

FALUN GONG

法輪功

Li Hongzhi

李洪志

Tłumaczenie polskie
11 lutego 2016

LUNJU (O Dafa)

Dafa jest mądrością Stwórcy. Stanowi fundament, na którym stworzono Niebiosa i Ziemię i na którym opiera się wszechświat, zawiera wszystko od bezgranicznej małości do bezgranicznej wielkości, na różnych poziomach ciała niebiańskiego posiada różne manifestacje. Od najmniejszego mikrokosmosu ciała niebiańskiego aż do pojawienia się najbardziej mikrokosmicznych cząstek, przez poziom po poziomie niezmiernych i niezliczonych cząsteczek, od małych do dużych, aż do znanych człowiekowi na powierzchniowym poziomie: atomów, molekuł, planet i gwiazd, galaktyk, aż do jeszcze większych – różnej wielkości cząsteczki tworzą życia różnej wielkości i różnej wielkości światy wypełniające wszechświaty ciała niebiańskiego. Dla życia na danej cząsteczce z każdego z poziomów, cząsteczka z większego poziomu jest po prostu planetą na niebie, i tak jest poziom po poziomie. Dla życia na każdym z poziomów wszechświata wydaje się to nieskończone i bezgraniczne. Dafa ponadto stworzyło czas, przestrzeń, mnogość rodzajów życia oraz wszelkie rzeczy, wliczając w to wszystko i nie pomijając niczego. To są konkretne ucieleśnienia na różnych poziomach natury Dafa – Dżen, Szan, Ren – Prawdy, Życzliwości, Ciepłoty.

Bez względu na to jak zaawansowany jest sposób życia ludzkości oraz badania kosmosu, ogranicza się to tylko do tej części przestrzeni niskiego poziomu we wszechświecie, w której istnieje ludzkość. W prehistorii wielokrotnie pojawiały się ludzkie cywilizacje, które badały inne planety i gwiazdy, ale bez względu na to jak daleko i wysoko dotarły, wciąż nie mogły wyjść poza przestrzeń, w której istniały. Ludzkość nigdy nie będzie mogła prawdziwie poznać rzeczywistego oblicza wszechświata. Jeśli ludzkość chce poznać tajemnice wszechświata, czasoprzestrzeni i ciała ludzkiego, to może to uczynić jedynie poprzez osiągnięcie prawego oświecenia i wzniesienie poziomu istoty w kultywacji i praktykowaniu prawego Fa. Kultuwując i praktykując wznosi się cnotę i charakter moralny, jednocześnie prawdziwie rozróżnia się życzliwość od niegodziwości, dobroć od zła i wykracza się poza poziom ludzki. Tylko wówczas dostrzega się rzeczywistość wszechświata i można kontaktować się z istotami z różnych przestrzeni na różnych poziomach.

Badania prowadzone przez ludzkość mają na celu rywalizację technologiczną, zaś zmiana warunków życiowych jest tylko wymówką. Większość badań oparta jest na wykluczeniu czynnika boskiego i ignorowaniu zasad moralnych mających utrzymać odpowiedni poziom ludzkości, dlatego poprzednie ludzkie cywilizacje były niszczone jedna po drugiej. Odkrycia ograniczone są jedynie do świata fizycznego, metoda jest taka, że dopiero gdy dana rzecz zostaje uznana to poddaje się ją badaniom. Jeśli chodzi o zjawiska w tej ludzkiej przestrzeni, które są nienamacalne i niewidzialne, ale obiektywnie istnieją i prawdziwie odzwierciedlają się w ludzkiej rzeczywistości, włączając w to duchowość, wiarę, słowo boże oraz cuda, w konsekwencji wykluczenia boskości, nikt nigdy nie waży się ich tknąć.

