibil să nu ai deloc virtute, nu este nimeni astfel. Chiar dacă nu ai substanța albă pe tine, tot o ai pe cea neagră, și prin cultivare substanța neagră poate fi transformată în cea albă. Este doar un pas suplimentar. Când ai suferit necazuri în cultivare, ți-ai îmbunătățit xinxing-ul și ai făcut sacrificii, vei fi obținut gong. Condiția prealabilă este cultivarea. Corpurile Legii ale Maestrului sunt cele care o transformă în gong.

Studentul: *Când cineva se naște, întreaga sa viață a fost deja planificată. Se schimbă ceva dacă muncim din greu?*

Învățătorul: Bineînțeles că se schimbă. Faptul că muncești din greu este de asemenea ceva aranjat, așa că nu poți decât să muncești din greu. Ești o persoană obișnuită, așa că lucrurile importante nu pot fi schimbate.

Studentul: *Când ochiul celest nu a fost deschis, cum știm dacă mesajele pe care le primim sunt bune sau rele?*

Învățătorul: Este dificil să știi asta pe cont propriu. Pe parcursul procesului tău de cultivare multe probleme sunt plasate pentru a-ți pune la încercare caracterul. Protecția pe care ți-o asigură Corpul Legii al meu este pentru a preveni pericolele care își amenință viața. Totuși, Corpul Legii s-ar putea să nu aibă grijă de anumite probleme care trebuie să fie depășite, rezolvate și înțelese de tine. Uneori când vin mesaje rele, poate că ele îți vor spune care sunt numerele la loto, dar acele numere s-ar putea să nu fie cele bune, sau ți-ar putea spune alte lucruri, totul pentru a vedea cum le tratezi. Când mintea ta este dreaptă, lucrurile rele nu pot pătrunde. Atât timp cât îți păzești bine caracterul, nu va fi nicio problemă.

***Studentul:** Putem să practicăm exercițiile când ne simțim supărați pe fond emoțional?*

Învățătorul: Când ești într-o stare de spirit proastă, este dificil să te așezi și să-ți liniștești mintea. Vei avea gânduri despre lucruri rele alergându-ți sălbatic prin minte. Mesajele există când facem exercițiile și, când ai lucruri rele în minte, aceste lucruri vor intra pe când faci exercițiile, și îți vei fi făcut o practică deviată. Poate că exercițiile pe care le practici ți-au fost predate de un învățător renumit, de vreun mare maestru, sau de un buddha tantrist în viață, dar dacă nu urmezi cu strictețe cerințele lor de xinxing, atunci ceea ce faci nu este practica lor, chiar dacă ei sunt cei care ți-au predat-o. Haideți să ne gândim cu toții: dacă practicați postura în picioare și vă simțiți foarte obosiți, dar mintea voastră este încă activă, și gândește „De ce este cutare din compania mea atât de meschin? De ce m-a pârât?”, „Ce pot face pentru a primi o creștere a salariului?” sau „Prețurile cresc, ar trebui să cumpăr mai mult”. Nu cultivi tu atunci, pe cont propriu, în mod inconștient și fără să știi, o cale deviată? De aceea, când ai o stare proastă este mai bine să nu practici exercițiile.

Studentul: Care este standardul pentru un „caracter extrem de înalt”?

Învățătorul: Caracterul vine din cultivare și nu are un standard stabilit. Este lăsat în întregime la înțelegerea ta. Dacă ar fi trebuit să stabilem un standard, atunci ar fi fost acesta: când întâlnești ceva, ar trebui să încerci să te gândești „Dacă o ființă iluminată s-ar fi confruntat cu asta, ce ar fi făcut?” Oamenii exemplari sunt bineînțeles remarcabili, dar ei sunt, totuși, doar modele pentru oamenii obișnuiți.

Studentul: N-ar trebui să fim suspicioși unul față de altul și față de fiecare prelegere sau discurs ținut de un maestru de qigong, dar ce ar trebui să facem când întâlnim escroci care înșeală lumea pentru bani?

