

Li Hongzhi

Falun Gong

Slovenski prevod

Kazalo

Poglavje I	1
Uvod	1
1. Izvori Qigonga.....	2
2. Qi in Gong	4
3. Potencial gonga in nadnaravne sposobnosti.....	5
4. Tretje oko	10
5. Qigong zdravljenje in bolnišnično zdravljenje.....	18
6. Budistični qigong in Budizem kot vera.....	21
7. Pravični načini kultivacije in Nepravični načini	24
Poglavje II.....	31
Falun Gong.....	31
1. Delovanje Zakonskega kolesa	32
2. Konfiguracija Zakonskega kolesa	34
3. Karakteristike Falun Gong kultivacije	35
4. Kultivacija uma in telesa	40
5. Usmerjanje z umom.....	44
6. Nivoji kultivacije v Falun Gongu	47
Poglavje III.....	50
Kultivacija karakterja	50
1. Pomen karakterja	50
2. Izguba in dobiček	52
3. Istočasno prakticiranje Džen, Šan in Ren.....	56
4. Osvobajati se ljubosumja	58
5. Opuščanje navezanosti	60

6. Karma.....	62
7. Demonska motnja.....	68
8. Osnova osebe in sposobnost prebujenja.....	70
9. Jasen in umirjen um.....	74
Poglavje IV	76
Sistem vadbe Falun Gong.....	76
1. Buda izteguje tisoč rok	77
2. Falun stoječi položaj.....	86
3. Prodiranje v dve kozmični skrajnosti.....	89
4. Falun nebeški krog	93
5. Krepitev nadnaravnih moči.....	98
Osnovne zahteve in bistva za izvajanje Falun Gong prakse.....	106
Poglavje V.....	109
Vprašanja in odgovori sledijo (hvala na strpnosti)	109

Poglavje I

Uvod

Na Kitajskem imajo *qigong*¹ večine zelo dolgo zgodovino, ki segajo nazaj v antične čase. Tako imajo kitajski ljudje naravni talent za izvajanje qigonga. Dva poštena sistema kulture *qigonga*, budistični sistem in taoistični sistem, sta ustvarila javnosti veliko veličastnih sistemov kulture, ki se jih je pred tem poučevalo zasebno. Daoistični načini kulture so edinstveni, medtem ko ima Budistični sistem *svoje* metode kulture. Falun Gong² je napredna kulturejska metoda Budističnega sistema. V tej vrsti naukov bom najprej prilagodil vaše telo stanju, ki je primeren za napredno kulturejo, nato pa v telo namestil Zakonsko Kolo (*fa-lun*) in energetske mehanizme, ter vas naučil naše vaje. Še več, imam Zakonska Telesa (*fa-shen*), ki vas bodo varovali. Vendar vsebovati le te stvari ne bo dovolj, saj ne morejo doseči cilja razvoja *gonga*³—potrebno vam bo razumeti principe kulture na visokih ravneh. To je tisto, kar ta knjiga obravnava.

Sistem učim na visoki ravni, zato ne bom razpravljaj kultureje o tem ali onem meridianu⁴, akupunktturnih točkah ali energijskem prehodu. Učim izjemno kulturejsko pot, Veliko Pot za pravo kulturejo na visokih ravneh. Sprva se lahko zdi nekoliko skrivnostna, vendar za predane kulturetorje *qigonga*, če boste lahko poskusili biti pozorni in se učili iz

¹ (fonetično "Či-gong") Razlaga termina sledi v besedilu. *Zapis: Ta in vse naslednje opombe so dodatki prevajalca.*

² ("fa-lun gong") "Falun" se lahko prevaja kot "Zakonsko Kolo" in "Gong" kot "praksa"; "qigong" ali "energija".

³ ("gong") Posebna vrsta energije.

⁴ "Meridiani" tvorijo mrežo energetskih kanalov v telesu, ki se razlaga, da so cevasti *qi* energije; imajo pomembno mesto v tradicionalni kitajski medicini in v kitajski miselnosti.

vaših izkušenj, boste odkrili vse čudeže in podrobnosti, ki jih vsebuje.

1. Izvori Qigonga

Qigong, kot ga poznamo danes, pravzaprav ni bil v resnici prvotno imenovan *qigong*. Izvira iz osamljenih načinov kulture starodavnih kitajskih ljudi in iz kulture v religijah. Termin iz dveh pismenk, *qi gong*, ni mogoče najti nikjer v besedilih, kot so: *Knjiga Elikirja*, *Daoistični Kanon* ali *Tripitaka*. Med sedanjim razvojem človeške civilizacije, je šel *qigong* skozi obdobje, ko so bile vere na začetni stopnji; obstajal je že pred nastankom religij. Po oblikovanju religij je imel *qigong* nekaj religioznega pridiha. Izvirna imena *qigonga* so bila *Velika Pot kulture Bude* in *Velika Pot kulture Dao*. Imel je tudi druga imena, kot so: *Notranja alkemija devetih del*, *Arhatova Pot*, *Meditacija Vajre* in tako dalje. Ljudje ga sedaj imenujejo *qigong*, da bolje ustreza našemu sodobnemu razmišljanju in je lahko lažje populariziran. To je pravzaprav izraz, ki se ga izrecno uporablja za kulturo človeškega telesa, ki ga imamo na Kitajskem.

Qigong ni nekaj, kar bi izumila ta civilizacija. Ima precej dolgo zgodovino, ki sega daleč nazaj. Kdaj potem je nastal *qigong*? Nekateri pravijo, da ima *qigong* 3000 letno zgodovino in da je postal zelo popularen med dinastijo Tang. Nekateri pravijo, da ima 5000 letno zgodovino in da je star kot kitajska civilizacija. Nekateri pa pravijo, po ocenah sodobnih arheoloških ugotovitev, da ima 7000 letno zgodovino. *Qigonga* nimam za nekaj kar bi izumil sodoben človek—njegova dediščina je starejša od zgodovine. Od ljudi, ki imajo nadnaravne sposobnosti, se je z raziskavami ugotovilo, da je bilo vesolje v katerem živimo v celoti preurejeno potem, ko je bilo eksplodiralo devetkrat. Planet, na katerem živimo, je bil

večkrat uničen. Vsakič, ko se je planet priredil, se je človeška rasa ponovno začela množiti. Sedaj smo ugotovili, da na zemlji obstaja veliko stvari, ki segajo dlje od naše sedanje civilizacije. Po Darwinovi teoriji evolucije so se ljudje razvili iz opic in civilizacija ni stara več kot 10 tisoč let. Vendar so arheološka izkopavanja jam v evropskih Alpah razkrila 250 tisoč let stare freske, ki dokazujejo visoko stopnjo umetnosti—je boljše od tistega, kar ljudje danes izdelujejo. V muzeju Nacionalne univerze v Peruju se nahaja velika skala, na kateri je gravirana človeška figura, ki ima teleskop in opazuje zvezde. Graviranje je staro več kot 30 tisoč let. Kot vemo je Galileo leta 1609 izumil astronomski teleskop s 30 kratno povečavo, kar ni več kot okoli 300 let nazaj. Toda kako naj bi tam lahko bil teleskop pred 30 tisočimi leti? V Indiji obstaja železni steber, katerega vsebnost železa je več kot 99 odstotna. Tudi sodobna tehnologija taljenja ne more proizvajati železa s tako visoko čistostjo; presega raven sodobne tehnologije. Torej, kdo je ustvaril te civilizacije? Kako so lahko človeška bitja—ki so morda tudi lahko že takrat bila primitivna bitja—ustvarila te reči? Ta odkritja so pritegnila pozornost znanstvenikov celega sveta. Odkar dokazujejo nepojasnjeno se štejejo za prazgodovinska.

V vsakem preteklem obdobju je bila raven znanstvenih dosežkov drugačna. V nekaterih časovnih obdobjih je bila precej visoka, presega sodobnega človeka. Toda te civilizacije so bile uničene. Zato bi rekel, da *qigong* niso izumili ali ustvarili moderni ljudje, ampak so ga sodobni ljudje odkrili in izpopolnjevali. To je del prazgodovinske kulture.

Qigong ni samo produkt naše države. Obstaja tudi v tujih državah, vendar ga ne imenujejo *qigong*. Zahodne države, kot so Združene države Amerike, Velika Britanija in tako naprej, to imenujemo čaranje. V ZDA je čarovnik, ki je mojster nadnaravnih sposobnosti in enkrat je izvedel podvig hoje skozi

kitajski zid. Ko je šel skozi zid, je uporabil belo krpo kot pokrivalo, ko se je potiskal proti zidu in nato nadaljeval skozenj. Zakaj je to storil? Na tak način bi veliko ljudi privedlo do razmišljanja, da je to čarovniška predstava. To je bilo potrebno storiti na tak način, saj je vedel, da je na Kitajskem veliko ljudi z odličnimi nadnaravnimi sposobnostmi. Bal se je, da se bodo vmešali, zato se je pokrtil preden je vstopil. Ko je prihajal ven, je z eno roko dvignil krpo in izstopil ven. Kot pravi pregovor: “Strokovnjaki so pozorni na ukane medtem, ko so laiki pozorni na vznemirljivost.” Tovrstno početje je gledalce omislilo, da je to čarovniška predstava. Te sposobnosti imenujemo magija, ker se ne uporabljajo za kultivacijo človeškega telesa, temveč za odrske nastope, ki prikazujejo nenavadne stvari in zabavajo. Z vidika nizke ravni qigong lahko spremeni stanje telesa, doseže cilje zdravljenja in zdravja. Z vidika visoke ravni se *qigong* nanaša na kultivacijo prirojenega telesa osebe (*ben-ti*).

2. Qi in Gong

Qi, o katerem danes govorimo, so starodavni ljudje imenovali *chee*⁵. V bistvu sta obe besedi enaki, saj se oba nanašata na *qi* vesolja—brezoblično, nevidno materijo, ki prežema vesolje. *Qi* se ne nanaša na zrak. Energijo te snovi se aktivira v človeškem telesu preko kultivacije. Njena aktivacija spremeni fizično stanje telesa in lahko ima učinek doseganja zdravljenja in zdravja. Toda *qi* je samo *qi*—ti imaš *qi*, on ima *qi*, in *qi* ene osebe ne more vplivati veliko, da bi prevladoval drugemu *qi*. Nekateri pravijo, da lahko *qi* odpravi zdravstvene težave ali da lahko oddajaš *qi* proti nekemu, da ga ozdraviš. Taka predpostavka ni ravno znanstvena, saj nenazadnje *qi* ne more zdraviti ljudi. Ko telo praktikanta še vedno vsebuje *qi*,

⁵ Za ta izraz se uporablja drugačen kitajski znak kot za *qi* znak, vendar se ju izgovarja na enak način.

pomeni, da njegovo ali njeno telo še ni Mlečno-Belo telo. To pomeni, da je oseba še vedno bolna ali poškodovana.

Oseba, ki je dosegla višjo raven s kultivacijo ne oddaja *qi*. Namesto tega oddaja skupek visoke energije. To je oblika visoko energijske snovi, ki se manifestira v obliki svetlobe in njeni delci so majhni in njena gostota je visoka. To je tisto kar je *gong*. Le to ima moč vplivati na vsakodnevno osebo in samo s tem lahko oseba zdravi druge. Obstaja pregovor: "Široko sveti luč Bude, ki umešča vse pravično." To pomeni, da ljudje, ki se resnično kultivirajo, nosijo ogromno energije v njihovem telesu. Kamorkoli te osebe gredo, lahko vsa nenormalna stanja v območju, ki ga pokriva njihova energija, popravijo in obnovijo v normalno stanje. Na primer, bolezen v telesu je resnično nenormalno telesno stanje in bolezen bo izginila potem, ko bo tako stanje popravljeno. Bolj preprosto, *gong* je energija. *Gong* ima fizikalne lastnosti in praktikantje lahko doživljajo in zaznavajo njegov objektivni obstoj s kultivacijo.

3. Potencial gonga in nadnaravne sposobnosti

(1) Potencial gonga se razvija preko kultivacije karakterja

Gong, ki resnično določa stopnjo posameznikovega potenciala *gonga* (*gong-li*), ni razvit z izvajanjem *qigong* vaj. Razvija se s preoblikovanjem oblike snovi, ki se imenuje vrlina (*de*) in s kultivacijo karakterja (*xin-xing*). Postopek preoblikovanja se ne dosega s "postavitvijo talilnega lončka in peči za izdelavo eliksirja (dan) z izbranimi zdravilnimi pripravki⁶", kot menijo navadni ljudje. *Gong*, na katerega mislimo, je ustvarjen izven telesa in se začne v spodnji polovici telesa. Ko se vaš karakter izboljšuje, se povzdiguje navzgor v obliki spirale in vse to je

⁶ Po daoistični tradiciji so zunanji alkemični procesi že dolgo služili kot metafore za opis notranje kultivacije človeškega telesa.

ustvarjeno izven lastnega telesa. Ko doseže krono glave, se nato razvije v steber *gonga*. Višina *gong* stebra določa stopnjo vašega *gonga*. *Gong* steber obstaja v globoko skriti dimenziji, zaradi česar ga povprečen človek težko vidi.

Nadnaravne sposobnosti krepijo *gong* potenciali. Višja ko sta posameznikov *gong* potencial in nivo, večje so njegove sposobnosti in lažje jih je uporabljati. Ljudje z nižjim *gong* potencialom imajo šibkejše sposobnosti; težje jih uporabijo in nekatere so popolnoma neuporabne. Nadnaravne sposobnosti same po sebi ne predstavljajo niti nivoja vašega *gong* potenciala, niti nivoja vaše kultivacije. Kaj določa vaš nivo je *gong* potencial, ne pa sposobnosti. Nekateri ljudje kultivirajo v "zaklenjenem" načinu, v katerem je njihov *gong* potencial precej visok, vendar imajo morda nekaj teh sposobnosti. *Gong* potencial je določevani dejavnik [ko gre za nivoje], razvija se s kultivacijo karakterja in to je tisto kar je nadvse najbolj pomembno.

(2) Nadnaravne sposobnosti niso tisto k čemur kultivatorji stremijo

Vsi praktikantje se zanimajo za sposobnosti. Nadnaravne sposobnosti so privlačne za širšo javnost in veliko ljudi jih želi nekaj pridobiti. Vendar oseba, katera ima slab karakter, ne bo uspela.

Nekatere sposobnosti, ki jih imajo navadni ljudje, morda lahko vključujejo odprto Tretje oko (*tian-mu*), čisti sluh, telepatijo, predhodno zaznavanje in tako dalje. Vendar pa se vse te sposobnosti ne bodo pojavile med stopnjami Postopnega razsvetljenja, saj se razlikujejo glede na vsakega posameznika. Navadnim ljudem nadnaravne sposobnosti niso dane, kot je sposobnost pretvorbe predmetov v tej fizični dimenziji—to ni nekaj, kar navadni ljudje lahko imajo. Velike

sposobnosti se razvijajo le s kultivacijo po rojstvu. Falun Gong je bil razvit na podlagi zakonov vesolja, tako da vse sposobnosti, ki obstajajo v vesolju, obstajajo v Falun Gongu. [Koliko jih dobi praktikant] je odvisno od tega, kako dobro izvaja kultivacijo. Sama misel o pridobivanju nekaterih sposobnosti ni napačna, toda preveč intenzivno prizadevanje je več kot le normalna misel in ima negativne posledice. Nekdo na nizkem nivoju bi imel malo koristi od teh sposobnosti, zato jih je potrebno obvarovati pred razkazovanjem navadnim ljudem v upanju, da postane bolj močan od drugih. Če je tako, se natančno nakazuje, da posameznikov karakter ni dovolj visok in da je prav, da se mu ne omogoči teh sposobnosti. Nekatero sposobnosti se lahko uporabijo za povzročanje napačnega, če jih dobijo ljudje s slabim karakterjem. Ker karakter teh ljudi ni stabilen, ni nobenega zagotovila, da ne bodo storili nič slabega.

Po drugi strani pa vse sposobnosti, ki jih je mogoče prikazati ali izvesti, ne morejo spremeniti človeške družbe ali spremeniti način vsakdanjega življenja. Resničnim sposobnostim na visoki ravni ni dovoljeno, da se jih prikaže, ker bi bila vpliv in nevarnost prevelika; na primer, nikoli ne bi mogli izvesti premikanja velike stavbe. Velike sposobnosti se ne smejo uporabljati, razen osebam s posebnimi nalogami in teh sposobnosti ni mogoče razkriti; to je znotraj visokih ravni Učiteljevega vodenja.

Vseeno, nekateri navadni ljudje vztrajajo pri tem, da imajo *qigong* mojstri nastop in jih prisilijo, da jim pokažejo svoje sposobnosti. Ljudje s sposobnostmi jih neradi uporabljajo za prikaze, ko se jih razkriva na način brez omejevanja; njihovo prikazovanje bi vplivalo na način družbe. Ljudje, ki resnično imajo veliko vrlin, ne smejo uporabljati svojih sposobnosti v javnosti. Nekateri *qigong* mojstri se počutijo grozno med njihovim prikazovanjem in bi najraje jokali po tem. Ne silite

jih v prikazovanje! Njihovo razkrivanje jih vznemirja. Učenec mi je prinesel revijo. Čutil sem odpor do tega kar sem prebral. Pisalo je, da bo organizirana mednarodna konferenca o *qigongu* in da se tekmovanja lahko udeležijo ljudje z nadnaravnimi sposobnostmi; konferenca je bila odprta za vse, ki so imeli velike sposobnosti. Ko sem to prebral, sem bil nekaj dni zaskrbljen. Sposobnosti niso nekaj, kar se lahko javno prikaže s tekmovanjem. Sramotno je, ko jih ljudje predstavijo javnosti. Navadni ljudje se osredotočajo na praktične stvari v vsakdanjem svetu, *qigong* mojstri pa vendar morajo ohraniti svoje dostojanstvo.

Kakšen je motiv v ozadju želja po sposobnostih? Želeti si jih, odraža praktikantovo področje uma in prizadevanja. Oseba z nečistim prizadevanjem in nestabilnim umom bo malo verjetno pridobila velike sposobnosti. To je zato, ker se še niste v celoti razsvetlili in to kar dojemate, o dobrem ali slabem, je le osnovano na standardih tega sveta. Ne vidite niti prave narave stvari niti karmičnih povezav med njimi. Prepiranje, vpitje in neprimerno vedenje med ljudmi, so po naravi posledica karmičnih povezav. Povzročite lahko le še več težav kot pomoči, če ne zmorete zaznavati teh stvari. Zakonodajo tega sveta ureja hvaležnost in odpor, skupaj z dobrim in slabim pri navadnih ljudeh; praktikantje se ne bi smeli ukvarjati s temi stvarmi. Preden dosežete polno razsvetljenstvo in to kar vidite z lastnimi očmi, morda ni nujno, da je resnica. Ko ena oseba udari drugega, sta morda poravnala svoje karmične dolgove. Vaša vpletenost bi lahko ovirala izzid teh dolgov. Karma je vrsta črne snovi, ki obdaja človeško telo. Ima fizični obstoj v drugi dimenziji in se lahko spremeni v bolezen ali nesrečo.

Nadnaravne sposobnosti obstajajo pri vseh in ideja je, da jih je potrebno razvijati in krepiti s stalno kultivacijo. Hočeš biti praktikant, vendar, če si le želiš pridobiti sposobnosti, si

kratkoviden in tvoj um ni čist. Ne glede na to za kaj si jih želite, vaša težnja po njih vsebuje sebične stvari in to bo zagotovo oviralo vašo kultivacijo. Posledica tega je, da ne boste nikoli pridobili sposobnosti.

(3) Uporaba Gong potenciala

Nekateri praktikanti zelo dolgo niso prakticirali, a vendar želijo ponujati ljudem zdravljenje, da preizkusijo svoje veščine. Ko tisti, ki ste brez močnega *gong* potenciala, iztegnete roke in poskusite, absorbirate v svoje telo velik črn, nezdrav in umazan *qi*, ki obstaja v telesu pacienta. Ker ne morete odbijati nezdravi *qi* in vašemu telesu primanjkuje varovalnega ščita, s pacientom oblikujete skupno polje; brez visokega potenciala *gonga* se ne moreš braniti pred nezdravim *qi*. Rezultat tega je, da doživljate veliko neugodja. Če nihče ne skrbi za vas, boste čez čas nakopičili bolezen vsepovsod po telesu. Torej nekdo, ki mu primanjkuje visokega *gong* potenciala, ne bi smel poskušati zdraviti drugih. Samo oseba, ki je razvila nadnaravne sposobnosti in ima določen nivo *gong* potenciala, lahko uporablja *qigong* za zdravljenje drugih. Celo, ko so nekateri ljudje mislili, da so razvili sposobnosti in da so zmožni zdraviti, ko so bili na precej nizki ravni, dejansko z uporabo lastnega akumuliranega *gong* potenciala—lastne energije—izvajajo zdravljenje. Ker je *gong* tako energija kot tudi pametna entiteta, ki jo ni enostavno shraniti, se dejansko izčrpavate *gonga*, ko jo pošiljate ven. In s sprostivijo *gonga*, se steber *gonga* nad glavo skrajša in izčrpa. To preprosto ni vredno. Zato ne podpiram dajanja drugim zdravljenja, medtem ko še vaš *gong* potencial ni visok. Ne glede na to kako odlične metode uporabljate, boste še vedno uničevali svojo energijo.

Vse vrste sposobnosti se bodo pojavile, ko bo lasten *gong* potencial dosegel določeno raven. Pri uporabi teh sposobnosti morate biti zelo previdni. Na primer, oseba mora uporabljati svoje Tretje oko, ko se ta enkrat odpre, ker se bo zaprl, če ga ne bo nikoli uporabljala. Vendar ne bi smel pogosto gledati skozenj. Preveč energije bo izpraznjeno, če preveč pogosto gleda skozenj. Torej ali to pomeni, da ga nikoli ne bi smeli uporabljati? Seveda ne. Če ga nikoli ne bi uporabljali, kakšna smisel bi bila potem, da se ga kultivira? Vprašanje je, kdaj se ga uporablja. Uporablja se ga lahko le, če ste se kultivirali do določenega nivoja in ste se lahko sposobni sami obnoviti. Ko kultivator Falun Gongga doseže določen nivo, lahko Zakonsko Kolo samodejno preoblikuje in obnovi kolikor *gonga* se sprost. Zakonsko Kolo samodejno ohranja praktikantov nivo *gong* potenciala in *gong* ne bo upadel niti za trenutek. To je značilnost Falun Gongga. Dokler ta stopnja ni dosežena, se ne uporablja sposobnosti.

4. Tretje oko

(1) Odpiranje Tretjega očesa

Glavni prehod Tretjega očesa se nahaja med sredino čela in akupunkturno točko *Shangen*⁷. Način na katerega navadni ljudje vidijo stvari s prostim očesom, deluje enako kot kamera: Velikost leče, ali zenice, je prilagojena glede na razdaljo predmeta in na moč svetlobe. Preko optičnih živcev nato nastane slika na epifizi (češeriki), ki se nahaja na zadnji strani možganov. Sposobnost Prodirajočega Vida je preprosta zmožnost epifize, da neposredno gleda skozi Tretje oko. Tretje oko je pri navadni osebi zaprto, saj je njegov glavni prehod ozek in temen. Znotraj ne vsebuje nobenega bistvenega *qija* in

⁷ ("Šan-gən") Nahaja se v nosnem korenu.

osvetlitve. Nekateri ljudje ne morejo videti, ker je njihov prehod blokiran.

Da odprete Tretje oko, smo pri naši kultivaciji odvisni bodisi od zunanje sile ali od nas samih, da odklenemo prehod. Oblika prehoda se spreminja z vsakim posameznikom, od ovalne, okrogle, romboidne do trikotne. Vse bolje, ko se kultivate, vse bolj okrogel postaja prehod. Drugič, vaš *shifu*⁸ vam daje oko; če izvajate samo kultivacijo, potem ga morate kultivirati sami. Tretjič, morate posedovati ključen *qi* na mestu vašega Tretjega očesa.

Običajno vidimo stvari z našimi očmi in ravno ta par oči blokira naš kanal, da bi imeli vpogled v druge dimenzije. Ker delujejo kot ščit, lahko vidimo le predmete, ki obstajajo v tej naši fizični dimenziji. Odprto Tretje oko vam omogoča vpogled brez uporabe tega para oči. Prav tako lahko kultivate Resnično oko, potem ko dosežete zelo visok nivo. Potem lahko z Resničnim očesom vidite Tretje oko ali Shangen akupunkturno točko. Po budističnem sistemu je vsaka pora telesa oko—oči so po celem telesu. Po daoističnem sistemu pa je vsaka akupunkturna točka oko. Glavni prehod se kljub temu nahaja v Tretjem očesu in ga je najprej potrebno odpreti. Na mojih predavanjih v vsakogar posadim stvari, ki lahko odprejo Tretje oko. Rezultati se razlikujejo zaradi razlik v fizičnih lastnostih ljudi. Nekateri ljudje vidijo temno luknjo podobno globokemu jašku. To pomeni, da je prehod Tretjega očesa osebe temen. Drugi vidijo beli tunel. Če se lahko vidijo predmeti pred vami, se bo vaše Tretje oko začelo odpirati. Nekateri vidijo predmete vrteti, ki jih tam postavi vaš *shifu*, da odpre Tretje oko. Ko prevrtajo, boste potem lahko videli kako se Tretje oko odpre. Nekateri ljudje lahko vidijo veliko oko preko svojega Tretjega očesa, in mislijo, da je Budino oko,

⁸ (“Ši-fu”) Skupen kitajski izraz za učitelja meditacije ali borilne veščine, podobno kot “sensei” v japonščini. Beseda je sestavljena iz dveh delov, prvi pomeni “učitelj” in drugi “oče.”

vendar pa je pravzaprav to njihovo oko. To so običajno ljudje s precej dobro osnovno podlago (*gen-ji*).