Jeśli ludzkość będzie w stanie w oparciu o podstawy moralne uszlachetnić swój charakter, postępowanie i myślenie, wtedy cywilizacja ludzkiego społeczeństwa będzie trwać wiecznie i ponownie będą mogły pojawiać się w ludzkim społeczeństwie boskie cuda. W poprzednich społeczeństwach ludzkich już wiele razy miały miejsce pół-boskie, pół-ludzkie kultury, które pomagały ludzkości przybliżyć się do prawdziwego zrozumienia życia i wszechświata. Jeśli ludzkość będzie w stanie okazać manifestacji Dafa w tym świecie należytą cześć i poszanowanie, przyniesie to ludziom, ich narodom czy krajom szczęście, błogosławieństwa lub chwałę. Dafa wszechświata dało początek ciału niebiańskiemu, wszechświatom, życiu i wszelkim rzeczom. Życia odwracające się od niego są prawdziwie zdegenerowane. Ludzie, którzy są w stanie postępować w zgodzie z nim są prawdziwie dobrymi ludźmi, tym samym

zostaną wynagrodzeni dobrem, szczęściem i długowiecznością. Natomiast jako osoba kultywująca i praktykująca, jeśli zjednasz się z nim to staniesz się osobą oświeconą - bogiem.

Li Hongdzy, 24 maja 2015 r.

SPIS TREŚCI

LUNJU.....	1
ROZDZIAŁ I WPROWADZENIE.....	5
1. ŹRÓDŁA QIGONG	5
2. QI I GONG.....	7
3. POTENCJA ENERGII I NADPRZYRODZONE ZDOLNOŚCI.....	7
(1) POTENCJA ENERGII ROZWIJA SIĘ POPRZEZ KULTYWOWANIE XINXING.....	7
(2) NADPRZYRODZONE ZDOLNOŚCI NIE SĄ TYM, DO CZEGO KULTYWUJĄCY DĄŻĄ	8
(3) OBCHODZENIE SIĘ Z POTENCJĄ ENERGII	9
4. TIANMU (TRZECIE OKO).....	10
(1) OTWARCIE TRZECIEGO OKA	10
(2) POZIOMY TRZECIEGO OKA	11
(3) WIDZENIE NA ODLEGŁOŚĆ	13
(4) WYMIARY	13
5. LECZENIE POPRZEZ QIGONG A LECZENIE SZPITALNE	14
6. QIGONG SZKOŁY BUDDY A BUDDYZM	16
(1) QIGONG SZKOŁY BUDDY	16
(2) BUDDYZM	17
7. PRAWE DROGI KULTYWOWANIA I DROGI ZŁA.....	18
(1) PANGMEN ZUODAO (NIEZRĘCZNA DROGA PRZEZ BOCZNE DRZWI)	18
(2) SZTUKA WALKI QIGONG.....	18
(3) ODWROTNE KULTYWOWANIE I POŻYCZANIE ENERGII.....	19
(4) JĘZYK KOSMICZNY.....	20
(5) DUCHOWE ZAWŁADNIĘCIE.....	20
(6) PRAWA PRAKTYKA MOŻE STAĆ SIĘ ZŁĄ DROGĄ KULTYWOWANIA	21
ROZDZIAŁ II FALUN GONG.....	22
1. FUNKCJE FALUN.....	22
2. KONFIGURACJA FALUN	23
3. CECHY KULTYWOWANIA FALUN GONG.....	24
(1) FA RAFINUJE PRAKTYKUJĄCEGO	24
(2) KULTYWOWANIE ŚWIADOMOŚCI GŁÓWNEJ.....	25
(3) ĆWICZ NIE ZWAŻAJĄC NA KIERUNEK I PORĘ	26
4. KULTYWOWANIE ZARÓWNO UMYSŁU JAK I CIAŁA	26
(1) PRZEMIANA BENTI.....	26
(2) NIEBIAŃSKI OBWÓD FALUN.....	27
(3) OTWARCIE MERYDIAN	28
5. INTENCJE UMYSŁU.....	29
6. POZIOMY KULTYWOWANIA W FALUN GONG.....	30
(1) KULTYWOWANIE NA WYŻSZYCH POZIOMACH.....	30
(2) PRZEJAWY GONG.....	31
(3) KULTYWOWANIE CHU SHI JIAN FA (FA POZA TRÓJŚWIATEM).....	31
ROZDZIAŁ III KULTYWOWANIE XINXING	33
1. WEWNĘTRZNE ZNACZENIE XINXING	33
2. STRATY I ZYSKI	34
3. JEDNOCZESNE KULTYWOWANIE ZHEN-SHAN-REN	36
4. WYZBYWANIE SIĘ ZAZDROŚCI	37
5. POZBYWANIE SIĘ PRZYWIĄZAŃ.....	38
6. KARMA.....	39
(1) ŹRÓDŁA KARMY.....	39
(2) ELIMINOWANIE KARMY.....	41
7. DEMONICZNE ZAKŁÓCENIA	43
8. WRODZONA JAKOŚĆ I JAKOŚĆ OŚWIECENIA	44
9. JASNY I CZYSTY UMYSŁ	45
ROZDZIAŁ IV SYSTEM PRAKTYKOWANIA FALUN GONG	48

