

Falun Gong

(Traducerea în limba română august 2012)

Li Hongzhi

Versiunea online. Actualizat în 2014

CUPRINS

<u>LUNYU</u>	pag. 5
<u>Capitolul I - Introducere</u>	pag. 7
<u>1. Originile QiGong-ului</u>	
<u>2. Qi și Gong</u>	
<u>3. Puterea gong-ului și capacitățile supranaturale</u>	
<u>(1) Puterea <i>gong</i>-ului este dezvoltată prin cultivarea caracterului (<i>xinxing</i>)</u>	
<u>(2) Cultivatorii nu urmăresc capacități supranaturale</u>	
<u>(3) Dirijarea puterii <i>gong</i>-ului</u>	
<u>4. Ochiul Celest (Al treilea ochi)</u>	
<u>(1) Deschiderea Ochiului Celest</u>	
<u>(2) Nivelurile ochiului celest</u>	
<u>(3) Vederea la distanță</u>	
<u>(4) Dimensiunile</u>	
<u>5. Tratamentul prin qigong și tratamentul în spital</u>	
<u>6. Qigong-ul de școală budistă și religia budistă</u>	
<u>(1) Qigong-ul de școală budistă</u>	
<u>(2) Budismul</u>	
<u>7. Căi de cultivare drepte și căi malefice</u>	
<u>(1) Căile stângace ale ușii lăturalnice (<i>Pangmen Zuodao</i>)</u>	
<u>(2) Qigong-ul artelor marțiale</u>	
<u>(3) Cultivarea inversă și împrumutul de gong</u>	
<u>(4) Limbajul cosmic</u>	
<u>(5) Posedarea de către spirite (<i>futi</i>)</u>	
<u>(6) Chiar dacă o cale de cultivare este dreaptă, o persoană ar putea practica într-un mod deviat</u>	

Capitolul II - Falun Gong.....pag. 24

1. Rolul Rotii Legii

2. Configurația Rotii Legii

3. Caracteristicile cultivării Falun Gong

(1) Legea îl purifică pe practicant

(2) Cultivarea conștiinței principale

(3) Practicarea exercițiilor indiferent de direcție și timp

4. Cultivarea atât a minții cât și a corpului

(1) Schimbarea corpului înnăscut (*benti-ul*)

(2) Circuitul celest Falun

(3) Deschiderea meridianelor

5. Gândul

6. Nivelurile cultivării în Falun Gong

(1) Cultivarea la niveluri înalte

(2) Forme de manifestare a gong-ului

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

Capitolul III - Cultivarea caracterului (xinxing).....pag. 35

1. Semnificația caracterului (xinxing)

2. Pierdere și câștig

3. Cultivând simultan Adevăr, Compasiune și Toleranță (Zhen-Shen-Ren)

4. Eliminarea invidiei

5. Renunțarea la atașamente

6. Karma

(1) Originea karmei

(2) Eliminarea karmei

7. Interferența entităților rele

8. Calitatea înnăscută și calitatea de iluminare a cuiva

9. O minte clară și liniștită

Capitolul IV - Sistemul de practică Falun Gong.....pag. 50

1. Buddha Arătând O Mie De Mâini
2. Poziția Falun în Picioare
3. Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice
4. Circuitul Celest Falun
5. Întărirea Puterilor supranaturale
- Câteva cerințe de bază și sfaturi pentru practica Falun Gong

Capitolul V - Întrebări și Răspunsuri.....pag. 70

1. Falun și Falun Gong
2. Metodele și principiile exercițiilor
3. Cultivarea caracterului
4. Ochiul celest
5. Dificultăți
6. Dimensiunile și omenirea

Despre Dafa (Lunyu)

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, în timp ce se manifestă 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 mic la mare, 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 și lumi de diferite mărimi, care îmbibă 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, în afara ei neexistând nimic. Toate acestea sunt expresii tangibile, la diferite niveluri, ale calităților Dafa: Zhen, Shan și Ren.*

Oricât de avansate ar putea fi mijloacele umane 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. Adevărata imagine a universului îi va scăpa întotdeauna umanității. Pentru ca o ființă umană să înțeleagă misterele universului, ale spațiu-timpului și ale corpului uman, trebuie să urmeze cultivarea unei Căi adevărate 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 el trece dincolo de planul uman, va vedea și va dobândi acces la realitățile universului, precum și la viețile din alte dimensiuni și planuri.

Deși oamenii pretind adesea că preocupările lor științifice sunt pentru a "îmbunătăți calitatea vieții", ceea ce îi împinge este competiția tehnologică. Iar în majoritatea cazurilor, au apărut doar după ce oamenii au repudiat divinul și au abandonat codurile morale menite să asigure stăpânirea de sine. Tocmai din aceste motive civilizațiile anterioare au avut parte de multe ori de distrugere. 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 își îmbunătățească caracterul, comportamentul și gândirea, fundamentându-le în valori morale, va fi posibil ca civilizația să reziste 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 își arată respectul cuvenit și prețuirea față de Dafa în timp ce aceasta 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. Orice viață care se îndepărtează de Dafa, este cu adevărat coruptă. Orice persoană care se poate alinia la Dafa este cu adevărat bună și va fi răsplătită și binecuvântată cu sănătate și fericire. Iar orice cultivator capabil să devină una cu Dafa este un iluminat – divin. [SEP:SEP:SEP]

Li Hongzhi
24 mai, 2015

* Zhen, Shan, and Ren (juhn, shahn, ren)—Zhen înseamnă "adevărat, adevăr, veridic"; Shan, "compasiune, benevolență, bunăvoință, bunătate"; Ren, "răbdare, toleranță, îndurare, anduranță, stăpânire de sine."

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 Gong² 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.

Eu predau sistemul de practică la niveluri înalte așa că nu voi discuta despre cultivarea vreunui meridian⁴, 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 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 re-creată după ce a explodat de nouă ori. Planeta pe care locuim a fost distrusă de multe ori. De fiecare dată când planeta a fost

re-creată, rasa umană a re-început 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 un zoom de 30X, adică acum vreo 300 și ceva de ani. Dar cum este posibil să fi existat un telescop acum treizeci de mii de ani? Există un stâlp 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 putea ființele umane — care ar fi trebuit 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 așa 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 ca: 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: "Experții 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. Dintr-o perspectivă de la un nivel coborât, *qigong*-ul poate schimba starea corporală, atingând scopul vindecării de boli și păstrării sănătății. Dintr-o perspectivă de la un nivel mai înalt, *qigong*-ul se referă la cultivarea corpului original (*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. Totuși *qi*-ul este doar *qi*, tu ai *qi* și el are de asemenea *qi*. *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 că 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.

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 începe din jumătatea de jos 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-un stâlp de *gong*. Înălțimea acestui stâlp de *gong*, determină nivelul *gong*-ului vostru. Stâlpul de *gong* există într-o dimensiune adânc ascunsă, 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 lor e relativ înaltă dar totuși au puține capacități supranaturale. Puterea *gong*-ului este factorul determinant [când e vorba de niveluri], este dezvoltat 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 audiția, telepatia, precogniția etc. Dar nu vor apărea toate acestea 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 în această dimensiune fizică, ca de exemplu a transforma un obiect în altceva, 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 va primi un practicant] depinde de cât de bine face în cultivare. Gândul obținerii unor capacități supranaturale nu este greșit, totuși, urmărirea excesiv de intensă 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 fărâdelegi. 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 arătate; acestea fiind controlate de maștri de nivel înalt.

Totuși, unii oameni obișnuiți insistă ca maestrul de *qigong* să-și demonstreze puterile, 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 maștri 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 care să poată fi dezvăluite în public pentru competiție. Este o rușine când oamenii le demonstrează în public. Oamenii obișnuiți se concentrează pe lucrurile practice din lumea umană, dar maestrul de *qigong* au o demnitate de păstrat.

Care este scopul din spatele dorinței pentru capacități supranaturale? A le dori reflectă mentalitatea de căutare și [reflectă] tărâmul minții unui practicant. O persoană cu țeluri impure și instabilă mental este improbabil 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. Lupta, țiștele și maltratarea printre oameni sunt cauzate în mod firesc de relațiile karmice. Dacă nu poți vedea aceste lucruri, poți cauza mai mult necaz decât să ajuți. Legile acestei lumi guvernează gratitudinea și resentimentul, cât și binele și răul pentru oamenii obișnuiți; practicanții 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, este posibil 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 ele ar trebui dezvoltate și întărite pe parcursul cultivării. Vrei să devii practicant, dar dacă vei căuta doar capacități supranaturale, atunci ai vederea scurtă și 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 veți dobândi niciodată capacități supranaturale.

(3) Dirijarea puterii *gong*-ului

Unii practicanți nu au practicat de foarte mult timp, dar vor să-i trateze pe alții pentru a-și testa abilitățile. Când cei dintre voi care nu au o înaltă putere a *gong*-ului își întind mâna și încearcă, 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*-ului nesănătos iar corpul vostru nu are niciun scut protector, voi formați un câmp comun cu pacientul; fără o mare putere 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 a *gong*-ului nu ar trebui să vindecă 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*, stâlpul de *gong* de deasupra capului se scurtează și este secătuit. 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, persoana trebuie să folosească "Ochiul Celest" (al treilea ochi) îndată ce s-a deschis, deoarece se va închide dacă nu-l va folosi 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 Shangen⁷. Modul în care oamenii obișnuiți 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 afară direct 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 sau 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 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. Dar 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 a 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 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 este permis să se întâmple — este numai 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, 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 practicanților, ci doar le-ar încuraja atașamentele. Așa că nu îți 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 el 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 pentru copiii sub 6 ani. Nici măcar nu trebuie să-mi folosesc mâna deoarece se deschide de îndată ce încep să vorbesc. Asta deoarece copiii nu au fost influențați prea mult de partea lumii noastre fizice 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 6 ani devine din ce în ce mai greu de deschis, datorită creșterii influenței exterioare negative primite în timpul creșterii. 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 puterea *gong*-ului de nivel coborât, 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 multă energie esențială. O dată închis, nu va fi ușor de deschis din nou. Așa că de obicei eu deschid ochiul celest pentru oameni 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 vei 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 ai 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 înveliș după înveliș. 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 foarte tare 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 vezi unele lucruri cu ochii închiși, încearcă să rămâi în acea stare de vedere, și treptat vei vedea lucrurile mai clar. Dacă vrei să privești mai îndeaproape, vei trece de fapt la proprii tăi ochi și vei folosi nervii optici. Atunci nu vei 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 ochiului celest al 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, o ființă inteligentă ia naștere într-o dimensiune diferită. 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 ochiul celest este deschis, unor oameni le va apărea capacitatea supranaturală de vedere la distanță, vor putea vedea obiecte aflate la mii de mile 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 obișnuia să fie 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, aceasta 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 mile — o distanță de mii de mile acolo ar putea fi un punct aici. Adică, ele pot exista în același loc și în același timp. Nava pendulează înapoi 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 acesta 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 același lucru pe care l-a făcut 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 studenții lui Confucius, 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 maeștri *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 maeștri de *qigong* vindecă oameni folosind metoda descărcării și reumplerii cu *qi* pentru a ajuta pacienții să elimine *qi*-ul negru. Maeștrii 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 maeștri 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 trans-secționarea medicală. 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 încet 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 tumoare 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 ca urmare a tumorii la creier. Mulți mari doctori chinezi cunoscuți în istorie aveau cu adevărat capacități supranaturale. Numai că oamenii în 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, maestrul 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 aceste tipuri de practică. 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 acum 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 ca scop "meditația". Budismul are de fapt exerciții, deși nu vorbește explicit despre acestea. Budiștii chiar fac 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: Și-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, Bhaishajaguru 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 pentru cultivarea tărâmului de Bodhisattva. Tradiția budismului Theravada s-a păstrat în Asia de Sud-Est până în ziua de astăzi, și 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*. Aceasta cu scopul 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) Căile stângace ale ușii lateralnice (*Pangmen Zuodao*)