Po naših statističnih podatkih je Tretje oko odprto več kot polovico udeležencem, vsakič ko predavamo. Ena težava se lahko pojavi po odprtju Tretjega očesa, osebam katere nimajo dovolj visokega nivoja karakterja, in sicer, da so lahko nagnjeni k uporabi Tretjega očesa po napačnih ravnanjih. Da bi preprečili to težavo, vam odprem Tretje oko neposredno na nivoju Vida Modrosti. Ali z drugimi besedami, do naprednih nivojev, ki vam omogočajo neposredno pogled prizorov v druge dimenzije in pogled na stvari, ki se pojavljajo med kultivacijo, kar vam omogoča, da vanje verjamete. To krepi vaše zaupanje v kultivacijo. Karakter ljudi, ki so šele pričeli prakticirati, še ni dosegel nivoja izrednih ljudi. Nagnjeni so k početju napačnega, ko pridobijo nadnaravne stvari. Dali vam bomo igriv primer: Če bi hodili po ulici mimo loterije, bi morda lahko odšli s prvo nagrado. To ne bo dovoljeno, da se zgodi—to je samo ponazoritev poante. Drugi razlog je, da odpremo Tretje oko velikemu številu ljudi, zato predpostavimo, da je Tretje oko vsakega posameznika odprto na nižjem nivoju: Le zamislite si, če bi vsi videli skozi človeško telo ali videli predmete, ki se nahajajo za zidovi—ali bi to še vedno lahko imenovali človeška družba? Človeška družba bi bila močno motena, zato to ni dovoljeno in ni dosegljivo. Poleg tega ne bi naredil praktikantom nič dobrega in bi samo spodbujal navezanosti. Torej za vas ne bomo odpirali Tretjega očesa na nizkem nivoju. Namesto tega ga bomo odprli neposredno na visokem nivoju.

(2) Nivoji Tretjega očesa

Tretje oko ima veliko različnih nivojev; na različnih nivojih vidi različne dimenzije. Glede na budizem obstaja pet nivojev:

Telesni vid, Božanski vid, Vid modrosti, Fa vid in Buda vid. Vsak nivo je razdeljen še na zgornji, srednji in spodnji nivo. Ko je nekdo na nivoju Božanskega vida ali pod njem, lahko opazuje samo naš materialni svet. Šele ko je nekdo na nivoju Vida modrosti ali nad njem, bodo vidne tudi druge dimenzije. Tisti, ki imajo sposobnost Prodirajočega vida, lahko vidijo stvari natančne z boljšo jasnostjo kot se to vidi pri CT skeniranju. Toda tisto, kar lahko vidijo, se nahaja le v tem fizičnem svetu in ne presega dimenzije v kateri obstajamo; to se ne šteje kot, da bi dosegel napredni nivo Tretjega očesa.

Posameznikov nivo Tretjega očesa določa količina osnovnega *qi*, kot tudi širino, svetlost in mero blokade glavnega prehoda. Notranji osnoven *qi* je ključnega pomena pri določanju, kako se bo v celoti odprlo Tretje oko. Tretje oko je zelo enostavno odpreti otrokom mlajšim od šestih let. Ko sem začel govoriti, nisem potreboval nobenega truda, da se je odprlo. To je zato, ker naš fizičen svet ni veliko vplival na otroke in v svojih življenjih niso storili veliko slabih stvari. Njihov osnovni *qi* je dobro ohranjen. Tretje oko otroka nad šestimi leti postaja vse težji, da se odpre, zaradi povečanja zunanjih vplivov med odraščanjem. Natančneje, zmotno izobraževanje je pokvarjeno in spreobračanje v nemoralno lahko povzroči izgubo osnovnega *qi*. In vsa njegova celota bo izginila, če oseba doseže določeno točko. Oseba, katere osnovni *qi* je v celoti izgubljen, si lahko postopoma opomore s kultivacijo, vendar terja dolgo časovno obdobje in naporno prizadevanje. Tako je osnovni *qi* izredno dragocen.

Ne priporočam, da je Tretje oko osebe odprto na ravni Božanskega vida, ker bo praktikant z nizkim *gong* potencialom izgubil več energije z gledanjem predmetov, kot jo je nabral skozi kultivacijo. Tretje oko se lahko znova zapre, če se izgubi preveč osnovne energije. Ko se bo zaprl, ga ne bo enostavno ponovno odpreti. Zato ponavadi ljudem odprem

Tretje oko na ravni Vida modrosti. Ne glede na to, kako jasen ali nejasen je kultivatorjev pogled, bo lahko videl predmete v drugih dimenzijah. Ker na ljudi vplivajo njihove prirojene lastnosti, nekateri vidijo jasno, nekateri vidijo občasno in drugi vidijo nejasno. Ampak v najslabšem boste vsaj lahko videli svetlobo. To pomaga pri razvoju kultivatorja k visokim nivojem. Tisti, ki ne vidijo jasno, lahko to odpravijo s kultivacijo.

Ljudje, ki imajo manj osnovnega *qi*, skozi Tretje oko vidijo le slike črno-belo. Tretje oko osebe, ki ima veliko osnovnega *qi*, lahko vidi prizore in barve v jasni obliki. Več kot je osnovnega *qi*, boljša je jasnost. Toda vsak posameznik je drugačen. Nekateri so rojeni z odprtim Tretjim očesom, medtem ko je za druge morda tesno zamašen. Ko se odpre Tretje oko, je prizor podoben odpiranju cveta, ki se odpira sloj za slojem. Med meditacijo boste najprej ugotovili, da obstaja osvetlitev na območju vašega Tretjega očesa. Na začetku osvetlitev ni tako svetla, medtem ko kasneje postane rdeča. Tretje oko nekaterih ljudi je tesno zaprto, zato so lahko njihove začetne fizične zaznave precej intenzivne. Ti ljudje bodo občutili zategovanje mišice okrog primarnega prehoda in akupunkturne točke Shangen, kot da bi jih pritisnilo in stisnilo navznoter. Njihove sence in čela bodo občutili, kot da so zatekli in boleči. To so znaki odpiranja Tretjega očesa. Oseba, katere Tretje oko se zlahka odpre, lahko občasno vidi določene stvari. Med mojimi predavanji nekateri nevede vidijo moja Zakonska telesa. Slika izgine z mislijo, ko poskušajo videti, kajti ti ljudje dejansko uporabljajo svoje fizične oči. Ko vidite nekatere stvari z zaprtimi očmi, poskusite ostati v tem stanju gledanja in postopoma boste videli stvari bolj jasno. Če bi želeli pogledati bolj natančno, boste dejansko prešli na svoje oči in uporabili optični živce. Potem ne boste videli ničesar.

Dimenzije, ki jih vidi Tretje oko, se razlikujejo glede na nivo Tretjega očesa osebe. Nekateri znanstvene institucije ne morejo razumeti tega načela in preprečujejo, da bi nekateri poskusi *qigonga* dosegali pričakovane rezultate. Sem ter tja poskusom celo podajo nasprotujoče rezultate. Na primer, inštitut je zasnoval metodo za testiranje nadnaravnih sposobnosti. Prosili so mojstre *qigonga*, da si ogledajo vsebino v zapečateni škatli. Ker so bili nivoji Tretjega očesa teh mojstrov različni, so bili njihovi odgovori tudi drugačni. Raziskovalno osebje je nato obravnavalo Tretje oko kot napačen in lažen koncept. Nekdo z nižjim nivojem Tretjega očesa običajno doseže boljše rezultate v tovrstnem preiskusu, ker je njegovo Tretje oko odprto na ravni Božanskega vida—nivo primeren samo za opazovanje predmetov v tej fizični dimenziji. Torej ljudje, ki ne razumejo Tretjega očesa, mislijo, da imajo taki ljudje največje sposobnosti. Vsi predmeti, organski in anorganski, se pojavljajo v različnih oblikah in podobah v različnih dimenzijah. Na primer, takoj ko se izdelata steklen kozarec, v drugi dimenziji nastane inteligentna entiteta. Še več, pred obstojem te entitete je morda celo bilo nekaj drugega. Ko je Tretje oko na najnižjem nivoju, bo oseba videla steklo. Na visokem nivoju bo videla entiteto, ki obstaja v drugi dimenziji. Na še višjem nivoju, bo oseba videla materialno obliko, ki jo je imel pred obstojem te inteligentne entitete.

(3) Gledanje na daljavo

Ko je njihovo Tretje oko odprto, se pojavijo ljudem nekatere možnosti Gledanja na daljavo in ti lahko vidijo predmete oddaljene na tisoče kilometrov proč. Vsak posameznik zaseda svoje lastne dimenzije. V teh dimenzijah je tako velik kot samo vesolje. Znotraj določene dimenzije ima zrcalo pred

svojim čelom, čeprav je v naši dimenziji nevidno. Vsakdo ima ogledalo, toda ogledalo nepraktikanta je obrnjeno navznoter. Za praktikante pa se ogledalo počasi obrača. Ko se zasučje, ogledalo lahko zajame tisto kar praktikant želi videti. V svoji določeni razsežnosti je precej velik. Ker je njegovo telo precej veliko, je prav tako tudi njegovo ogledalo. Karkoli želi kultivator videti, se lahko odraža na ogledalu. Ko je slika zajeta, on še vedno ne more videti, čeprav mora slika ostati na ogledalu za eno sekundo in nato se ogledalo zasučje in mu omogoči, da vidi zajete predmete. Nato se zelo hitro zasučje nazaj in se tako neprestano suče naprej in nazaj. Filmski trak vrti 24 sličic na sekundo, da bi ustvarilo gibanje tekoče. Hitrost, s katero se ogledalo vrti, je veliko hitrejša od tega, zato so slike neprekinjene in jasne. To je Gledanje na daljavo in načela Gledanja na daljavo so preprosta. To je bila zelo varovana skrivnost, vendar pa sem jaz to razkril v le nekaj vrsticah.

(4) Dimenzije

Iz našega vidika so dimenzije precej zapletene. Človeštvo pozna le dimenzijo v kateri trenutno obstajajo človeška bitja, medtem ko druge dimenzije še niso bile odkrite ali raziskane. Ko gre za druge dimenzije, smo *qigong* mojstri videli desetine nivojev dimenzij. Teoretično jih je mogoče razložiti, čeprav jih znanost ne razkrije. Čeprav nekateri ljudje ne priznavajo obstoja določenih stvari, so se dejansko razpoznale v naši dimenziji. Na primer, obstaja območje imenovano Bermudski trikotnik (ali "hudičev trikotnik"). Nekateri ladje in letala so na tem območju izginile, le leta kasneje se se ponovno pojavila. Nihče ne more razložiti zakaj, ker nihče ne presega meja človeškega razmišljanja in teorij. Dejansko je Trikotnik prehod v drugo dimenzijo. Za razliko od naših vrat, ki imajo

običajen vhod, ta prehod deluje precej neobičajno. Ladja bo po vsej verjetnosti vstopila, če bo ladja prišla skozi prehod, ko so se vrata odprla pod nekaterimi določenimi okoliščinami. Človeška bitja ne morejo zaznati razlike v dimenzijah, ko nemudoma vstopijo v drugo dimenzijo. Razlike v času in prostoru med to dimenzijo in našo dimenzijo ni mogoče izraziti v kilometrih; ta kraj je lahko na tisoče kilometrov oddaljen, vendar je dostopen z ene točke prav tukaj. To pomeni, da obstajata na istem mestu in v istem času. Ladja se zaziba vanjo za kratek čas in potem nekako spet pride nazaj. V tem svetu so že minila desetletja, saj je čas v dveh dimenzijah drugačen. To je podobno diagramom, ki jih ljudje izdelujejo iz atomskih struktur, kjer so kroglice, ki so skupaj povezane s črto, tako se krogle povezujejo z vezmi, ki se medseboj križajo. To je zelo zapleteno.

Britanski pilot je izvajal misijo 4 leta pred 2. svetovno vojno. Sredi leta je naletel na težko nevihto. Po vožnjah iz preteklih izkušenj bi lahko našel opuščeno letališče. V trenutku, ko se je letališče pojavilo pred njegovimi očmi, je prišlo do povsem drugačne slike: kar naenkrat je bilo sončno in brez oblačka, kot da se je pravkar pojavil iz drugega sveta. Letala na letališču so bila pobarvana rumeno in ljudje so bili zaposleni z delom na tleh. Pomislil je, da je to tako čudno! Nihče ga ni prepoznal, ko se je dotikal pristajalne steze; tudi kontrolni stolp ga ni kontaktiral. Pilot se je nato odločil, da bo odšel, ker se je nebo razjasnilo. Ko je ponovno letel in ko je bil na isti razdalji, na kateri je pred nekaj minutami videl letališče, se je znova znašel v nevihti. Na koncu se je uspel vrniti v svojo bazo. Prijavil je zadevo in celo v zapisu leta je zapisal. Toda njegovi nadrejeni mu niso verjeli. Štiri leta kasneje je izbruhnila 2. svetovna vojna in bil je premeščen na isto zapuščeno letališče. Takoj se je spomnil, da je bil to isti prizor, ki ga je videl 4 leta nazaj. Mi *qigong* mojstri vemo

kako to pojasniti. Vnaprej je naredil, kar bi naredil štiri leta kasneje. Pred začetkom dogodka je šel tja in vnaprej odigral svojo vlogo. Stvari so se nato vrnile v pravilen red.

5. Qigong zdravljenje in bolnišnično zdravljenje

Na teoretični ravni se qigong zdravljenja popolnoma razlikujejo od zdravljenja v bolnišnicah. Zahodno zdravljenje uporablja metode navadne ljudske družbe. Kljub temu, da imajo sredstva, kot so laboratorijski testi in rentgenski pregledi, lahko v tej dimenziji opazujejo le vir bolezni, ne pa osnovni vzrok, ki obstaja v drugih dimenzijah. Tako ne razumejo vzroka bolezni. Zdravila lahko odstranijo ali odrinejo izvor pacientove bolezni (kar se od zahodnih zdravnikov razume kot patogen in karma v qigongu), če oseba ni nevarno bolna. Zdravilo bo neučinkovito v primeru, da je bolezen nevarna, saj je možno, da bolnik ne more prenesti večjih odmerkov zdravil. Niso vse bolezni omejene na Trojni svet, saj so nekatere precej nevarne in presegajo področje Trojnega sveta in zato jih bolnišnice ne morejo ozdraviti.

Kitajska medicina je tradicionalna medicinska znanost v naši državi. Je neločljiva od nadnaravnih sposobnosti, ki so se razvile skozi kultivacijo človeškega telesa. Starodavni ljudje so namenili posebno pozornost kultivaciji človeškega telesa. Konfucijanci, taoisti, budisti—in celo študentje konfucijanizma—so vsi pripisovali pomembnost meditaciji. Meditacija je veljala za spretnost. Sčasoma so razvili svoj *gong* in svoje sposobnosti, ne da bi celo izvajali gibanje. Zakaj je kitajska akupunktura sposobna tako natančno zaznati meridiane človeškega telesa? Zakaj akupunkturne točke niso povezane ležeče? Zakaj se ne križajo in zakaj so povezani navpično? Kako jih je mogoče označiti s tako natančnostjo? Sodobni ljudje z nadnaravnimi sposobnostmi lahko z lastnimi

oči vidijo enake stvari, ki so jih prikazovali kitajski zdravniki. To pa zato, ker so znani zdravniki starodavne Kitajske na splošno imeli nadnaravne sposobnosti. V zgodovini Kitajske so bili medicinski zdravniki Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que, in Hua Tuo v resnici veliki *qigong* mojstri z nadnaravnimi sposobnostmi. Kitajska medicina je zaradi prenašanja do danes izgubila svojo komponento nadnaravnih sposobnosti in je ohranila le tehnike zdravljenja. V preteklosti so kitajski zdravniki uporabljali svoje oči (z nadnaravnimi sposobnostmi) za diagnosticiranje bolezni. Kasneje so razvili tudi posebno metodo za branje srčnega utripa. Če bi se sposobnosti dodale nazaj v kitajsko metodo zdravljenja, bi lahko rekli, da zahodna medicina ne bo sposobna dohiteti kitajsko medicino še mnoga leta v prihodnje.

Zdravljenje z *qigongom* odpravlja osnovni vzrok bolezni. Bolezen obravnavam kot eno vrsto karme in zdravljenje bolezni pomaga zmanjševati to karmo. Nekateri *qigong* mojstri zdravijo ljudi z uporabo metode izpusta in obnove *qi*, da bi pomagali bolnikom odpraviti črni *qi*. Mojstri, ki so na precej nizki ravni, odpravljajo črni *qi*, a vendar ne poznajo osnovnega vzroka črnega *qi*. Tako se bo črni *qi* vrnil in bolezen se bo ponovila. Resnica je, da črni *qi* ni vzrok bolezni—obstoj črnega *qi* bolniku naredi samo občutek nelagodja. Osnovni vzrok pacientove bolezni je pametna entiteta, ki obstaja v drugi dimenziji. Mnogi *qigong* mojstri tega ne vedo. Ker je pametna entiteta močna, se jo povprečni ljudje ne morejo dotakniti, niti se ne bi upali. Falun Gong zdravi na način, da se osredotoča na to pametno entiteto in začne prav pri tem, da odstrani osnovni vzrok bolezni. Še več, na tem področju se postavi ščit, da bolezen ne bo zmogla znova napasti.

Qigong lahko zdravi, vendar ne more ovirati stanja človeške družbe. To bi motilo pogoje vsakdanje človeške družbe, če bi se ga uporabljalo v velikem obsegu in to ni dovoljeno; njegovi zdravilni učinki ne bi bili dobri. Kot morda veste, so nekateri ljudje odprli *qigong* diagnostične klinike, *qigong* bolnice in *qigong* rehabilitacijske centre. Njihova zdravljenja so lahko bila zelo učinkovita, preden so odprli ta podjetja. Ko enkrat odprejo podjetja za zdravljenje, se učinkovitost močno zmanjša. To pomeni, da ljudem ni dovoljeno uporabljati nadnaravne metode za uresničevanje delovanja vsakdanje družbe. S tem se bo zagotovo zmanjšala njihova učinkovitost na tako nizko stopnjo kot so metode vsakdanje družbe.

Oseba lahko uporabi sposobnosti, da opazuje notranjost človeškega telesa, sloj za slojem, podobno kot v medicini opravijo prečne prereze. Vidimo lahko mehko tkivo in katerekoli druge dele telesa. Čeprav lahko s trenutnim CT slikanjem jasno vidimo, je potrebna uporaba naprave; terja mnogo časa, uporablja veliko filmov in je precej počasno in potratno. Ni tako priročno ali natančno kot so človeške nadnaravne sposobnosti. Z zapiranjem oči, da se opravi hiter pregled, *qigong* mojstri neposredno in jasno vidijo katerikoli del bolnika. Ali ni to “visoka tehnologija”? Še bolj napredno je od tistega, kar se danes šteje za visoko tehnologijo. Toda takšna spretnost je obstajala že v starodavni Kitajski—bil je starodavni stil “visoke tehnologije”. Zdravnik Hua Tuo je odkril tumor v možganih [vojaškega vladarja] Cao Cao-a in je želel opraviti operacijo na njem. Cao Cao je dal Hua Tuo-ja zapreti, ker mu ni mogel verjeti in ga je obravnaval kot prevaro, da se mu škoduje. Cao Cao je sčasoma umrl zaradi možganskega tumorja. Mnogi veliki kitajski zdravniki so v zgodovini resnično imeli nadnaravne sposobnosti. Samo ljudje

v tej sodobni družbi navdušeno sledijo praktičnim stvarem in so pozabili na starodavne načine.

Naša *qigong* kultura na visokih nivojih bi morala ponovno preučiti tradicionalne stvari, jih ponesti naprej in jih razviti skozi našo prakso in jih uporabiti v korist družbe.

6. Budistični qigong in Budizem kot vera

Obstaja nekaj na kar mnogi takoj pomislijo, ko omenimo Budistični *qigong*: Ker je namen Budističnega sistema, da kultivira budovstvo, oni takoj začnejo povezovati s stvarmi o Budizmu kot je vera. Rad bi uradno pojasnil, da je Falun Gong Budistični *qigong*. Je pravična velika kultivacijska pot in nima nobene zveze z Budizmom kot vero. Budistični *qigong* je Budistični *qigong*, medtem ko Budizem je Budizem. Imajo različne pristope, čeprav menijo da imajo isti cilj v kultivaciji. So različne discipline z različnimi zahtevami. Omenil sem besedo “Buda” in to bom ponovno omenil kasneje, ko bom učil prakso na višjih nivojih. O tem izrazu ni nič nazadnjaškega. Nekateri ljudje ne morejo prenašati besede Buda in trdijo, da propagiramo slepo prepričanje. Ampak to ni res. “Buda” izraz se je začel uporabljati kot sanskrtski izraz, ki je izviral iz Indije. Preveden je bil v kitajščino, ki temelji na naglaševanju kot je Fo Tuo. Ljudje so kasneje izpustili besedo “Tuo” in ohranili “Fo.” Prevedeno v kitajski jezik pomeni “Razsvetljeni”—oseba, ki je razsvetljena. (Če želite preveriti [kitajski izraz], pogledajte v *Ci Hai slovar*.)

(1) Budistični qigong

Trenutno sta dve vrsti Budističnega *qigonga*, ki so ju poučevali. Eden od njiju se je odcepil iz Budizma. Mnogi visoko doseženi menihi so se pojavili v tisočih letih tekom razvoja. V procesu njihove kultivacije, ko so dosegli napreden nivo, so mojstri visokih nivojev poučevali menihe določene stvari, zato so dobili resnična navodila iz še višjih nivojev. Te stvari so prenesli v moderni rod znotraj Budizma kot vera. Šele takrat, ko je bil zelo dovršen menih blizu svojega življenja, je bil te stvari prenesel učencu, ki se je kultiviral po Budističnih doktrinah in se celovito izboljševal. Ta *qigong* je imel veliko oznak Budizma. Njegovi menihi so bili pozneje izgnani iz templjev, kot na primer, med kulturno revolucijo. V tistem času so se te vaje razširile na širšo javnost in se tam začele množiti.

Obstaja še ena vrsta Budističnega *qigonga*. Ta vrsta ni nikoli v vseh svojih letih bila del Budizma. Vedno se je vadilo tiho, bodisi med prebivalci ali globoko v gorah. Te vrste prakse so edinstvene na svoj način. Izbrati morajo dobrega učenca—nekoga z izjemno vrlino, ki je resnično zmožen kultivacije na napredne nivoje. Taka oseba se na tem svetu pojavlja samo enkrat v mnogih let. Te prakse ni mogoče ustvariti za javnost, saj zahtevajo precej visok karakter in njihov *gong* se razvija hitro; obstajajo številne vrste teh praks. Enako velja za Taoistični sistem. Taoistični *qigong*, medtem ko vsi pripadajo Taoističnemu sistemu, so še naprej razdeljeni na Kunlun, Emei, Wudang in tako dalje. V vsaki skupini obstajajo različne razdelitve, podrazdelki pa se med seboj precej razlikujejo. Ne morejo se mešati ali vaditi skupaj.

(2) Budizem

Budizem je sistem kultivacije, ki ga je Šakjamuni prebudil v Indiji pred več kot tisočimi leti, ko se je kultiviral. Lahko ga povzamemo v treh besedah: načela, koncentracija, modrost. Načela pomagajo doseči koncentracijo v meditaciji. Budizem dejansko ima vaje, čeprav se o njih ne govori izrecno. Budisti dejansko izvajajo vaje, ko sedijo v meditaciji in se osredotočajo na svoje misli. To je zato, ker se energija vesolja začne zbirati okrog človeškega telesa, ko se pomiri in ustali svoj um in to doseže enak učinek kot izvajanje *qigong* vaj. Načela v Budizmu so za opustitev vseh človeških želja in opuščanje vsega na kar se navadna oseba navezuje, tako da lahko dosežemo stanje spokojnosti in umirjenost, kar mu omogoča, da med meditiranjem vstopa v stanje koncentracije. Oseba se nenehno dviguje na nivo, medtem ko je v tem spokojnem in osredotočenem stanju, dokler ne postane razsvetljeni, s svojo modrostjo. Potem bo spoznal vesolje in zagledal resnico.

Šakjamuni je vsak dan učil le tri stvari: Poučeval je Zakon (*Fa*) (predvsem Arhatov zakon) svojim učencem, nosil je posodo za zbiranje miloščine (prosil za hrano) in kultiviral s sedenjem v meditaciji. Ko je Šakjamuni zapustil ta svet, sta se Brahmanizem in Budizem bojevala. Obe veri sta se kasneje združili v eno, imenovano Hinduizem. Kot posledica tega je, da danes Budizem v Indiji ne obstaja več. Mahajana Budizem se je pojavil preko kasnejših dogajanj in sprememb, ter se razširil v notranjost Kitajske, kjer je postal današnji Budizem. Mahajana Budizem ne časti Šakjamunija kot edinega ustanovitelja—to je vera v številne Bude. Verjame v številne Tatagate, kot so Buda Amitaba, Budo Zdravja in tako dalje, in sedaj je več načel, medtem ko je cilj kultivacije postal višji. V svojem času je Šakjamuni učil Zakon Budisatve nekaterim učencem. Ta učenja so kasneje reorganizirali in razvili v

današnji Mahajana Budizem, ki je za kultivacijo v svet Budizma. Tradicija Theravada Budizma je bila do danes ohranjena v jugovzhodni Aziji in obredi se izvajajo s pomočjo nadnaravnih sposobnosti. V smeri evolucije Budizma, se je ena veja kultivacije razvejila v Tibetansko področje naše države in se poimenovala Tibetanski Tantrizem. Še ena kultivacijska pot se je razširila na Han območje preko Xinjianga in se poimenovala Tang Tantrism (izginil je po tem, ko je bil Budizem zatrt med Huichang obdobjem). Še ena veja v Indiji se je razvila v jogo.

Budizem ne govori izrecno o izvajanju vaj in ne izvajajo qigonga. To je za ohranjanje tradicionalne metode Budistične kultivacije. To je tudi pomemben razlog, da je Budizem trajal več kot 2000 let, ne da bi se izgubil. Naravno je ohranil svojo lastno tradicijo, prav zato, ker vanj ni sprejela ničesar tujega. V Budizmu obstajajo različne poti kultivacije. Theravada Budizem se osredotoča na samozdravljenje in samokultivacijo; Mahajana Budizem se je razvil, da bi ponudil odrešenje tako sebi kot drugim, odreševanju vseh čutečih bitij.