1. BUDDA POKAZUJE TYSIĄC RĄK (FO ZHAN QIAN SHOU FA)	48
2. POSTAWA STOJĄCA FALUN (FALUN ZHUANG FA)	55
3. PENETROWANIE DWÓCH KRAŃCÓW KOSMICZNYCH (GUANTONG LIANG JI FA) ..	58
4. NIEBIAŃSKI OBWÓD FALUN (FALUN ZHOU TIAN FA)	61
5. WZMACNIANIE NIEBIAŃSKICH SIŁ (SHEN TONG JIA CHI FA).....	65
ROZDZIAŁ V PYTANIA I ODPOWIEDZI.....	72
1. FALUN I FALUN GONG	72
2. ZASADY I METODY PRAKTYKOWANIA.....	75
3. KULTYWOWANIE XINXING.....	91
4. TRZECIE OKO (TIANMU)	95
5. UTRAPIENIA	101
6. WYMIARY I LUDZKOŚĆ	102
SŁOWNIK POJĘĆ.....	104

ROZDZIAŁ I

WPROWADZENIE

W naszym kraju, [Chinach], *qigong*¹ pochodzi z czasów starożytnych i ma długą historię. Dlatego też Chińczycy mają naturalną przewagę w praktykowaniu *qigong*. Dwie szkoły *qigong*, szkoła Buddy i szkoła Tao, będące prawymi metodami kultywowania, udostępniły społeczności wiele wielkich metod kultywowania, które wcześniej nauczane były tylko w odosobnieniu. Metoda kultywowania w szkole Tao jest bardzo unikalna, szkoła Buddy też ma swoją własną metodę kultywowania. Falun Gong jest zaawansowaną metodą kultywowania w szkole Buddy. Na zajęciach, na początku ureguluję wasze ciała, doprowadzając je do stanu pozwalającego na zaawansowane kultywowanie, następnie umieszczę w nich Falun² i mechanizmy energii (Qiji³). Nauczę was również ćwiczeń. Dodatkowo, mam również *Fashen*⁴, które będą was chronić. Jednak posiadanie tylko tych elementów jest niewystarczające, ponieważ nie mogą one osiągnąć celu, jakim jest rozwój *gong*⁵ - niezbędne jest również wasze zrozumienie podstaw kultywowania na wyższym poziomie. Książka ta tym się właśnie zajmuje.

Nauczam *gong* na wyższym poziomie, dlatego też nie będę omawiał kultywowania jakiegokolwiek konkretnego merydianu, punktu akupunktury czy miejsca przepływu energii. Nauczam Wielkiej Drogi (Dafa⁶) kultywowania – Dafa, dla prawdziwego kultywowania w kierunku wyższych poziomów. Na początku może to brzmieć niewyobrazalnie. Ale tak długo jak ci, którzy oddani są praktykowaniu *qigong*, dokładnie zbadają i doświadczą go, odnajdą wewnątrz niego wszystkie cuda i subtelności.