Căile stângace ale ușii lateralnice sunt denumite de asemenea Căi de Cultivare Neconvenționale. Înainte de fondarea religiilor, au existat diferite căi de cultivare a *qigong*-ului. Există multe practici în afara religiei 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 "Căile stângace ale ușii lateralnice" (*Pangmen Zuodao*). De ce sunt numite așa? Ei bine, "Pangmen" înseamnă literal "ușă lateralnică" 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 Practica Căilor 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

practicanții 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 apare toate și în cultivarea internă. Cultivarea artelor marțiale începe și ea cu exersarea *qi*-ului. De exemplu, când lovesc o bucată de piatră, practicanții începători trebuie să-și legene brațele pentru a muta *qi*-ul. Cu timpul, *qi*-ul său își va schimba natura și va deveni o masă energetică 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 apare 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 maștri 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 calificat să fie un maestru *qigong*. El sau ea nu are nimic de transmis altora. Ceea ce predau ei, 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 cea cunoscută în mod obișnuit drept "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 maștri 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, maștri de nivel înalt îi vor da persoanei o mare cantitate de *gong*, corespunzător cu baza caracterului său. Asta îi permite să cultive invers, de la vârf în jos, și în felul acesta este cu mult mai rapid. Dintr-o altă dimensiune, maștri de nivel înalt fac transformările, adăugând continuu *gong* persoanei

din afara corpului său, acesta fiind în special cazul când persoana oferă tratamente și formează un câmp de energie. *Gong*-ul dat de maștri 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 individual oamenilor și preda unele tehnici.

În general acești oameni pornesc destul de bine la început. Deoarece posedă *gong* ei devin binecunoscuți, și câștigă atât faimă cât și avere. Atașamentele pentru faimă și avere le ocupă o porțiune substanțială din gândire, mai mare decât cea a cultivării. De aici încolo *gong*-ul lor începe să scadă, devenind din ce în ce mai mic, până când nu mai rămâne nimic la sfârșit.

(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 s-a produs 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 ți s-a dat din afară. Mai degrabă se produce 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; deoarece 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 emisie de energie în afară 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 dăunător 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? Este 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. Ca 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. Și 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*) deoarece se delectează cu gânduri negative în timpul practicării exercițiilor. De exemplu, când o persoană practică exercițiile, fie în poziția în picioare sau 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 aceste sau la acele capacități supranaturale 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. Din cauză că atașamentele sale sunt atât de puternice — nu va funcționa dacă cineva caută Calea din dorința de a obține anumite lucruri — și intențiile sale nu sunt drepte așa că nici maestrul său nu îl poate proteja. De aceea, practicantii trebuie să-și păzească caracterul (*xinxing*), să păstreze o minte dreaptă și să nu-și dorească nimic, ca nu cumva să cauzeze probleme.

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.

4 “Meridiane” o formă a unei rețele de canale energetice din corp despre care se spune că ar conduce energia qi; acestea au un loc important în medicina chineză tradițională și în gândirea chinezilor

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

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

7 (“shan-gun”) Localizat la baza nasului

8 (“shi-fu”) Un termen chinez usual 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”.

9 În gândirea chineză, aceasta se referă de obicei la regiunea din abdomenul inferior în care energia “elixir” este formată prin practica de meditație.

Capitolul II - Falun Gong

Falun Gong provine din practica Falun Xiulian Dafa¹⁰ din sistemul budist. Este una din 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 necesită cultivatori cu un caracter extrem de înalt și cu o calitate înăscută 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 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. Puterea 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 vor să o aibă toți, chiar și oameni care au cultivat de mii de ani sau chiar mai mult, totuși ei nu pot să o primească. 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 deși 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, Bunătate, Toleranță (*zhēn* 眞, *shàn* 善, *rěn* 忍)¹¹. Cultivarea taoistă își focalizează înțelegerea pe partea de Adevăr: spunând adevărul, făcând fapte oneste, întorcându-se la sinele adevărat și în final devenind o "persoană adevărată". Școala budistă se focalizează pe Bunătate: dezvoltând o mare compasiune și oferind salvare tuturor ființelor. Disciplina noastră cultivă Adevăr, Bunătate, Toleranță simultan, și în cultivarea noastră noi aderăm direct la natura fundamentală a universului, asimilându-ne în final universului.

Falun Gong este un sistem de cultivare atât al minții cât și al 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 sărguincios, își vor îmbunătăți continuu caracterul, reușind să atingă Perfectiunea 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 de mișcare ale întregului vast 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 se află în centrul Roții Legii. Culoarea sa este apropiată de galben auriu cu fundalul în roșu aprins. Fundalul inelului exterior este oranj. Patru simboluri Taichi¹² 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 violet. Acestea sunt culori extrem de frumoase (vedeți imaginea colorată de la începutul cărții). Culorile *srivatsei* centrale 卐 și ale Taichi-urilor nu se schimbă. Aceste *srivatse* 卐 de mărimi diferite se rotesc singure, la fel ca și Roata Legii. Roata Legii își are rădăcina 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 Roata a Legii este formată, ea se rotește fără încetare, de la sine putere; 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 desigur că nu va ajuta țelului practicii constante de 24 de ore pe zi. Scopul practicii 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 toate locațiile Roții Legii. Ea convertește *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 proprietate 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 călugărilor, a călugărițelor și a taoiștilor, toate au luat această cale de cultivare a dan-ului. Dacă aceste persoane sunt incinerate după moarte, produc sarira, care este compusă dintr-o substanță dură și frumoasă pe care echipamentul științific modern n-o poate descifra. De fapt, este o substanță de energie înaltă care a fost 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. O dată ce s-a înălțat până în palatul Niwan¹³, nu s-a mai putut înălța mai 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 învățatură 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 gândi. Pe lângă conștiința principală, o persoană are de asemenea una sau mai multe paraconștiințe și spirite moștenite de la strămoși. Paraconștiința(ele) 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 paraconștiinței, în care corpul fizic și conștiința principală funcționează numai ca purtător. 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, paraconștiința este cea care trece de fapt prin transformare într-o lume diferită și este îmbunătățită prin acea transformare. 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. Bineînțeles că paraconștiința (spiritul secundar), va obține de asemenea o parte; și ea se îmbunătățește, 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 un 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 întotdeauna să-ți conducă cultivarea. Conștiința principală ar trebui să ia deciziile, în loc ca acestea să fie transmise paraconștiinței. Altfel, ar veni o zi când paraconștiința și-a terminat cultivarea la 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 termina ceva chiar fără să știi cum a fost făcut. De fapt, este paraconștiința ta cea care a jucat acest rol; paraconștiința ta a deținut controlul. Dacă îți deschizi ochii pentru a privi în jur pe când stai acolo în meditație și vezi că vis-a-vis de tine este un alt "tu", atunci acela este paraconștiința ta. Dacă stai în meditație cu fața la nord, dar dintr-o dată

descoperi că tu stai pe partea dinspre nord și te miri: "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 paraconștiința. Tu le poți diferenția.

Nu trebuie să-ți pierzi cunoștința de sine atunci când practici exercițiile Falun Gong. Dacă faci asta nu urmezi Marea Cale de cultivare din 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. Practică exercițiile mai mult, când ai timp, și practică-le mai puțin atunci când ai mai puțin timp. 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 înlăturat. Conștiința principală devine una cu corpul fizic, obținând cultivarea completă a întregii sale ființe.

(1) Schimbarea corpului înăscut (*benti*-ul)

Corpul uman este format din carne, sânge și oase, cu diferite structuri moleculare și componente. 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 caracteristicii 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. Acum, există oameni care merg pe stradă, având vârste de sute de ani doar că tu nu-ți poți 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, a existat un călugăr numit Hui Zhao, care a trăit până la 290 de ani. Conform cronicilor districtuale din Yong Tai, în 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 sprijinite 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 roză și sănătoasă. Se simt plini de energie, și nu sunt deloc obosiți 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 ale Ren și Du, este doar un circuit celest de suprafață. Nu are efectul cultivării 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 dinăuntru

corpului înspre exterior. Falun Gong a noastră cere ca toate meridianele să fie deschise de la început.

Marele Circuit Celest este mișcarea celor opt Extra Meridiane¹⁴, și trece prin tot corpul pentru un ciclu complet. Dacă Marele Circuit Celest este deschis, asta va aduce o 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 huiyin¹⁵ sau din punctul de acupunctură baihui¹⁶, se mișcă de-a lungul părților laterale ale corpului, pe granița dintre yin și yang¹⁷.