7. Pravični načini kultivacije in Nepravični načini

(1) Stranska pot kultivacije

Stranska pot kultivacije je poimenovana kot tudi (*Qimen*) Neobičajni načini kultivacije. Različni načini kultivacije *qigonga* so obstajali že pred ustanovitvijo religij. Obstaja veliko praks zunaj religij, ki so se razširile med prebivalstvom. Večini primanjkuje sistematičnih doktrin, zato se niso razvile v celovite sisteme kultivacije. Toda Neobičajni načini kultivacije imajo svoje sistematične, popolne in nenavadno intenzivne metode kultivacije, ki so se tudi razširile med prebivalce. Ti sistemi vaj se ponavadi imenujejo Stranska pot kultivacije. Zakaj se tako imenujejo? No, prvi del [kitajskega

izraza] dobesedno pomeni “vrata na strani”; drugi del pa pomeni “nerodna pot.” Ljudje obravnavajo Budistični in Taoistični način kulture kot pravi način, medtem ko ostale Stranske poti kulture obravnavajo kot nerodne ali nepravne. Ampak to ni tako. Stransko pot kulture se je skrivno izvajalo tekom zgodovine in se jo je poučevalo le na enega učenca. Ni jim bilo dovoljeno, da se razkrijejo javnosti. Ko so jih predstavili, jih ljudje niso dobro razumeli. Tudi njihovi praktikantje menijo, da niso niti Budisti, niti Taoisti. Načela kulture Neobičajnih načinov imajo stroga merila. Kultivirajo se po naravi vesolja, zagovarjajo dobra dejanja in skrbijo za svoj značaj. Visoko doseženi mojstri imajo v teh praksah edinstvene spretnosti in nekatere njihove edinstvene tehnike so močne. Srečal sem tri izjemno uspešne mojstre iz Neobičajnih načinov kulture, ki so me naučili nekaj stvari, ki jih ni mogoče najti niti v Budističnem niti v Taoističnem sistemu. Vse te stvari je bilo dokaj težko prakticirati v procesu kulture, zato je bilo pridobivanje *gonga* edinstveno. Ravno nasprotno, pa med nekaterimi tako imenovanimi Budističnimi in Taoističnimi metodami kulture, primanjkuje strogih meril, zato se njihovi praktikantje ne morejo kultivirati na višje nivoje. Zato bi morali objektivno preučiti vsako metodo kulture posebej.

(2) Qigong borilnih veščin

Qigong borilnih veščin ima dolgo zgodovino. Z lastnim celovitim sistemom teorij in metod kulture se je oblikoval neodvisen sistem. Toda strogo gledano, prikazuje le nadnaravne sposobnosti, ki jih ustvarja notranja kultura na najnižji ravni. Vse sposobnosti, ki se pojavljajo pri kultivaciji borilnih veščin, se pojavljajo tudi pri notranji kultivaciji. Kultura borilnih veščin se prav tako začne z izvajanjem *qi* vaj.

Na primer, ko udarjamo v kamen, mora na začetku praktikant borilnih veščin svoje roke zamahniti, da se *qi* premakne. Sčasoma se bo njegov *qi* v naravi spremenil in postal energijska masa, ki se pojavi v obliki svetlobe. V tem trenutku bo njegov *gong* začel delovati. *Gong* ima pamet, ker je razvita stvar. Obstaja v drugi dimenziji in je pod nadzorom misli, ki prihajajo iz posameznikovih možganov. Ko napade, se praktikantu borilnih veščin ni potrebno premikati; *gong* bo prišel le s samo mislijo. V obdobju kultivacije, se bo njegov *gong* stalno krepil, njegovi delci postajajo fini in njegova energija napreduje v vse večjo. Sposobnosti Železne dlani in Cinober dlani se bodo pojavile. Kot lahko vidimo iz filmov, revij in televizijskih oddaj, so se v zadnjih letih pojavile spretnosti Plašč zlatega zvona in Železne srajce. Istočasno izvirajo iz prakse notranje kultivacije in kultivacije borilnih veščin; izvirajo iz notranje in zunanje kultivacije hkrati. Da bi se kultiviral znotraj, mora človek ceniti vrlino in kultivirati svoj karakter. Razloženo iz teoretičnega vidika, ko oseba doseže določeno raven, bo *gong* izstopil iz notranjosti telesa navzven. Zaradi visoke gostote bo postal ovoj zaščite. V smislu načel, je največja razlika med borilnimi veščinami in notranjo kultivacijo v tem, da se borilne veščine izvajajo z energičnimi gibi in praktikantje ne morejo umiriti uma. Če se ne vsebuje tišine, osredotočen um ustvari pretok *qija* pod kožo in prečka mimo mišic, namesto da bi vstopil v polje eliksirja osebe (*dan-tian*)⁹. Tako ne kultivirajo dolgoživosti—nimajo te zmožnosti.

⁹ V kitajski miselnosti, se to pogosto nanaša na področjespodnjega predela trebuha, kjer se energija “eliksir” ustvari s praksami kultivacije.

(3) Obratna kultura in Izposoja gonga

Nekateri ljudje niso nikoli vadili *qigonga*. Potem nenadoma čez noč pridobijo *gong* in imajo precej močno energijo in lahko celo zdravijo druge ljudi. Ljudje jih imenujejo *qigong* mojstri in potem naokoli učijo druge. Nekateri, čeprav se niso nikoli naučili *qigonga* ali so se naučili le nekaj gibov, spreminjajo stvari in jih poučujejo ljudem. Ta oseba ni usposobljena za mojstra *qigonga*. Ona ne more ničesar prenesti na druge. Kar poučuje, se gotovo ne more uporabiti za kultivacijo na visoke ravni; največ kar lahko naredi je, da pomaga odpravljati bolezni in izboljšati zdravje. Kako pride ta vrsta *gonga*? Najprej bomo govorili o tako imenovani "obratni kultivaciji." Obratna kultura se pripeti dobrim ljudem, kateri imajo izjemno visok karakter in so ponavadi starejši, kot na primer, več kot 50 let. Za njih ni dovolj časa, da bi se kultivirali od začetka, saj ni enostavno srečati odličnih mojstrov, ki poučujejo *qigong* vaje, ki kultivirajo obojega, telo in duha. V trenutku, ko bi se taka oseba rada kultivirala, bodo mojstri na visokih ravneh postavili *gong* na osebo glede na njegov temeljni karakter. To omogoča kultivacijo v obratni smeri, od zgoraj navzdol, in tak način je veliko hitrejši. Iz druge dimenzije, mojstri visokih ravni izvajajo preoblikovanje in nenehno dodajanje *gonga* osebi izven njegovega telesa; to je zlasti v primeru, ko oseba izvaja zdravljenje in tvori energijsko polje. *Gong*, ki ga podajajo mojstri, teče skozenj, kot po ceveh. Nekateri ljudje ne vedo od kod *gong* prihaja. To je obratna kultura.

Druga vrsta se imenuje "izposoja *gonga*" in ni starostno omejena. Človeško bitje ima pomožno zavest skupaj z glavno zavestjo, ki je običajno na višjem nivoju od glavne zavesti. Pomožna zavest nekaterih ljudi je dosegla tako visok nivo, da se lahko sporazumevajo z razsvetljenimi bitji. Ko ta vrsta ljudi želi kultivirati, imajo njihove pomožne zavesti podobno

mišljenje z željo po vzpenjanju na nivoje, in takoj bodo stopile v stik z razsvetljenimi bitji, da si od njih sposodijo *gong*. Ko je *gong* sposojen, ga bo oseba čez noč dobila. Po tej pridobitvi se običajno lahko zdravi ljudi z lajšanjem bolečin. Oseba običajno pridobi metodo oblikovanja energijskega polja in bo lahko posameznikom dajala energijo in jih učila nekaj tehnik.

Tovrstni ljudje ponavadi začnejo kot zelo dobri. Ker imajo *gong* postanejo znani in si pridobijo slavo in bogastvo. Navezanosti, k slavi in dobičku, jim zavzemajo večina njihovega razmišljanja—več kot kultivacija. Od takrat naprej se njihov *gong* začne zmanjševati, postaja vse manjši in manjši, dokler na koncu ne izgine.

(4) Kozmični jezik

Nekateri ljudje lahko nenadoma govorijo določeno vrsto jezika. Sliši se precej tekoče, ko ga govorijo, vendar to ni jezik katerekoli človeške družbe. Kako se imenuje? Imenuje se ga kot kozmični jezik. Ta stvar, imenovana “kozmični jezik”, je pravzaprav zgolj jezik entitet, ki niso tako visoke. Ta pojav se prav zdaj dogaja kar nekaj *qigong* mojstrom po Kitajski; nekateri med njimi lahko govorijo tudi po več različnih vrst jezikov. Seveda so tudi jeziki naše človeške rase izpopolnjeni in obstaja jih več kot tisoč vrst. Je kozmični jezik obravnavan kot nadnaravna sposobnost? Jaz pravim da ne. To ni sposobnost, ki prihaja od tebe in tudi ni sposobnost, ki vam je dana od zunaj. Ravno nasprotno, pojavi se kadar nekoga nadzirajo tuje entitete. Entitete izvirajo na nekoliko višjih nivojih—ali vsaj višje od človeštva. To je ena izmed entitet, ki govori kozmični jezik, oseba pa služi le kot medij. Večina teh ljudi se sploh ne zaveda kaj govorijo. Samo tisti, ki imajo sposobnost branja misli, lahko pridobijo splošen občutek, kaj pomenijo besede. To ni sposobnost, a mnogi ljudje, ki so

govorili v teh jezikih, se počutijo boljše in se navdušujejo, ker mislijo, da je. Pravzaprav lahko nekdo na visokem nivoju Tretjega očesa opazuje, da žive entitete govorijo, diagonalno nad osebo, skozi usta osebe.

Ta entiteta osebo uči govoriti kozmični jezik, medtem ko mu podaja nekaj svoje energije. Vendar pa bo zatem oseba pod njenim nadzorom, zato to ni prava kultivacijska pot. Čeprav je ta entiteta na nekoliko višjem nivoju, ne kultivira pravega načina, zato ne ve kako učiti kultivatorje načina, da ostanejo zdravi ali jih zdravi. Zato uporablja metodo pošiljanja energije preko govora. Ker je razpršena, ima energija malo vpliva. Učinkovita je pri zdravljenju manjših bolezni in tegob, vendar je neuspešna pri hudih boleznih. Budizem govori o tem, kako se oni zgoraj ne morejo kultivirati, ker jim primanjkuje trpljenja in neudobja; poleg tega se ne morejo ujeziti in so nezmožni dvigniti svoje nivoje. Zato iščejo načine pomagati ljudem, da pridobijo boljše zdravje in v zameno se nato dvignejo. In to je govorjenje kozmičnega jezika. Ni ne nadnaravna sposobnost niti *qigong*.

(5) Obsedenost z duhom

Najbolj škodljiva vrsta obsedenosti z duhom je tista, ki prihaja iz entitet nižjih ravni. Obsedenost z duhom povzroča kultiviranje na nepošten način. Je resnično škodljivo za ljudi in posledice posedovanja so zastrašujoče. Nedolgo po začetku prakticiranja nekateri ljudje postanejo obsedeni z zdravljenjem in bogatenjem; ves čas razmišljajo o teh stvareh. Ti ljudje so morda bili prvotno precej dostojni ali pa so imeli mojstra, ki je skrbel za njih. Ampak stvari postanejo zlovoljne, ko začnejo razmišljati o dajanju zdravljenja in bogatenju. Nato privabijo te vrste entitet, čeprav niso v naši fizični razsežnosti, one res obstajajo.

Tovrstni praktikant nenadoma meni, da se je Tretje oko odprlo in da ima zdaj *gong*, dejansko pa ima upravljane možgane z obsedujočim duhom. V možgane osebe projicira slike, ki jih vidi, zaradi česar oseba misli, da se je Tretje oko odprlo. Toda Tretje oko osebe se sploh ni odprlo. Zakaj obsedujoči duh ali žival želita dajati osebi *gong*? Zakaj želi pomagati osebi? Zato, ker je v našem vesolju živalim prepovedano kultivirati. Živalim ni dovoljeno pridobiti prave kulture, saj ne poznajo ničesar o karakterju in se ne morejo izboljšati. Zato se želijo priključiti človeškemu telesu in pridobiti človeško bistvo. V tem vesolju je še eno pravilo, in sicer: brez izgube ni dobička. Zato želijo zadovoljiti vašim potrebam po slavi in dobičku. Naredile vas bodo bogate in prepoznavne, vendar ti ne pomagajo kar tako. Želijo pridobiti nekaj: vaše bistvo. Nič ti ne bo ostalo, dokler te ne zapusti, in postal boš šibek ali postal rastlina! To je posledica slabega karakterja. Kot se pravi: "Ena prava misel bo ukrotila sto hudobnežev." Ko ste pravi, ne boste pritegnili zlo. Z drugimi besedami, bodite plemenit praktikant, obrnite se od vsake neumnosti in vadite samo pravo kulture pot.

(6) Ko se napačno izvaja prava kulture pot, se lahko izzide v nekaj nepoštenega

Čeprav sistemi praks, ki se jih nekateri ljudje naučijo, prihajajo iz pravih načinov kulture, lahko ljudje nehote vadijo na nepravne načine, ker niso strogi do sebe, neuspešno kultivirajo svoj značaj in imajo svoje zabavno-negativne misli med izvajanjem vaj. Na primer, ko oseba izvaja vaje v stoječem položaju ali meditaciji, bodo njegove misli lahko bile dejansko pri denarju, slavi in premoženju, ali pa: "On mi je naredil krivico in ga bom popravil, ko bom dobil nadnaravne sposobnosti." Ali pa misli na to ali ono sposobnost, s čimer

dodaja nekaj slabega svoji praksi in dejansko izvaja pokvarjen način. To je nevarno, ker lahko pritegne nekaj negativnih stvari, na primer, entitete nizkih ravni. In morda oseba ne spozna kar je prinesel. Njegove navezanosti so tako močne—ne deluje, da bi iskal izhod iz poželenja, s pridobivanjem določenih stvari—in njegovi nameni niso pravilni, zato ga njegov Učitelj ne more zaščititi. Zato morajo praktikanti varovati svoj karakter, ohranjati pravo miselnost in ne imeti poželenja, da ne bi povzročili težav.

Poglavje II

Falun Gong

Falun Gong izvira iz Falun Xiulian Dafa¹⁰ prakse v budističnem sistemu. Je ena od posebnih *qigong* metod v budističnem sistemu, a vendar ima svoje lastne posebnosti, ki ga ločujejo od običajnih načinov budistične kultivacije. Ta kultivacijski sistem je posebna, intenzivna kultivacijska metoda, ki je zahtevala, da imajo kultivatorji izjemno visok karakter in veliko duhovno sposobnost. Da bi se vse večje število praktikantov izboljšalo, medtem pa tudi zadovoljevalo potrebe velikega števila predanih kultivatorjev, sem jaz preoblikoval in javnosti omogočil to serijo metod kultivacije, ki so sedaj primerni za popularizacijo. Kljub spremembam, ta praksa še vedno precej presega druge prakse, njihove nauke in nivoje.

¹⁰ (“fa-lun šjo-lije da-fa”) Grobo prevedeno kot; “Velika pot kultivacije Zakonskega kolesa.”

1. Delovanje Zakonskega kolesa

Zakonsko kolo Falun Gongga ima enako naravo kot vesolje, saj je to miniaturna vesolja. Kultivatorji Falun Gongga, ne samo da hitro razvijajo svoje nadnaravne sposobnosti in *gong* potencial, ampak razvijejo tudi neprimerljivo močno Zakonsko kolo v zelo kratkem časovnem obdobju. Ko se razvije, človekovo Zakonsko kolo obstaja kot živa pametna entiteta. Samodejno se nenehno vrti v spodnjem predelu praktikantovega trebuha, nenehno vsrkava in preoblikuje energijo iz vesolja in na koncu razvija energijo v *gong* v prirojenem telesu praktikanta. Tako je dosežen učinek “Zakona, ki prečiščuje praktikanta.” To pomeni, da Zakonsko kolo nenehno popravlja osebo, čeprav ne izvaja vaj ves čas. Na znotraj Zakonsko telo ponuja odrešitev samemu sebi. To naredi osebo fizično močnejšo in bolj zdravo, pametnejšo in bolj razsodno in varuje praktikanta od odstopanja. Prav tako lahko varuje kultivatorja pred motnjami ali oškodovanjem od ljudi z nizkim karakterjem. Na zunaj lahko Zakonsko kolo drugim zdravi bolezni in odpravi zlo, odpravlja vsa nenormalna stanja. Zakonsko kolo se stalno vrti v spodnjem predelu trebuha, devetkrat v smeri urinega kazalca in devetkrat v nasprotni smeri urinega kazalca. Ko se vrti v smeri urinega kazalca, energično vsrkava energijo vesolja in ta energija je zelo močna. Njegova moč vrtenja postaja močnejša, ko posameznikov potencial *gonga* raste. To je stanje, ki ga ni mogoče doseči z namernim poskušanjem vlivanja qija v vrh glave. Ko se vrti v nasprotni smeri urinega kazalca, sprošča energijo in zagotavlja reševanje vsem bitjem, popravlja nenormalna stanja. Ljudje okoli praktikanta imajo koristi. Od vseh praks *qigonga*, ki se poučujejo v naši državi, je Falun Gong prva in edina kultivacijska metoda, ki je dosegla “da Zakon prečiščuje praktikanta.”

Zakonsko kolo je najbolj dragoceno; nima cene. Ko je moj Učitelj predal name Zakonsko kolo, mi je povedal, da se Zakonskega kolesa ne sme prenesti na nobenega drugega in da bi ga morda želeli imeti celo tisti ljudje, ki so se kultivirali tisoč let ali več, a ga ne morejo. Disciplino se lahko prenaša le na eno osebo po zelo, zelo dolgem času, za razliko od tistih, ki se jih vsakih nekaj desetletij prenese na eno osebo. Tako je Zakonsko kolo izredno dragoceno. Še vedno je zelo dragocen, čeprav smo ga omogočili javnosti in ga preuredili, da postane manj močan. Kultivatorji, ki so ga pridobili, so na polovici svoje kultivacije. Edina stvar, ki ostane je, da izboljšate svoj karakter, nato pa vas čaka tisto kar je na precej visokem nivoju. Seveda lahko ljudem, ki nimajo vnaprej določene povezave in morda po kratkem času prenehajo s kultivacijo, nato Zakonsko kolo preneha obstajati.

Falun Gong je budistični *qigong*, vendar daleč presega obseg budističnega sistema: tisto, kar kultiviramo, je celotno veselje. V preteklosti je budistična kultivacija poučevala le budistična načela, medtem ko je taoistična kultivacija poučevala le taoistična načela. Niti eden nima popolne razlage veselja iz njegovega osnovnega nivoja. Veselje je podobno človeškemu bitjem, saj ima svojo lastno naravo skupaj s svojo materialno sestavo. Njegovo naravo je mogoče povzeti v treh besedah: Džen, Šan, Ren¹¹. Taoistična kultivacija osredotoča svoje razumevanje na Džen: govoriti resnico, početi resnična dejanja, se vrniti v svoj prvoten, resnični jaz in na koncu postati resnično bitje. Budistična kultura se osredotoča na Šan: razvijanje velikega sočutja in ponujati odrešenje vsem bitjem. Z našo disciplino delamo na vseh treh Džen, Šan in Ren, in se neposredno ravnamo po temeljih narave veselja v naši kultivaciji, ki se v končni fazi združimo z vesoljem.

¹¹ (“džen, šan, ren”) Džen pomeni “resnično, resnico, pravi, resničnost”; Šan, “sočutje, milost, prijaznost, dobroto”; Ren, “odločnost, vzdržnost, toleranca, strpnost, potrpežljivost, samoobvladovanje, samoupravljanje.”

Falun Gong je kultivacijski sistem, tako uma kot telesa. Ko praktikantov *gong* potencial in karakter dosežeta določen nivo, mora posameznik doseči oboje v tem svetu, Razsvetljenje (stanje Odklenjenega gonga) in tudi neuničljivo telo. Na splošno je Falun Gong razdeljen na znotraj Zakona-trojnega-sveta in onstran Zakona-trojnega-sveta, ki vključuje številne nivoje. Upam, da bodo vsi zvesti praktikantje skrbno kultivirali, izboljševali svoj značaj brez odlašanja in uspeli doseči Duhovno popolnost.

2. Konfiguracija Zakonskega kolesa

Zakonsko kolo Falun Gong je pametno, vrtljivo telo z visoko energijsko snovjo. Rotira se po zakonih ogromnega gibanja celotnega vesolja. V določenem smislu je Zakonsko telo miniatura vesolja.

V središču Zakonskega kolesa je budistični simbol *šrivatsa* ☸, (v sanskrtu, *šrivatsa* pomeni “zbiranje vse sreče” (za preverjanje [kitajskega izraza] poglej v slovarju *Ci Hai slovar*)), ki je jedro Zakonskega kolesa. Njena barva je blizu zlato rumene in njena barva podlage je svetlo rdeča. Barva podlage zunanjega obroča je oranžna. Štiri Taiji simboli¹² in štiri budistične *šrivatse* so izmenično postavljeni na osmih mestih. Taiji, ki so rdeči in črni, so iz taoističnega sistema, medtem ko so rdeči in modri Taiji iz taoističnega sistema Velika predhodnja-nebesa. Štiri majhne *šrivatse* so tudi zlato rumene barve. Barva podlage Zakonskega kolesa se redno spreminja, od rdeče do oranžne, rumene, zelene, modre, indigo in vijolične. Izjemno lepe barve so. Barve *šrivatsa* ☸ simbola na sredini in Taiji simbolov se ne spreminjajo. Manjše *šrivatse* ☸ se vrtijo same od sebe, prav tako kot Zakonsko kolo. Zakonsko kolo je zakoreninjen v vesolju. Vesolje se vrti, vse

¹² (“tai-či”) Simbol taoističnega sistema, pogosto je na zahodu uporabljen kot “jin-jang” simbol.

galaksije se vrtijo in prav tako se vrtil tudi Zakonsko kolo. Tisti, katerih Tretje oko je odprto na nižjih nivojih, lahko vidijo, da se Zakonsko kolo vrtil kot ventilator; tisti, katerih Tretje oko je odprto na višjih nivojih, si lahko ogledajo celotno podobo Zakonskega kolesa, ki je neverjetno lepa in bleščeča, in to spodbuja praktikante, da bolj pogumno napredujejo v kultivaciji.

3. Karakteristike Falun Gong kultivacije

(1) Zakon prečiščuje praktikanta

Ljudje, ki vadijo Falun Gong, ne samo da so sposobni hitro razvijati svoje *gong* potenciale in nadnaravne sposobnosti, vendar skozi kultivacijo pridobijo tudi Zakonsko kolo. Zakonsko kolo se lahko oblikuje v zelo kratkem času in je zelo močan, ko je enkrat oblikovan. Ta lahko zaščiti praktikante tudi pred napačnim, kot tudi pred ljudmi s slabšim karakterjem, ki bi jih motili. Načela Falun Gong se popolnoma razlikujejo od načel konvencionalnih načinov kultivacije. To pa zato, ko je enkrat Zakonsko kolo oblikovano, se samodejno neprestano vrtil; obstaja v obliki pametne entitete, ki stalno zbira energijo v spodnjem predelu praktikantovega trebuha. Zakonsko kolo z vrtenjem samodejno vsrkava energijo iz vesolja. Zakonsko kolo doseže cilj, ko "Zakon prečiščuje praktikanta", ravno zato se neprestano vrtil, kar pomeni, da Zakonsko kolo neprestano kultivira ljudi, medtem ko se ne izvaja vaj. Kot veste, morajo navadni ljudje delati čez dan in počivati ponoči. To omejuje čas za vaje. Neprestano misliti na izvajanje vaj, zagotovo ne bo služilo namenu stalnega delovanja, 24 ur na dan. Cilj neprestane učinkovitosti ni mogoče doseči z nobeno drugo metodo. Zakonsko kolo se neprestano vrtil in ko se vrtil navznoter, sprejema veliko količino qija (prva oblika, ki jo

prevzame energija). Zakonsko kolo neprestano shranjuje in preoblikuje sprejeti *qi* po celotnem delu Zakonskega kolesa. Preoblikuje *qi* v materijo visokega nivoja in ga nazadnje spremeni v *gong* kultivatorjevega telesa. To je “Zakon prečiščuje praktikanta.” Kultivacija Falun Gong je povsem drugačna od vseh drugih praks ali metod kultivacije *qigonga*, ki kultivirajo eliksir.

Glavna značilnost Falun Gong je kultiviranje Zakonskega kolesa namesto eliksirja. Do sedaj so vse metode kultivacije, ki so bile javno objavljene, ne glede na to iz katere šole ali kultivacijske poti so prišle—bodisi iz veje budizma ali taoizma, budističnega ali taoističnega sistema, ali katerekoli poti razširjene med ljudmi—so vse kultivirale eliksir. In prav tako tudi veliko stranskih poti kultivacije. Imenujejo se *qigong* metode-eliksirja. Kultivacija, ki jo uporabljajo menihi, nune in taoisti, je šla po poti kultiviranja eliksirja. Če se te osebe upepeli po smrti, proizvajajo *Śarīra*-e, ki so sestavljene iz trdih in lepih snovi, ki jih sodobna znanstvena oprema ne zmore proizvesti. Pravzaprav so visoko-energijska snov, zbrana iz drugih dimenzij—ne naše dimenzije. To je eliksir. Težko je za tiste, ki uporabljajo *qigong* metode-eliksirja, za dosego Razsvetljenja med svojim življenjem. Včasih so mnogi ljudje, ki so vadili *qigong* metode-eliksirja, poskušali dvigniti svoj eliksir. Ni ga bilo mogoče povzdigniti, ko je bil dosegel Niwan palačo¹³ in tako je tam obstal in oseba je umrla. Nekateri so namenoma želeli, da počijo, vendar niso imeli načina kako to narediti. Nekateri primeri so bili taki: Dedek osebe ni skultiviral do tega uspeha, zato je na koncu svojega življenja s prepirom izpljunil eliksir navzven in ga tako prenesel na očeta osebe; njegov oče ni skultiviral do uspeha, zato ga je ob koncu življenja s prepirom izpljunil navzven in ga tako prenesel na osebo. Tudi ta oseba še vedno ni dosegla

¹³ (“ni-van”) Taoistični izraz za epifizo/češeriko.

veliko. Res je težko! Seveda obstaja veliko spodobnih metod kultivacije. Ni tako slabo, če lahko od nekoga prejmete pristno učenje, vendar bo verjetno, da vas ne bo učil stvari visokega-nivoja.