1. Źródła *qigong*

To, co obecnie nazywamy *qigong*, w rzeczywistości oryginalnie nie nazywało się *qigong*. *Qigong* wywodzi się z kultywowania w odosobnieniu uprawianego przez starożytnych Chińczyków i z systemów kultywowania występujących w religiach. Dwuwyrzowa nazwa „*qi gong*“ nie występuje w żadnych tekstach Dan Jing⁷, Tao Zang i Tripitaka⁸. Podczas rozwoju naszej, obecnej ludzkiej cywilizacji, *qigong* przeszedł przez okres, kiedy religie były jeszcze w początkujących formach. *Qigong* istniał zanim jeszcze uformowały się religie. Po uformowaniu się religii był przez nie trochę „zabarwiony“. Oryginalnymi nazwami *qigong* były: „Wielka Droga Kultywowania Buddy“ (*Xiu Fo Da Fa*) i „Wielka Droga Kultywowania Tao“ (*Xiu Tao Da Fa*). Miał on również dodatkowe nazwy takie jak „Dziewięciokrotna Wewnętrzna

¹ *qigong* (ci gong) – rodzaj tradycyjnej chińskiej praktyki, która kultywuje lub „rafinuje“ *qi*, czyli „energię życia“

² Falun (falun) – „Koło Prawa“

³ *Qiji* (ci dzi) – mechanizm energii

⁴ *Fashen* (faszen) – „Ciało Prawa“

⁵ *Gong* (gag) – rodzaj energii, uzyskanej poprzez kultywowanie; praktyka, która kultywuje taką energię

⁶ Dafa (dafa) – Wielkie Prawo, Wielka Droga

⁷ Dan Jing (dan dzing), Tao Zang (dał dzang) – klasyczne chińskie teksty mówiące o praktyce kultywowania

⁸ Tripitaka (tripitaka) – „Trzy Kosze“, znane również jako Pisma Pali. Zbiór tekstów, głównie w języku Pali, które stanowią teorię Buddyzmu Theravada. Jej trzy części to: nauki Buddy, kodeks monastyczny, oraz specjalne filozoficzne rozważania

Alchemia“, „Droga Arhata⁹“, *Dhyana Vajra*¹⁰, itd. Obecnie używamy nazwy *qigong*, aby lepiej pasowała do współczesnej ideologii i aby łatwiej ją było popularyzować w społeczeństwie. W rzeczywistości *qigong* jest czymś, co istnieje w Chinach wyłącznie w celu kultuwowania ludzkiego ciała.

Qigong nie jest czymś wymyślonym przez tę cywilizację. Ma dość długą historię sięgającą zamierzchłych czasów. Kiedy więc powstał *qigong*? Niektórzy twierdzą, że *qigong* ma 3000 lat i był bardzo popularny w czasach dynastii Tang¹¹. Niektórzy mówią, że jego historia ma 5000 lat - tyle ile chińska cywilizacja. Na podstawie odkryć archeologicznych niektórzy sądzą, że jego historia ma 7000 lat. Osobiście uznaję *qigong* za coś wymyślonego nie przez współczesną ludzkość - jest on kulturą prehistoryczną. Zgodnie z badaniami ludzi posiadających nadprzyrodzone zdolności, wszechświat, w którym żyjemy jest czymś, co zostało zrekonstruowane po dziewięciu eksplozjach. Planeta, którą zamieszkujemy była niszczona wiele razy. Za każdym razem po jej rekonstrukcji, ludzkość ponownie zaczynała rozmnażać się. Obecnie odkryliśmy już, że na świecie istnieje wiele rzeczy, które przewyższają współczesną cywilizację. Zgodnie z teorią ewolucji Darwina, ludzie wywodzą się od małp i wiek cywilizacji nie przekracza 10.000 lat. Pomimo to, odkrycia archeologiczne ujawniły freski w jaskiniach Alp europejskich, które mają 250.000 lat. Freski reprezentują wysoki poziom artystyczny, daleko poza zasięgiem możliwości współczesnych ludzi. W muzeum Uniwersytetu Narodowego w Peru znajduje się duży głaz, na którym wyryta jest postać, trzymająca teleskop i obserwująca ciała niebieskie. Postać ta ma ponad 30.000 lat. Jak wiemy Galileusz wynalazł teleskop powiększający 30 krotnie w 1609 roku, zaledwie ponad 300 lat temu. Jak to jest możliwe, żeby teleskop istniał ponad 30.000 lat temu? W Indiach znajduje się żelazny słupek, w którym zawartość żelaza przekracza 99%. Nawet współczesna technologia wytapiania nie jest w stanie wyprodukować żelaza o tak wysokiej czystości, przerasta to poziom dzisiejszej technologii. Kto stworzył te cywilizacje? W jaki sposób ludzie, którzy w tamtych czasach byłiby mikroorganizmami, mogli stworzyć takie rzeczy? Odkrycia te zwróciły uwagę naukowców z całego świata. Ponieważ odkrycia te są nie do wyjaśnienia, zostały nazwane „kulturą prehistoryczną“.