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 care se încrucișează fiind localizate în întreg corpul. Toate meridianele întregului corp ar trebui să fie deschise deodată și în întregime, respectiv, trebuie ca toate să se miște împreună. Aceste lucruri sunt deja incluse în Falun Gong a noastră, așa că nu trebuie să le practicați deliberat și nici nu trebuie să ghidați aceste lucruri cu gândurile voastre. Dacă faceți în felul acesta, veți devia. În timpul cursului meu, instalez mecanisme energetice în afara corpului tău, care se rotesc automat. Mecanismele energetice sunt ceva unic aparținând cultivării de nivel înalt, și sunt partea care face exercițiile noastre 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 pentru a permite energiei să circule, și să schimbe compoziția moleculară a celulelor, transformându-le într-o materie de energie înaltă. Meridianele non-practicanților sunt blocate și înguste. Meridianele practicanților vor prinde strălucire treptat, deschizându-și zonele blocate. Meridianele practicanților veterani se vor lărgi, și se vor tot lărgi în continuare când se cultivă 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 ei 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 stâlpul de *gong* va fi destul de înalt și se vor fi dezvoltat o mulțime de capacități supranaturale, toate având o formă și un model. Cele trei flori apar pe coroana 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 un stâlp extrem de înalt, care ajunge până la cer. Acești trei stâlpi 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. Gândul

Cultivarea în Falun Gong nu implică direcționare mentală. Gândurile persoanei nu pot îndeplini nimic singure, totuși pot emite 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. Însă mulți oameni, în special cei din mediile de *qigong*, au teorii diferite despre aceasta. Ei cred că acea gândire poate îndeplini multe lucruri. Unii vorbesc despre folosirea gândirii pentru a dezvolta capacități supranaturale, folosirea acesteia pentru a deschide ochiul celést, pentru a vindeca boli, pentru telekinezie, etc. Acele păreri sunt incorecte. La niveluri mai coborâte, printre oamenii obișnuiți, gândirea comandă organelor de simț și celor patru membre. La niveluri mai înalte, gândirea cultivatorului se mai înalță un nivel și comandă capacităților supranaturale să facă lucruri. Cu alte cuvinte, capacitățile supranaturale sunt controlate de gândire. Așa privim noi gândirea. 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 s-a realizat prin gândirea maestrului. De fapt, ceea ce face maestrul este că eliberează un tip de capacitate supranaturală căreia 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 gândirea este cea care a făcut vindecarea. Unii oameni cred că gândurile pot fi folosite pentru a vindeca boli, și asta a indus oamenii în eroare. Această concepție trebuie clarificată.

Gândirea umană este un fel de mesaj, un fel de energie și o formă cu existență materială. Când o persoană gândește, creierul produce o frecvență. Uneori psalmodierea de mantră poate fi foarte eficientă. 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. Comanda prin gândire 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. Fără acel gând — ele nu vor

merge. Dar când ele văd un lucru extrem de bun de făcut, îl vor face independent. Unii maestri 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 paraconștiință. 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 au creat ceva. Aceasta pentru că, atunci când conștiința principală este puternică, ea controlează creierul și nimic nu va ieși afară, în ciuda eforturilor sale. Odată ce conștiința principală se relaxează, paraconștiința începe să funcționeze și controlează creierul. Paraconștiința poate crea lucruri noi, deoarece aparține unei alte dimensiuni, nefiind constrânsă de dimensiunea aceasta. Totuși paraconștiința nu poate depăși sau interfera cu modul de existență al societății umane; nu-i este permis să afecteze dezvoltarea societății.

Inspirația vine din două surse. Una este paraconștiința. Paraconștiința 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. Întreaga dezvoltare a societății și a universului urmează fiecare propriile lor legile 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-un domeniu mai vast guvernează toate aspectele corpului, incluzând multe lucruri care urmează a fi generate. Cât timp caracterul persoanei continuă să se înalțe, *gong*-ul său va crește de asemenea cu rapiditate. Este nevoie de foarte puțin efort intenționat, sau de folosirea vreunei metode speciale, montarea creuzetului și a cuptorului pentru a face dan din substanțe chimice colectate sau din adăugarea focului și din substanțe chimice colectate¹⁸. Dacă ne bazăm pe ghidarea comenzii mentale poate fi foarte complicat și poate duce 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 Dafa¹⁹: 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, traversând nivelurile, uneori foarte rapid. Aceasta este prima etapă de dezvoltare a *gong*-ului. După prima etapă, corpul cultivatorului nu mai este unul obișnuit. După ce a atins starea de "Corp Alb ca Laptele" un practicant nu se va mai îmbolnăvi niciodată. Durerea care poate apare aici și acolo, sau disconfortul dintr-o anumită zonă, nu este boală deși poate părea similar: este cauzat de karma. După a doua etapă de dezvoltare a *gong*-ului, ființele inteligente ale persoanei vor fi crescut foarte mari, acestea se pot deplasa și vorbi. Uneori ele sunt produse rar, alteori în concentrație mare. Ele pot de asemenea 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 cherubini. 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 mai mare și în final ajunge să fie de aceeași mărime ca și cultivatorul. El arată exact la fel 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 tot mai mult meridianele, conectându-le până devin un tot. 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 a fost atins, persoana este la sfârșitul cultivării Legii din Lumea Triplă. *Gong*-ul pe care el sau ea l-a dezvoltat este deja destul de puternic, și va fi terminat deja de luat formă. Coloana de *gong* a persoanei este de asemenea foarte înaltă, și cele trei flori vor apare 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 acest moment practicantul va avea puteri nelimitate, și va deveni incredibil de puternic. Când atinge tărâmurii mai înalte, persoana va cultiva pentru a deveni un mare iluminat. Toate aceasta depind de modul în care vă cultivați caracterul. Oricare ar fi nivelul către care cultivați acela este nivelul vostru de "Frukt al Statusului". Cultivatorii dedicați găsesc o cale de cultivare adevărată și obțin Dreapta Realizare, care este Desăvârșirea.

[10](#) ("fah-lun shyo-lyen dah-fah") Tradus în aproximativ ca și "Roata Legii Cultivarea Marii Căi"

[11](#) Cele trei cuvinte chinezești traduse aici ca și "adevăr, bunătate, toleranță" pot fi de asemenea traduse ca și Zhēn 眞: adevăr, adevărat, real; Shàn 善: bun, cu compasiune, binevoitor; Rěn 忍: toleranță, anduranță, răbdare, auto-control.

[12](#) ("tie-jee") Taichi, simbolul sistemului Taoist, cunoscut popular în Vest ca și simbolul "yin-yang"

[13](#) ("nee-wahn") Termen Taoist pentru glanda pineală.

[14](#) În gândirea și medicina chineză, acestea există în plus față de cele 12 meridiane obișnuite.

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

[16](#) ("bye-hway") Localizat în creștetul capului.

[17](#) ("yin, yahng") În gândirea chinezilor, două forțe primare dar complementare care sunt prezente în toate viețile și toate materiile. De exemplu: femei (yin), bărbați (yang); partea din față a corpului (yin), partea din spate a corpului (yang).

[18](#) Metaforă taoistă pentru procesele interne de alchimie folosite în unele practici.

[19](#) ("dah-fah") "Marea Cale" sau "Marea Lege", este prescurtarea numelui complet Falun Dafa.

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 să depună 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: întâi — ei neglijează caracterul; al doilea — ei nu cunosc o cale dreaptă de cultivare de un nivel înalt. Această problemă trebuie dezvăluită. Mulți maeștri 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 diferite fațete ale lucrurilor, incluzându-le 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 câștiga în concordanță cu natura universului. Natura care constituie universul este Adevăr, Compasiune, Toleranță (Zhen-Shan-Ren). Gradul de asimilare al unui cultivator la natura universului este reflectat în cantitatea de virtute a persoanei. "Pierderea" este 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 este cu universul, împreună cu existența materiei acestuia, există simultan și natura sa, a fi Adevărat, Binevoitor și Tolerant (Zhen-Shan-Ren). Fiecare particulă de aer conține această natură. În societatea obișnuită, această natură se manifestă în faptul că faptele bune aduc recompense și cele rele aduc pedepse. La un nivel înalt, această natură se manifestă sub forma capacităților supranaturale. Oamenii care se aliniază cu acest fel de natură sunt oameni buni; cei care se depărtează de aceasta sunt răi. Oamenii care o acceptă și s-au asimilat acesteia sunt cei care au obținut Calea. Pentru a se conforma acestei naturi practicantii 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 aibă mintea pregătită. Sinceritatea este o condiție prealabilă dacă vrei să îți rectifici mintea. Oamenii trăiesc într-o lume în care societatea a devenit complicată. Deși tu vrei să faci lucruri bune, pot exista unii oameni care nu vor ca tu să faci asta; tu poate nu vrei să faci rău altora, dar alții îți pot face rău din diverse motive. Unele dintre aceste lucruri se întâmplă din motive ascunse. 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 în lupta 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 sunt pregătiți 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 înălța 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" drept "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 obișnuți 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 obișnuți. 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 obișnuți. Cheia este să-ți lași atașamentele — 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 pacea minții unui câștig mai mare. Când vine vorba de pierderi materiale s-ar putea să suferiți ceva pierderi, dar veți câștiga în planul virtuții și a *gong*-ului. Acesta este un adevăr. Nu câștigați intenționat virtute și *gong*, schimbându-le cu prestigiul, banii sau câștigul vostru personal. Ar trebui să puteți înțelege aceasta mai bine pe când 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." Ca persoane obișnuite, oamenii au cu greu un moment în care să se simtă mulțumiți. Acești oameni vor totul cu excepția pietrelor de pe jos, pe care nimeni nu vrea să le ridice. Dar acel cultivator taoist a spus: "Atunci voi lua eu pietrele acelea." 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 ai obținut lucruri prin luptă, ai găsit ceva gratis, sau ai profitat puțin, și ce? 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 ieși 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 mai departe, 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 schimbat pentru nicio sumă de bani. Când *gong*-ul tău a atins un nivel avansat, dacă într-o zi te decizi să nu mai cultivi, atâta 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 le aparțin altora. Acești oameni cred că au făcut o afacere bună. Adevărul este că au obținut acest beneficiu schimbându-și virtutea cu alții, doar că ei nu știu asta. Pentru un practicant, asta va trebui să i se ia din *gong*. Pentru un necultivator va trebui dedusă din durata de viață sau din altceva. Pe scurt, conturile se echilibrează. Aceasta este o lege din univers. Există unii oameni care întotdeauna îi maltratează pe alții, îi rănesc pe ceilalți cu cuvinte de ocară etc. Când fac aceste fapte, ei aruncă o porțiune corespunzătoare din virtutea lor celeilalte părți, schimbându-și virtutea 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 pe care oamenii obișnuiți nu-l 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*. Este lăsat pentru voi s-o descifrați. 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-Tze²⁰, *Dao De Jing* studiază de asemenea virtutea. Totuși, unii oameni încă nu reușesc să înțeleagă.