Învățătorul: Poate că nu veți întâlni niciunul. În primul rând ar trebui să observați ce spun ei, și să judecați voi înșivă dacă este vorba de un escroc. Pentru a vă da seama dacă un maestru de qigong este decent puteți să vă uitați la caracterul său. Cât de înalt este caracterul unei persoane, atât de înalt îi este și gong-ul.

Studentul: Cum eliminăm karma, sau „datoria karmică” așa cum este numită în budism?

Învățătorul: Cultivarea în sine este o formă de eliminare a karmei. Cea mai bună cale este să vă îmbunătățiți caracterul, ceea ce permite transformarea substanței negre în substanță albă, virtute („De”), apoi virtutea se va transforma în gong.

Studentul: Există precepte de urmat dacă practicăm Falun Gong?

Învățătorul: Majoritatea lucrurilor care sunt interzise în budism nu le putem face nici noi, dar noi avem o altă perspectivă. Noi nu

suntem călugări sau călugărițe și trăim printre oamenii obișnuiți, așa că este diferit. Este suficient dacă iei unele lucruri ușor. Desigur, odată cu creșterea puterii gong-ului tău, și când ai ajuns la un nivel foarte înalt, ceea ce se cere caracterului tău va fi de asemenea foarte înalt.

4. Ochiul celest

Studentul: Când Maestrul ținea prelegerea, am văzut un halou auriu de un metru deasupra capului său, și în spatele său multe halouri aurii de mărimea capului.

Învățătorul: Ochiul celest al acestei persoane [care a pus întrebarea] a atins deja un nivel destul de ridicat.

Studentul: Am văzut o lumină aurie încorporată în vinul scuipat de discipolii Maestrului atunci când vindecau oameni.

Învățătorul: Aș spune că această persoană a cultivat destul de bine, a putut vedea capacitățile care erau emise.

Studentul: Va avea vreun impact asupra unui copil dacă ochiul lui celest este deschis? Eliberează energie un ochi celest deschis?

Învățătorul: Este ușor să li se deschidă ochiul celest copiilor sub 6 ani. Dacă ochiul celest al unui copil se deschide și el nu practică, atunci va rezulta o scurgere de energie; dar cineva din familie trebuie să practice. Cel mai bine ar fi să-l facem să privească prin ochiul său celest o dată pe zi, lucru care previne închiderea acestuia și în același timp împiedică scurgerea prea mare de energie. Pentru copiii mici este cel mai bine să cultive ei înșiși. Cu cât folosesc mai mult ochiul celest, cu atât mai multă energie se va scurge, lucru ce nu influențează corpul lor fizic, ci lucrurile

lor cele mai fundamentale. Dar, dacă lucrurile copilului sunt bine păstrate, nu va avea niciun impact. Cele despre care tocmai am vorbit se referă la copii mici, nu la adulți. Unii oameni au ochiul celest larg deschis și nu le este frică de scurgerea de energie, dar nu pot vedea lucruri la un nivel foarte înalt. În timp ce alții pot vedea niveluri foarte înalte, și atunci când văd lucruri, un Corp al Legii sau maștri de nivel mai înalt le asigură energia, și asta nu este o problemă.

Studentul: *Am văzut o strălucire aurie pe corpul Maestrului cât și pe umbra Maestrului, dar ele au dispărut într-o clipită. Ce s-a întâmplat?*

Învățătorul: Acela era Corpul Legii al meu. Pe când mă aflu aici și vorbesc, am un stâlp de energie în vârful capului, și asta este situația pentru nivelul la care mă aflu. A dispărut imediat pentru că nu ai știut cum să-ți folosești ochiul celest. Ți-ai folosit ochii de carne.