W różnych okresach różny był poziom nauki. W niektórych okresach był dosyć wysoki – przerastał współczesną ludzkość. Ale cywilizacje te uległy zagładzie. Dlatego też twierdzę, że *qigong* nie został wymyślony lub stworzony przez współczesnego człowieka, ale został przez niego odkryty i udoskonalony. Jest kulturą prehistoryczną.

Tak naprawdę, to *qigong* nie jest wyłącznie wytworem naszego kraju. Istnieje również w innych krajach, ale tam nie nazywają go *qigong*. W krajach zachodnich takich jak Stany Zjednoczone, Wielka Brytania itd., nazywany jest magią. David Copperfield, magik z USA, jest mistrzem nadprzyrodzonych zdolności i kiedyś zaprezentował sztukę przeniknięcia przez Wielki Mur Chiński. Przed przeniknięciem przez mur nakrył się białym materiałem, wszedł w mur i przeniknął na drugą stronę. Dlaczego tak zrobił? W ten sposób wielu ludzi uznało to za magiczne przedstawienie. Musiał tak zrobić, ponieważ wiedział, że w Chinach żyje wiele osób o wielkich nadprzyrodzonych zdolnościach. Obawiał się przeszkód z ich strony i dlatego nakrył się, zanim wszedł do środka. Gdy wychodził wystawił jedną rękę, uniósł materiał i wyszedł. „Eksperci zwracają uwagę na sztuczki, natomiast zwykli ludzie oczekują rozrywki“

⁹ Arhat (arhat) – (*chiń.* Luo Han) – oświecona istota w szkole Buddy, która wykroczyła poza Trójświat, ale jest podrzędna do Boddhisatwy (*chiń.* Pusa).

¹⁰ Dhyana Vajra (djana wadźra) – Dhyana tłumaczy się jako „medytacja“, a „Vajra“ znaczy „Piorun“, „Diament“ lub „Niezniszczalne.“; (*chiń.* Jin Gang Chan)

¹¹ Tang (tang) – jeden z najbogatszych okresów w chińskiej historii 618 n.e. do 907 n.e.

[powiedzenie chińskie]. W ten sposób publiczność uznała to za magiczną sztuczkę. Te nadprzyrodzone zdolności nazywane są „magią“, ponieważ nie są używane do kultywowania ciała ludzkiego, ale do czynienia cudów i rozrywki na scenie. Na niskim poziomie *qigong* jest w stanie zmienić stan organizmu osoby, w rezultacie uzdrawiając ją i polepszając sprawność fizyczną. Na wyższym poziomie *qigong* odnosi się do kultywowania pierwotnego ciała (*benti*¹²).