Hai să vorbim acum despre "pierdere". Când câștigi, trebuie să pierzi. Când vrei să cultivați cu adevărat, veți întâlni unele încercări. Când ele apar în viața voastră, puteți trece prin puțină suferință fizică, sau să vă simțiți neconfortabil aici sau dincolo. Dar nu este boală. Greutățile pot de asemenea să apară în societate, în familie, sau la lucru, orice este posibil. Conflictele vor apare 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 asta 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 obține puțin, vei câștiga puțin. Cât de mult efort depui, atât de mult obții. În mod obișnuit, când suntem în mijlocul unei încercări, poate nu suntem capabili să înțelegem asta, trebuie totuși să încercăm. Nu ar trebui să ne considerăm la fel cu oamenii obișnuiți. Când apar conflictele, trebuie să aderăm 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. Cultivând simultan Adevăr, Compasiune și Toleranță (Zhen-Shen-Ren)

Disciplina noastră cultivă în același timp Adevăr, Compasiune și Toleranță. "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 devenind cineva cu o mare virtute. "Toleranța" este un lucru puternic, care depășește "Adevărul" și "Compasiunea". De-a lungul întregului proces de cultivare și se cere să înduri, să-ți stăpânești caracterul și să exersezi autocontrolul.

Nu este ușor să înduri lucruri când te confrunți cu probleme. Unii oameni spun: "Dacă nu lovești înapoi când ești bătut, dacă nu răspunzi înapoi când ești calomniat sau dacă înduri chiar și atunci când ești umilit în fața familiei, rudelor și prietenilor apropiați, nu ai devenit un Ah Q?"²¹ 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 înseamnă nici să fii slab, nici să fii ca un "Ah Q". Este afișarea unei voințe puternice și a stăpânirii de sine. În istoria chineză a existat o persoană numită Han Xin, care a suferit odată umilința de a se târî printre picioarele cuiva. Aceea a fost o mare anduranță. 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 se răzbuna, va striga la alții sau va lovi cu pumnii. Ocazia de a deveni o ființă umană și de a avea o viață aici nu se obține ușor. Unii oameni trăiesc pentru ego-ul lor, lucru care nu are valoare și este prea obositor. Există o zicală în China: "Dacă te dai un pas înapoi, vei descoperi nemărginirea mării și a cerului." Fă un pas înapoi când te confrunți cu probleme, și vei descoperi că este un cu totul alt scenariu.

Un practicant nu numai că ar trebui să arate toleranță față de oamenii cu care are conflicte și față de cei care îl jignesc direct, dar ar trebui să aibă și o atitudine generoasă ba chiar să le mulțumească. Cum ți-ai putea îmbunătăți caracterul dacă nu ai trece prin acele încercări cu ei? Cum ar putea substanța neagră să fie transformată în substanță albă? Cum ai putea să-ți dezvolți *gong-ul*? Este greu când ești în mijlocul unei încercări, dar trebuie să exersezi stăpânire de sine. Încercările vor deveni mereu tot mai intense pe măsură ce puterea *gong-ului* tău crește. Totul stă în puterea de a-ți îmbunătăți caracterul. La început acea încercare ar putea să te supere, și să te facă furios, să-ți fie insuportabil — atât de furios încât să ți se umfle venele — dar tu nu izbucnești și reușești să-ți înfrânezi furia. Atunci este bine. Ai început să exersezi toleranța, să exersezi intenționat toleranța. 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 Est. 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. Vesticii sunt relativ extrovertiți. De exemplu, dacă un copil care a luat nota maximă la școală, va striga vesel pe drumul spre casă "Am luat nota maximă!" vecinii își vor deschide ușile și ferestrele pentru a-l felicita. "Felicități Tom!" Sunt toți fericiți pentru el. Dacă asta se întâmplă în China — gândiți-vă — oamenii se vor simți dezgustați de cum o aud: "A luat notă maximă. 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 acestora să-i depășească. Când văd pe cineva mai capabil decât ei, mințile lor rămân fără perspectivă, ei găsesc asta de nesuportat și neagă faptul. Vor să obțină măririi de salariu odată cu ceilalți, să ia aceleași prime, și să împartă aceeași povară când ceva merge rău. 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 fac 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, căroră le-au fost acordate anumite onoruri

nu îndrăznesc să le arate de frica invidiei și a sarcasmului. Unii maestri de *qigong* nu pot suporta să-i vadă pe alți maestri de *qigong* predând, așa că se duc și le fac greutăți. Aceasta este o problemă de caracter. Să presupunem că într-un grup care practică exerciții de *qigong* împreună, unii oameni care au început mai târziu sunt totuși primii care dezvoltă capacități supranaturale. Sunt oameni care vor spune atunci: "Cu ce a ajuns să se laude? Eu am practicat de atâția ani și am o grămadă uriașă de diplome. Cum se poate ca el să fi dezvoltat 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 zonele pentru care nu ai făcut destul. 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 tu însuși!

Invidia îi afectează de asemenea pe colegii cultivatori, ca de exemplu când vorbitul de rău al unei persoane îngreunează intrarea celorlalți în starea de calm. Când acel tip de persoană are capacități supranaturale, din invidie, le-ar putea folosi pentru a le face rău colegilor cultivatori. De exemplu, o persoană stă acolo meditănd și a cultivat destul de bine. Stă acolo ca un munte, pentru că are *gong*. Apoi, două ființe plutesc lângă ea, una care a fost un călugăr, dar care, din invidie, nu a obținut iluminarea; cu toate că nu a atins Desăvârșirea are o anumită potență de *gong*. Când ei ajung la locul unde persoana meditează, unul spune: "Persoana cutare meditează aici. Hai să mergem în jurul lui." Însă celălalt se laudă: "În trecut am tăiat un colț din muntele Tai." Apoi el 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. El vrea să facă rău cuiva care cultivă o cale dreaptă, așa că devine o problemă serioasă și el va fi pedepsit. 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. Miștile lor vor deveni chiar mai dezechilibrate și mai dezamăgite. 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 sunt 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, ca de exemplu în faptul că urmărește o anume capacitate supranaturală, că se complăce cu o anumită viziune, devine obsedat de un anumite fenomen etc. Indiferent ce urmărești ca și cultivator, este incorect — 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. Tot ce nu poți abandona trebuie să abandonezi. 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 încă 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 vrei să le folosești într-un scop nevinovat, și vrei doar să le folosești pentru a face unele lucruri bune, acele lucruri bune pe care le-ai făcut ar putea să se dovedească până la urmă 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 aud remarcile mele, precum că la 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 focalizează pe ochiul celest — până în punctul în care îi doare capul. Până la urmă tot nu pot vedea nimic. Acesta este un atașament. Indivizii diferă în condițiile lor fizice și în calitățile lor înnăscute. Este imposibil ca toți să ajungă să vadă prin ochiul celest în același timp și nici nu e posibil ca ochiul lor celest să fie la același nivel. Unii oameni ar putea vedea, și alții nu. Toate sunt normale.

Atașamentele pot cauza oprirea sau fluctuații în dezvoltarea puterii *gong*-ului cultivatorului. În cazuri mai serioase, ele pot chiar determina ca practicanții să o apuce pe căi deviate. Pentru a specifica, unele capacități supranaturale pot 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 asta, și-a putut 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 pot vedea apărând imagini. 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 înnăscută 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-ai 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 celeilalte 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 karmă 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 practicanții nu trebuie să facă nimic rău. Orice purtare rea va avea drept rezultat influențe negative, care îți vor influența 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! Aceasta este de asemenea omor! Colectarea *qi*-ului de la plante nu este corectă, fie că o privim din perspectiva efortului de reîmpădurire al țării noastre, de menținere a echilibrului ecologic, sau dintr-o perspectivă de nivel înalt. Universul este vast și fără de limite, având *qi* disponibil peste tot pentru ca voi să-l colectați. Puteți să-l tot colectați — de ce să abuzăm plantele? Dacă ești un 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, ființa 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 este mai furioasă, cu atât mai multă karma acumulează persoana. Unii "maestri de *qigong*" chiar merg la vânatoare. 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 și omorând pești sau găini etc. Înseamnă aceasta că ei nu mai pot cultiva? Nu, nu înseamnă. Atunci ai făcut asta fără a cunoaște consecințele, așa că nu ai creat karma suplimentară. Doar să n-o mai faci în viitor și ar trebui să fie bine. Dacă o faci din nou, încalci cu bună știință principiile și asta nu este permis. Unii din practicanții noștri au acest tip de karma. Prezența voastră la seminar înseamnă că aveți o relație predestinată și că puteți să cultivați în sus. 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 scâldătoarea. Discipolul a găsit scâldătoarea 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 scâldătoarea". Discipolul a înțeles, s-a dus înapoi și a curățat scâldătoarea. Nu ar trebui să iei unele probleme 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 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 maltrata pe ceilalți. În mod similar, nu ar trebui să stărnim 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 cum îți place, deoarece cuvintele tale pot limita oamenii obișnuiți. Este în special ușor pentru tine să faci ceva rău și să crezi karma când nu poți vedea adevărul problemelor și cauza karmică a acestora.

(2) Eliminarea karmei

Legile din această lume sunt la fel cu cele din ceruri: până la urmă trebuie să plătești ceea ce le datorezi celorlalți. Chiar și oamenii obișnuiți 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 fii pregătit mental. Prin îndurarea unor necazuri, vei ajunge să abandonezi toate lucrurile pe care oamenii obișnuiți nu le pot abandona. Vei da peste multe necazuri. Problemele vor apare 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. Poate chiar și examinările de spital nu oferă 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 bucurous pentru faptul că partenerul tău te-a ajutat să-ți plătești înapoi karma.