(2) Kultiviranje glavne zavesti

Vsak ima glavno zavest. Oseba se običajno nanaša na svojo glavno zavest, da lahko deluje in razmišlja. Poleg glavne zavesti ima oseba tudi eno ali več pomožnih zavesti in duš, ki so podedovane od prednikov. Pomožna zavest ima isto ime kot glavna zavest, vendar je na splošno bolj sposobna in na višjem nivoju. Ne pustiti se zavajati naši človeški družbi in lahko vidi svojo določeno dimenzijo. Mnoge metode kultivacije so šle po poti kultiviranja pomožne zavesti, pri čemer posameznikovo fizično telo in glavna zavest delujeta samo kot sredstvo. Ti praktikantje se na splošno ne zavedajo teh stvari in se celo počutijo dobro v sebi. Osebi se je posebj težko ločiti od praktičnih stvari v družabnem življenju, še posebj od stvari na katere smo navezani. Torej, številne metode kultivacije poudarijo izvajanje vaj, medtem ko so v stanju zamaknjenosti—popolnega transa. Ko je v transu se preobrazba pojavi, pravzaprav se pomožna zavest preobrazi v drugačnem svetu in preko tovrstne preobrazbe se izboljša. Nekega dne bo pomožna zavest končala kultivacijo in odšla s tvojim *gongom*. Nič ne bo ostalo tvoji glavni zavesti in vašemu prirojenemu telesu in vaša vseživljenjska kultivacija ne uspe. To je velika škoda. Nekateri znani mojstri *qigonga* obvladujejo velike sposobnosti vseh vrst in skupaj z njim pride tudi ugled in spoštovanje. Vendar še vedno ne vedo, da v bistvu njihov *gong* ni zrastel na njihovem lastnem telesu.

Naš Falun Gong neposredno kultivira glavno zavest; zagotovljamo, da *gong* dejansko raste na vašem telesu. Seveda

tudi pomožna zavest dobi svoj delež; se prav tako izboljša, čeprav je v drugem položaju. Naša metoda kultivacije ima za karakter natančna merila, kar vam omogoča, da se v času najbolj zapletenih okoliščin vzdržite svojega značaja in se izboljšate v človeški družbi—kot lotusov cvet, ki priplava iz blata. Zaradi tega lahko uspete v vaši kultivaciji. Ravno zato je Falun Gong tako dragocen: Zaradi vas je dragocen, vas samih, ker dobite *gong*. Vendar ga je zelo težko tudi izvajati. Težava leži v dejstvu, da ste izbrali pot, ki vas bo preizkušala v najzahtevnejšem okolju.

Glavna zavest mora vedno usmerjati vašo kultivacijo, saj je cilj naše prakse kultiviranje glavne zavesti. Glavna zavest bi morala sprejemati odločitve, kot da bi jih usmerjala na pomožno zavest. Drugače bo prišel dan, ko bo pomožna zavest končala kultivacijo na višjem nivoju in vam skupaj z njo vzela *gong* in vaše prirojeno telo in glavna zavest bosta ostali brez vsega. Ko kultivate visoke nivoje, vaša glavna zavest ne sme izgubiti zavesti o tem, kaj se počne, kot da bi ta spala. Mora vam biti jasno, da ste vi tisti, ki izvajate vaje, napredujete v kultivaciji in izboljšujete svoj karakter—samo takrat boste imeli vse pod nadzorom in boste zmožni pridobivati *gong*. Včasih, ko ste odsotni, lahko nekaj dosežete, ne da bi vedeli, kako je bilo to storjeno. To je pravzaprav vaša pomožna zavest, ki prevzema učinek; vaša pomožna zavest vas upravlja. Če odprete oči in pogledate okoli, medtem ko sedite v meditaciji in boste videli da nasproti vas sedi vaš dvojnik, potem je to vaša pomožna zavest. Če sedite v meditaciji obrnjeni proti severu, a kar naenkrat ugotovite, da sedite obrnjeni proti jugu in se sprašujete: “Kako sem prišel iz svojega telesa?”. Potem je to vaš resnični jaz, ki je prišel ven. Tisto, kar tam sedi, je to tvoje meso in pomožna zavest. Lahko ju razlikuješ.

Ko izvajate Falun Gong vaje, ne smete izgubiti vsega zavedanja o sebi. To ni v skladu z Velikim zakonom Falun Gong kultivacije. Morate ostati pozorni med izvajanjem vaj. V praksi ne bo nobenega odstopanja, če je vaša glavna zavest močna, saj vam nič ne bo moglo škodovati. Nekatere stvari lahko preidejo na vaše telo, če je vaša glavna zavest šibka.

(3) Izvajanje vaj ne glede na smer in čas

Veliko kultivacijskih metod določa čas in smer, kdaj in kje je najbolje izvajati njihove vaje. Nam ni potrebno skrbeti za te stvari. Falun Gong kultivacijo se izvaja v skladu z naravo vesolja in zakoni po katerih se vesolje razvija. Zato smer in čas nista pomembna. Pravzaprav smo med vajami postavljeni znotraj Zakonskega kolesa, usmerjeni smo v vse smeri in se neprestano vrtimo. Naše Zakonsko kolo je usklajeno z vesoljem. Vesolje je v gibanju, Rimska cesta je v gibanju, 9 planetov se vrti okoli sonca in sama Zemlja se vrti. Katera smer je sever, jug, vzhod ali zahod? Ljudje, ki živijo na zemlji, so oblikovali te smeri. Zatorej boste obrnjeni z vse smeri, ne glede nato v katero smer ste obrnjeni.

Nekateri ljudje pravijo, da je polnoč najboljši čas za izvajanje vaj medtem, ko nekateri pravijo, da je najboljši čas opoldan. Pri nas nismo zaskrbljeni glede tega, saj vas Zakonsko kolo kultivira tudi, če ne izvajate vaj. Zakonsko kolo vam pomaga kultivirati v vsakem trenutku—Zakon popravlja praktikanta. V *qigong* metodi-eliksirja ljudje kultivirajo eliksir; v Falun Gongu je Zakon, ki kultivira ljudi. Izvajajte vaje več, ko imate čas in izvajajte jih manj, ko imate manj časa. Prilagodljiv je.

4. Kultivacija uma in telesa

Falun Gong kultivira um in telo. Izvajanje vaje sprva spremeni prirojeno telo osebe. Prirojeno telo ne bo zavrženo. Glavna zavest se združi v eno s fizičnim telesom in doseže popolno kultivacijo celotnega bitja.

(1) Spreminjanje posameznikovega prirojenega telesa

Človeško telo je sestavljeno iz mesa, krvi in kosti z različnimi molekularnimi strukturami in sestavami. Molekularna sestava človeškega telesa se preko kultivacije preoblikuje v visoko-energetsko snov. Človeško telo takrat ni več sestavljeno iz njegove prvotne snovi, saj je spremenilo svoje temeljne lastnosti. Ampak kultivatorji živijo in kultivirajo med običajnimi ljudmi in ne morejo motiti načina človeške družbe. Zatorej takšna sprememba ne spremeni izvirne molekularne strukture telesa niti zaporedja, v katerem so urejene njegove molekule; spremeni samo prvotno molekularno sestavo. Meso telesa ostane mehko, kosti so še vedno trdne in kri je še vedno tekočina. Oseba bo še vedno krvavela, ko bo prerezana z nožem. Po Kitajski teoriji petih elementov je vse sestavljeno iz kovine, lesa, vode, ognja in zemlje. Človeško telo ni nič drugačno. Ko je bil kultivator spremenjen v svojem prvotnem telesu, pri čemer visoko-energijska snov nadomešča prvotne molekularne komponente, človeško telo na tej točki ni več sestavljeno iz prvotne snovi. To je načelo, za kar je znano kot "Preseganje petih elementov."

Najbolj opazna značilnost kultivacijskih metod, ki kultivirajo telo in duha, je ta, da podaljšujejo življenje osebe in preprečujejo staranje. Tudi naš Falun Gong ima to opazno značilnost. Falun Gong deluje na način: Prvotno spremeni molekularno sestavo človeškega telesa, shranjuje zbrano

visoko-energijsko snov v vsako celico in na koncu omogoča visoko-energijski snovi, da nadomesti celične sestavine. Metabolizem se ne bo več pojavil. Oseba tako presega pet elementov, ko se je njeno telo spremenilo v eno sestavo iz snovi iz drugih dimenzij. Ta oseba bo za vedno mlada, osvobojena omejitev tega prostora ali časa.

V zgodovini je bilo veliko izpopolnjenih menihov, ki so imeli zelo dolgo življenjsko dobo. Danes so ljudje, ki so na stotine let stari in se sprehajajo po ulici, samo da vi ne morete vedeti kdo so. Ne morete jih razlikovati, saj izgledajo mladi in nosijo enaka oblačila kot običajni ljudje. Življenjska doba človeka ne bi smela biti tako kratka, kot je sedaj. Če pogledamo iz vidika sodobne znanosti, bi morali ljudje živeti preko 200 let. Po zgodovinskih zapisih je bila v Angliji oseba, imenovana Femcath, ki je živel 207 let. Oseba na Japonskem, imenovana Mitsu Taira, je živel 242 let. V naši deželi, med dinastijo Tang, je bil menih imenovan Hui Zhao, ki je živel 290 let. Po poročanju zgodovinskih zapisov okrožja Yong Tai v provinci Fujian, je bil Chen Jun rojen v prvem letu Zhong He obdobja (881 p.n.š.) pod vladavino cesarja Xi Zonga med dinastijo Tang in je umrl v Tai Ding času Yuan dinastije (1324 p.n.š.), ko je živel 443 let. To so zapisi, ki so podprti in jih je mogoče raziskati—niso pravljice. Naši Falun Gong praktikanti imajo na svojih obrazih zelo malo gub, kar jim daje mladosten videz, zdrav sijaj, zahvaljujoč kultivaciji. Čutijo se energične in med hojo ali delom niso niti malo utrujeni. To je pogosto. Jaz sem kultiviral desetletja in drugi pravijo, da se moj obraz v zadnjih dvajsetih letih ni bistveno spremenil. Zdaj veste zakaj. Naš Falun Gong vsebuje močne stvari za kultivacijo telesa. Falun Gong kultivatorji izgledajo precej drugačne v starosti od vsakdanjih ljudi—ne izgledajo podobno svoji dejanski starosti. Torej glavne značilnosti kultivacijskih metod, ki kultivirajo

telo in duha so: podaljšanje življenja, odvracanje staranja in podaljšanje pričakovane življenjske dobe.

(2) Falun Nebeški krog

Naše človeško telo je majhno vesolje. Energija človeškega telesa kroži okrog telesa, to pa se imenuje kroženje majhnega vesolja ali Nebeški krog. Če govorimo o nivojih, povezovanje dveh glavnih meridianov, Ren in Du, je le površinski Nebeški krog. To ne vpliva na kultivacijo telesa. Mali Nebeški krog v njegovem pravem pomenu, kroži znotraj telesa, od Niwan palače do polja eliksirja. S tem notranjim kroženjem, se vsi meridiani ali energetski kanali osebe, odpirajo in razširijo, od notranjosti telesa do njegove zunanosti. Naš Falun Gong zahteva, da se že od samega začetka odprejo vsi meridiani.

Veliki Nebeški krog je gibanje 8ih dodatnih meridianov¹⁴ in poteka okoli celega telesa, da zaključi en krog. Če je Veliki Nebeški krog odprt, bo to pripeljalo do stanja, v katerem se lahko oseba dvigne od tal. To je tisto, kar naj bi pomenilo, da se "vzpenjati se pri belem dnevu," kot je to omenjeno v *Knjiga Elikvir*. Ampak to pomeni, da bo predel v vašem telesu običajno zaklenjen, tako da ne morete lebdeti ali leteti. A vendar vas bo pripeljal do določenega stanja: Da boste hodili hitro in zlahka in ko boste hodili navzgor, se boste počutili, kot da bi vas nekdo potiskal od zadaj. Odprtje Velikega Nebeškega kroga lahko prinese tudi vrsto sposobnosti. Omogoča *qiju*, ki obstaja v različnih organih telesa, da menja položaje. *Qi* srca se bo premaknil v želodec, *qi* želodca bo potoval v črevesje in tako naprej. Ko se *gong* potence osebe okrepi, če se ta sposobnost sprosti izven človeškega telesa, bo ta postala sposobnost telekineze. Ta vrsta Nebeškega kroga se imenuje tudi Nebeški krog meridiana ali Nebeški krog Nebo in

¹⁴ V kitajski miselnosti in medicini obstajajo poleg ostalih 12 običajnih meridianov.

Zemlja. Toda njeno gibanje še vedno ne bo doseglo cilja preoblikovanja telesa. Tam mora biti še en ustrezen Nebeški krog, imenovan Mejen Nebeški krog. Tako se giblje Mejen Nebeški krog: Pojavlja se bodisi iz Huiyin akupunkturne točke¹⁵ ali Baihui¹⁶ akupunkturo točke in potuje ob strani telesa, kjer *yin* meji na *yang*.¹⁷

Nebeški krog v Falun Gongu je veliko večji od gibanja osmih dodatnih meridianov, ki so obravnavani v običajnih metodah kultivacije. To je gibanje vseh prekrižanih meridianov, ki se nahajajo po vsem telesu. Vse meridiane celotnega telesa je potrebno odpreti naenkrat in vsi se morajo gibati skupaj. Te stvari so že vgrajene v naš Falun Gong, zato jih ne potrebujete niti namerno razvijati niti usmerjati jih z vašimi mislimi. Šli boste napačno, če boste delali tako. Med mojimi predavanji, vam vstavim energijske mehanizme zunaj vašega telesa, ki samodejno krožijo. Energijski mehanizmi so nekaj posebnega za kultivacijo visokih-nivojev in so del tistega, kar dela naše vaje avtomatično. Tako kot Zakonsko kolo, se nenehno vrtijo, kar vodi vse notranje meridiane k vrtenju. Tudi če niste delali na Nebeškem krogu, so ti meridiani dejansko že bili pognani v gibanje, globoko znotraj in zunaj se vsi gibljejo skupaj. Vaje uporabljamo za krepitev energijskih mehanizmov, ki obstajajo izven telesa.

(3) Odpiranje Meridianov

Cilj odpiranja meridianov je omogočiti kroženje energije in spreminjanje molekularne sestave celic, ki se jih preoblikuje v visoko-energijske snovi. Meridiani nepraktikantov so zamašeni in ozki. Meridiani praktikantov se postopoma

¹⁵ ("ha-yin") Nahaja se v središču presredka.

¹⁶ ("bai-hui") Nahaja se na kroni svoje glave.

¹⁷ ("jin, yang") V kitajski miselnosti sta dve nasprotji, vendar dopolnilni osnovni sili, ki sta prisotni v vseh življenjih in materiji. Na primer, ženski (*yin*) v primerjavi z moškim (*yang*), sprednji del telesa (*yin*) v primerjavi z zadnjim delom telesa (*yang*).

razsvetlijo in odprejo se zamašena področja. Meridiani praktikantov veteranov se širijo in se bodo med kultivacijo na višje nivoje še bolj razširili. Nekateri imajo meridiane široke kot prst. Vendar odpiranje meridianov samo ne odraža niti stopnjo kultivacije niti višino *gonga* posameznika. Meridiani se bodo z vajami osvetlili in razširili, ter se sčasoma povezali v eno veliko celoto. Na tej točki, ta oseba ne bo imela nobenih meridianov ali akupunktturnih točk. Da povem drugače, njeno celotno telo bodo meridiani in akupunktturne točke. Vendar tudi to stanje ne pomeni, da je oseba končala kultivacijo. To je samo pojavna oblika ene stopnje med procesom Falun Gong kultivacije. Prihod na to stopnjo pomeni, da je oseba dosegla konec kultivacije Zakona-Trojnega-Sveta. Obenem to privede do stanja, ki je precej opazno od zunanjega videza, imenovan Tri Cvetovi Zbrani na Vrhju Glave. Steber *gonga* bo na tej točki precej visok in veliko nadnaravnih sposobnosti bo razvito, vse to bo imelo podobo in obliko. Trije cvetovi se pojavijo na kroni glave, z eno podobo, ki spominja na krizantemo, drugo pa na lotos. Trije cvetovi se vrtijo posamično, medtem ko se hkrati vrtijo drug okoli drugega. Vsak cvet ima na vrhu izredno visok steber, ki dosega nebo. Ti trije stebri se izmenično vrtijo skupaj s cvetjem in glavo bo čutiti težko. Toda na tej točki je oseba končala le zadnji korak pri kultiviranju Zakona-Trojnega-Sveta.

5. Usmerjanje z umom

Falun Gong kultivacija ne vključuje usmerjanja z umom. Um osebe ne dosega ničesar sam od sebe, čeprav lahko pošilja ukaze. Kar se v resnici izvaja, so nadnaravne sposobnosti, ki imajo sposobnost pametnega bitja, ki razmišlja in lahko prejema ukaze iz možganskih signalov. Vendar pa je veliko ljudi, zlasti tistih iz sveta *qigonga*, ki imajo razne teorije o

tem. Mislijo, da lahko uporabijo njihov um za izvajanje velikih stvari. Nekateri razpravljajo o uporabi svojih misli za razvoj nadnaravnih sposobnosti, jih uporabljajo za odpiranje Tretjega očesa, za zdravljenje, izvajanje telekineze in tako dalje. Ti pogledi so nepravilni. Na nižjih ravneh, med navadnimi ljudmi, um usmerja čutne organe in štiri okončine. Na višjih ravneh, kultivatorjev um dviguje in usmerja svoje nadnaravne sposobnosti, da opravljajo stvari. Z drugimi besedami, nadnaravne sposobnosti so usmerjane z umom. Tako mi gledamo na usmerjanje z umom. Včasih vidimo *qigong* mojstra izvajati drugim zdravljenje. Preden mojster dvigne prst, pacient pravi, da se počuti bolje, in ljudje mislijo, da je zdravljenje opravil mojster z umom. Pravzaprav je to kar naredi mojster, da pošlje vrsto sposobnosti in ji narekuje da zdravi ali izvaja stvari. Nadnaravne sposobnosti delujejo v drugi dimenziji, zato jih navadni ljudje ne vidijo z lastnimi očmi. Tisti, ki ne vedo, mislijo, da je um ta, ki izvaja zdravljenje. Nekateri ljudje verjamejo, da se um lahko uporablja za zdravljenje in to je bilo zavedlo ljudi. To zamisel je bilo potrebno pojasniti.

Človeško razmišljanje je vrsta sporočila, vrsta energije in oblika materialnega obstoja. Ko oseba misli, možgani povzročajo frekvence. Včasih so mantrе lahko zelo učinkovite. Zakaj? Ker ima vesolje svojo lastno vibracijsko frekvenco in učinek bo nastal, ko se frekvenca vaše mantrе ujema s tisto v vesolju. Da je lahko učinkovita, mora kljub temu biti v naravi dobra, saj v vesolju ni dovoljeno zlobnim stvarem, da obstajajo. Usmerjanje z umom je poseben način razmišljanja. Zakonska telesa visokih-nivojev in veliki *qigong* mojster so nadzirani in usmerjani z mislimi njegovega glavnega telesa. Zakonsko telo ima tudi svoje lastne misli in je sposobno rešiti probleme in samostojno opravljati naloge. Je popolnoma neodvisen jaz. Hkrati pa Zakonska telesa poznajo misli

glavnega telesa *qigong* mojstra in bodo opravljali naloge na podlagi teh misli. Če na primer *qigong* mojster želi zdraviti določeno bolezen osebe, bodo Zakonska telesa šla tja. Brez da bi njegov um pošiljal te misli, ne bodo šla tja. Vendar, ko vidijo res dobro stvar za postoriti, jo bodo storile same od sebe. Nekateri mojstri niso dosegli Razsvetljenja in obstajajo stvari, ki jih še vedno ne poznajo, vendar pa jih njihova Zakonska telesa poznajo.

Obstaja še ena oblika misli, ki se imenuje navdih. Navdih ne izhaja iz glavne zavesti osebe. Temelj znanja glavne zavesti je precej omejena. Ne bo delovalo, če se boste izključno zanašali na glavno zavest, da bi prišli do nečesa, kar še ne obstaja v tej družbi. Navdih pride od pomožne zavesti. Ko se nekateri ljudje, ki se ukvarjajo z ustvarjalnim delom ali znanstvenimi raziskavami, zataknejo po izčrpanju vsega njihovega možganskega potenciala, dajo stvari na stran, počijejo ali se odpravijo na sprehod. Navdih nato pride nenadoma, ne da bi razmišljali. Takoj začnejo hitro zapisovati stvari in nekaj se ustvari. To je zato, ker je glavna zavest močna, nadzira možgane in kljub svojim prizadevanjem se nič ne zgodi. Ko se glavna zavest sprosti, pomožna zavest začne delovati in nadzirati možgane. Pomožna zavest je zmožna ustvariti nove stvari, ker ta spada v drugo dimenzijo in je ta dimenzija ne omejuje. Vendar pomožna zavest ne more presegati ali se vmešavati v način kakršna je človeška družba; ne sme vplivati na razvoj družbe.

Navdih izhaja iz dveh virov. Eden je pomožna zavest. Pomožna zavest ni zavajana od tega sveta in lahko ustvari navdih. Drugi vir sta smer in vodenje bitij visokega-nivoja. Ko jih vodijo bitja visokega-nivoja, se um ljudi razširi in lahko ustvari inovativne stvari. Celoten razvoj družbe in vesolja, oba sledita svojim posebnim zakonom. Nič se ne zgodi naključno.

6. Nivoji kultivacije v Falun Gongu

(1) Kultivacija k visokim nivojem

Ko Falun Gong kultivacija poteka na resnično visokih nivojih, se *gong* hitro ustvari. Velika pot kultivacije je zelo preprosta in mirna. Falun Gong ima nekaj gibov, vendar gledano iz obsežne perspektive ureja vse vidike telesa, vključno z mnogimi stvarmi, ki jih je potrebno ustvariti. Dokler karakter človeka raste, se bo njegov *gong* hitro razvijal. Malo truda je potrebnega za namerno-dosego, uporaba katerekoli posebne metode, postavljanje talilnega lončka in peči za proizvod eliksirja iz zbranih kemikalij ali z oddajanjem ognja in zbranih kemikalij.¹⁸ Zanašati se na usmerjanja z umom je precej zapleteno in lahko zlahka privede do odstopanj. Tisto kar vam jaz tukaj dajem, je najbolj priročna disciplina, najboljša disciplina, vendar je tudi najtežja. Da bi kultivator dosegel stanje Mlečno-belega telesa, z uporabo drugih metod, bi trajalo več kot desetletje, nekaj desetletij ali celo več. Vendar vas bomo takoj pripeljali do te stopnje nemudoma. Ta nivo je morda že prešel mimo, še preden ste to občutili. Lahko traja le nekaj ur. En dan bo, ko se boste počutili precej občutljive in le malo za tem ne boste več čutili občutljivosti. Pravzaprav boste kmalu prešli pomemben nivo.

(2) Preobrazba Gongu

Potem, ko Falun Gong učenci preidejo prilagoditev telesa, bodo dosegli stanje, ki je primerno za kultivacijo Dafa¹⁹: stanje Mlečno-belega telesa. Gong se bo razvijal šele, ko bo doseženo to stanje. Ljudje s Tretjim očesom visokih-nivojev lahko vidijo, da se *gong* razvija na površini kože praktikanta in

¹⁸ Taoistične prisposodbe za procesiranje notranje alkimije, uporabljene v nekaterih praksah.

¹⁹ (“da-fa”) “Velika pot” ali “Veliki zakon,” krajšava za polno ime Falun Dafa.

se nato absorbira v njegovo telo. Ta proces generacije in absorpcije gonga se sam po sebi ponavlja iz nivoja na nivo, včasih tudi zelo hitro. To je prva stopnja razvoja gonga. Po prvi stopnji telo praktikanta ni več običajno. Praktikant ne bo nikoli več zbolel, ko bo prišel do Mlečno-belega telesa. Bolečina, ki bi se lahko tu in tam pojavila ali neudobje na določenem področju, ni bolezen, čeprav se lahko zdi podobna: Povzročajo jo karma. Po drugi stopnji razvoja gonga bodo pametna bitja osebe zelo zrastle in se bodo lahko gibala in pogovarjala. Včasih se proizvedejo bolj pomanjkljivo, včasih z veliko gostoto. Lahko se pogovarjajo medseboj. V teh pametnih bitjih je shranjena velika energija in je uporabljena za spreminjanje posameznikovega prirojenega telesa.

Na določenem visokem nivoju Falun Gong kulture, se včasih pojavijo lepi otročički po celotnem telesu praktikanta. So nestrpni, uživajo v igri in so dobrodušni. Še eno telo se lahko prav tako proizvede: Nesmrtno dete. Sedi na prestolu lotusovega cveta, ki je izredno lep. Nesmrtno dete, ki nastane s kultivacijo, nastane z združitvijo *yina* in *janga* v človeškem telesu. Moški in ženski kultivatorji lahko prav tako kultivirajo Nesmrtno dete. Na začetku je Nesmrtno dete zelo majhno. Postopoma raste večje in končno zraste v velikost kultivatorja. Izgleda popolnoma isto kot kultivator in je resnično prisoten v telesu kultivatorja. Ko ljudje z nadnaravnimi sposobnostmi pogledajo v osebo, bodo rekli, da ima ta oseba dva telesa. Ta oseba je dejansko uspela skultivirati svoje pravo telo. Prav tako se lahko s kultivacijo razvijejo številna Zakonska telesa. Skratka, vsaka sposobnost, ki se lahko razvije v tem vesolju, se lahko razvije v Falun Gongu; sposobnosti, razvite v drugih kultivacijskih metodah, so vse vključene v Falun Gong.