Studentul: *Cum ne folosim capacitățile supranaturale?*

Învățătorul: Cred că ar fi o problemă dacă ați aplica aceste capacități în știința militară sau în alte tehnologii înalte sau în spionaj. Universul nostru are o natură. Dacă folosirea acestora se conformează naturii sale, atunci capacitățile funcționează; și dacă nu, capacitățile nu vor funcționa. Chiar dacă o persoană [care le are] este rugată să facă lucruri bune, ea nu va putea să efectueze vreo schimbare la niveluri înalte. Tot ce ar putea să facă ar fi să le detecteze sau să le simtă. Iar asta nu face prea mult rău cursului dezvoltării societății obișnuite, dacă persoana folosește numai capacități neînsemnate. Dacă cineva ar dori să facă schimbări majore, atunci ar trebui să facă lucruri enorme, dar nu depinde de el să decidă dacă contribuția sa este necesară sau nu, pentru

că dezvoltarea societății nu urmează voința omului. El ar putea să vrea să obțină anumite lucruri, dar decizia finală nu-i aparține.

Studentul: *Cum iese afară din corp și intră înapoi conștiința persoanei?*

Învățătorul: Conștiința despre care vorbim iese de obicei afară prin creștetul capului. Bineînțeles că nu este limitată la această ieșire, ci poate ieși afară prin orice loc. Nu este precum se afirmă în alte practici, cum că trebuie să iasă afară prin creștetul capului. Poate părăsi corpul prin orice loc. La fel și atunci când intră în corp.

Studentul: *Există o lumină roșie în regiunea ochiului celest, cu o gaură neagră în mijloc. Înflorește rapid. Este ochiul meu celest pe cale să fie deschis? Uneori este însoțit de lumină stelară și fulgere.*

Învățătorul: Când vezi lumina stelară, ochiul celest este pe punctul de a fi deschis. Când vezi fulgere, este deschis aproape în întregime.

Studentul: *Am văzut halouri roșii și verzi pe capul și pe corpul Maestrului. Dar când mi-am închis ochii, n-am putut să mai văd nimic. Am văzut cu vederea periferică?*

Învățătorul: Nu ai folosit vederea periferică. Pur și simplu nu ai știut cum să vezi cu ochii închiși, așa că ai putut s-o faci doar cu ei deschiși. Deseori, oamenii nu știu cum să-și folosească ochiul celest deja deschis. Uneori ei văd întâmplător lucruri cu ochii deschiși, dar atunci când vor să se uite mai bine la lucruri, de fapt încep să-și folosească ochii; de aceea lucrurile dispar din nou. Când nu ești atent, le vei vedea din nou.

Studentul: *Fiica mea vede niște cercuri pe cer, dar nu poate explica asta cu claritate. Am rugat-o să se uite la emblema Roții Legii și spune că asta este ceea ce vede. Este ochiul ei celest deschis cu adevărat?*

Învățătorul: Copiii care au șase ani sau mai puțin pot avea ochiul celest deschis numai cu o privire la emblema Roții Legii a noastră. Dar tu [adultul], n-ar trebui să faci asta. Copiii o pot vedea.

Studentul: *Nu știu cum să-mi folosesc ochiul celest deschis. Puteți să-mi explicați Maestre?*

Învățătorul: Când ochiul celest este complet deschis, vei ști cum să-l folosești, chiar dacă nu ai știut înainte. Când este foarte luminos și ușor de folosit, chiar cei care n-au știut cum să-l folosească vor ști cum. Vederea prin ochiul celest are loc neintenționat. Când vrei să te uiți mai bine, ai trecut din neatenție la ochii tăi și ai folosit nervul optic. De aceea nu mai poți vedea cu el.