După ce stai în meditație pentru un timp îndelungat, picioarele încep să te doară, câteodată durerea fiind 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 practicantii 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. Ce este important este să avem compasiune. Compasiunea voastră iese afară foarte rapid în practica noastră Falun Gong. Mulți oameni descoperă că încep fără motiv să le curgă lacrimi când meditează. La orice se gândesc, simt milă. La oricine se uită, 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 maltrata. Dacă ar fi ca cineva să te trateze nedrept atunci, inima ta de mare compasiune va acționa și nu-i vei face același lucru în schimb. Acest tip de putere este cel 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 trântit-o imediat pe femeie și a târât-o peste 10 metri, înainte ca ea să cadă în mijlocul străzii. Mașina nu s-a putut opri pentru încă 20 de metri. Șoferul a ieșit afară 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 bună. Fiind de 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 cadă greu la 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 pare să nu existe nicio ieșire. Și poate să rămână în preajmă pentru destule 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 țărâmul 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 Zhen-Shan-Ren. Următoarea problemă care vă va testa caracterul poate veni la scurt timp după asta. Odată cu dezvoltarea puterii *gong*-ului tău, nenorocirea următoare care îți testează caracterul (*xinxing*-ul) poate să vină chiar mai puternică. Cu fiecare problemă pe care o depășești, puterea *gong*-ului tău se va înălța puțin mai mult. Dacă nu ești în stare să depășești o problemă, 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 nenorociri 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 datoriile.

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 precum și strămoșii săi în viețile lor, și acele fapte rele sunt numite karma. Dacă calitatea înăscută a unei persoane este sau nu bună 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 pentru a interfera cu tine ori de câte ori te așezi să meditezi, și îți fac imposibilă liniștirea minții sau, ca 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, vecinătatea liniștită înaintea, 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 îl poți trece de prima dată, se va întehi 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 interfereze din nou cu tine 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 ei să facă este să sperie oameni. Dacă ar fi să înjunghie cu adevărat, ei n-ar putea să-l atingă pe practicant, deoarece maestrul a instalat un

scut protector în jurul corpului practicantului pentru a nu i se face rău. Ei încearcă să sperie persoana, astfel încât să se oprească din cultivare. Acestea apar doar la un 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 cineva o aduce cu el 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-Tze: "Când oamenii cei mai elevați aud Tao, o practică sârguincios. Când oameni de nivel mediu aud Tao, se pare că rețin ceva și pierd altceva. Când oamenii de la cel mai coborât nivel aud Tao, ei vor râde 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 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 din 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 "istețată" sau "vicleană", așa cum o consideră oamenii obișnuiți este de fapt departe de cultivarea despre care vorbim noi. Acelor tipuri de oameni isteți le este de obicei foarte greu să obțină Iluminarea. Ei se preocupă doar de lumea materială, practică 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 este în genul poveștilor cu zâne. Ei nu-și pot imagina că o persoană se cultivă și își îmbunătățește caracterul. Ei gândesc că practicantii 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 înnăscută a cuiva îi determină calitatea de iluminare. Dacă calitatea înnăscută a unei persoane este bună, calitatea sa de iluminare tinde să fie de asemenea bună. Calitatea înnăscută determină calitatea de iluminare; dar, calitatea de iluminare nu este determinată în întregime de calitatea înnăscută. Indiferent cât de bună este calitatea ta înnăscută, dacă înțelegerea ta este slabă și nu reușești să te iluminezi la lucruri, tot nu va funcționa. Calitatea înnăscută 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 înnăscută. Deși poate ai multe lucruri negative, atâta timp cât ești hotărât să te înalți în cultivare, acest gând al tău este unul drept. Cu acest gând, trebuie numai să renunți puțin mai mult decât alții și până la urmă vei atinge Iluminarea.

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 va împiedica prezența materiei negre. Totuși unii oameni refuză pur și simplu s-o creadă 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 dacă te poți ilumina la asta. 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 nu pot să se apuce să cultive ca niște practicanți adevărați. Și nici nu pot crede că vor atinge un nivel înalt.

Iluminarea discutată 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 calitate înăscută excelentă au fost selectați pentru a deveni discipoli și li s-a predat privat și individual. Oamenii obișnuiți ar găsi-o de nesuportat! Eu am luat calea Iluminării bruște.

Lucrurile pe care vi le împărtășesc 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 pretențiile față de tine însuși ar trebui să fie chiar mai stricte.

9. O minte clară și liniștită

Unii oameni nu-și pot liniști mințile când fac exercițiile așa că vor căuta o metodă. Unii m-au întrebat: "Maestre, de ce nu pot să-mi liniștesc mintea în timpul exercițiilor de *qigong*? Mă puteți învăța o metodă sau o tehnică astfel încât să-mi liniștesc mintea atunci când meditez?" Eu te întreb: cum poți tu 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 intenționat, încă 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 psalmodierii numelui lui Buddha, care solicită o psalmodiere 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 psalmodiezi. Îți pot promite că vor apare alte lucruri în mintea ta atunci când gura ta psalmodiază numele unui Buddha. Primul care i-a învățat pe oameni cum să psalmodieze numele unui Buddha a fost tantrismul tibetan; persoana trebuia să psalmodieze numele unui Buddha de sute de mii de ori pe zi timp de o săptămână. Ei psalmodiau până ameteau și în final la un moment dat în mintea lor nu mai rămânea nimic. Acest unic gând le înlocuia pe toate celelalte. Aceasta este un tip de abilitate, pe care s-ar putea să n-o poți efectua. 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 vor 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.

De fapt, dacă poți sau nu să intri într-o stare de liniște mentală, în liniște profundă (*ding*), aceasta reflectă de fapt abilitatea și nivelul tău. A fi capabil să-ți liniștești mintea în momentul în care te-ai așezat indică un nivel înalt. Este în regulă dacă pentru moment nu poți intra în liniște profundă — poți realiza asta încet, prin cultivare. Caracterul tău se înalță treptat, la fel ca *gong*-ul tău. Dar *gong*-ul tău nu se va dezvolta niciodată decât dacă dai mai puțină atenție interesului personal și propriilor tale 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 multe lucruri vulgare și nesănătoase, ca și de o mulțime 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 toate aceste lucruri, te vei îndepărta de caracterul și de starea mentală a unui cultivator și vei obține mai puțin *gong*. Practicanții ar trebui să aibă puțin sau chiar de loc de a face cu acele lucruri vulgare și nesănătoase. Ei ar trebui să nu le privească și să nu le asculte 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. Eu rămân nemișcat, indiferent cât de serioase devin provocările pentru caracterul meu printre oamenii obișnuiți. Practicanții ar trebui să ia foarte ușor toate câștigurile personale și nici să nu le pese de ele. Numai atunci poate intenția ta de a deveni iluminat să fie considerată matură. Fără un atașament puternic pentru faimă și câștig personal, și dacă le privești ca pe ceva minor, nu vei deveni frustrat sau supărat și mintea ta va rămâne mereu calmă. Odată ce abandonezi totul, mintea ta va deveni în mod natural clară și liniștită.

V-am predat Dafa și toate cele 5 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." Atâta timp

cât studiezi Dafa în profunzime, ești atent și înveți din experiența ta, îți păzești caracterul în fiecare moment, cultivi silitor, 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 bacul peste marea nemărginită a Dafa**

[20](#) ("laow-dzz") O binecunoscută persoană antică, fiind considerată fondatorul Taoismului.

[21](#) ("ah-kiu") Un personaj dintr-o nuvelă populară chinezească, renumit pentru slăbiciunea și prostia lui.

Capitolul IV - Sistemul de practică Falun Gong

Falun Gong este o practică specială de cultivare a școlii budiste. Ea are părți 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 practicanți să afle despre acest sistem de cultivare, să-și înalțe nivelul, și pentru a satisface nevoile numeroșilor practicanți devotați, am alcătuit un set de exerciții de cultivare potrivit publicului 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 de asemenea obține într-o perioadă foarte scurtă de timp și o Roată a Legii, care este incomparabilă în putere. 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 telul "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 extensia, 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 practicantilor 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 extensiei și deschiderii tuturor canalelor energetice în întregul corp. Scopul este de a pătrunde în 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 să absoarbă o mare cantitate de energie din univers. În același timp permite practicantului să intre rapid în starea în care are un câmp de energie de *qigong*. Acest exercițiu este practicat ca exercițiu de bază al Falun Gong și, de obicei, este executat primul. Este una dintre metodele de întărire a cultivării voastre.

Vers:²³

Shenshen Heyi

Dongjing Suiji

Dingtian Duzun

Qianshou Foli

Preparare — 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 simți că ești foarte mare și înalt.



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 întreg corpul; nu uita să aduci genunchii și soldurile înapoi în starea relaxată.

Tathagata²⁶ 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. 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 Palmei²⁹, dar nu și când presezi mâinile împreună, (*Heshi*), sau în Poziția cu mâinile unite (*Jieyin*); este la fel și pentru exercițiile care urmează).



Mâinile Îndreptate către Cer și Pământ (*Zhangzhi Qiankun*)³⁰ Pornind din Poziția *Heshi*, separi mâinile la 2-3 cm și în același timp începe să le rotești. Bărbații întorc mâna stângă (femeile mâna dreaptă) către piept și întorc cealaltă mână în afară, astfel încât mâna stângă este deasupra și mâna 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). Extinde 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 extensie (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. Extinde treptat întregul corp.

Împinge capul în sus, presează picioarele în jos, întinde mâinile cu forță în lateral. Extinde 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).



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 grade cu picioarele (ca în imaginea 1-11). Extinde întregul corp. Împinge capul în sus și presează picioarele în jos.

Extinde 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). Extinde 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*.



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). Extinde treptat întregul corp. După ce mâinile ajung în poziția potrivită, împinge capul în sus și presează picioarele în jos. Ține corpul drept și extinde-l 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). Extinde pentru 2-3 secunde, apoi relaxează brusc întregul corp. Unește mâinile în fața pieptului pentru a efectua *Heshi*.

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, suprapuneți-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. Mișcărilor 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. Mișcărilor sunt simple, totuși multe pot fi obținute prin acest exercițiu și nimic nu este omis. În timpul practicii, fă mișcărilor 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

Rongxin Qingti

Simiao Siwu

Falun Chuqi

Preparare — Relaxează întregul corp, dar nu prea tare. Stai natural, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Îndoiaie 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 îndreptate către urechi, antebrățele 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 lui sau al ei 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 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 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 extremei de jos, și apoi înapoi la 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 dinafara corpului înapoi în corp. Unește mâinile în *Jieyin* pentru a încheia exercițiul, dar nu și funcționarea *gong*-ului.

Vers:

Jinghua Benti

Fakai Dingdi

Xinci Yimeng

Tongtian Chedi

Preparare — 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.