(3) Kultivacija Onstran-Zakona-Trojnega-Sveta

Z izvajanjem vaj Falun Gong, lahko naredijo praktikanti njihove meridiane širše in širše, povežejo jih v celoto. To pomeni, da oseba kultivira v stanje kjer ni nobenih meridianov ali akupunkturnih točk, ali nasprotno, meridiani in akupunkturne točke obstajajo vsepovsod. To še vedno ne pomeni, da je posameznik dosegel Tao—to je le ena oblika manifestacije v procesu kultivacije Falun Gong in odraz le enega nivoja. Ko je ta stopnja dosežena, je oseba na koncu kultivacije Zakona-Trojnega-Sveta. *Gong*, ki ga je oseba razvila, bo precej močan in se bo končal z oblikovanjem. Prav tako bo *gong* steber resnično visok in pojavili se bodo trije cvetovi na njegovi glavi. Ampak v tem trenutku je oseba le naredila zadnji korak v kultivaciji Zakona-Trojnega-Sveta.

Ko se naredi še en korak naprej, ne bo nič ostalo, saj bodo vse sposobnosti osebe potisnjene v najglobljo dimenzijo telesa in oseba vstopi v stanje Čisto-Belega Telesa, kjer je telo prosojno. S še enim korakom naprej, bo ta oseba vstopila v kultivacijo Zakona-Onstran-Trojnega-Sveta, ki je znano tudi kot “kultivacija Buda telesa.” Sposobnosti, razvite na tem nivoju, sodijo v kategorijo nadnaravnih moči. Praktikant bo imel na tej točki neomejene moči in bo postal neverjetno močan. Ob doseganju višjega kraljestva, se bo oseba kultivirala, da postane veliko razsvetljeno bitje. Vse se nanaša na to, kako kultivate svoj karakter. Ne glede na to do katerega nivoja ste kultivirali, je to nivo vašega Dosežka (*guo-wei*). Tisti z veliko navdih najdejo pravo pot in dosežejo Plemenit Dosežek, ki je Duhovna Popolnost.

Poglavje III

Kultivacija karakterja

Vsi Falun Gong kultivatorji morajo imeti svojo kultivacijo karakterja (*xin-xing*) za glavno prednost in upoštevati karakter, kot ključ do razvoja *gonga*. To je načelo kultivacije visokih nivojev. Strogo rečeno je potencial *gonga* tisti, ki določa vaš nivo in se ne razvije s pomočjo vaj, ampak s kultivacijo karakterja. O izboljšanju karakterja je lažje govoriti kot postoriti. Kultivatorji morajo biti sposobni vlagati veliko truda, izboljšati svojo sposobnost prebujanja, trpeti muke izmed vseh muk in vzdržati skoraj nepredstavljive stvari, da se jih nekaj našteje. Zakaj nekaterim ljudem *gong* ni zrastel nič, čeprav so leta prakticirali? Temeljni razlogi so: Prvič, ne upoštevajo karakterja; in drugič, ne vedo za kultivacijsko pot visokega-nivoja. To točko je potrebno osvetliti. Mnogi mojstri, ki poučujejo vadbeni sistem govoreč o značaju, oni poučujejo prave stvari. Tisti, ki poučujejo samo gibanje in tehnike, ne da bi se kdaj razpravljalo o značaju, dejansko poučujejo nepošteno kultivacijo. Zato morajo praktikantje vložiti veliko truda v izboljšanju svojega značaja, preden se lahko začnejo kultivirati na višje nivoje.

1. Pomen karakterja

“Karakter”, ki se ga obravnava v Falun Gongu, ne moremo povsem zajemati s samo besedo “vrlina”. Vsebuje veliko več kot vrlina. Vsebuje veliko različnih vidikov stvari, vključno s tistimi iz vrline. Vrlina je samo ena manifestacija človeškega karakterja, zato ni dovolj, če uporabljamo samo vrlino za razumevanje pomena karakterja. Znak vsebuje kako ravnamo s pridobivanjem in izgubo. “Pridobivanje” je pridobivanje

usklajenosti z naravo vesolja. Naravo vesolja sestavljajo Džen, Šan, Ren. Kakovostna stopnja skladnosti z naravo vesolja kultiatorja se odraža v količini vrline. “Izguba” je opustitev negativnih misli in obnašanja, kot so pohlep, prizadevanje po bogastvu, poželenje, želje, ubijanje, pretepanje, tatvina, ropanje, prevara, ljubosumje in tako dalje. Če se oseba kultivira na visoke nivoje, se mora osvoboditi teženj želja, nekaj kar je del človeških bitij. Z drugimi besedami, opustitev vseh navezanosti in zlahka jemanje vseh zadev o slavi in dobičku.

Celotno človeško bitje je sestavljeno iz njegovega fizičnega telesa in temperamenta. Podobno, kot je to z vesoljem, kjer skupaj z obstojem njegove materije, obstaja tudi njegova narava—Džen, Šan, Ren. Vsak delec zraka vsebuje to naravo. Ta narava je očitna v človeški družbi, da dobra dejanja prinašajo prepoznavnost in slabe prinašajo kaznovanje. Ta vrsta se na visokih ravneh manifestira kot nadnaravne sposobnosti. Ljudje, ki sebe uskladijo z naravo, so dobri ljudje; tisti, ki odstopajo od tega, so slabi. Ljudje, ki se z njo prilagodijo in jo usvojijo, so tisti, ki dosežejo Tao. V skladu s prilagoditvijo narave, morajo imeti praktikantje izjemno visok karakter. Samo na ta način se oseba lahko kultivira na visoke nivoje.

Lahko je biti dobra oseba, vendar ni lahko kultivirati karakter—kultivator mora pripraviti svoj um. Iskrenost je predpogoj, če želite usmerjati svoj um. Ljudje živijo v svetu, kjer je družba postala zapletena. Čeprav bi morda želeli storiti dobre stvari, morda obstajajo nekateri ljudje, ki ne želijo, da to počnete; morda ne želite škodovati drugim, vendar pa vam drugi lahko škodujejo iz različnih razlogov. Nekatero od teh stvari se zgodi zaradi neupravičenih razlogov. Ali si boste lahko pojasnili te razloge? Potem, kaj bi morali storiti? Izzivi tega sveta vseskozi testirajo vaš karakter. Ko doživite

neopisno ponižanje, ko izgubljate, ko ste v skušnjavi z denarjem in strastjo, ko ste v borbi z močjo, ko se pojavita bes in ljubosumje v konfliktih, ko pride do nesoglasja v družbi in družini, ter če doživljate vse vrste težav ali lahko vedno pozorno sledite merilom karakterja? Seveda, če bi lahko vse to imeli pod nadzorom, potem bi že bil razsvetljeno bitje. Konec koncev večina praktikantov začenjajo kot navadni ljudje in kultura njihovega značaja se pojavlja postopoma; po malem se premika navzgor. Odločni kultivatorji bodo sčasoma pridobili Plemeniti dosežek (*zheng-guo*), če bodo pripravljene prenašati velike težave in hude preizkušnje z neomajnim umom. Upam, da bo vsak kultivator od vas lahko ohranjal svoj karakter in skokovito povzdigoval vašo *gong* potenco!

2. Izguba in dobiček

Qigong in verski krogi govorijo o izgubi in dobičku. Nekateri ljudje jemljejo “izgubo”, kot pomen dobrodelnosti, da delajo nekaj dobrih stvari ali da pomagajo ljudem v stiski, ter “dobiček” jemljejo kot pridobivanje gonga. Menihi v templjih pravijo, da bi oseba morala biti dobrodelna. To razumevanje zmanjšuje pomen izgube. Izguba, o kateri govorimo, je veliko širšega—to je nekaj kar je večjega obsega. Stvari, ki jih od vas zahtevamo, da jih izgubite, so navezanosti navadnih ljudi in miselnost, ki ne opusti teh navezanosti. Če lahko opustite stvari, za katere menite, da so pomembne in so del nečesa, za katere menite, da ne morete deliti, je to izguba v pravem pomenu. Ponujati pomoč in izkazovanje dobrodelnosti so le del izgube.

Vsakdanji človek želi uživati ugled, uspeh, boljši življenjski standard, več udobja in več denarja. To so cilji navadne osebe. Kot praktikantje smo mi drugačni, kajti mi pridobimo *gong*, ne tistih stvari. Manj moramo skrbeti za

osebno korist in jo jemati lahko, a vendar se od nas ne zahteva, da izgubimo kakršnekoli materialne stvari; kultiviramo se v družbi in potrebno nam je živeti kot navadni ljudje. Ključ je v tem, da se razpustite svojih navezanost—resnično vam ni potrebno izgubiti ničesar. Ne boste izgubili ničesar, kar vam pripada in ne boste pridobili ničesar, kar vam ne pripada. Če pa dobite takšne stvari, jih bo potrebno vrniti. Za pridobitev, morate izgubiti. Seveda ni mogoče nemudoma obvladovati vse dobro, prav tako kot ni mogoče postati razsvetljeno bitje čez noč. Vendar s postopno kultivacijo in koračnim izboljšanjem je to mogoče doseči. Vseeno boste pridobili toliko kolikor boste izgubili. Vedno si lahko jemljete stvari o osebnem dobičku in dajate prednost raje duševnem miru kot, da bi pridobivali več. Ko gre za materialne stvari, lahko utrpate nekaj izgub, vendar boste pridobili v smislu vrline in *gonga*. To je resnica. Zato ne smete namerno pridobivati vrline in *gonga* z izmenjavo svojega ugleda, denarja ali osebne koristi. Te stvari boste razumeli s časoma, ko bo vaša sposobnost prebujanja rastla.

Nekdo, ki je kultiviral taoistično prakso visokih-nivojev, je nekoč rekel: “Ne želim stvari, ki bi jih drugi želeli in nimam stvari, ki jih imajo drugi; ampak imam stvari, ki jih drugi nimajo in želim stvari, ki jih drugi nimajo.” Običajna oseba skoraj nima trenutka, kjer se počuti zadovoljeno. Ti ljudje si želijo vse, razen kamnov, ki ležijo po tleh in jih nihče ne želi pobrati. Vendar je ta taoistični kultivator rekel: “Potem bom vzel tiste kamne.” Pregovor pa gre takole: “Redkost naredi nekaj dragocenega, pomanjkanje pa nekaj edinstvenega.” Kamni so tukaj brez vrednosti, vendar so lahko zelo dragoceni v drugih dimenzijah. To je načelo, ki ga navadna oseba ne more razumeti. Veliko razsvetljenih mojstrov visokih-nivojev z veliko vrlino nimajo materialne lastnine. Tam za njih ni nič, čemur se nebi morali odreči.

Pot kultiviranja je najbolj primerna in praktikanti so dejansko najpametnejši ljudje. Stvari, s katerimi se navadni ljudje borijo in trenutno pridobljene koristi, so minljive. Četudi pridobivate stvari na silo, najdete nekaj brezplačnega ali z zelo malo koristi, pa kaj? Med navadnimi ljudmi kroži pregovor: “Z rojstvom ničesar ne prineseš s seboj in ničesar ne moreš odnesti, ko umreš.” V svet vstopate z ničemer in ničesar ne odvezmete, ko odhajate—celo vaše kosti bodo izgorele v pepel. Ni važno, če imate na tone denarja ali ste dostojanstvenik—ničesar ne morete vzeti s seboj, ko odidete. Vendar, ker *gong* raste na telesu vaše glavne zavesti, se ga lahko vzame s seboj. Kar vam jaz pravim je, da je *gong* zelo težko dobiti. Ta je tako dragocen in tako težko ga je pridobiti, da ga ni mogoče zamenjati za noben kup denarja. Ko vaš *gong* doseže napreden nivo, če bi se nekega dne odločili, da se ne boste več kultivirali, potem, dokler ne postorite nič slabega, se lahko vaš *gong* pretvori v katerokoli željeno materialno stvar—vi bi lahko bili sposobni imeti vse. Vendar vi ne bi več imeli stvari, ki jih imajo kultivatorji. Namesto tega bi imeli samo stvari, ki jih človek lahko pridobi na tem svetu.

Nekateri ljudje zaradi lastnega interesa uporabijo neprimerna sredstva za pridobivanje stvari, ki pripadajo drugim. Ti ljudje mislijo, da so opravili dobro delo. Resnica je, da so pridobili korist z izmenjavo svoje vrline napram drugim, le da tega oni ne vedo. Za praktikanta, bi to bilo potrebno odšteti od njegovega *gonga*. Za nekoga, ki ni praktikant, bi to moralo biti odšteto od njegove pričakovane življenjske dobe ali pa od nečesa drugega. Skratka, vse se bo izravnalo. To je zakon vesolja. Obstajajo pa nekateri ljudje, ki vedno zlorabljajo druge, delajo škodo drugim z verbalnim nasiljem in tako dalje. Ko počnejo te stvari, mečejo ustrezen del svoje vrline na drugega, izmenjujejo si vrline s slabimi dejanji ali žaljenjem.

Nekateri ljudje mislijo, da je neugodno biti dobra oseba. Z vidika navadnih ljudi je dobra oseba v slabšem položaju. Toda tisto, kar pridobijo, je nekaj, kar vsakdanji ljudje ne morejo: vrlino, obliko bele snovi, ki je izredno dragocena. Brez vrline oseba ne more imeti *gonga*—to je absolutna resnica. Zakaj se veliko ljudi kultivira, toda njihov *gong* se ne razvije? Točno zato, ker ne kultivirajo vrline. Mnogi ljudje poudarjajo vrlino in zahtevajo kultivacijo vrline, vendar niso zmožni objasniti resničnih načel, na kakšen način se vrlina razvije v *gong*. To je prepuščeno vam, da ugotovite. Te, skoraj deset tisoče knjig Tripitake in načela, ki jih je Šakjamuni poučeval okoli 40 let, se vse vrtijo okoli ene stvari: vrline. Starodavne kitajske knjige o taoistični kultivaciji vse razpravljajo o vrlini. Knjiga petih tisočih besed, ki jo je napisal Lao-Zi²⁰, *Dao De Jing*, obravnava tudi vrlino. Nekateri ljudje še vedno ne morejo tega razumeti.

Obravnavajmo sedaj še "izgubo". Ko pridobite, morate izgubiti. Ko se boste resnično želeli kultivirati, boste naleteli na nekaj preizkušenj. Ko pridejo v vaše življenje, boste morda doživeli malo telesnega trpljenja ali se boste počutili neudobno sem ter tja. Vendar to ni bolezen. Težave se lahko pojavijo tudi v družbi, družini ali na delovnem mestu, vse je mogoče. Nesoglasje bo nenadoma nastalo zaradi osebne koristi ali čustvenih napetosti. Cilj je, da se vam omogoči izboljšanje vašega karakterja. Te stvari se ponavadi zgodijo nenadoma in se zdijo zelo intenzivne. Če naletite na nekaj, kar je nadležno ali moteče, nerodno za vas, zaradi česar ste izgubili ugled ali pa vas je postavilo v nelagoden položaj, kako boste uredili to na tej točki? Če ostanete miren in brezskrben—če ste sposobni tega—bo vaš karakter izboljšan skozi preizkus in tvoj *gong* se bo razvijal sorazmerno. Če lahko dosežete malo, boste malo pridobili. Toliko kolikor prenašate, toliko

²⁰ ("lao-dzə") Starodavna figura, ki se jo popularno naslavlja za ustanovitelja taoizma.

pridobite. Običajno, ko smo sredi neke težke situacije, morda ne bomo mogli to prepoznati, vendar moramo poizkusiti. Ne smemo se obravnavati kot navadni ljudje. Morali bi se vzdržati visokih standardov, ko nastane nesoglasje. Naš karakter bo preizkušan med navadnimi ljudmi, saj izvajamo kultivacijo med njimi. Zavezani smo k temu, da naredimo nekaj napak in se naučimo nekaj od njih. Vaš *gong* se ne more razviti, ko ste v udobju in se ne srečujete s kakršnimikoli težavami.

3. Istočasno prakticiranje Džen, Šan in Ren

V naši disciplini delamo na istočasnem prakticiranju Džen, Šan in Ren. “Džen” govori o resnici, početju stvari resnično, se vračati k prvotnemu resničnemu jazu in na koncu postati resnično bitje. “Šan” govori o razvijanju velikega sočutja, početju dobrih stvari in reševanju ljudi. Posebaj izpostavljam Ren. Le z Ren se lahko oseba z veliko vrlino kultivira v nekoga. Ren je močna stvar in presega Džen in Šan. Skozi celoten proces kultivacije se vas naproša, da vadite samoobvladovanje, da skrbite za vaš karakter in da ne delujete v naglih reakcijah.

Ko naletite na težave, ni enostavno izvajati samokontrolo (*ren*). Nekateri ljudje pravijo: “Če se ne boste borili nazaj, ko vas bo nekdo napadel, ali če ga boste prenašali tudi, če izgubite spoštovanje pred vašo družino, sorodniki in prijatelji, ali se niste spremenili v Ah-Q²¹??” Jaz bi rekel, da če delate normalno ob vsem tem, če vaša pamet ni nič manjša od drugih, in če je le to, da vam ni mar toliko za osebno korist, vam nihče ne bo rekel, da ste neumni. Vzdržanje (*ren*) ni znak slabosti, niti ni podobno kot Ah-Q. To je prikaz močne volje in samokontrole. V kitajski zgodovini je bil človek z imenom

²¹ (“ah-kju”) Posebnež v znanem kitajskem romanu, ki je znan po svoji šibkosti in neumnosti.

Han Xin, ki se je nekoč podredil ponižanju, s plazenjem po rokah in kolenih med nogami človeka. To je bil izjemen Ren. Starodavni rek pravi: “Ko je običajen človek osramočen, povleče svoj meč za boj.” To pomeni, da ko bo tipična oseba ponižana, bo potegnila svoj meč, da bi se maščevala, se bo drla na druge ali bo metala udarce. Priložnost, da postanemo človeški in živimo življenje tukaj, ni enostavna. Nekateri ljudje živijo za svoj ponos, ki res ni vreden prav nič in je samo izčrpavajoč. Na Kitajskem pregovor pravi: “Stopite korak nazaj in odkrili boste neomejeno morje in nebo.” Stopite korak nazaj, ko boste v izzivani situaciji, in našli boste popolnoma drugačen scenarij.

Praktikant ne bi smel izvajati samokontrolo samo, ko je v konfliktu in ko ga nekdo užali, ampak mora imeti tudi velikodušen način razmišljanja in celo biti hvaležen drugemu. Kako si lahko izboljšate svoj karakter, če nebi imeli tega pripetljaja z drugo osebo? Kako bi se lahko črna snov spremenila v belo snov? Kako si lahko razvijete lasten *gong*? Težko je, ko ste sredi preizkušnje, pa vendar morate izvajati samokontrolo. Trpljenje bo nenehno postajalo bolj intenzivnejše, ko se vaš potencial *gonga* povečuje, in to je, da se vidi ali lahko izboljšate svoj karakter. Preizkušnja vam je lahko sprva zelo razburjajoča in vas dela nevzdržno jezne—do te mere, da postanete pordeli od jeze in jo čutite vse do črevesja. Ampak, če ne izbruhnete in vam uspe zadržati svojo jezo, potem je to dobro in začeli ste vaditi samokontrolo, da proaktivno vadite Ren. Postopno in nenehno boste izboljševali svoj karakter, resnično jemali te stvari bolj zlahka. In to je še večje izboljšanje. Navadni ljudje razmišljajo o majhnih napetostih in manjših težavah, ki se pojavljajo kot, da so velike stvari, potem poskušajo dokazati, da so imeli prav in se preprosto ne morejo zadržati. Sposobni so narediti karkoli, če so jezni do neznosne točke. Toda kot praktikant boste

spoznali, da so stvari, ki jih ljudje resno jemljejo, zelo nepomembne—celo preveč nepomembne—ker je vaš cilj izredno dolgoročen in zelo obsežen. Živeli boste tako dolgo kot bo to veselje. Potem ponovno razmislite o teh stvareh: Ni važno, ali jih imate ali ne. Če pogledate iz širšega vidika, jih lahko postavite na stran.

4. Osvobajati se ljubosumja

Ljubosumje je ogromna ovira v kultivaciji in ima velik vpliv na praktikante. Neposredno vpliva na potencial *gonga*, škoduje kultivatorjem in resno posega v našo napredovanje v kultivaciji. Kot praktikant ga morate odpraviti v celoti. Nekateri ljudje se še niso odrekli ljubosumnosti, čeprav so se kultivirali do določenega nivoja. Poleg tega, težje kot ga je odpraviti, lažje je ljubosumju postati močnejši. Negativni učinki te navezanosti naredijo izboljšane dele praktikantovega karakterja negotove. Zakaj je ljubosumje izpostavljeno razpravi? Ker je ljubosumje najmočnejša, najizrazitejša stvar, ki se odraža med kitajskimi ljudmi; je najbolj očitna v mentaliteti ljudi. Vendar se tega mnogi ne zavedajo. Imenovano Orientalno ljubosumje ali Azijska zavist sta značilni za Vzhod. Kitajski ljudje so precej zaprti vase, zadržani in se ne izražajo odkrito. Vse to zlahka vodi v ljubosumje. Vse ima dve plati. Tako ima introvertirana osebnost svoje prednosti in slabosti. Zahodnjaki so razmeroma ekstrovertirani. Na primer, otrok, ki je v šoli dobil 5, med potjo domov z veseljem na glas vpije, “dobil sem 5!” Sosedje bi odprli svoja vrata ali okna in mu čestitali: “Čestitam, Tom!” Vsi bi bili srečni zanj. Če se to zgodi na Kitajskem—razmislite—ljudje bi bili ogorčeni, ko bi to slišali: “Dobil si 5. Pa kaj? Kaj se imaš za bahati?” Reakcija je popolnoma drugačna, če je oseba nagnjena k ljubosumju.

Ljubosumni tipi gledajo zvrha na druge in ne dovolijo drugim, da jih presegajo. Ko vidijo nekoga, ki je bolj sposoben kot oni, njihov um izgubi vso stališče, znajdejo se v nevzdržnosti in zanikajo dejstvo. Hočejo dobiti povišico, ko jo dobijo drugi, dobiti enake bonitete in radi bi videli, da si delijo posledice vsi, ko gre nekaj zelo narobe. Postanejo ljubosumni, ko vidijo, da drugi zaslužijo več denarja. V vsakem primeru ne prenesejo, če so drugi boljši od njih. Nekateri se bojijo sprejemati dodatek, ko so dosegli nekatere stvari v svojih znanstvenih raziskavah; se bojijo, da drugi postanejo ljubosumni. Nekateri ljudje, ki jim je bila podeljena določena čast, jo ne upajo razkriti zaradi strahu pred ljubosumnostjo in sarkazmom. Nekateri *qigong* mojstri ne prenesejo drugih *qigong* mojstrov, da učijo, zato jim povzročajo težave. To je težava s karakterjem. Recimo, da se v skupini izvaja *qigong* vaje in nekateri ljudje, ki so kasneje začeli vaditi, kljub temu prej razvijejo nadnaravne sposobnosti. Tam obstajajo ljudje, ki bi nato rekli: "Kaj se ima on za hvaliti? Mnoga leta sem vadil in veliko imam certifikatov. Kako bi lahko bil on razvil sposobnosti pred menoj?" Njegovo ljubosumje bi se potem pojavilo. Kultivacija se osredotoča navznoter in kultivator bi moral kultivirati sebe in pogledati navznoter, da bi našel vir težav. Morali bi trdo delati na sebi in se poskušati izboljšati na področjih, kjer še niste postorili dovolj. Če se trudite gledati v druge, da bi našli vir trenja, bodo drugi uspeli pri kultivaciji in se povzpeli, medtem ko boste vi edini, ki ostajate tukaj. Ali ne boste porabili ves vaš čas? Kultivacija je za kultiviranje samega sebe!

Ljubosumnost škoduje tudi sokultivatorjem. Kot na primer, ko človekovo objedanje onemogoča drugim vstopanje v stanje mirnega uma. Ko ima ta oseba sposobnosti, jih lahko uporabi iz ljubosumja, da bi škodovala sokultivatorjem. Na primer, oseba sedi v meditaciji in ona se kultivira precej

dobro. Tam sedi kot gora, saj ima *gong*. Nato dve bitji prilebdita mimo, od katerih je bil eden izmed njiju menih, ampak kateri ni zaradi ljubosumja dosegel Razsvetljenja; čeprav ima določen potencial *gonga*, ni dosegel Duhovne popolnosti. Ko pridejo na tisto mesto, kjer oseba meditira, eden reče “Ta in ta meditira tukaj. Gremo okoli njega.” A vendar se drugi hvali: “V preteklosti sem odsekal vogal gore Tai..” Nato poskuša udariti praktikanta. Toda, ko dvigne roko nad njega, jo ne more spustiti. To bitje ne more udariti praktikanta, ker se kultivira v pravi praksi in ta ima varovalen ščit. On želi udariti nekoga, ki se kultivira v pravi praksi in tako postane to resna zadeva in on bo kaznovan. Ljudje, ki so ljubosumni, škodujejo sebi kot tudi drugim.