Studentul: *Când ochiul celest este deschis, vom ajunge să vedem întregul univers?*

Învățătorul: Există niveluri, când e vorba de deschiderea ochiului celest. Cu alte cuvinte, depinde de nivelul vostru cât de mult puteți vedea din adevărata natură a lucrurilor. Deschiderea ochiului vostru celest nu înseamnă că veți putea vedea totul din univers. Totuși, vă veți îmbunătăți treptat nivelul prin continuarea cultivării, până la atingerea iluminării. În acel moment veți putea vedea mai multe niveluri. Dar chiar și atunci, nu este garantat că ceea ce veți vedea este adevărul întregului univers. Sakyamuni își îmbunătățea constant nivelul pe când predica în vremea sa, așa că, de câte ori atingea un nou nivel, descoperea că ceea ce predase înainte nu era definitiv. Prelegerile sale se schimbau din

nou la nivelul următor. De aceea, în final el a spus „Nu există o Lege care să fie definitivă”. Fiecare nivel își are propriile sale legi. A fost imposibil chiar și pentru el să perceapă adevărul întregului univers. Din punctul de vedere al persoanelor de nivel mediu, este de neînțeles faptul ca cineva din lumea aceasta să poată cultiva către nivelul de Tathagata. Ei știu doar de nivelul de Tathagata și nu știu că există niveluri chiar mai înalte, așa că nu pot ști sau accepta lucruri de o natură mai înaltă. Tathagata este un nivel minor al Buddha Fa. Acest lucru este sugerat de afirmația „Marea Lege este nemărginită”.

Studentul: *Există cu adevărat lucrurile pe care le vedem pe corpul dumneavoastră?*

Învățătorul: Bineînțeles că există cu adevărat, toate dimensiunile sunt compuse din materie. Doar că structura lor este diferită de a noastră.

Studentul: *Premonițiile mele despre viitor se îndeplinesc frecvent.*

Învățătorul: Aceasta este capacitatea de prezicere despre care am vorbit. De fapt, este nivelul inferior al capacității cunoașterii destinului. Gong-ul pe care îl cultivăm se află într-o dimensiune diferită, unde nu există conceptul de timp sau spațiu; este la fel, indiferent cât de departe este în spațiu sau în timp.

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

Învățătorul: Ochiul tău celest a fost deschis. Ceea ce ai văzut aparține unei alte dimensiuni. Acea dimensiune este stratificată, așa că poate i-ai văzut unul dintre niveluri. Este atât de frumos.

Studentul: *Am auzit un sunet puternic în timpul practicii și am simțit că întregul meu corp s-a crăpat. Dintr-odată am înțeles multe lucruri. De ce?*

Învățătorul: Este mai ușor pentru unii să simtă asta, și acesta este un proces în care o parte a corpului este explodată și deschisă. Ai atins iluminarea în unele privințe. Aceasta este clasificată ca iluminare treptată. Când ai terminat unul dintre nivelurile de cultivare, o porțiune va fi explodată și deschisă. Acestea toate sunt cât se poate de normale.

Studentul: *Uneori simt ca și cum nu mă pot mișca. De ce se întâmplă așa?*

Învățătorul: În timpul etapei inițiale a cultivării, s-ar putea să simți dintr-odată ca și cum nu îți poți mișca mâna sau vreo parte a corpului. De ce se întâmplă așa? Pentru că ai obținut capacitatea de înghețare a gong-ului (ding). Este una dintre capacitățile tale înnăscute și este puternică. Când cineva a comis ceva rău și părăsește locul, tu poți spune „îngheață” și el va îngheța pe loc.

Studentul: *Când putem începe să-i tratăm pe alții? Obişnuiam să tratez bolile altora destul de eficient. După ce am învățat Falun Gong, dacă vin oameni la mine pentru tratamente, îi pot trata?*