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 învărti energia din afară înapoi înăuntru corpului. În timp ce învărți 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 ale 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 al Marelui Circuit Celest), astfel încât meridianele să fie treptat 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 originară 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 înăscută 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, mâinile ar trebui să urmeze mecanismele energetice. Fiecare mișcare este fără grabă, lentă și lină.

Vers:

Xuanfa Zhixu

Xinqing Siyu

Fanben Guizhen

Youyou Siqi

Preparare — 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, întinde-le în continuare în jos de-a lungul părților interioare ale picioarelor, 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 fața picioarelor spre 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 antebrățelor, 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.



4-3

4-4

4-5

4-6



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 liniștite de cultivare 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 "semne ale mâinii" 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 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 începe mișcarea mâinilor, inima urmează mișcările gândurilor. Când se întăresc puterile supranaturale păstrează-ți mintea goală, cu o focalizare ușoară pe ambele palme. Centrul palmelor se va simți cald, greu, electric, amortit, ca și cum ar ține o greutate 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 anduranța 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. Intră treptat în starea de calm dintr-o stare dinamică, calmă în aparență, dar care nu este, de fapt, liniștită. Totuși, conștiința principală trebuie să fie conștientă că tu practici.

Vers:

Youyi Wuyi

Yinsui Jiqi

Sikong Feikong

Dongjing Ruyi

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. Umple-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 ajung 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 ajung în partea din față a capului (ca în imaginea 5-3). Imediat după aceasta, coboară încet brațele. Încearcă să ții 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. Întoarceți în jos palma mâinii care era în interior după ce le-ați 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 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 coboar-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. Mișcările 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 întoarceți 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 amorțite, 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. Țineți-o până când vă simțiți prea obosiți 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 ții. 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 opuse. Menține poziția până când brațele devin prea obosite pentru a mai îndura.



5-13



5-14



5-15



5-16

Cultivare 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 întreg corpul, în mod special în regiunea genunchilor și umerilor. 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 slabi sau bolnavi cronic pot practica în concordanță cu condițiile lor. Pot practica exercițiile mai puțin, sau alege oricare dintre cele cinci exerciții. Cei care nu pot practica mișcări, pot în schimb să stea în poziția lotus. 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.

22 (pronunțat "foah jahn chien-sho fah")

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.

24 ("lyang-shoh jyeh-yin")

25 ("mee-luh shuhn-yaow")

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

27 ("roo-lye gwahn-ding")

28 ("shwahng-show huh-shr")

29 Poziția mâinilor 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")

[31](#) ("jin-ho fun-shun")

[32](#) ("shwahng-long shiah-high")

[33](#) ("poo-sah foo-lyen")

[34](#) ("loah-hahn bay-shahn")

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

[36](#) ("jin-gahng pie-shahn")

[37](#) ("dieh-koe sheeow-foo")

[38](#) ("fah-lun jawahng fah")

[39](#) ("toe-chien baow-lun")

[40](#) ("foo-chien baow-lun")

[41](#) ("toe-ding baow-lun")

[42](#) ("liang-tsu baow-lun")

[43](#) ("gwahn-tong liang-jee fah")

[44](#) ("dahn-show chong-gwan")

[45](#) ("shwahng-show chong-gwan")

[46](#) ("shwahng-show tway-dong fah-lun")

[47](#) ("fah-lun jo-tyen fah")

[48](#) ("shun-tong jya-chr fah")

Capitolul V - Întrebări și Răspunsuri

1. Falun și Falun Gong

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

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

Î: *Cum arată Roata Legii?*

R: Poate fi spus numai că la culoare, Roata Legii este galben aurie. 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 sârguincios și cu mai mult curaj.

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

R: Eu ți-am dat doar un singur Falun. 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 Corpul Legii al meu pentru a-ți ajusta corpul.

Î: *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?*

R: 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.

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

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

Î: Direcția în care se rotește Roata Legii pe emblema Falun nu este aceeași cu cea de pe legitimația de student (referitor la primul și al doilea seminar). Roata Legii tipărită pe legitimația de student se rotește în sens contrar acelor de ceas. De ce?

R: 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.

Î: În ce moment instalează Maestrul Roata Legii pentru studenți?

R: 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.

Î: Cum este purtată Roata Legii?

R: 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.

Î: Veți continua să împărtșiți Roți ale Legii în cursurile dumneavoastră viitoare?

R: 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 mare 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 de fapt este cea localizată în partea de jos a abdomenului.

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

R: Atâta 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", apoi chiar dacă înveți Falun Gong, când adaugi acele lucruri și nu urmezi liniile directe ale mele privind caracterul, nu practici tu o cale greșită?

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

R: 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.

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

R: Atâta 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.

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

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

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

R: Ceea ce ai întrebat este o întrebare enormă și de asemenea de nivel puțin prea ridicat. Depășește domeniul a ceea ce trebuie 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.

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

R: Sistemul de practică pe care l-am practicat eu este puțin diferit de cel pe care l-am făcut public. Roata Legii pe care am cultivat-o eu este mai puternică decât cea pe care o împart 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 ce era la origine, 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].

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

R: 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. Corpurile Legii ale mele știu foarte bine la ce vă gândiți.

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

R: Dafa este fără limite. Chiar dacă ai cultivat până la nivelul de "Tathagata", încă nu este vârful. Suntem o cale dreaptă, așa că mergi înainte și cultivă! Ce vei obține este Dreapta Realizare.

2. Metodele și principiile exercițiilor

Î: 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?

R: Vă pot spune la toți, 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.

Î: Dacă Roata Legii se deformează, ce consecințe rele vor apare?

R: 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 lateral, 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.

Î: 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?

R: 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 tratat în general, este prin eliminarea lucrurilor rele și instalarea unui scut, astfel încât nimic rău să nu se poată strecura înăuntru.

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

R: 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.

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

R: Deoarece îmbunătățirile au loc rapid în sistemul nostru de cultivare și nivelurile se schimbă într-o perioadă foarte scurtă de timp; 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 maștri 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.

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

R: La această problemă trebuie să te gândești și să decizi tu singur. 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 nu îi este permis niciunei boli sau suferințe pe care le au oamenii obișnuiți să existe 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.

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

R: 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 asta este organizat și are o natură promoțională. Eu numai ce am ieșit în public 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 întreagă 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 ajustăm 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.

Î: 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?

R: Ar trebui să ieși 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 le vei trece cu siguranță, și astfel va fi evaluat caracterul tău. După ce ai scăpat de atașamentele tale, 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 vei putea vorbi de o minte liniștită. Dar dacă, chiar și atunci încă 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, lăsându-le să se ducă pe drumul lor. Există oameni care sugerează recitarea numelui lui Buddha sau numărutul. 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 asta este un lucru bun. Cunosc un călugăr budist care înțelege acest aspect al cultivării. Este abate la un templu și are multe îndatoriri, dar când se așează [să mediteze], se separă de acele lucruri. Sigur că nu se gândește la acestea, și asta 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. Când nu amesteci lucrurile tale personale, poți încă să faci bine la lucru.

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

R: 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 trebuie obținut 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.

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

R: Aceasta este ceva din stadiul inițial cauzat de rotirea Roții Legii. Acest simptom ar putea să dispară mai târziu.

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

R: 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, ne salvează sinele; 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.

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

R: Se consideră o dată de fiecare dată când mâinile se mișcă în sus și în jos o dată. Când execuți "Buddha Arătând O Mie De Mâini" nu te gândești la tine. Te vei simți în mod natural mare și foarte înalt. Trebuie numai să simți că ești cel mai mare între cer și pământ, și va fi suficient doar să stai acolo. Dacă urmărești mereu acest sentiment, este un atașament.

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

R: 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 să exersezi încet încrucișarea picioarelor, și până la urmă le vei putea încrucișa.

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

R: 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 cheltui mai mult efort lucrând asupra ta.

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

R: 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.

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

R: Noi cultivăm atât mintea cât și corpul, așa că vârsta nu contează. Atâta timp cât te concentrezi pe cultivare și urmezi cerințele de caracter pe care le-am menționat, viața ta va continua să se extindă pe când continui să practici. Nu-ți da asta destul timp pentru a cultiva? Totuși, există un lucru la exercițiile care cultivă atât mintea cât și corpul: atunci când viața ta a fost prelungită, dacă apare o problemă de caracter, viața ta este în pericol imediat, deoarece viața ta a fost prelungită în scopul cultivării. Așa că odată ce caracterul tău are probleme, viața ta va fi imediat în pericol.

Î: Pentru a fi "ferm însă blând", câtă putere înseamnă că trebuie să folosim?

R: Aceasta trebuie cercetată de fiecare. De exemplu, când facem gesturi mari cu mâna, mâinile arată moi, dar de fapt gesturile mâinilor 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 pentru voi, v-am dat asta, așa că veți ajunge s-o simțiți progresiv pe când practicați.

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

R: Am discutat mai devreme despre sex. Nu v-am spus ca la nivelul vostru actual să deveniți călugări sau călugărițe — tu singur ești cel care vrea să devină unul. Cheia este să abandonezi acel atașament [față de sex]! Trebuie să renunți la toate atașamentele pe care nu le poți abandona. Pentru o persoană obișnuită, aceasta 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 fost oameni obișnuiți. Cu toate acestea, ei sunt cultivatori acum, așa că cu atât mai mult, ei n-ar trebui să fie astfel. Dar deoarece 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.

Î: Este permis să adormim când practicăm meditația? Cum ar trebui tratat acest lucru? Uneori îmi pierd cunoștința de sine chiar și 3 minute și nu știu ce se întâmplă.

R: Adormitul este o problemă. Poate o persoană să doarmă când meditează? Când adormi în meditație aceasta este de asemenea 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 3 minute nu înseamnă că ceva a mers prost. Oamenii care pot intra în liniște adâncă (*ding*) pierd deseori gradul de conștientizare a lucrurilor. Totuși, este problematic dacă se întâmplă pentru mai mult timp.

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

R: Totul depinde de cât ești de hotărât, factorul crucial este cât de determinat ești. Cât despre oamenii cu calitate înăscută inferioară depinde de determinarea și de calitatea lor de iluminare.

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

R: Îți pot spune că după ce termini acest curs, nu vei mai fi bolnav, indiferent cât de greu ți se pare să crezi asta. 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.

Î: Pot femeile gravide să practice Falun Gong?

R: 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 benefic pentru ele.