2. Qi i gong

*Qi*¹³ jak nazywamy to dzisiaj, przez starożytnych nazywane było *ci*¹⁴. W zasadzie są tym samym, ponieważ obydwa określenia odnoszą się do *qi* wszechświata - bezkształtnej, niewidocznej substancji, która przenika wszechświat. „*Qi*“ nie odnosi się do powietrza. Poprzez kultywowanie energia tej substancji zostanie uaktywniona w ciele człowieka. Zmienia stan fizyczny ciała w rezultacie uzdrawiając i polepszając sprawność fizyczną. A jednak *qi* jest tylko *qi* - ty posiadasz *qi*, on ma *qi* i *qi* jednej osoby nie może mieć wpływu kontrolującego na *qi* innej osoby. Niektórzy twierdzą, że *qi* może wyleczyć z choroby, lub że osoba może przesłać swoje *qi* do drugiej osoby, aby ją uleczyć.

Tego typu stwierdzenia nie mają podstawy naukowej, ponieważ *qi* wcale nie jest w stanie wyleczyć z choroby. Kiedy w dalszym ciągu ciało praktykującego posiada *qi*, to oznacza, że nie osiągnęło ono jeszcze stanu Mleczno-Białego Ciała. Znaczy to, że osoba w dalszym ciągu może być chora.

Osoba, która poprzez praktykowanie osiągnęła zaawansowane zdolności, nie emituje *qi*. Emituje natomiast wiązkę wysokiej energii. Jest to wysokoenergetyczna substancja, która objawia się w postaci światła o drobnych cząsteczkach i dużej gęstości. To jest *gong*. Tylko *gong* może mieć kontrolujący wpływ na zwykłych ludzi i tylko *gong* może leczyć ich dolegliwości. Jest takie powiedzenie: „światło Buddy promieniuje wszędzie, poprawia i harmonizuje wszystko“. Znaczy to, że ci, którzy kultywują według Prawej Drogi mają niezmierną energię. Gdziekolwiek pojawi się taka osoba, wszelkie anormalne warunki w zasięgu jej energii mogą zostać skorygowane i przywrócone do normalności. Na przykład, choroba jest anormalnym stanem ciała i zniknie, kiedy ten stan zostanie skorygowany. Mówiąc jeszcze prościej *gong* jest energią. *Gong* ma właściwości fizyczne, praktykujący poprzez kultywowanie mogą doświadczyć i spostrzec jej istnienie.

3. Potencja energii i nadprzyrodzone zdolności

(1) Potencja energii rozwija się poprzez kultywowanie *xinxing*

Gong, który prawdziwie określa poziom potencji energii u człowieka nie jest rozwijany poprzez ćwiczenia. Rozwijany jest poprzez przemianę substancji *de*¹⁵ (*cnoty*) i poprzez kultywowanie *xinxing*¹⁶. Przemiany tej nie osiągniemy poprzez „uruchomienie pieca i tygla, i rafinowanie

¹² *benti* (*benti*) – „Ciało Oryginalne“, „Ciało Pierwotne“; ciało fizyczne i ciała w innych wymiarach

¹³ *qi* (*ci*) – w chińskiej kulturze, uważane jest za „energię życia“; lecz w porównaniu z *gongiem* jest niższą formą energii

¹⁴ Ten termin piszę się inaczej po chińsku, ale wymawia się tak samo jak poprzednie słowo „*qi*.“

¹⁵ *de* (*de*) – cnoty lub zalety; biała substancja

¹⁶ *xinxing* (*sin sing*) – natura serca i umysłu; moralny charakter ; *xin* – serce/umysł

*dan*¹⁷ przy pomocy ziół leczniczych¹⁸, tak jak to sobie wyobrażają zwykli ludzie. *Gong*, o którym mówimy, kształtuje się poza ciałem i rozpoczyna się od dolnych partii ciała. Po uszlachetnieniu *xinxing*, *gong* rośnie wzwyż w kształcie spirali, całkowicie formując się poza ciałem. Następnie, gdy osiągnie czubek głowy rozwija się w kolumnę energii (*Gong Zhu*). Wysokość kolumny energii określa poziom *gong* danej osoby. Kolumna energii istnieje w głęboko ukrytym wymiarze, dlatego też przeciętny człowiek ma trudności z jej ujrzaniem.