5. Opuščanje navezanosti

“Imeti navezanosti” se nanaša na neusmiljeno, pretirano uresničevanje določenih namer ali cilja tistih praktikantov, ki se ne morejo osvoboditi ali so preveč trmasti, da bi upoštevali kakršenkoli nasvet. Nekateri ljudje sveta stremijo k nadnaravnim sposobnostim in to bo zagotovo vplivalo na njihovo kultivacijo na visoke nivoje. Čim močnejši so občutki, težje jih je opustiti. Njihov um bo postajal vse bolj nemiren in razdražen. Kasneje bodo ti ljudje mislili, da niso ničesar pridobili in bodo celo začeli dvomiti o stvari, ki so se jih naučili. Navezanosti izvirajo iz človeških želja. Lastnosti navezanosti so, da so njihovi cilji očitno omejeni, so precej jasne in določene, ter pogosto se oseba ne zaveda navezanosti. Običajen človek ima veliko navezanosti. Morda bo uporabil vsa sredstva, ki so potrebna, da bi lahko kaj zalezoval in pridobil. Kultivatorjeve navezanosti se odražajo drugače, kot na primer, pri njegovem zalezovanju določene sposobnosti, ugaja določeni viziji, je obseden nad določenim

pojavi in tako dalje. Ne glede na to, k čemur kot praktikant sledite, ni prav—sledenje je potrebno opustiti. Taoistični sistem uči ničnosti, medtem ko budistični sistem uči praznino in kako vstopiti preko vrat praznine. Mi v končni fazi želimo doseči stanje ničnosti in praznine, ter se znebiti vseh navezanosti. Vse, kar ne morete opustiti, je potrebno opustiti. Prizadevanje po nadnaravnih sposobnostih je primer: Če si prizadevate po njih, pomeni, da jih želite uporabiti. V resnici je to nasprotno naravi našega vesolja. To je še vedno vprašanje karakterja. Hočete jih imeti in jih hočete izpostavljati in se bahati z njimi. Toda te sposobnosti niso za bahanje drugim. Četudi so bili vaši cilji po njihovi uporabi nedolžni in ste jih želeli uporabiti samo za opravljanje nekaj dobrih del, se lahko ta izvedena dobra dela izkažejo kot ne tako dobra. Ni nujno, da dobre ideje urejajo običajne zadeve z uporabo nadnaravnih načinov. Ko so me nekateri slišali komentirati, tistim 70-im odstotkom razreda se je Tretje oko odprlo in se začnejo spraševati: “Zakaj ničesar ne čutim?” Njihova pozornost se osredotoča na Tretje oko, ko se vrnejo domov in izvajajo vaje—celo do točke, ko dobijo glavobol. Na koncu še vedno ne vidijo ničesar. To je navezanost. Posamezniki se med seboj razlikujejo glede na njihovo fizično stanje in osnovo. Ni mogoče, da vsi hkrati pridejo do točke, ko istočasno vidijo skozi Tretje oko in prav tako ni mogoče, da se posameznikom Tretje oko odpre na istem nivoju. Nekateri ljudje bi morda lahko videli in nekateri morda ne. Ne glede na situacijo, je to normalno.

Navezanosti lahko povzročajo, da se razvoj kultivatorjevega potencial *gonga* ustavi ali niha. V zahtevnejših primerih celo privedejo, da praktikant zaide na krivo pot. Da sem bolj natančen, nekateri ljudje šibkega karakterja bi uporabili nadnaravne sposobnosti, da bi izvajali slabe stvari. Obstajajo primeri, ko je človekov nestabilen

karakter privedel do uporabe nekaterih nadnaravnih sposobnosti za izvajanje slabih dejanj. Nekje je bil moški študent, ki je razvil sposobnost nadziranja uma. Z njo je uporabljal lastne misli za upravljanje misli in vedenje drugih in uporabljal je svoje sposobnost za opravljanje slabih dejanj. Nekaterim ljudjem se lahko prikažejo videnja med samim izvajanjem vaj. Vedno želijo imeti jasno videnje in popolno razumevanje. To je ravno tako oblika navezanosti. Nekateri hobiji bi lahko postali zasvojenost za nekatere in se ga ne morejo znebiti. Tudi to je oblika navezanosti. Zaradi razlik v osnovni bazi in namenu, nekateri ljudje kultivirajo, da bi dosegli najvišji nivo, medtem ko nekateri kultivirajo le za pridobivanje določenih stvari. Slednja miselnost zagotovo omejuje cilj posameznikove kultivacije. Če oseba ne odpravi tovrstne navezanosti, se njen *gong* ne bo razvil niti s pomočjo vaj. Zato bi morali praktikanti zlahka jemati vso pridobivanje materialnih sredstev, ne slediti ničemur in pustiti, da se vse naravno odvija, s čimer se izogne pojavu novih navezanosti. Ali je to mogoče storiti, je odvisno od karakterja kultiatorja. Ne morete uspeti v kultivaciji, če vaš karakter v bistvu ni spremenjen ali če ostanejo še kakršnekoli navezanosti.

6. Karma

(1) Izvor Karme

Karma je vrsta črne snovi, kar je nasprotje vrlini. V budizmu se imenuje grešna karma, medtem ko jo pri nas imenujemo karma. Zatorej, poimenujemo početje slabih stvari "proizvajanje karme." Karmo ustvarja oseba s početjem slabih stvari, v tem življenju ali v preteklih življenjih. Na primer, ubijanje, izkoriščanje drugih, kršenje interesov drugih, obrekovanje nekoga za njegovim hrbtom, neprijaznost do nekoga in tako naprej lahko vse ustvarijo karmo. Poleg tega je

nekaj karme prenešeno od prednikov, družine in sorodnikov ali bližnjih prijateljev. Ko nekdo udari nekoga, ta vrže svoj belo materijo v drugo osebo in izpraznjen del tega njenega telesa se napolni s črno materijo. Ubijanje je najhujši zločin—to je narobe in bo ustvarilo močno karmo. Karma je glavni dejavnik, ki povzroča bolezen pri ljudeh. Seveda se ne pokaže vedno v obliki bolezni—lahko se preobrazi tudi, ko zaidemo v težave in podobno. Vse te stvari so karma, ki je na delu. Torej praktikanti ne smejo soriti nič slabega. Vsako nepravilno ravnanje bo povzročilo negativne vplive, ki bodo resno vplivali na vašo kultivacijo.

Nekateri ljudje spodbujajo zbiranje *qi* rastlin. Ko učijo svoje vaje, učijo, kako se zbira *qi* iz rastlin; z intenzivnim zanimanjem obravnavajo katera drevesa imajo boljši *qi* in barve različnih drevesnih *qijev*. V parku v naši severovzhodni regiji so bili nekateri, ki so vadili tovrsten *qigong*, v katerem so se valjali po tleh. Po vstajanju bi krožili okoli borovcev, da bi zbrali njihov *qi*. V pol leta se je bil nasad borovcev uvenel in obarval rumeno. Tovrstna dejanja ustvarjajo karmo! Tudi to je ubijanje! Zbiranje *qi* iz rastlin ni prav, če se to pogleda iz vidika državnega prizadevanja za ponovno pogozditev, ohranjanja ekološkega ravnotežja ali iz vidika visokih nivojev. Vesolje je obsežno in neskončno s *qijem*, ki je na voljo vsepovsod in ga lahko zbirate. Privošči si ga kolikor ga hočeš—zakaj bi zlorabljal rastline? Če ste praktikant, kje je vaše srce milosti in sočutja?

Vse ima pamet. Sodobna znanost je priznala, da rastline nimajo le življenja, temveč tudi pamet, misli, čustva in celo funkcije super-zaznavanja. Ko vaše Tretje oko doseže raven Fa vida, boste odkrili, da je svet povsem drugačen kraj. Ko greste ven, se bodo z vami pogovarjale kamnine, stene in celo drevesa. Vsi predmeti imajo življenje. Takoj, ko se predmet oblikuje, vanj vstopi življenje. Ljudje, ki živijo na Zemlji,

razvrščajo snovi kot organske in anorganske. Ljudje, ki živijo v samostanih, se razburjajo, ko zlomijo posodo in ta trenutek, ko je uničena, se njena živa entiteta sprosti. Ni končala svojega življenjskega potovanja, tako ne bo imela nikjer prostora in tako goji skrajno sovraštvo do te osebe, ki ji je končala življenje. Bolj jezna kot postaja, večja karma se nabere. Nekateri “*qigong* mojstri” se celo odpravijo na lov. Kam sta njihova prijaznost in sočutje odšla? Budist ali Taoist ne počneta stvari, ki bi kršile nebesne zakone. Ko oseba počne take stvari, je to dejanje ubijanja.

Nekateri ljudje pravijo, da so v preteklosti ustvarili veliko karme. Na primer, z ubijanjem rib ali piščancev, z ribolovom in tako dalje. Ali to pomeni, da se ne morejo več kultivirati? Ne, ne pomeni tega. Takrat ste to počeli brez zavedanja posledic tega zato, se ne bi ustvarila dodatna karma. Samo ne počnite tega več v prihodnosti in to bi moralo zadostovati. Če to storite znova, boste zavestno kršili načela in to ni dovoljeno. Nekateri naši praktikantje imajo takšno karmo. Vaša prisotnost na našem seminarju pomeni, da vam je bilo to vnaprej določeno in da se lahko kultivate navzgor. Ali lahko pobijamo muhe ali komarje, ko pridejo notri? Glede na vaše tovrstno ravnanje, iz vašega sedanjega nivoja, se to ne šteje narobe, če jih udarite in jih ubijete. Če jih ne morete usmeriti ven, potem njihovo uničenje ni problem. Ko je prišel čas, da se umre, bo seveda umrlo. Nekoč, ko je bil Šakjamuni še vedno živel, se je hotel okopati in prosil svojega učenca, da očisti kad. Učenec je v kopalnici našel veliko mrčesa, zato se je vrnil in vprašal, kaj naj naredi. Šakjamuni je ponovno rekel: “Kad je tista, ki želim, da jo očistiš.” Učenec je razumel in se vrnil in očistil kad. Ne bi smeli jemati nekaterih stvari preveč resno. Ne nameravamo vas narediti preveč previdne osebe. Jaz mislim, da v zapletenem okolju ni prav, če ste živčni v vsakem

trenutku in se bojite narediti kaj narobe. To bi bila oblika navezanosti—sam strah je oblika navezanosti.

Morali bi imeti sočutno in prizanesljivo srce. Ko obravnavamo stvari s sočutnim in prizanesljivim srcem, bomo manj verjetno povzročili težave. Bodite manj pozorni na lastne interese in bodite dobrosrčni in vaše sočutno srce vas bo obvarovalo napačnega početja. Verjemite ali ne, odkrili boste, da če boste vedno imeli zloben odnos in si vedno želeli tekmovati in se boriti, boste celo dobre stvari spremenili v slabe. Pogosto vidim nekatere ljudi, ko imajo prav, drugim pa tega ne dopustijo; ko ima taka oseba prav, je ta končno našla razloge za zlorabo drugih. Podobno je, da ne bi smeli vzpodbujati konfliktov, če se ne strinjamo z določenimi stvarmi. Stvari, ki jih ne marate, morda s časom ne bodo nujno napačne. Ko še naprej dvigujete svoj nivo kot praktikant, bo vsak stavek, ki ga izrečete, vseboval energijo. Ne smete govoriti tako lahkotno, saj bodo vaše besede lahko obvladovale navadne ljudi. Tako zelo enostavno je narediti nakaj narobe in si ustvariti karmo, ko ne vidite resnice problemov in njihovih karmičnih razlogov.

(2) Odpravljanje karme

Načela na tem svetu so enaka tistim v nebesih: Sčasoma se mora plačati tisto, kar se drugim dolguje. Tudi navadni ljudje morajo plačati tisto, kar dolgujejo drugim. Vse težave in problemi, s katerimi se srečuje v življenju, so posledica karme. Mora se plačati. Pot življenja, za naše prave kultivatorje, bo spremenjena. Urejena bo nova pot, ki ustreza vaši kultivaciji. Vaš *shifu* bo zmanjšal nekaj vaše karme, ostanek pa bo uporabljen za izboljšanje vašega karakterja. Izmenjujete in plačujete svojo karmo z izvajanjem vaj in s kultiviranjem vašega karakterja. Od sedaj naprej se težave, s katerimi se

boste soočali, ne bodo zgodile naključno. Zato vas prosim, bodite psihično pripravljene. Če se boste vzdržali nekaj težav, boste lahko opuščali vse stvari, ki jih običajna oseba ne zmore. Naleteli boste na veliko težav. Težave se bodo pojavile v družini, družbi in drugje ali pa se boste nenadoma srečali s katastrofo, lahko pa se tudi zgodi, da boste okrivljeni za to, kar je pravzaprav krivda nekoga drugega. Da se jih le nekaj navede. Praktikantje naj ne bi zboleli, a vendar se vam lahko nenadoma pojavi resna bolezen. Bolezen se lahko pojavi v hudi obliki, da vas pripelje do točke, ko je ne zmorete več prenašati. Tudi zdravniški izvidi ne pokažejo ničesar. Kljub temu lahko iz neznanega razloga bolezen kasneje izgine brez zdravljenja. V bistvu se vaši dolgovi plačajo na ta način. Morda bo nekega dne vaš zakonski partner izgubil živce in se začel prepirati s vami, brez kakršnegakoli razloga; celo nepomembne stvari bi lahko zanetile velike prepire. Zatem bo vaš partner zmeden nad lastno nenadno izgubo živcev. Ker ste praktikant, bi vam moralo biti jasno, zakaj se pripeti takšen dogodek: To je zato, ker je prišla ta stvar—od vas zahteva, da poplačate vašo karmo. Če želite razrešiti takšne dogodke, se morate vzdržati pod nadzorom v takih trenutkih in paziti na svoj karakter. Bodite naklonjeni in hvaleženi, da vam je vaš zakonec pomagal poplačati vašo karmo.

Noge vas bodo začele boleti, ko boste dolgo sedeli v meditaciji in včasih je bolečina neznosna. Ljudje z Tretjim očesom na visoki-ravni, lahko vidijo sledeče: Kjer je oseba v velikih bolečinah, tam je velik del črne snovi—tako znotraj kot zunaj telesa—ki se zmanjšuje in odpravi. Bolečina, ki jo doživljate med sedenjem v meditaciji, je prekinjajoče neznosna. Nekateri ljudje imajo to za samoumevno in so odločeni, da ne spustijo nog. Črna snov se bo nato odstranila in preoblikovala v belo materijo in se bo sčasoma razvila v *gong*. Praktikantje ne morejo plačati za vso svojo karmo preko

sedenja v meditaciji in z izvajanjem vaj. Prav tako morajo izboljšati svoj karakter in njihovo sposobnost prebujanja, ter prestajati nekaj težav. Pomembno je, da smo sočutni. V našem Falun Gongu se vam sočutje hitro pojavi. Mnogi ljudje ugotovijo, da se med meditacijo jočejo brez razloga. Karkoli razmišljajo, čutijo žalost. Kakorkoli pogledajo, vidijo trpljenje. To je dejansko srce velikega sočutja, ki se pojavlja. Vaša narava, vaš pravi jaz, se bo začel povezovati z naravo vesolja: Džen, Šan, Ren. Ko se pojavi vaša sočutna narava, boste počeli stvari z veliko prijaznostjo (*shan*). Od notranjega srca do zunanjega videza, vsi bodo videli, da ste zares prijazni. Od takrat z vami ne bo nihče več neprimerno ravnal. Če bi vas takrat maltretiral, bi vaše srce velikega sočutja začelo delovati in ne bi mu storili enako v zameno. To je vrsta moči, moč, ki vas razlikuje od navadnih ljudi.

Ko boste naleteli na stisko, vam bo veliko sočutje pomagalo premagovati to. Obenem bodo moja Zakonska telesa pazila na vas in ščitila vaše življenje, a vendar boste še vedno morali prestati preizkušnjo. Na primer, ko sem poučeval v mestu Taiyuan, je bil starejši par, ki se je udeležil mojega predavanja. Ko sta prečkala ulico, se jima je mudilo in ko sta prišla na sredo ceste, je zelo hitro pridrvel avtomobil. Zbil je žensko in jo vlekel več kot deset metrov s seboj, preden je končno padla na sredino ulice. Avto se ni mogel ustaviti še nadaljnjih dvajset metrov. Voznik je izstopil iz avtomobila in povedal nekaj nesramnega in potniki prav tako. Takrat se je ženska spomnila, kaj sem pripovedoval in ni omenjala niti besede. Potem, ko je vstala, je rekla: "V redu je. Nisem poškodovana." Nato se je z možem odpravila v dvorano. Če bi v tem trenutku rekla: "Oh, tukaj boli, tam boli... Bolje da me odpeljate v bolnico," bi se stvari odvile zelo slabo. Ampak ona tega ni rekla. Ženska mi je povedala: "*Shifu*, vem zakaj se je to zgodilo. Pomagalo mi je odplačati mojo karmo!" Ogromna

katastrofa se je odvrnila in velik kos karme se je odstranilo. Kot si lahko predstavljate, je imela res velik karakter in njeno prebujenje je bilo izvrstno. Bila je kar v starosti, avto je drvel tako hitro in vlečena je bila tako daleč, preden je končno udarila ob tla—in vendar se je vstala in imela pravilen um.

Da bi izboljšali svoje področje uma, morate biti preizkušeni s težavami tega sveta. Če se je vaš karakter resnično izboljšal in postal trden, se bo karma odpravila v tem procesu, stiske bodo minile in vaš *gong* se bo razvil. Naj vam ne vzame poguma, če ne opravite preizkusa karakterja in ne obvarujete svojega značaja in ste naredili nekaj narobe. Naj vas vzpobudi, da poiščete, kaj vse se lahko naučite iz te lekcije, odkrijte kje ste ga polomili in si prizadevajte za kultivacijo Džen, Šan, Ren. Naslednja težava, ki bo testirala vaš karakter, bi lahko prišla kmalu zatem. Ko se razvije vaš potencial *gonga*, bodo težave, ki testirajo vaš karakter, še močnejše. Vaš potencial *gonga* bo zrastel višje z vsakim vašim preskusom, ki ga opravite. Razvoj vašega *gonga* bo miroval, če ne morete opraviti testa. Majhni testi privedejo do majhnih izboljšav; veliki testi privedejo do velikih izboljšav. Upam, da je vsak praktikant pripravljen trpeti velike stiske in bo imel odločnost in voljo sprejemati stiske. Ne boste pridobivali resničnega *gonga* brez izčrpnega truda. Ne obstaja načelo, ki bi vam omogočil udobno pridobitev *gonga* brez strahu in truda. Nikoli se ne boste kultivirali, da bi postali razsvetljeno bitje, če vaš karakter ne postane v osnovi boljši in še vedno prikrivate osebne navezanosti!

7. Demonska motnja

“Demonska motnja” se nanaša na pojavne oblike ali vizije, ki se pojavljajo med procesom kultivacije in to se vmešava v prakso osebe. Njihov cilj je, da se prepreči praktikantom

kultivacijo na visoke ravni. Z drugimi besedami, demoni prihajajo zbirati dolgove.

Problem demonske motnje se pojavlja, ko se oseba kultivira k visokim nivojem. Ni nobene možnosti, da bi oseba ne naredila kaj narobe v svojem življenju, prav tako kot so grešili njeni predniki v njihovem življenju in ta slaba dejanja se imenujejo karma. Ali je osnova osebe dobra ali ne, se odraža v tem koliko karme oseba poseduje. Četudi je oseba razmeroma dobra oseba, je še vedno nemogoče, da bo brez karme. Oseba je ne more občutiti, če se ne kultivira. Demoni vas ne bodo motili, če bo vaša praksa le za zdravljenje in izboljšanje zdravja. Ampak vas bodo motili, ko se boste začeli kultivirati k visokim nivojem. Lahko vas motijo z uporabo veliko različnih metod, katerih cilj bo preprečiti, da bi se kultivirali k višjim nivojem in da ne bi uspeli v vaši praksi. Demoni se pojavijo na različne načine. Nekateri se pojavijo v obliki vsakdanjega življenja, medtem ko se drugi preoblikujejo v pojav iz drugih dimenzij. Obvladujejo stvari, da vas motijo vsakič, ko sedete v meditacijo in vam ustvarijo, da je nemogoče umiriti vaš um, kot rezultat motnje kultiviranja na visoke nivoje. Včasih v trenutku, ko se usedete za meditacijo, začnete kinkati ali imate vse vrste misli in to ustvari, da ne morete vstopiti v stanje kultivacije. Včasih pa v trenutku, ko pričnete izvajati vaje, vaša mirna okolica nenadoma postane polna glasnih korakov, trkanja z vrati, hupanja z avtomobili, zvonijo telefoni in različne druge oblike motenj, zaradi česar vam je nemogoče vstopiti v stanje duševnega miru.

Poželenje je še ena vrsta demona. Lepa ženska ali čeden moški se lahko pojavita praktikantom v meditaciji ali sanjah. Ta oseba vas bo privabila in zapeljala z ustvarjanjem zanimivih gibov, ki sprožijo poželenje za privlačnega partnerja. Če sprva tega ne zmorete premagati, se bo zmerno

stopnjevalo in vas še vedno zapeljevalo, dokler ne opustite ideje o kultivaciji na visoke nivoje. Zelo težka je preizkušnja in precejšnje število praktikantov je bilo neuspešnih pri tem. Upam, da ste umsko pripravljene na to. Če nekdo ne varuje svojega karakterja dovolj dobro in prvič ne uspe, bi se moral resnično naučiti lekcije od tega. Preizkušnja bo ponovno prišla in se večkrat vmešavala, vse dokler ne boste zmogli resnično varovati svojega karakterja in popolnoma odpravili to navezanost. To je velika ovira, ki jo morate premagati, ali pa ne boste zmogli doseči Tao in se kultivirati do uspeha.

Obstaja še ena oblika demona, ki se prav tako pojavi pri vajah ali v sanjah. Nekateri nenadoma zagledajo nekaj strašnih obrazov, ki so grdi in resnični, ali podobe, ki držijo nože in grozijo, da jih bodo ubili. Ampak vse kar lahko demoni počnejo je, da ustrahujejo ljudi. Če bi vas resnično lahko zabodli, se ne bi mogli dotakniti praktikanta, ker je učitelj namestil varovalni ščit okoli njegovega telesa, da bi preprečil škodo. Poskušajo prestrašiti osebo tako, da bo prenehala s kultivacijo. To se pojavi le na določenem nivoju ali v določenem časovnem obdobju in bo hitro prešlo, v nekaj dneh, tednu ali nekaj tednih. Vse je odvisno od tega, kako visoko je vaš karakter in kako se soočate s to zadevo.

8. Osnova osebe in sposobnost prebujenja

“Osnova osebe” se nanaša na belo snov, ki jo človek prinese ob rojstvu. Pravzaprav je to vrlina—oprijemljiva oblika snovi. Več, ko jo s seboj prinesete, boljša je vaša osnovna podlaga. Ljudje z dobro osnovo se lažje vrnejo k svojemu pravemu jazu in postanejo razsvetljeni, saj je njihovo razmišljanje neovirano. Ko enkrat slišijo za učenje *qigonga* ali o stvareh povezanih s kultivacijo, se takoj začnejo zanimati in se želijo naučiti. Lahko se povežejo z vesoljem. To je natanko tako, kot

je rekel Lao-zi: “Ko pošteni tip ljudi sliši Tao, ga bodo marljivo vadili. Ko povprečni ljudje slišijo Tao, se zdi, da ga nekateri ohranjajo in nekateri izgubljajo. Ko najslabše vrste ljudi sliši Tao, se mu od srca zasmehujejo. Če se mu ne bi smejali, to ne bi bil Tao.” Tisti ljudje, ki se zlahka vrnejo k svojemu pravemu jazu in postanejo razsvetljeni, so pametni ljudje. Nasprotno pa, ko ima oseba z veliko črne snovi in manjvredno osnovo zunaj svojega telesa pregrado, mu je zaradi nje nemogoče sprejemati dobre stvari. Črna snov mu bo ustvarjala dvome v dobre stvari, ko se bo srečaval z njimi. V bistvu je to ena od vlog, ki jo igra karma.

Vsaka razprava o osnovi mora vključevati temo sposobnosti prebujanja. Ko govorimo o prebujanju ali razsvetljenju, nekateri ljudje mislijo, da sta prebujenost ali razsvetljenost enakovredni, ko je nekdo pameten. “Pametna” ali “pretkana” oseba, kot to mislijo navadni ljudje, je pravzaprav daleč stran od kulture o kateri govorimo. Te vrste “pametnih” ljudi običajno težko doseže Razsvetljenje. Ukvarjajo se samo s praktičnim, materialnim svetom, da se izognejo izkoriščanju in ali da bi izgubljali na nečem. Predvsem je nekaj posameznikov, ki se smatrajo za razgledane, izobražene in pametne, in mislijo, da je kultura stvar, ki živi le v pravljičah. Ne morejo si predstavljati osebe, ki se kultivira in izboljšuje svoj karakter. Menijo, da so praktikantje neumni in zaostali. Prebujenje ali razsvetljenje o katerem govorimo, se ne nanaša na pamet, ampak na vrnitev človeške narave v njegovo pravo naravo, da je dobra oseba in da se prilagodi naravi vesolja. Osnova osebe določa njegovo sposobnost prebujanja. Če je osnova nekoga dobra, je njegova sposobnost prebujanja prav tako dobra. Osnova določa sposobnosti prebujanja, vendar sposobnost prebujanja ni v celoti narekovana od njegove osnove. Ne glede na to, kako dobra je vaša osnova, če je vaše razumevanje slabo in se ne

zmorete razsvetliti v stvari, še vedno ne bo delovalo. Osnova nekaterih posameznikov ni tako dobra, a vendar so se sposobni razsvetliti v stvari in tako se lahko kultivirajo na visoke nivoje. Ker nudimo odrešenje vsem čutečim bitjem, gledamo na sposobnost prebujanja ljudi, ne pa na njihovo osnovo. Čeprav menite, da imate lahko veliko negativnih stvari, dokler ste odločeni, da napredujete v kultivaciji, je vaša misel prava. S to mislijo, se vam je potrebno le malo več odpovedovati kot drugih in vaša kultivacija bo v končni fazi dosegla uspeh.