Învățătorul: Cred că pentru cei de la acest curs, indiferent ce fel de exerciții ați practicat, cât de mult timp 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 stadiu ați atins. Dacă înainte ați putut trata unii oameni, poate că a fost pentru că ați avut gânduri drepte care au jucat un rol pe moment, sau poate că a fost un maestru în trecere care v-a dat o mână de ajutor pentru că făceați o faptă bună. Dar chiar dacă energia pe care ați dezvoltat-o prin cultivare vă ajută să faceți ceva, nu vă

poate proteja. Când tratați pe cineva, sunteți în același câmp cu pacientul. După un timp, qi-ul negru al pacientului vă va face mai bolnavi decât el. Dacă întrebați pacientul „Te-ai însănătoșit?” el va spune „Mai bineșor”. Ce fel de tratament este acesta? Unii maeștri de qigong spun „Vino din nou mâine și din nou poimâine. Te voi trata în câteva ședințe”. Și o face în „cicluri”. Nu este asta înșelător? Nu ar fi minunat dacă ai putea să te abții de la vindecări până atingi un nivel mai înalt? Pe oricine tratezi, se va vindeca. Cât de minunat ar fi! Dacă ai dezvoltat deja gong la un nivel nu prea coborât și dacă este absolut necesar să tratezi pe cineva, atunci îți voi descuia mâinile și îți voi scoate la iveală capacitatea de a vindeca. Dar dacă cultivi către niveluri mai înalte, cred că cel mai bine ar fi să stai departe de astfel de lucruri. Pentru a promova Dafa și a participa la unele activități sociale, unii discipoli de-ai mei fac vindecări; ei sunt alături de mine și sunt instruiți de mine, așa că sunt protejați și nu vor fi probleme.

Studentul: *Putem spune celorlalți dacă am dezvoltat capacități supranaturale?*

Învățătorul: Dacă le spui celor care practică Falun Gong și dacă ești modest, nu este nicio problemă. Motivul pentru care practicați toți împreună este pentru a putea împărtăși experiențe și discuta despre lucruri. Bineînțeles, dacă dai peste oameni dinafară care posedă capacități supranaturale, 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 lauzi mai mult timp, capacitățile tale vor dispărea. Dar dacă, în schimb, vrei doar să vorbești despre fenomene de qigong și să discuți despre lucruri, fără vreun gând personal neadecvat, așa spune că nu va fi nicio problemă.

Studentul: *Budiștii vorbesc despre „golire”, iar taoiștii despre „nimic”. Despre ce vorbim noi?*

Învățătorul: „Golirea” școlii budiste și „nimicul” școlii taoiste sunt specifice metodelor lor de cultivare. Bineînțeles că și noi trebuie să atingem acel nivel. Noi vorbim despre cultivare intenționată și obținerea neintenționată de gong. Noi ne cultivăm caracterul și scăpăm de atașamente, așa că rezultatele finale sunt de asemenea „golire” și „nimic”. Dar noi nu le accentuăm în mod special. Deoarece trăiești în lumea materială, trebuie să-ți câștigi existența și să ai o carieră. Trebuie să faci lucruri. A face lucruri implică inevitabil problema binelui și a răului în acțiunile noastre. Ce ar trebui să facem? Ceea ce cultivăm noi este caracterul (xinxing), aceasta fiind cea mai proeminentă caracteristică a metodei noastre. Atâta timp cât gândurile tale sunt drepte și lucrurile pe care le faci respectă cerințele noastre, nu vei avea probleme de caracter.

Studentul: *Cum ne dăm seama de dezvoltarea capacităților noastre supranaturale?*

Învățătorul: Dacă în timpul etapei inițiale în cultivare, ai dezvoltat capacități supranaturale, vei fi capabil să o simți. Dacă nu le-ai dezvoltat încă, dar corpul tău este sensibil, sunt șanse să poți s-o simți. Dacă nici asta nu se întâmplă, atunci nu ai cum să știi. Singurul lucru pe care-l poți face este să continui să cultivi fără a fi conștient de ele. 60 până la 70 la sută dintre studenții noștri au ochiul celest deschis. Eu știu că ei pot vedea. Deși nu spun nimic, ei observă lucrurile cu ochii larg deschiși. De ce vă cer eu să practicați împreună? Vreau să vă împărtășiți experiențele și să discutați în cadrul grupului. Dar, pentru a fi responsabili față de practica noastră, n-ar trebui să vorbiți neglijent în afara grupului. Discuțiile dintre noi și îmbunătățirea împreună sunt în regulă.