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

R: Mulți oameni au acest gând: "Maestrul nu este în Beijing. Ce trebuie să facem?" Este la fel când practici alte tipuri de exerciții, maestrul nu vă poate supraveghea în fiecare zi. Dar acum v-am predat Legea; adevărurile sale v-au fost date, 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. Să dăm un exemplu vorbind despre discipolii lui Buddha. Deși Buddha a murit acum mai bine de două mii de ani, acei discipoli încă mai cultivă, fără vreun alt gând. Așa că a cultiva este alegerea voastră.

Î: Va avea ca efect în practica Falun Gong abținerea de la hrană (bigu)?

R: Nu, nu va avea deoarece *Bigu*⁴⁹ este o metodă de cultivare a Marelui Tao inițial, care a existat chiar înaintea budismului sau a taoismului, a existat înainte de apariția religiilor. Această metodă aparține deseori cultivării solitare. Motivul era 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 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.

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

R: 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 la un nivel chiar mai înalt.

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

R: 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.

Î: *Practicanții altor sisteme de cultivare susțin că "practicile fără intenție mentală nu sunt căi de cultivare"*. Este asta corect?

R: 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 *Heshi* sunt mișcări, astfel că mărimea și numărul mișcărilor nu sunt problema. Intenția și non-intenția se referă la propriile tale gânduri. Sub aspectul urmăririi, dacă urmărești ceva și ai intenție, atunci acestea sunt atașamente. Asta e semnificația sa.

Î: *Caracterul nu este la fel cu virtutea*. Spuneți că virtutea determină nivelul persoanei, dar apoi ați spus că nivelul caracterului determină nivelul de *gong*. Sunt aceste afirmații contradictorii?

R: Poate nu le-ai auzit clar. Caracterul (*xinxing*-ul) acoperă o arie mare de lucruri, din care face parte și virtutea. De asemenea el include toleranță, capacitatea de a îndura suferințe, calitate de iluminare, cum să tratăm conflictele etc. Toate acestea sunt legate de caracter și implică transformarea *gong*-ului și virtutea. Aceasta este o chestiune vastă. Cât de multă virtute ai, nu indică cât de mult *gong* posezi. În schimb, se referă la cât de mult *gong* poți dezvolta în continuare. Numai prin încercări care îți îmbunătățesc caracterul poate fi virtutea transformată în *gong*.

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

R: Nu, [sau cel puțin nu cu Falun Gong]. Dar nu pot spune dacă se vor influența unii pe alții. Cât despre Falun Gong al nostru, nimeni nu este capabil să interfereze cu el. Și va beneficia și familia ta deoarece noi cultivăm Legea dreaptă și nu vei devia.

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

R: Vă spun că aceste lucruri sunt înșelăciune pură. Nu le întoarceți scrisorile. Este atât de prostesc! Le puteți ignora. Numai aruncându-i o privire, poți spune dacă este corect. Legea noastră are cerințe stricte pentru cultivarea caracterului. Eu îi numesc pe unii dintre maeștrii de *qigong* "vânzători de *qigong*", care consideră *qigong*-ul ca pe un fel de marfă, transformându-l într-un bun ce poate fi schimbat pentru bani. Oamenii de acest fel nu au nimic adevărat de

predat, și chiar dacă ar fi avut puțin din asta sau cealaltă, nu ar fi de nivel înalt. Unele dintre ele sunt chiar malefice.

Î: Ce ar trebui să facă studenții Falun Gong care au fost convertiți formal, în temple, la budism? Ar trebui s-o anuleze?

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

Î: Câțiva dintre noi au simțit ca și cum capetele ne-ar fi umflate și amețite după ce am învățat [Falun Gong].

R: 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 le 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 că unii oameni suportă cu greu. Se pare că seminarul de zece zile este mai sigur. Oamenii care au venit târziu pot avea reacții puțin mai puternice.

Î: Putem fuma și bea după ce începem practica? Ce se întâmplă dacă trebuie să bem prin natura muncii noastre?

R: Eu privesc această problemă astfel. Școala budistă de *qigong* 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. Atâta 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 deoarece ai început deja cultivarea, n-ar trebui să te mai consideri un om obișnuit. Atâta timp cât ai voință, îți vei atinge țelul. Bineînțeles, unii dintre studenții mei încă mai fumează. Se pot lăsa când sunt singuri, dar când cineva le întinde o țigară, sunt prea politicoși 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 menții autocontrolul! Unii oameni lucrează în domeniul relațiilor publice, și asta le cere frecvent să ceneze și să bea vin cu clienți. Aceasta este o problemă dificil de rezolvat. Fă ce poți pentru a bea cât mai puțin posibil, sau gândește-te la o altă soluție pentru această problemă.

Î: Când nu putem încă să vedem Roata Legii rotindu-se, dacă ne gândim că se rotește în sensul acelor de ceas, va afecta Roata Legii care tocmai se rotește contrar acelor de ceas?

R: Roata Legii se rotește automat. Nu are nevoie de comanda gândirii tale. Vreau să accentuez asta încă o dată: nu folosiți intenția. De fapt, intenția oricum nu o poate controla. Nu crede 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 direcție în mod special, 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 abandona niciodată acea intenție? Nicio cultivare — nici chiar cea taoistă — care a atins un nivel mai înalt, nu este ghidată de intenție.

Î: Care este cel mai bun timp, locație 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?

R: 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. Către orice 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 numai pentru a arăta 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 un teren relativ bun, împrejurimi și aer bune. În special ar trebui să fie departe de lucruri murdare, cum ar fi coșuri de gunoarie și toalete. Nimic altceva nu contează prea mult. Cultivarea Dafa nu ține cont de oră, locație 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.

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

R: După ce facem exercițiile noi nu ne preocupăm de apă rece și de acele tipuri 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, într-un stadiu inițial. Noi cultivăm Marea Cale, care nu implică niciunul din acele lucruri. Acum corpul tău nu se mai află în stadiul de după 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 din acelea aici și nu avem astfel de concepte. Nu vă preocupați de cele despre care eu nu am vorbit, ci continuați să vă concentrați pe cultivare. Deoarece cultivăm Marea Cale, în 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 mai înalte. Cultivarea Dafa sau cultivarea adevărată, înseamnă a te făuri prin cultivare, nu prin exerciții.

Î: 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?

R: 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 înapoi 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.

Î: 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 cărți rudelor și prietenilor care trăiesc în afara orașului?

R: Nu veți devia promovând practica noastră și ajutând mai mulți oameni să beneficieze de asta. 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 lucrurile în avans, pentru că mi-e teamă că dacă aș fi așteptat nu le-ați fi înțeles atunci când le-ați fi întâlnit. Puteți să-i învățați pe alți oameni să facă exercițiile, dar nu aveți capacitatea să instalați Roata Legii. Ce trebuie să faceți atunci? Am spus: Corpurile Legii ale mele vă vor părăsi dacă cultivați și apoi nu cultivați 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, transmiteți 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 înnăscută bună, el sau ea poate obține Roata Legii pe loc. Cartea noastră este foarte detaliată. O persoană poate cultiva bine și fără ca cineva să-i fi predat direct.

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

R: Nu trebuie să-ți reglezi respirația când cultivi Falun Gong. Noi nu ținem seama de respirație. Asta este ceea ce învață cineva 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 contra curentului, în stilul în sus sau în jos, înghițirea salivei, ș.a. 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 pe cele din școala taoistă, care discută lucrurile mai detaliat — nu sunt cultivate folosind intenția, în mod superficial. De fapt, marele maestru al acelei școli este cel care ajută persoana să creeze și să transforme acele lucruri, și asta e făcut fără știrea persoanei. Tu nu ai putea realiza asta vreodată prin eforturi omenești, decât dacă ai atins iluminarea sau eliberarea *gong*-ului.

Î: Este nevoie să folosim concentrarea minții când practicăm exercițiile? Unde se îndreaptă atenția cuiva la aceste exerciții?

R: Aici noi nu folosim concentrarea minții. Am spus tuturor să nu folosească concentrarea minții și să-și abandoneze atașamentele. Nu urmări niciun fel de gând. În cel de-al treilea exercițiu, unde cele două palme poartă *qi* pentru a circula între cei doi poli, avem nevoie numai de un gând rapid. Nu vă gândiți la nimic în plus.

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

R: Pentru ce am vrea noi să colectăm *qi*? Ceea ce cultivăm noi este Marea Cale, și mai târziu nu vom mai putea nici măcar să emitem *qi*. Ceea ce cultivăm nu este *qi*, care este la un nivel inferior. În schimb noi emitem lumină, colectarea de energie este făcută 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 de fapt îl conduce prin corp; poate avea și efectul de a colecta energie, dar acesta nu 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.

Î: *Include Falun Gong "construirea unei fundații în 100 de zile" și "respirația fetală"?*

R: Acestea toate sunt la un nivel coborât, și noi nu le practicăm. Am depășit de mult acele stadii instabile de începători.

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

R: Acestea se află toate încă la nivelul exersării de *qi*, și este un lucru de nivel coborât. Când treci de acel nivel, în corpul tău nu se va mai pune problema echilibrului dintre yin și yang. Nu contează ce sistem cultivi, atâta 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! Atunci un nou set de lucruri va fi cultivat la noul nivel. După ce treci de acest nou nivel, alt set de lucruri va fi cultivat din nou și așa mai departe. Funcționează astfel.

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

R: 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 exercițiile care le erau predate numai [acelor] discipoli, cele făcute 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 spărgeau și bubuiau. În acest moment, un fulger a izbit marginea Roții Legii, dar noi nu am fost absolut de loc 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 ești într-un calm profund și auzi brusc un zgomot puternic pare că *qi*-ul din tot corpul tău 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.

Î: Ar trebui să vizualizăm imaginea Maestrului?

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

Î: 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? Ne va împiedica progresul dacă facem mai mult de nouă repetiții sau reținem anumite mișcări incorect?

R: Poți să practici oricare vrei dintre cele cinci exerciții, dar cred că cel mai bine este să faci primul înainte de celelalte, pentru că îți deschide întregul corp. Ar trebui să-l faci primul. 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. Mișcărilor 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 pe când 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.

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

R: 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 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?

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

R: Exercițiul "Buddha Arătând O Mie De Mâini" nu poate fi practicat ca un exercițiu static. Dacă folosești prea multă forță la extensie, vei avea probleme.

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

R: Ai vreo boală? În timpul stadiului inițial, când corpul tău este ajustat, poți da de diferite fenomene. Vei avea unele simptome, dar ele nu sunt cauzate de efectuarea exercițiilor.