Telesa praktikantov so očiščena. Ne bodo zboleli, ko bodo razvili *gong*, ker prisotnost te visoko-energijske snovi v telesu preprečuje črni snovi, da je prisotna. A vendar nekateri ljudje temu ne želijo verjeti in vedno mislijo, da so zboleli. Oni se pritožujejo: "Zakaj se počutim tako slabo?" Mi pravimo, da ste pridobili *gong*. Kako ne bi imeli nelagodja, ko pa ste pridobili nekaj tako dobrega? Pri kultivaciji se morate odpovedovati stvarem v zameno. Pravzaprav je vso nelagodje na površini in nima prav nobenega vpliva na vaše telo. Zdi se, da je bolezen, vendar zagotovo ni. Vse je odvisno od tega, ali ste to zmožni prepoznati na razsvetljeni način. Praktikantje ne smejo le prenašati najhujšega trpljenja, temveč imajo tudi veliko sposobnost prebujanja. Nekateri ljudje sploh ne poskušajo razumeti stvari, ko se soočajo s težavami. Še vedno se imajo za navadne ljudi medtem, ko jih poučujem na visoke nivoje in jim kažem, kako naj se ravnajo po visokih merilih. Ne zmorejo se niti pripraviti za kultivacijo kot pravi praktikantje. Prav tako ne zmorejo verjeti, da bodo dosegli visoke nivoje.

Razsvetljenje, o katerem razpravljamo na visokih nivojih, se nanaša na to kako postati razsvetljen in se ga razvrsti v Nenadno razsvetljenje in Postopno razsvetljenje. Nenadno razsvetljenje se nanaša na to, da celoten proces kultivacije

poteka v zaklenjenem načinu. V zadnjem trenutku, ko ste končali celoten proces kultivacije in je vaš karakter dosegel visok nivo, se bodo vse vaše nadnaravne sposobnosti takoj odklenile, vaše Tretje oko se bo takoj odprlo na najvišjem nivoju in vaš um bo zmožen komunicirati z bitji visokih nivojev v drugih dimenzijah. V trenutku boste lahko zmožni videli resničnost celotnega vesolja in njegove različne dimenzije in enotne raje in boste nato lahko komunicirali z njimi. In lahko boste uporabili svoje velike nadnaravne sposobnosti. Pot Nenadnega razsvetljenja je najtežja izmed vseh. Skozi zgodovino so bili izbrani le ljudje z odlično temeljno osnovno, ki so postali njeni učenci; bila je posredovana tajno in posamično. Povprečnim ljudem bi se zdela neznosna! Pot, ki sem jo prehodil, je bila pot Nenadnega razsvetljenja.

Stvari, ki vam jih posredujem, spadajo na pot Postopnega razsvetljenja. Vaše sposobnosti se bodo razvile tekom procesa vaše kultivacije. Toda sposobnosti, ki se pojavijo, vam ne bodo nujno na voljo za uporabo, saj se zlahka stori napačna dejanja, ko še niste dvignili svojega karakterja na določeno raven in se še vedno ne morete ravnati spodobno. Te sposobnosti trenutno ne boste mogli uporabljati, čeprav vam bodo sčasoma na voljo. S kultivacijo boste postopoma dvigovali svojo raven in spoznali resnico tega vesolja. Tako kot pri Nenadnem razsvetljenju, boste sčasoma dosegli tudi Duhovno popolnost. Pot Postopnega razsvetljenja je malo lažja in ne predstavlja tveganja. Kar je težko, je, da lahko vidite celoten proces kultivacije, zato bi morale biti zahteve do sebe še toliko strožje.

9. Jasen in umirjen um

Nekateri ljudje ne zmorejo umiriti uma, ko izvajajo *qigong* vaje in zato iščejo metodo. Nekateri so me vprašali: “*Shifu*, zakaj se ne morem umiriti, ko izvajam *qigong* vaje? Ali me lahko naučite metodo ali tehniko, da bom lahko pomiril svoj um, ko meditiram?” Vprašal sem, kako bi lahko utišal svoj um?? Še vedno ne zmorete, če tudi bi vas božanstvo prišlo učiti metode. Zakaj? Razlog je, da vaš um ni jasen in umirjen. Ker živite v tej družbi, stvari, kot so čustva in želje, osebni interesi, osebne stvari in celo zadeve vaših prijateljev in družine vam prevzamejo preveliko pozornost in prednost. Kako bi lahko osvojili stanje duševnega miru med meditacijo? Tudi če ste jih namenoma zatirali, bodo še vedno obstajale na površini.

Budistična kultivacija uči “načelnost, koncentracijo, modrost.” Načela so namenjena opuščanju stvari na katere ste navezani. Nekateri budisti sprejmejo pristop recitiranja imena Bude, kar zahteva skoncentrirano recitiranje, da bi se doseglo stanje “ene misli, ki zamenjuje na tisoče drugih.” Vendar to ni le pristop, ampak vrsta spretnosti. Lahko poskusite recitirati, če mi ne verjamete. Obljubim vam, da se bodo v vašem umu pojavile druge stvari, ko boste uporabili usta za recitiranje imena Bude. Tibetanski tantrizem je bil prvi, ki je bil učil ljudi, kako recitirati ime Bude; nekega dne je moral nekdo za en teden na stotine in tisoče krat recitirati Budino ime. Recitirali so vse dokler niso bili omamljeni in končno v neki točki ni ostalo ničesar več v njihovem umu. Ta ena misel je zamenjala vse ostale. To je ena vrsta veščine, ki jo morda ne boste mogli izvajati. Obstajajo še nekatere druge metode, ki vas učijo, kako se osredotočiti na svoje polje eliksirja, kako šteti, kako osredotočiti pogled na predmete in tako naprej. V resnici nobena od teh metod ne more utišati vašega uma.

Praktikantje morajo doseči jasen in miren um, zavreči svoje skrbi z lastnimi interesi in opustiti pohlep v njihovih srcih.

Ali lahko vstopite v stanje mirnega duha, v globoko mirnost (*ding*), je dejansko odraz sposobnosti in nivoja, ki ste ju dosegli v kultivaciji. Da lahko umirite svoj um, takoj ko se usedete, je znak visokega nivoja. V redu je, če za zdaj ne morete vstopiti v umirjenosti—to lahko počasi dosežete s kultivacijo. Vaš karakter postopoma narašča, kot prav tako vaš *gong*. Toda vaš *gong* se ne more razviti, razen če se malo ženete po lastnih interesih in lastnih željah.

Praktikantje se morajo vedno držati visokih standardov. Praktikante redno motijo vse vrste zapletenih družbenih pojavov, veliko vulgarnih in nezdravih stvari ter vrsto čustev in želja. Stvari, ki so vspejane na televiziji, v filmih in v književnosti, vas učijo kako postati močnejša in bolj praktična oseba med navadnimi ljudmi. Ampak, če ne morete preseči teh stvari, boste daleč od kultivatorjevega značaja in stanja duha in pridobili boste manj *gonga*. Praktikantje bi morali imeti malo ali nič vpletenosti v vulgarne in nezdrave stvari. Za te stvari bi morali imeti slepo oko in gluho uho ter biti nespremenjeni od vseh teh stvari in ljudi. Pogosto rečem, da misli vsakdanjih ljudi ne morejo vplivati na mene. Ne bom postal srečen, ko me nekdo hvali, niti me ne bo vznemirjalo, ko me bo nekdo žalil. Celotne stvari, ki se pojavljajo med navadnimi ljudmi, ki lahko zmotijo posameznikov značaj, ne morejo vplivati na mene. Praktikantje bi morali zlahka jemati vse osebne koristi in jih sploh nebi smelo skrbeti. Šele takrat se lahko vaš namen, da postaneš razsvetljen, šteje za zrelega. Če ste lahko brez močnega zasledovanja slave in osebne koristi in jih celo upoštevate kot nekaj nepomembnega, potem ne boste občutili razočaranja ali razburjenja in vaš um bo vedno ostal miren. Ko lahko opustite vse, bo vaš um postal jasen in umirjen.

Naučil sem vas Dafo in vseh pet vaj. Prilagajal sem tvoja telesa in v njih postavil Zakonska kolesa in energetske mehanizme. Moja Zakonska telesa vas bodo ščitila. Vse, kar vam je bilo treba dati, vam je bilo dano. Med predavanjem je vse odvisno od mene. Od te točke dalje je vse odvisno od vas. Kot pravi pregovor: "Učitelj vas vodi skozi vrata, vendar je od vas samih odvisno, da se kultivate." Dokler se podrobno učite Dafo, bodite tudi pozorni in se učite od vaših izkušenj, skrbite za svoj karakter v vsakem trenutku, marljivo kultivirajte, pretrpite najtežje stiske izmed vseh in prenašajte nepremagljivo in verjamem, da boste zagotovo uspeli v kultivaciji.

**Um je pot do kultivacije gonga
Težava pa je trajekt čez neomejeno morje Dafe**

Poglavje IV

Sistem vadbe Falun Gong

Falun Gong je posebna budistična praksa kultivacije. Ima edinstvene sestavne dele, kar jo ločuje od drugih običajnih budističnih metod kultivacije. Falun Gong je napreden sistem kultivacije. V preteklosti je bila to nepopustljiva kultivacijska metoda, ki je zahtevala, da imajo praktikantje izredno visok karakter ali veliko duhovno sposobnost. Zaradi tega razloga je bil sistem kultivacije težko deljiv z javnostjo. Ampak, da bi lahko vse več ljudi spoznalo ta sistem kultivacije, za dvig lastnega nivoja in za zadovoljitev potreb po večjem številu predanih kultivatorjev, sem sestavil niz vaj kultivacije primernih za javnost. Kljub spremembam, te vaje še zdaleč

presegajo tiste vaje povprečnih sistemov kultivacije, v smislu njihove ponudbe in ravni, na katerih se izvajajo.

Falun Gong kultivatorji, ne samo da lahko hitro razvijejo svojo moč *gonga* in nadnaravne sposobnosti, temveč pridobijo tudi neprimerljivo močno Zakonsko kolo v zelo kratkem času. Ko se enkrat oblikuje, se Zakonsko kolo samodejno vrtil v spodnjem predelu trebuha praktikanta. Neprestano zbira energijo iz vesolja in jo pretvarja v *gong* v prirojeno telo kultivatorja. Tako se doseže cilj imenovan “Zakon izboljšuje praktikanta.”

Falun Gong ima pet sklopov gibanj. To so vaje v naslednjem zaporedju: Buda izteguje tisoč rok, Falun stoječi položaj, Prodiranje v dve kozmični skrajnosti, Falun nebeški krog in Krepitev nadnaravnih sposobnosti.

1. Buda izteguje tisoč rok (*Fo Zhan Qianshou Fa*)²²

Načelo: Bistvo vaje Buda izteguje tisoč rok je raztezanje, da se odprejo vsi energijski kanali. Skozi to vajo lahko začetniki pridobijo energijo v kratkem času in izkušeni praktikantje se bodo hitro izboljšali. Vadba zahteva, da se od začetka odprejo vsi energijski kanali, kar omogoča praktikantom, da takoj pričnejo vaditi na visokih nivojih. Gibi te vaje so precej preprosti, saj je Velika pot praviloma preprosta in lahkotna za učenje. Čeprav so gibi preprosti, narekujejo vsemu kar je vključeno v sistem kultivacije. Pri izvajanju te vaje bo posameznikovo telo čutilo toploto in bo doživelo edinstven občutek s prisotnostjo zelo močnega energijskega polja. To je posledica raztegovanja in odpiranja vseh energijskih kanalov po vsem telesu. Namen je preseči območja, kjer je energija blokirana, da se omogoči prosto in tekoče gibanje energije, da

²² (izgovarja se “foah jahn čien-šo fa”)

se aktivira energijo znotraj telesa in pod kožo, da jo energično spravlja v obtok in da se absorbira velika količina energije iz vesolja. Hkrati pa omogoča praktikantu hitro doseganje stanja posedovanja *qigong* energijskega polja. To vajo se izvaja kot temeljno vajo Falun Gong in se jo ponavadi izvaja najprej. To je eden izmed načinov za krepitev vaše kulture.

Kitica:²³

*Shenshen Heyi*²⁴

*Dongjing Suiji*²⁵

*Dingtian Duzun*²⁶

*Qianshou Foli*²⁷

Priprava – Sprostite celo telo, a ne preveč ohlapno. Stojite naravno, z razmaknjenimi stopali v širini ramen. Rahlo upognimo kolena. Kolena in boki naj bodo sproščena. Rahlo potisnite brado navznoter. S konico jezika se dotaknite trdega neba. Pustite malo prostora med zobmi. Zaprite ustnice in nežno zaprite oči. Ohranite miren izraz na obrazu. Med vadbo boste imeli občutek, da ste zelo veliki in visoki.

²³ Verzi se samo enkrat recitirajo v kitajščini in tik pred vsako vajo. Vsaka vaja ima svoje določene kitice, ki jo lahko izgovorite glasno ali pa le poslušate na posnetku. Prevodi so podani zgolj za napotilo in ni namena, da se jih recitira.

²⁴ (“šən-šən hə-ji”) Um in telo se združita skupaj.

²⁵ (“dong-džing sui-dži”) Premakni se ali postani miren, glede na energijske mehanizme.

²⁶ (“ding-t’jen du-duən”) Tako visoko kakor Nebesa in neupravičeno Plemenit.

²⁷ (“čjen-šou fo-li”) Tisoče oborožnih Bud stoji Pravično.



Slika 1-1

Spojimo roke (*Liangshou Jieyin*)²⁸ – Rahlo dvignite roke z dlanmi obrnjenimi navzgor. Naj se konici palcev rahlo dotikata. Naj se drugi štirje prsti dotikajo eden nad drugim. Za moške je leva roka na vrhu; za ženske pa je desna roka na vrhu. Roki naj skupaj tvorita ovalno obliko in ju držite v predelu spodnjega trebuha. Obe roki skupaj držite rahlo naprej s sproščenimi komolci, tako da so pazduhi odprti (glej sliko 1-1).

²⁸ (“liang-šoh dže-jin”)



Slika 1-2

Slika 1-3

Slika 1-4

Buda Maitreja izteguje svoj hrbet (*Mile Shenyao*)²⁹ – Začnite s spojenimi rokami (Jieyin). Med dvigovanjem spojenih rok postopoma poravnajte obe nogi. Ko roki prispeta pred predel obraza, ju ločite in postopoma obračajte obe dlani navzgor. Ko sta roki nad glavo, naj bosta obe dlani obrnjeni navzgor in prsti obrnjeni drug proti drugemu, med njimi naj bo 20-25 cm prostora (Slika 1-2). Istočasno potisnite glavo navzgor ter noge navzdol v tla. Trdno pritiskajte zapestje zavzgor in raztegujte telo približno 2 do 3 sekunde. Nenadoma sprostite celo telo in ne pozabite vrniti kolena in boke v sproščeni položaj.

Tatagata³⁰ **polni energijo v vrh glave** (*Rulai Guanding*)³¹ – Iz prejšnje drže istočasno obrnite obe dlani za 140° navzven tako, da se notranjost zapestij obrneta eden proti drugemu in

²⁹ (“mi-lə šun-jao”)

³⁰ (“ta ta-ga-ta”) Kategorija Bude.

³¹ (“vu-lə gvan-ding”)

skupaj tvorita lijasto obliko. Izravnajte zapestja in ju pomikajte navzdol (slika 1-3). Ko sta roki pred predelom prsnega koša, naj se dlani obrneta vanj v razdalji približno 10 cm. Nadaljujte z gibanjem obeh rok navzdol, dokler se ne doseže spodnji predel trebuha (slika 1-4).

Pritisk obeh rok pred prsnim košem (*Shuangshou Heshi*)³² – Ko dosežete predel spodnjega trebuha, ne da bi se zaustavili, dvignite roke do predela prsnega koša in ju pritisnite skupaj (*Heshi*) (Slika 1-5). Ko izvajate *Heshi*, potiskajte vse prste in robove dlani skupaj, pri čemer obdržite votlo v sredini dlani. Komolce držite navzgor, pri čemer naj podlakti tvorita ravno črto. (Držite roke v položaju Lotus Dlane³³ razen, ko roki potiskate skupaj (*Heshi*) ali jih spajate skupaj (*Jieyin*), enako velja za vaje, ki sledijo).



Slika 1-5

Slika 1-6

Slika 1-7

³² (“suang-šau hə-šə”)

³³ Ta položaj rok se ohranja skozi celotne vaje, kadar sta roki narazen. V tem položaju sta dlani odprte in prsti sproščeni, vendar izravnani. Sredinca obeh rok sta sproščena, tako da se rahlo nagiba proti sredini dlani.

Roki usmerjata v Nebesa in Zemljo (*Zhangzhi Qiankun*)³⁴ – Začnite s položaja *Heshi*, ločite roke v razdalji 2-3 cm in jih začnite obračati. Moški obračajo levo roko (ženske pa desno roko) proti prsnemu košu in drugo roko navzven tako, da je leva roka zgoraj in desna roka spodaj (pri ženskah ravno obratno). Obe roki bi morali biti izravnani vodoravno s podlaktmi (Slika 1-6). Nato zgornjo podlaket iztegujte diagonalno navzgor z dlanjo obrnjeno navzdol, vse dokler roka ne doseže višine glave. Drugo roko obdržite ob prsih z dlanjo obrnjeno navzgor. Ko se zgornja roka iztegne, postopoma raztegujte celo telo, potisnite glavo navzgor in pritisnite noge navzdol. Iztegnite roko pod kotom levo navzgor (ženske desno navzgor) medtem, ko se roka, ki je pred prsnim košem, istočasno razteza navzven (Slika 1-7). Iztegujte približno 2 do 3 sekunde, nato nenadoma sprostite celo telo. Zgornjo roko spustite v predel prsnega koša in napravite *Heshi*. Nato znova obrnite dlani. Moški desno roko (ženske pa levo roko) zgoraj in drugo roko spodaj (Slika 1-8). Zgornja roka ponovi prejšnje premike, to je; da zgornjo podlaket iztegujte diagonalno navzgor z dlanjo obrnjeno navzdol, vse dokler roka ne doseže višine glave. Drugo roko obdržite ob prsih z dlanjo obrnjeno navzgor. Po raztezanju (Slika 1-9) nenadoma sprostite celo telo. Nato obe roki vrnite pred predelom prsnega koša in ju potisnite skupaj v *Heshi* (Slika 1-5).

³⁴ (“džang dže čjen kun”)



Slika 1-8



Slika 1-9

Zlata opica deli svoje telo (Jinhou Fenshen)³⁵ – Začnite s položaja *Heshi*. Ločite roki ob prsnem košu in ju razprostrite navzven na vsaki strani telesa tako, da naredite črto v višini ramen. Postopoma raztegnite celo telo. Potisnite glavo navzgor, noge navzdol in močno raztegnite roke na obe strani. Raztegnite se v te štiri smeri (slika 1-10) za 2 do 3 sekunde. Nenadoma sprostite celo telo in položite roke nazaj v *Heshi*.



Slika 1-10



Slika 1-11

³⁵ (“jin-hou fun-šen”)

Dva zmaja vstopata v morje (*Shuanglong Xiahai*)³⁶ – Iz položaja *Heshi*, ločite roki in ju spustite navzdol in naprej proti spodnjemu predelu telesa. Ko sta roki vzporedni in izravnani, morata biti z nogami pod kotom približno 30° (Slika 1-11). Raztegnite celo telo. Potisnite glavo navzgor in noge navzdol. Raztegujte se približno 2 do 3 sekunde, nato pa nenadoma sprostite celo telo. Roke vrnite nazaj v položaj *Heshi*.

Bodisatva polaga roki na lotos (*Pusa Fulian*)³⁷ – Iz položaja *Heshi*, ločite roki in ju iztegnite navzdol ob vsaki strani telesa, pod kotom približno 30° med rokami in nogami (Slika 1-12). Postopoma raztegnite celo telo medtem, ko se prsti raztegnejo navzdol z rahlo silo. Nato nenadno sprostite celo telo. Nato vrnite roki nazaj pred prsni košu v položaj *Heshi*.



Slika 1-12



Slika 1-13

³⁶ (“suang-long šia-haj”)

³⁷ (“pu-sa fu-lijen”)

Arhat nosi goro na hrbtu (Luohan Beishan)³⁸ – Iz položaja *Heshi*, ločite roki in ju iztegujte v zadnji del telesa. Istočasno obračajte nazaj še oba dlani. Ko roke prečkajo bočno stran telesa, počasi pokrčite zapestja. Ko roke dosežejo zadnji del telesa, naj bo kot med zapestji in telesom 45° (slika 1-13). Postopoma raztegnite celo telo. Ko roke dosežejo pravilen položaj, potisnite glavo navzgor in noge navzdol. Telo naj bo pokončno in naj se razteza približno 2 do 3 sekunde. Nenadoma sprostite celo telo. Nato vrnite roki nazaj pred prsni košu v položaj *Heshi*.

Vajra³⁹ **prevrača goro (Jingang Paishan)**⁴⁰ – Iz položaja *Heshi*, ločite roki in ju potisnite naprej z dlanmi. Prsti rok naj bodo usmerjeni navzgor, roke pa obdržite v višini ramen. Ko sta roki izravnani, potisnite glavo navzgor in noge navzdol. Telo naj bo pokončno (Slika 1-14). Iztegujte 2 do 3 sekunde, nato pa nenadoma sprostite celo telo. Nato vrnite roki nazaj pred prsni košu v položaj *Heshi*.



Slika 1-14



Slika 1-15

³⁸ (“luo-han bej-šan”)

³⁹ Tukaj se ta izraz nanaša na spremljevalce Budinih bojevnikov.

⁴⁰ (“jin-gan pai-šan”)

Z rokami pokrivamo spodnji predel trebuha (*Diekou Xiaofu*)⁴¹ – Iz položaja *Heshi*, počasi pomaknite roke navzdol z dlanmi obrnjenimi proti telesu. Ko roke dosežejo nivo spodnjega predela trebuha, naj se prekrivajo. Za moške gre leva roka znotraj, za ženske pa desna roka. Notranja stran zunanje roke naj bo usmerjena v hrbtno stran notranje roke. Med rokama obdržite razdaljo 3 cm in tudi med notranjo roko in telesom naj bo 3 cm prostora. Običajno se roke obdrži v tem položaju med 40 do 100 sekund (Slika 1-15). Končajte vajo s spojenimi rokami v položaju *Jieyin*.

2. Falun stoječi položaj (*Falun Zhuang Fa*)⁴²

Načelo: To je druga vaja Falun Gongga. Je še vedno stoječa vaja, sestavljena iz štirih položajev, kjer roke držimo v obliki kolesa. Tukaj je le nekaj malega gibanja v vsak položaj, kjer je potrebno zadržati položaj dlje časa. Začetniki lahko imajo na začetku občutek težkih in bolečih rok. Po opravljenih vajah se bo celotno telo počutilo sproščeno, ne da bi se počutili utrujene, kot pri fizičnem delu. Ko praktikanti izvajajo vaje vse pogosteje in dlje časa, lahko občutijo kako se jim Zakonsko kolo vrti med rokama. Vaja Falun stoječi položaj pogosto pomaga popolnoma odpreti celotno telo in povečati moč gonga. Falun stoječi položaj je popolen način kulture, ki povečuje modrost, dviguje nivo osebe in krepi nadnaravne sposobnosti. Premiki so preprosti, a veliko je mogoče dosežati s to vajo in nič ni izpuščeno. Med vajo izvajajte gibanje naravno—izvedbe se morate zavedati in ne zibajte se, z mišljenjem, da je to rahlo gibanje normalno. Kot pri drugih vajah Falun Gongga, konec te vaje še ne pomeni konec

⁴¹ (“dje-kou šjau-fo”)

⁴² (“fa-lun džuan fa”)

practiciranja, saj se vrtenje Zakonskega kolesa nikoli ne ustavi. Trajanje vsakega giba se lahko razlikuje od osebe do osebe, vendar dlje ko se vzdržimo, bolje bo.

Kitica:

*Shenghui Zengli*⁴³

*Rongxin Qingti*⁴⁴

*Simiao Siwu*⁴⁵

*Falun Chuqi*⁴⁶

Priprava – Sprostite celo telo, a ne preveč ohlapno. Stojite naravno, z razmaknjenimi stopali v širini ramen. Rahlo upognite kolena. Kolena in boki naj bodo sproščena. Brado rahlo potisnite navznoter in s konico jezika se dotaknite trdega neba. Med zobmi pustite malo prostora. Zaprite ustnice in nežno zaprite oči. Na obrazu ohranite spokojen izraz. Spojite roke v *Jieyin*.



Slika 2-1



Slika 2-2

⁴³ (“šun-hvej zung-li”) Modrost je povečana in moči so okrepljene.

⁴⁴ (“ron-šin čin-ti”) Srce je usklajeno in telo osvetljeno.

⁴⁵ (“si-miou si-vu”) Kot v prečudoviti in razsvetljeni državi.

⁴⁶ (“fa-lun ču-či”) Falun se začne dvigovati.

Držanje kolesa pred glavo (*Touqian Baolun*)⁴⁷ – Začnite s položaja *Jieyin*. Počasi dvignite obe roki iz spodnjega predela trebuha in jih ločite med dvigovanjem. Ko roki dosežeta območje pred predelom glave, naj se dlani obrneta proti obrazu in ustavita v višini obrvi. Prsti rok naj bodo obrnjeni drug proti drugemu, med njimi naj bo 15 cm. Z rokami oblikujte krog in sprostite celo telo (Slika 2-1).

Držanje kolesa pred prednjim delom trebuha (*Fuqian Baolun*)⁴⁸ – Iz prejšnjega položaja počasi spustite obe roki navzdol, da dosežete spodnji predel trebuha. Položaj kolesa držite nespremenjenega. Med rokami in trebuhom obdržite približno 10 cm razdalje. Komolce držite naprej, tako da sta pazduhi odprti. Dlani naj bodo obrnjene navzgor in prsti rok usmerjeni drug proti drugemu, z razdaljo 10 cm med njimi. Roke naj oblikujejo krog (Slika 2-2).



Slika 2-3



Slika 2-4

⁴⁷ (“tou-čien bau-lun”)

⁴⁸ (“fu-čian bao-lun”)

Držanje kolesa nad glavo (*Touding Baolun*)⁴⁹ – Iz prejšnjega položaja počasi dvigujte roki in obdržite obliko kroga nespremenjeno. Zadržite kolo nad glavo, s prsti obrnjenimi drug proti drugemu. Dlani naj bodo obrnjeni navzdol, z razdaljo 20-30 cm med prsti. Roke naj oblikujejo krog in sproščeno držite ramena, roke, komolce in zapestja (Slika 2-3).