Studentul: *Cum arată un Corp al Legii (Fashen)? Am eu Corpuri ale Legii?*

Învățătorul: Fashen-ul cuiva arată la fel ca acea persoană. Tu nu ai Corpuri ale Legii acum. Când cultivarea ta va atinge un anumit nivel, vei termina cu cultivarea Legii din Lumea Triplă și vei atinge un nivel extrem de înalt. Numai atunci vei dezvolta Corpuri ale Legii.

Studentul: *După ce seminarul se va fi terminat, cât timp vor mai sta cu noi Corpurile Legii ale Maestrului?*

Învățătorul: Când un student începe brusc să cultive lucruri de nivel mai înalt, pentru el aceasta reprezintă o mare răscruce. Nu mă refer numai la schimbarea din gândirea sa, ci la întreaga sa persoană. Așa că atunci când o persoană obișnuită primește ceva ce nu trebuie să primească în calitate de persoană obișnuită, devine primejdios, și viața îi va fi amenințată. Corpurile Legii ale mele trebuie să-l protejeze. Dacă nu aș putea face asta și aș continua totuși să răspândesc Legea, atunci ar însemna că fac rău oamenilor. Multor maștri de qigong le este frică să predea cultivare și să facă asta pentru că nu-și pot asuma responsabilitatea pe care aceasta o implică. Corpurile mele ale Legii te vor proteja tot timpul până când vei atinge iluminarea. Însă, dacă te oprești fără să termini, Corpurile Legii te vor părăsi.

Studentul: *Maestrul spune „Oamenii cu o calitate înăscută medie nu cultivă prin exerciții, ci prin caracter”. Este corect să spunem că atâta timp cât cineva are un caracter înalt poate atinge Dreapta Realizare fără a face exercițiile?*

Învățătorul: Teoretic este corect. Atât timp cât îți cultivi caracterul, virtutea poate fi transformată în gong. Dar trebuie să te consideri un cultivator. Dacă nu o faci, singurul lucru pe care-l poți obține

este să continui să acumulezi virtute. Poate că vei putea acumula foarte multă virtute - perseverând în a acumula virtute fiind o persoană dreaptă. În acel caz, chiar dacă te vei considera cultivator, nu vei putea merge mai departe, deoarece nu vei fi învățat Legea nivelurilor mai înalte. După cum știți, am dezvăluit multe lucruri. Fără protecția Maestrului este foarte greu să cultivați către niveluri mai înalte. V-ar fi imposibil să cultivați către niveluri mai înalte chiar și pentru o zi. De aceea, nu este atât de ușor să atingeți iluminarea. După ce caracterul tău s-a îmbunătățit, te poți asimila naturii universului.

***Studentul:** Care este principiul din spatele tratamentului la distanță?*

Învățătorul: Este foarte simplu. Universul se poate mări sau micșora; la fel și capacitățile supranaturale. Eu rămân în locul inițial și nu mă mișc, dar capacitățile supranaturale care au fost emise pot ajunge la persoanele bolnave chiar până în Statele Unite. [Pentru a trata o persoană] pot, fie să eliberez capacitățile supranaturale către ea, fie să-i invit direct sufletul să vină aici. Așa funcționează tratamentul de la distanță.

***Studentul:** Putem ști câte feluri de capacități supranaturale se vor dezvolta?*

Învățătorul: Există mai mult de zece mii de tipuri de capacități supranaturale. Nu este important să știi câte sunt cu exactitate. A cunoaște acest principiu și această Lege este suficient. Ce rămâne este lăsat pentru tine ca să cultivi. Să știi prea multe nu este nici necesar, nici bine pentru tine. Un maestru caută [de obicei] un discipol, și îl acceptă pe discipol, dar discipolul nu știe nimic. Și nici nu i se va spune. Depinde numai de el să înțeleagă lucrurile.