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

R: 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, el poate obține Roata Legii pe loc; dacă relația lui predestinată nu este atât de puternică, atunci poate ca prin practică suplimentară 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.

Î: *Care este înțelesul gesturilor mâinilor în exercițiul liniștit: "Întărind Puterile Divine"?*

R: Limbajul nostru nu-l poate explica. Fiecare gest al mâinii 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".

Î: *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?*

R: Încercați toată lumea 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 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 te vei simți foarte sensibil, dar la scurt timp după aceea nu vei mai fi atât de sensibil. De fapt, un nivel major a fost tocmai 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.

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

R: 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. Atâta timp cât în inima ta, te consideri un cultivator și îți păzești bine caracterul, va continua să funcționeze. Dar este un lucru: dacă nu practici și te consideri un om obișnuit, atunci se va dizolva.

Î: Pot fi practicate împreună Falun Gong și tantrismul?

R: Tantrismul folosește de asemenea o roată a legii, dar nu poate fi practicat împreună cu metoda noastră de cultivare. Dacă ai cultivat tantrism și roata 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 mantră pe roată. Roata Legii a noastră este plasată vertical în partea de jos a abdomenului, cu partea plată 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.

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

R: Eu cred că nu. Fiecare metodă este o cale de cultivare. Dacă vrei cu adevărat să cultivi și nu doar să-ți vindeci 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. La fel 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.

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

R: Nu contează ce cale de cultivare practică o altă persoană, fie ea taoistă, o practică supranaturală sau una budistă, atâta 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.

Î: Putem cere altor maeștri de qigong să ne ajusteze corpul? Va avea vreun impact dacă ascultăm discursurile altor maeștri de qigong?

R: 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 neazuri. Dacă vei căuta alți maeștri 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 maestru

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 cu 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 mergi înapoi să cauți??

Î: 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?

R: 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.

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

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

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

R: 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.

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

R: Deoarece cultivarea noastră ia în considerație un factor esențial: Corpul femeiesc este diferit de cel bărbătesc. Astfel, cultivarea trebuie să se potrivească cu fizicul femeiesc, dacă ea vrea să-și folosească 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.

Î: Este în ordine ca atunci când practicăm exercițiile să ascultăm muzică sau casete sau să recităm versuri?

R: 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.

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

R: "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

Î: *Vreau să fiu la înălțimea standardelor "Zhen-Shan-Ren". Dar ieri am visat că mă certam foarte tare cu cineva, și când am vrut să fiu tolerant nu am reușit. Trebuia asta să-mi îmbunătățească xinxing-ul?*

R: Cu siguranță că da. V-am spus deja ce sunt visele, așa că gândește-te la asta și vezi ce înțelegi. 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.

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

R: "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 târăște-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. Dacă lucrurile sunt corecte sau greșite, trebuie să privești și să vezi dacă ele se conformează într-adevăr legilor universului. Poți să crezi că nu este vina ta într-un anumit incident și că cealaltă persoană este cea care te-a supărat, dar de fapt nu poți ști cu siguranță. Așa că vei spune "Știu, știu, 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, drept pentru care cum ai putea spune dacă este corect sau greșit? Așa că trebuie să fim toleranți. Ai putea mai întâi să-i superi și să-i jignești pe ceilalți și apoi să tolerezi asta? Nu numai că ar trebui să fii tolerant față de oamenii care te-au supărat cu adevărat, ci să le fii și recunoscător. Să presupunem că cineva te înjură și apoi te spune profesorului. Ei bine, tot ar trebui să-i spui "mulțumesc" în mintea ta. Poate te întrebi: "Nu mă voi transforma într-un Ah Q?"

Asta este ceea ce *tu* gândești. 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.

Î: 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?

R: 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 gândești "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 de nu te-ai comportat bine 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 el, 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, li se va face foarte frică, când refuzi în continuare să iei lucrurile pe care ți le aduc, atunci pentru ei este timpul să plece. Dacă mai stau asupra ta, vor comite rele, și în acel moment, eu voi interveni și mă voi ocupa de ei. 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.

Î: Vor deveni oamenii posedați dacă practică în parc?

R: 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 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, vă va fi frică la toți, mulți oameni sunt posedați. După ce au obținut țelul vindecării bolilor și îmbunătățirii sănătății, ei continuă să practice, atunci ei ce speră să obțină? Așa că ei atrag aceste probleme când gândurile lor nu sunt drepte. Cu toate acestea, n-ar trebui să-i învinuiți, pentru că ei nu cunosc principiile. Unul dintre scopurile ieșirii mele în public este de a ajuta la corectarea acestor lucruri greșite.

Î: Ce capacități supranaturale vom dezvolta în viitor?

R: 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 timpuriu 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.

Î: *Se referă cultivarea caracterului sau abandonarea tuturor atașamentelor la "golirea" din școala budistă sau la "nimic"-ul din școala taoistă?*

R: Caracterul sau "Virtutea", despre care vorbim, nu sunt incluse în "golirea" din budism sau în "nimic"-ul din taoism. Mai exact, "golirea" din budism sau "nimic"-ul din taoism sunt incluse în caracterul (*xinxing*-ul) nostru.

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

R: 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.

Î: *Ce este o persoană cu o "mare calitate spirituală înnăscută"?*

R: 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 ia ușor lucrurile lumești. Aceasta înseamnă a avea o mare calitate spirituală înnăscută. O asemenea persoană este foarte greu de găsit.

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

R: Oamenii fără calitate înnăscută bună 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 le transformă în *gong*.

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

R: 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.

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

R: Este dificil să faci 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 primejduirea vieții tale. 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 mesajele rele, poate că ele îți vor spune care sunt numerele la lotto, dar acele numere ar putea să nu fie cele bune, sau ei ți-ar putea spune alte lucruri, totul pentru a vedea cum le tratezi. Când mintea ta este dreaptă, lucrurile rele nu pot deranja. Atâta timp cât îți păzești bine caracterul, nu va fi nicio problemă.

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

R: Când ești într-o stare de spirit proastă, este dificil să stai jos 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, acelea vor intra pe când faci exercițiile, și tu o vei transforma într-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.

Î: Care este standardul pentru un "caracter extrem de înalt"?

R: Caracterul vine din cultivare și nu are un standard stabilit. Este lăsat în întregime la înțelegerea ta. Dacă tu insiști astfel încât caracterul tău să aibă standarde, atunci este așa: când întâlnești ceva, ar trebui să încerci să te gândești "Dacă ar fi fost o ființă iluminată ce ar fi făcut?" Oamenii exemplari sunt bineînțeles remarcabili, dar ei sunt numai modele pentru oamenii obișnuiți.

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

R: 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.

Î: Cum eliminăm karma, sau "datoria karmică" așa cum este numită în budism?

R: 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*.

Î: Există precepte de urmat dacă practicăm Falun Gong?

R: 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

Î: 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.

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

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

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

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

R: 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. Sunt și unii care între timp pot vedea niveluri foarte înalte, și atunci când văd lucruri, un Corp al Legii sau maeștri de nivel mai înalt le asigură energia, și asta nu este o problemă.

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

R: 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.

Î: Cum ne folosim capacitățile supranaturale?

R: Cred că va fi o problemă să aplicați 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 va fi numai 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 vrea să schimbe anumite lucruri, atunci când este vorba despre lucruri cu adevărat enorme, el nu are nimic de spus în privința nevoii de a face asta, pentru că dezvoltarea societății nu se face după voia lui. El ar putea să vrea să obțină anumite lucruri, dar decizia finală nu-i aparține.

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

R: 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.

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

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

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

R: 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.

Î: 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?

R: 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.

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

R: 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.

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

R: 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 a predicat 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. Aceasta este sugerată de afirmația "Marea Lege este nemărginită".

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

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

Î: Premonițiile mele despre viitor se îndeplinesc frecvent.

R: 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.

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

R: 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.

Î: 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?

R: 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.

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

R: 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 "îngheță" și el va îngheța pe loc.

Î: *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?*

R: 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 maestri 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 vindecat până atingi un nivel mai înalt? Pe oricine tratezi, se va vindeca. Și ce bine te-ai simți! 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.

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

R: 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-ai lăudat 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.

Î: *Budiștii vorbesc despre "golire", iar taoiștii despre "nimic". Despre ce vorbim noi?*

R: "Golirea" școlii budiste și "nimic"-ul 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.

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

R: 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.

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

R: *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.

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

R: 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 maeștri 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.

Î: *Maestrul spune "Oamenii cu o calitate înnăscută 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?*

R: Teoretic este corect. Atâta 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 atingi iluminarea. După ce caracterul tău s-a îmbunătățit, te poți asimila naturii universului.

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

R: Este foarte simplu. Universul se poate mări sau micșora; la fel și capacitățile supranaturale. Eu rămân în locația originală 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, ori să eliberez capacitățile supranaturale către ea, ori să-i invit direct sufletul să vină aici. Așa funcționează tratamentul de la distanță.

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

R: 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 ca să înțeleagă lucrurile.

Î: 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?

R: 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

Î: Sunt dificultățile întâlnite niște teste aranjate de Maestru pentru studenți?

R: Poți spune asta. Acestea sunt planificate pentru a-ți îmbunătăți caracterul. Să presupunem, caracterul 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 celor iluminați de pe urma unei chestiuni triviale. Aceasta este de neacceptat! De aceea punem noi atâta accent pe caracter.

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

R: 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.

Î: Sunt dificultățile similare cu cele 81 de greutateți care au apărut în "Călătorie spre vest" pentru a primi scripturile?

R: Există câteva asemănări. Viețile cultivatorilor au fost prearanjate. Nu vei avea prea multe sau prea puține greutateți, 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 greutateți.

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

R: 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 dezvolți *gong* doar stând așezat pe canapea și bând ceai toată ziua. Uneori când te confrunți cu greutateți, 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 însuși. 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.

Î: Cum ar trebui să tratăm greutatețile?

R: 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

Î: Câte niveluri de dimensiuni există în univers?

R: După câte știu, 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.

Î: Fiecare dimensiune include natura Adevăr, Compașiune, Toleranță "Zhen-Shan-Ren"?

R: 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 Tao.

Î: De unde provine omenirea la origine?

R: Universul original nu avea atâtea niveluri verticale sau orizontale. Era destul de pur. În cursul dezvoltării și mișcării sale, a fost generată viața. Aceasta era ceea ce noi am numit viața cea mai originală. 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, devenind 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 originală. 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 greutatea 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 oameni 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.

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