Držanje koles na obeh straneh glave (*Liangce Baolun*)⁵⁰ – Iz prejšnjega položaja počasi ob vsaki strani glave pomikajte roki navzdol. Dlani držite usmerjeni v ušesa, podlakti naj bodo usmerjeni pokonci in ramena sproščena. Ne držite roke preblizu ušes (Slika 2-4).

Z rokami prekrivamo spodnji predel trebuha (*Diekou Xiaofu*) – Iz prejšnjega položaja počasi pomikajte obe roki navzdol do spodnjega predela trebuha. Prekrivajte roki (Slika 1-15). Nato zaključite vadbo z *Jieyin*.

3. Prodiranje v dve kozmični skrajnosti **(*Guantong Liangji Fa*)⁵¹**

Načelo: Namen te vaje je pomešati in združiti energijo vesolja z energijo v telesu. Veliko količino energije se izžene in vnese. V zelo kratkem času se lahko praktikant znebi patogenega in črnega *qija* v svojem telesu in iz vesolja vzame veliko energije, kar omogoča čiščenje telesa in tako lahko telo hitro doseže stanje “Čistega-belega telesa”. Medtem, ko se roke gibljejo gor in dol, vaja olajša “odpiranje vrha glave” in odklene prehod pod nogami.

⁴⁹ (“tou-ding bao-lun”)

⁵⁰ (“lijang-tce bao-lun”)

⁵¹ (“guan-tong ljan-dji fa”)

Preden se lotite vaje, si predstavljate dve veliki prazni cevi, ki sta postavljeni pokončno med nebesi in zemljo, sta velikanski in neprimerljivo visoki. S premikanjem rok navzgor, se *qi* v telesu izstreli neposredno iz vrha glave v zgornjo skrajnost vesolja. S premikanjem rok navzdol, pa *qi* potuje skozi dno stopal v spodnjo skrajnost vesolja. Po teh ročnih gibih se energija iz obeh skrajnosti vrne nazaj v notranjost telesa in se jo nato pošlje ven izmenično na obeh smereh. Roki se nato devetkrat premikajo izmenično navzgor in navzdol. Pri devetem gibu se moško levo roko obdrži zgoraj (ter žensko desno roko zgoraj), nato pa ji zgoraj pridružimo še drugo spodnjo roko. Zatem se obe roki premika skupaj navzdol, kar privede energijo v spodnjo skrajnost in nato nazaj v zgornjo skrajnost, ko se roki premika navzgor ob telesu. Ko se roki devetkrat premakne navzgor in navzdol, se energija vrača nazaj v telo. Nato se Zakonsko kolo na spodnjem predelu trebuha štirikrat zavrti v smeri urinega kazalca (gledano od spredaj), da se zavrti energijo izven telesa nazaj v telo. Za zaključek vaje naredimo z rokami mudro (*Jieyin*), čeprav to ne ustavi delovanja *gonga*.

Kitica:

*Jinghua Benti*⁵²

*Fakai Dingdi*⁵³

*Xinci Yimeng*⁵⁴

*Tongtian Chedi*⁵⁵

⁵² (“džin-hua ben-ti”) Telo je očiščeno.

⁵³ (“fa-kai jing-di”) Zakon odklepa zgornji in spodnji energijski prehod.

⁵⁴ (“šin-tzə ji-ma”) Srce je prijazno in volja je močna.

⁵⁵ (“ton-tjen čə-di”) Doseganje vrha nebes in dna zemlje.

Priprava – Sprostite celo telo, a ne preveč ohlapno. Stojite naravno, z razmaknjenimi stopali v širini ramen. Rahlo upognite kolena. Kolena in boki naj bodo sproščena. Brado rahlo potisnite navznoter in s konico jezika se dotaknite trdega neba. Med zobmi pustite malo prostora. Zaprite ustnice in nežno zaprite oči. Na obrazu ohranite spokojen izraz. Spojite roke v *Jieyin*, nato jih potisnite skupaj v *Heshi*.

Izmenično gibanje rok navzgor in navzdol (*Danshou Chong'guan*)⁵⁶ – Vajo pričnemo iz položaja *Heshi*, s premikanjem ene roke, ki počasi potuje skupaj z energijskimi mehanizmi zunaj telesa. Ob premikanju roke ji energija znotraj telesa neprestano sledi navzgor in navzdol. Moški najprej dvignejo levo roko (Slika 3-1), ženske najprej desno roko. Ko počasi dvigujemo roko, naj ta prečka predel obraza in se iztegne nad vrhom glave. Istočasno počasi spuščamo še drugo roko. Nadaljujmo z izmenjavanjem rok v tem načinu (Slika 3-2). Med spuščanjem in dviganjem naj bosta oba dlani rok oddaljeni 10 cm od telesa in obrnjeni v telo. Med vadbo naj bo celo telo sproščeno. En premik rok gor-dol se šteje kot enoten gib, katerega ponovite devetkrat.

⁵⁶ (“*dao-šə con-gvan*”)



Slika 3-1



Slika 3-2



Slika 3-3



Slika 3-4

Poenoteno gibanje rok navzgor in navzdol (*Shuangshou Chong'guan*)⁵⁷ – Pri devetem izmeničnem gibanju rok gor-dol, moška leva roka (ženska desna roka) ostane zgoraj in počaka, da se ji pridruži druga roka. Obe roki sta sedaj usmerjeni navzgor (Slika 3-3) in nato obe roki istočasno pomikajte navzdol (Slika 3-4). Medtem obdržite dlani obrnjene proti telesu v razdalji 10 cm. En premik rok navzgor in navzdol se šteje kot enoten gib, katerega ponovite devetkrat.

Vrtenje Zakonskega kolesa z obema rokama (*Shuangshou Tuidong Falun*)⁵⁸ – Po zaključenem poenotenem gibanju obeh rok, premaknite obe roki navzdol mimo obraza in prsnega koša, vse dokler ne dosežejo spodnjega predela trebuha. Sedaj obračajte Zakonsko kolo v spodnjem predelu trebuha (Slike 3-5, 3-6 in 3-7), z levo moško roko ob telesu oziroma desno

⁵⁷ (“švan-šə con-gan”)

⁵⁸ (“švan-šə tui-dong fa-lun”)

žensko roko ob telesu. Med obema rokama in spodnjim predelom trebuha držite razdaljo 3 cm. Štirikrat zavrtite Zakonsko kolo v smeri urinega kazalca (gledano od spredaj), da zavrtite zunanjo energijo nazaj v notranjost telesa. Ko vrtite Zakonsko kolo, naj bo gibanje rok v območju spodnjega predela trebuha.



Slika 3-5



Slika 3-6



Slika 3-7

Spojimo roke (*Liangshou Jieyin*) (Slika 1-1)

4. Falun nebeški krog **(*Falun Zhoutian Fa*)⁵⁹**

Načelo: Ta vaja omogoča, da energija človeškega telesa steče preko velikih območij. Namesto da bi šla preko enega ali več meridianov, energija steče od celotne jin strani telesa do jang strani telesa, znova in znova. Ta vaja presega običajne metode

⁵⁹ (“fa-lun jo-tjen fa”)

odpiranja meridianov ter velikih in majhnih kozmičnih krogov. To je ena izmed vaj vmesne stopnje Falun Gong. S prejšnjimi tremi vajami kot osnovo, je ta namenjena odpiranju vseh meridianov po celem telesu (vključno z Velikim Nebeškim krogom), tako da se bodo meridiani postopoma povezali po celotnem telesu, od vrha do tal. Najpomembnejša lastnost te vaje je njena uporaba kroženja Zakonskega kolesa, da odpravi vsa nenormalna stanja v telesu človeka. To omogoča človeškemu telesu—majhenemu kozmosu ali vesolju—da se vrne v svoje prvotno stanje in da omogoči energiji celotnega telesa prosto in tekoče kroženje. Ko se to doseže, je praktikant dosegel zelo visok nivo kultivacije Zakona-Trojnega-sveta in če ima posameznik veliko duhovno sposobnost, lahko zdaj nadaljuje s kultivacijo Velike Poti (*Dafa*). Takrat se bo njihov gong okrepil in nadnaravne moči bodo dramatično narasle. Pri izvajanju te vaje, morajo roke slediti energijskim mehanizmom. Vsak gib mora biti ne preveč hiter, počasen in tekoč.

Kitica:

*Xuanfa Zhixu*⁶⁰

*Xinqing Siyu*⁶¹

*Fanben Guizhen*⁶²

*Youyou Siqu*⁶³

Priprava – Sprostite celo telo, a ne preveč ohlapno. Stojite naravno, z razmaknjenimi stopali v širini ramen. Rahlo upognite kolena. Kolena in boki naj bodo sproščena. Brado rahlo potisnite navznoter in s konico jezika se dotaknite trdega

⁶⁰ (“šjen-fa jə-ši”) Vrteč zakon doseže praznino.

⁶¹ (“šin-čin sə-jui”) Srce je jasno, kot čisti žad.

⁶² (“fan-bən guəi-džən”) Vrnitev k svojemu izvirnemu, resničnemu jazu.

⁶³ (“jo-jo sə-či”) Počutite se lahko, kot da bi lebdeli.

neba. Med zobmi pustite malo prostora. Zaprite ustnice in nežno zaprite oči. Na obrazu ohranite spokojen izraz.

Spojite roke v *Jieyin*, nato jih potisnite skupaj v *Heshi*. Ločite roke od *Heshija* in ju premaknite navzdol do spodnjega predela trebuha, medtem ko obračate obe dlani proti telesu. Med rokami in telesom obdržite razdaljo približno 10 cm. Ko roke prečkajo vzdolž spodnjega predela trebuha, nadaljujte naprej navzdol po notranjih strani nog ter se istočasno upognite v pasu in počepnite (Slika 4-1). Ko se prsti rok približajo tlem, z rokami napravite krožen gib, od sprednjega-notranjega dela nog vzdolž zunanje površine stopal do pete (Slika 4-2). Nato rahlo upognite obe



Slika 4-1



Slika 4-2



Slika 4-3



Slika 4-4

zapestji in ju privedite po hrbtni strani nog navzgor (Slika 4-3). Izravnajte se v pasu, medtem ko dvigujete roke po hrbtišču (Slika 4-4). Med vadbo ne dovolite, da bi se roki dotaknili katerega koli dela telesa ali pa se bo energija na njih vrnila nazaj v telo. Ko roki ni več mogoče dvigniti višje [po dolžini hrbta], naredite votle pesti (Slika 4-5) in ju premaknite naprej

pod predelom pazduhe. Prekrižajte roki pred prsnim košem (tukaj ni posebne zahteve, katera roka morala biti zgoraj in katera spodaj—vse je odvisno kaj je naravnega posamezniku in to velja za oba spola). (Slika 4-6). Odprite votle pesti in položite roki rahlo nad rameni (med rokami in rameni pustite nekaj prostora). Premikajte obe dlani vzdolž zunanje (*jang*) strani rok in, ko dosežete zapestje, obrnite roke tako, da se dlani med seboj gledajo na razdalji 3-4 cm. To pomeni, da je palec zunanje roke usmerjen navzgor in palec notranje roke navzdol. Takrat morata obe roki tvoriti vodoravno črto (Slika 4-7). Nato obračajte obe dlani kot, da držite žogo. To pomeni, da dlan zunanje roke konča obračanje znotraj in dlan notranje roke konča obračanje zunaj. Ko obe dlani potisnemo vzdolž notranje (*jin*) strani spodnje in zgornje roke, nadaljujte po roki navzgor čez ramena proti hrbtu, tako da roki dvignemo preko glave (Slika 4-8). Roki na zadnji strani glave sedaj oblikujeta “x”. Nato nadaljujte premikanje rok navzdol proti hrbtenici (Slika 4-9). Roke ločite tako, da so prsti usmerjeni navzdol in se tako priključijo energiji hrbta. Nato istočasno pomikajte dlani vzporedno po vrhu glave na sprednjo stran prsnega koša (Slika 4-10). To zaključuje Nebeški krog. Gibanja nato ponovite devetkrat. Po zaključku te vaje preko prsnega koša premaknite roki navzdol pred spodnji predel trebuha.



Slika 4-5



Slika 4-6



Slika 4-7



Slika 4-8



Slika 4-9



Slika 4-10

Prekrivanje rok pred spodnjim predelom trebuha (*die kou xiao fu*) (Slika 1-15), nato pa spojite roki v *Jieyin* (Slika 1-1).

5. Krepitev nadnaravnih moči (*Shentong Jiachi Fa*)⁶⁴

Načelo: Krepitev nadnaravnih moči je ena izmed mirnih kultivacijskih vaj v Falun Gongu. Gre za večnamensko vajo, namenjeno krepitvi nadnaravnih moči (vključno z nadnaravnimi sposobnostmi) in moči *gonga*, s tem, da se Zakonsko kolo vrtili z uporabo ročnih položajev Bude ali “ročnih znakov”. Ta vaja je nad vmesno stopnjo in je bila prvotno ohranjena kot skrivna vadba. Da bi izpolnili želje tistih, ki so dosegli osnoven nivo, sem posebej ustvaril to kultivacijsko metodo, da bi odrešil vnaprej določene praktikante. Ta vaja zahteva meditacijo v polnem položaju lotosa. Polni položaj lotosa je bolj zaželen, čeprav je polovični položaj lotosa tudi sprejemljiv. Med vadjo je tok *qija* močan in energijsko polje okoli telesa je veliko. Roke se gibljejo z energijskimi mehanizmi, ki vam jih je posadil vaš *shifu*. Ko se gibanje rok prične, srce sledi gibanju misli. Pri krepitvi nadnaravnih moči ohranite um prazen, z rahlo osredotočenostjo na obe dlani. V sredini dlani se lahko občuti toploto, težo, skelenje, odrevenelost, kot da je nekaj prisotno in še mnoge druge občutke. Toda ne želite si nobenih od teh občutkov—pustite, da se odvijajo naravno. Čim dlje, ko so noge prekrižane, bolje je, saj vse zavisi od posameznikove vzdržljivosti. Dlje ko meditirate, bolj intenzivna je vaja in hitreje energija raste. Ne razmišljajte o ničemer, ko boste izvajali to vajo—nobena misel ni vključena—in postopoma umirite svoj um. In potem bo vaš um napredoval le iz miru, v stanju globoke mirnosti (*ding*). Toda vaša glavna zavest se mora zavedati, da vi izvajate vajo.

⁶⁴ (“*šen-tong tja-šo fa*”)

Kitica:

*Youyi Wuyi*⁶⁵

*Yinsui Jiqi*⁶⁶

*Sikong Feikong*⁶⁷

*Dongjing Ruyi*⁶⁸

Spojimo roki (*Liangshou Jieyin*) – Usedite se s prekrižanimi nogami v položaj lotosa. Sprostite celo telo, a ne preveč ohlapno. Predel ob pasu in vrat držite v pokončnem položaju. Brado rahlo potisnite navznoter in s konico jezika se dotaknite trdega neba. Med zobmi pustite malo prostora. Nežno zaprite oči. Napolnite srce s sočutjem. Prevzemite miren in spokojen izraz na obrazu. Spojite roki v *Jieyin* v spodnjem predelu trebuha in postopoma vstopite v mirnost (Slika 5-1).

Prvi položaj rok – Ko začnete izvajati ročne gibe, srce sledi miselnem gibanju. Gibi bi morali slediti energijskim mehanizmom, ki jih je posodil vaš *shifu*. Izvesti jih je treba na nehiter, počasen in gladek način. Počasi dvignite obe roki z *Jieyin* položajem, dokler ne dosežete sprednjega predela glave. Nato postopoma obrnite dlani proti vrhu. Ko sta dlani obrnjeni navzgor, bosta roki dosegli najvišjo točko (Slika 5-2). Nato ločite roke, kot da narišete lok nad glavo, ko vsako zasukate v svojo stran, dokler ne dosežeta sprednje strani glave (Slika 5-3). Takoj za tem počasi spustite roke. Poskusite držati komolce navznoter, z dlanmi obrnjenim navzgor in prsti usmerjenimi naprej (Slika 5-4). Nato poravnajte obe zapestji in ju prekrižajte pred prsnim košem. Moška leva in ženska desna roka gresta po zunanji strani (Slika 5-5). Ko dlani in roke tvorijo vodoravno linijo, zapestje zunanje roke zasukajte

⁶⁵ (“jou-i vu-ji”) Kot z namenom, a brez namere.

⁶⁶ (“jin-svui džəj-či”) Gibanje rok sledi energijskim mehanizmom.

⁶⁷ (“sə-kong fej-kon”) Kot da je prazno, a ni prazno.

⁶⁸ (“don-jing vu-ji”) Premakni se ali postani umirjen z lahkoto.

navzven, tako da je dlan obrnjena navzgor. Narišite polkrog in obrnite dlan navzgor s prsti obrnjenimi proti hrbtu. Roka bi morala uporabiti določeno silo. Notranjo dlan pa med prekrižanjem pred predelom prsnega koša zasukajte naprej proti tlor. Izravnajte roko tako, da bo dlan obrnjena navzven. Spodnja roka naj skupaj s telesom tvori kot 30° (Slika 5-6).



Slika 5-1



Slika 5-2



Slika 5-3



Slika 5-4



Slika 5-5



Slika 5-6

Drugi položaj rok – Nadaljujte iz prejšnjega položaja (Slika 5-6) s pomikanjem zgornje roke v notranjo stran. Dlan zgornjega dela obrnite proti telesu in istočasno pomaknite spodnjo roko navzgor. Gibanje je enako kot pri prvem položaju rok, z zamenjanimi rokami leve in desne strani. Položaji rok morajo biti ravno nasprotni od prejšnjega položaja (Slika 5-7).

Tretji položaj rok – Moški izravnajte desno zapestje (ženske levo zapestje) s palcem obrnjenim proti telesu. Ko desna moška roka (leva ženska roka) prečka prsni koš, obrnite njeno dlan navzdol in jo pomaknite naprej navzdol, kjer se zapestje zaklene. Držite roko izravno. Moški obrnite levo zapestje (ženske desno zapestje), medtem ko zapestje premikate navzgor z dlanjo obrnjeno proti telesu. Istočasno pomaknite moško dlan proti levi (žensko dlan proti desni) rami. Ko je roka dosegla svoj položaj, je njena dlan obrnjena navzgor in njeni prsti naprej (Slika 5-8).



Slika 5-7



Slika 5-8



Slika 5-9

Četrty položaj rok – To je isti položaj rok, kot tisto prejšnje prikazano zgoraj, toda z rokami v nasprotnih položajih. Leva moška roka (desna ženska) se premika po notranji strani telesa in desna moška roka (leva ženska) se premika po zunanji strani telesa. Premika se samo zamenjata iz leve v desno roko. Roki sta v nasprotnih položajih (slika 5-9). Ko izvajamo gibanje vseh štirih položajev rok, so gibi neprekinjeni, brez prekinitev.

Krepitev kroglastih oblik nadnaravnih moči – Nadaljuje s četrtega položaja rok, s premikanjem zgornje roke po notranji strani telesa, spodnjo roko pa premikajte po zunanji strani. Moški desno dlan (ženske levo dlan) postopoma zavrtite in pomaknite navzdol pred predelom prsnega koša, medtem ko levo moško roko (desno žensko roko) pomikajte navzgor. Ko obe podlakti dosežeta prsni koš, naj tvorita vodoravno črto (slika 5-10), razširite obe roki proti vsaki strani navzven (slika 5-11), medtem ko dlani obračajte navzdol. Ko se roke razširijo ob vsaki strani navzven, ju nato spustite, s podlaktmi in zapestji v vodoravni ravnini, v sam nivo pasa. Sprostite roke (slika 5-12). Ta položaj privabi notranje nadnaravne moči v roke za krepitev kroglastih oblik nadnaravnih moči. Ko se nadnaravne moči okrepijo, bodo dlani občutile toploto, težo, otrplost, kot da držijo neko težo ali pa boste občutili druge vrste občutkov. Toda ne iščite teh občutkov—naj se pojavijo naravno. Dlje, ko držite ta položaj, boljše bo. Držite ga, vse dokler niste preveč utrujeni, da bi to lahko še prenesli.



Slika 5-10

Slika 5-11



Slika 5-12

Krepitev stebričastih oblik nadnaravnih moči – Nadaljujte iz prejšnjega položaja in zavrtite desno moško roko (levo žensko) navzdol, tako da se dlan obrača navzgor in roko hkrati premaknite proti spodnjemu predelu trebuha. Ko roka doseže svoj položaj, jo zadržite na spodnjem predelu trebuha z dlanjo obrnjeno navzgor. Istočasno med premikanjem te roke, dvignite drugo roko in jo hkrati premikajte proti bradi. Držite roko v višini brade, dlan pa naj se obrnje navzdol, medtem sta podlaket in roka v vodoravnem položaju. Ta čas morata biti obe dlani obrnjeni druga proti drugi in obstaneta naj v tem položaju (slika 5-13). To krepi stebričaste oblike nadnaravnih

moči, kot je “dlan groma” in podobne. Držite ta položaj, dokler ne začutite, da ni več mogoče držati. Nato zgornjo roko polkrožno spustite pred spodnji predel trebuha, na koncu giba z dlanjo obrnjeno proti vrhu obstojite. Hkrati dvigujte spodnjo roko z dlanjo obrnjeno proti telesu, vse dokler ne bo dosegla višine brade, nato pa se usmeri dlan proti tlam (slika 5-14). Zgornja roka, zapestje in rama so v isti višini, obe dlani pa sta obrnjeni druga proti drugi. To tudi krepi nadnaravne moči, a le v obratnem ročnem položaju. Držite ta položaj, vse dokler niste preveč utrujeni, da bi to lahko še prenesli.



Slika 5-13



Slika 5-14

Mirna kultivacija – Z zadnjega položaja rok, polkrožno spustite zgornjo roko (slika 5-15) v spodnji predel trebuha. Spojite roki v *Jieyin* in začnite umirjeno kultivacijo. Obstanite v umirjenosti. Dlje, ko zdržite v položaju, bolje bo.



Slika 5-15



Slika 5-16

Zaključni položaj – Pritisnite roke skupaj v *Heshi* pred predelom prsnega koša (Slika 5-16). Pridite ven iz umirjenosti in lotos položaja.

Osnovne zahteve in bistva za izvajanje Falun Gong prakse

1. Pet vaj Falun Gong je mogoče narediti zaporedno ali izključno. Toda na splošno bi morali začeti najprej s prvo vajo. Prav tako je najbolje, da prvo vajo ponovite trikrat. Seveda se lahko druge vaje še vedno izvajajo brez prve. Vsako vajo lahko naredite tudi samostojno.
2. Vsako gibanje je treba narediti z ritmom in natančno. Roke in dlani naj se gladko pomikajo navzgor in navzdol, naprej in nazaj ter levo in desno. Skupaj z energijskimi mehanizmi se pomikajte nemoteno, počasi in gladko. Ne pomikajte se prehitro ali prepočasi.
3. Med vajami morate ohraniti nadzor nad svojo glavno zavest, saj Falun Gong kultivira glavno zavest. Ne iščite namernega nihanja. Omejite nihanje telesa, ko se pojavi. Če želite, imate lahko odprte oči.
4. Sprostite celo telo, zlasti v predelih kolena in kolka. Če stojite preveč togo, bodo meridiani ostali zablokirani.
5. Med vajami morajo biti gibi sproščeni in naravni, svobodni in neomejeni, enostavni in neobremenjujoči. Premiki morajo biti čvrsti a vendar nežni, z določeno silo, vendar brez togosti ali trdote. Če bo to storjeno, bodo rezultati opaznejši.
6. Vsakič, ko zaključite z vajami, se mehanizmi kultivacije ne zaključijo. Za konec vaj morate narediti samo *Jieyin*. Zaključek s spojenimi rokami pomeni konec gibanj. Ne uporabljajte namere k zaključevanju kultivacijskega mehanizma, ker vrtenje kolesa ni mogoče ustaviti.

7. Tisti, ki so slabotni ali kronično bolni, lahko izvajajo vaje manj ali pa se odločijo za katero koli izmed petih vaj, karkoli bo odgovarjalo njihovem stanju. Tisti, ki ne morejo opravljati stoječih vaj, lahko meditirajo. Izvajanje vaj tu pa tam običajno ni zaželeno.

8. Vaje nimajo posebnih zahtev glede lokacije, časa ali smeri. Toda čisto mesto in mirno okolje se priporoča.

9. Te vaje se izvaja brez uporabe usmerjanja misli in na ta način nikoli ne boste zašli v krivo pot. Falun Gong ne mešajte z nobenim drugim sistemom kulture, drugače se bo Zakonsko kolo spremenilo.

10. Ko se vam zdi med vajami resnično nemogoče vstopiti v umirjenost, lahko recitirate ime svojega *shifuja*. Sčasoma boste postopoma vstopili v stanje umirjenosti.

11. Med vašo prakso lahko izkusite trpljenja in to je eden izmed načinov odplačevanja karme. Vsakdo ima karmo. Ko občutite nelagodje v telesu, ne mislite, da je to bolezen. Da bi se vaša karma lahko izločila in da se tla za vašo kultivacijo tlakujejo, bodo nekatere težave lahko prišle hitreje ali zgodaj.

12. Če ne morete prekrižati noge za meditacijo, lahko sprva sedete na rob stola in tako dosežete isti rezultat. Toda praktikant mora biti zmožen narediti položaj lotosa. Sčasoma boste zagotovo uspeli.

13. Če opazite kakršne koli slike ali prizore pri izvajanju umirjenih vaj, ne bodite pozorni na njih in nadaljujte s svojo prakso. Če vas motijo nekateri zastrašujoči prizori ali se

počutite ogrožene, se morate takoj spomniti: “Jaz sem zaščiten z učiteljem Falun Gongga. Ne bojim se ničesar.” Lahko pa pokličete tudi ime Učitelja "Li" in nadaljujte s prakticiranjem.

Poglavje V

Vprašanja in odgovori sledijo (hvala na strpnosti)