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

Învățătorul: Aceasta este o chestiune a nivelului la care te afli. Atunci când ochiul celest este proaspăt deschis, vei percepe albul drept negru și negrul drept alb. Apoi, după ce nivelul tău s-a îmbunătățit puțin, tot ce vei vedea va fi alb. După o următoare îmbunătățire, vei putea să deosebești toate culorile.

5. Dificultăți

Studentul: *Dificultățile întâlnite sunt teste aranjate de Maestru pentru studenți?*

Învățătorul: Poți spune asta. Acestea sunt planificate pentru a-ți îmbunătăți caracterul. Să presupunem că xinxing-ul tău nu a ajuns la nivelul necesar: ai putea atunci să te iluminezi și să reușești? Se poate să trimitem un student de școală elementară la facultate? Nu cred. Dacă te-am lăsa să cultivi către un nivel mai înalt atunci când caracterul tău nu s-a îmbunătățit cu adevărat, și când nu poți lua încă nimic ușor, și când nu poți renunța la nimic, atunci poate vei stârni un scandal cu cei iluminați din cauza unei chestiuni triviale. Aceasta este de neacceptat! De aceea punem noi atât de mult accent pe caracter.

Studentul: *Care este diferența dintre dificultățile prin care trece un cultivator și cele ale oamenilor obișnuiți?*

Învățătorul: Nu este o mare diferență. Încercările voastre sunt aranjate conform căii voastre de cultivare. Din moment ce oamenii obișnuiți plătesc karma de oameni obișnuiți, ei toți au dificultăți. Dar asta nu înseamnă că, din moment ce ești cultivator, nu vei

avea dificultăți și că acea persoană, fiind un om obișnuit, nu va fi lipsită de ele. Este la fel în ambele cazuri. Numai că dificultățile tale sunt organizate în scopul îmbunătățirii caracterului tău, în schimb încercările lui sunt organizate pentru a-și plăti datoria karmică. Adevărul problemei este că dificultățile sunt propria voastră karma, pe care o utilizez pentru a îmbunătăți caracterul discipolilor.

Studentul: *Dificultățile sunt similare cu cele 81 de greutăți care au apărut în "Călătorie spre vest" pentru a primi scripturile?*

Învățătorul: Există câteva asemănări. Viețile cultivatorilor au fost prearanjate. Nu vei avea prea multe sau prea puține greutăți, dar nu sunt în mod obligatoriu 81. Depinde de cât de sus poți cultiva cu calitatea ta înăscută; a fost plănuț conform nivelului pe care îl poți atinge. Cultivatorii vor trece prin procesul abandonării a tot ce au oamenii obișnuiți, dar pe care cultivatorii nu ar trebui să le aibă. Este într-adevăr greu. Ne vom gândi la căile de a te face să abandonezi toate lucrurile pe care le găsești greu de abandonat și astfel îți vei îmbunătăți caracterul prin greutăți.

Studentul: *Ce facem dacă atunci când practicăm există oameni care încearcă să facă rău?*

Învățătorul: Falun Gong nu se teme de a fi subminat de alți oameni. În stadiul inițial, aveți Corpurile Legii ale mele care vă protejează, dar asta nu înseamnă că nu veți întâlni absolut nimic. Nu înseamnă că poți să dezvolti gong doar stând așezat pe canapea și bând ceai toată ziua. Uneori când te confrunți cu greutăți, strigi numele meu și mă vezi în fața ta, dar poate că nu te voi ajuta, pentru că acea greutate este ceva ce trebuie să depășești tu însuți. Dar când ești cu adevărat în primejdie, te voi

ajuta. Primejdia adevărată nu există de fapt, deoarece drumul tău a fost schimbat și nimic nu poate avea loc din întâmplare.

Studentul: *Cum ar trebui să tratăm greutățile?*

Învățătorul: Am accentuat-o în mod repetat: Păzește-ți caracterul! Dacă te poți asigura că nu tratezi lucrurile greșit, atunci este bine. Și asta e cu atât mai adevărat când este vorba de cineva care îți încalcă interesele din diverse motive, deoarece dacă faci la fel ca o persoană obișnuită, atunci ești o persoană obișnuită. Ești un cultivator, așa că n-ar trebui să tratezi lucrurile astfel. Lucrurile pe care le întâlnești și care sunt o provocare pentru caracterul tău sunt menite să-ți îmbunătățească caracterul. Este pentru a vedea cum le tratezi și dacă poți să-ți menții și să-ți îmbunătățești caracterul prin acest lucru.

6. Dimensiunile și omenirea

Studentul: *Câte niveluri de dimensiuni există în univers?*

Învățătorul: După câte știi, straturile dimensiunilor din univers sunt nenumărabile. Când este vorba despre existența altor dimensiuni, ceea ce există în acele dimensiuni și cine trăiește acolo, este foarte greu de aflat asta folosind mijloacele științifice curente; știința modernă trebuie încă să aducă dovezi materiale despre acestea. Totuși, unii dintre maeștrii de qigong și oameni care posedă capacități supranaturale pot vedea alte dimensiuni. Asta deoarece alte dimensiuni pot fi văzute numai cu ochiul celest, nu cu ochii umani de carne.

Studentul: *Fiecare dimensiune include natura Adevăr, Compasiune, Toleranță „Zhen-Shan-Ren”?*

Învățătorul: Da, fiecare dimensiune include natura Adevăr, Compasiune, Toleranță „Zhen-Shan-Ren”. Oamenii care se conformează acestei naturi sunt oameni buni; oamenii care merg împotriva ei sunt răi. Cei care se asimilează acesteia ating Calea (Tao).

Studentul: De unde provine omenirea la origine?

Învățătorul: Universul originar nu avea atâtea niveluri verticale sau orizontale. Era destul de simplu. În cursul dezvoltării și mișcării sale, a fost generată viața. Aceasta era ceea ce noi am numit viața cea mai originară. Era în acord cu universul și nu exista nimic rău. Fiind în acord cu universul, însemna că era una cu universul, având orice capacități pe care le avea acesta. Odată cu dezvoltarea și evoluția universului, au apărut unele paradisuri cerești. Mai târziu, au apărut tot mai multe vieți. Vorbind în termenii de la nivelul nostru coborât, s-au format grupuri sociale, în care s-au dezvoltat interacțiuni reciproce. În timpul acestui proces de evoluție, unii oameni s-au schimbat, deviind tot mai mult de la natura universală. Au devenit mai puțin buni, așadar capacitățile lor supranaturale au slăbit. De aceea cultivatorii pun accentul pe „întoarcerea la adevăr”, ceea ce înseamnă întoarcerea la starea originară. Cu cât nivelul este mai înalt, cu atât asimilarea la caracteristicile universului este mai puternică și cu atât mai puternic este sprijinul acestuia. În acel timp, unele vieți au devenit rele pe când universul evolua și totuși ele nu puteau fi distruse. De aceea au fost făcute planuri pentru ca acestea să se poată îmbunătăți și să se asimileze din nou universului. Au fost trimise la un nivel mai coborât pentru a îndura greutăți și a se îmbunătăți. Mai târziu, oamenii au continuat să vină la acel nivel. Apoi la acel nivel s-a produs o diviziune. Apoi acei oamenii al căror caracter s-a deteriorat nu au mai putut rămâne la acest nivel, de aceea, a fost creat un alt nivel chiar mai coborât. A continuat astfel, cu

niveluri tot mai coborâte care s-au diferențiat treptat, până când a fost generat nivelul ocupat de omenirea noastră de astăzi. Aceasta este originea rasei umane prezente.