Nadprzyrodzone zdolności wzmacniane są poprzez potencję energii (*Gong Li*). Im wyższa jest potencja energii i im wyższy jest poziom osoby, tym większe są nadprzyrodzone zdolności i tym łatwiejsze ich użycie. Ludzie, u których potencja energii jest niższa mają słabsze nadprzyrodzone zdolności, trudniej jest im je zastosować, a niektóre z nich są zupełnie niedostępne do użycia. Nadprzyrodzone zdolności same w sobie nie reprezentują ani poziomu potencji energii, ani poziomu w kultywowaniu. To, co określa poziom danej osoby to potencja energii, a nie nadprzyrodzone zdolności. Niektórzy ludzie kultywują w „zablokowanym” stanie i chociaż ich potencja energii jest bardzo duża nie mogą okazywać wielu nadprzyrodzonych zdolności. Potencja energii jest decydującym czynnikiem i rozwijana jest poprzez kultywowanie *xinxing*. To jest najważniejsze.

(2) Nadprzyrodzone zdolności nie są tym, do czego kultuwujący dążą

Wszyscy praktykujący zainteresowani są nadprzyrodzonymi zdolnościami. W społeczeństwie, nadprzyrodzone zdolności są atrakcyjne i wielu ludzi chce pozyskać kilka z nich. Ale bez dobrego *xinxing*, osoba nie będzie w stanie tych nadprzyrodzonych zdolności osiągnąć.

Zwykli ludzie mogą osiągnąć niektóre nadprzyrodzone zdolności włącznie z otwartym *tianmu*¹⁹(trzecim okiem), jasnosłyszeniem, telepatią, przewidywaniem przyszłości itd. Ale nie wszystkie z tych nadprzyrodzonych zdolności pojawią się na etapie stopniowego oświecenia, jako że różnią się one u poszczególnych osób. Dla zwykłego człowieka niemożliwością jest pozyskanie takich nadprzyrodzonych zdolności jak przemiana w tym fizycznym wymiarze jednego rodzaju substancji w drugą - nie jest to coś, co zwykli ludzie mogą posiadać. Wielkie nadprzyrodzone zdolności rozwijane są tylko poprzez kultywowanie po narodzinach. Falun Gong był rozwinięty w oparciu o zasady wszechświata, dlatego też wszystkie nadprzyrodzone zdolności istniejące we wszechświecie istnieją w Falun Gong. Wszystko zależy od tego jak praktykujący kultuwują. Nie uważa się za coś złego myśleć o uzyskaniu kilku nadprzyrodzonych zdolności. Jednak nadmiernie intensywne dążenie ku ich posiadaniu jest czymś poza normalną myślą i spowoduje negatywne skutki. Osoba, która uzyska nadprzyrodzone zdolności na niskim poziomie, będzie miała z tego mały pożytek; chyba tylko taki, że próbując popisować się nimi przed zwykłymi ludźmi stanie się od nich silniejszą. W takim przypadku wskazuje to dokładnie na to, że ta osoba nie ma wysokiego *xinxing* i że słuszne jest nie dawanie takiej osobie nadprzyrodzonych zdolności. Jeżeli da się nadprzyrodzone zdolności ludziom o złym *xinxing*, mogą oni użyć niektóre z nich do popełniania złych uczynków. Ponieważ *xinxing* u takich osób nie jest solidny, nie ma gwarancji, że nie zrobią oni czegoś złego.

Z drugiej strony żadna z nadprzyrodzonych zdolności, która może zostać pokazana lub zademonstrowana, nie może zmienić ludzkiego społeczeństwa ani też zmienić normalnego życia społecznego. Prawdziwych nadprzyrodzonych zdolności o wysokim poziomie nie wolno

¹⁷ *dan* (dan) – wiązka energii w ciele kultuwującego zebrana z innych wymiarów

¹⁸ metafora w taoizmie dotycząca wewnętrznej alchemii

¹⁹ *tianmu* (tjenmu) – „Niebiańskie oko“ znane również jako „Trzecie Oko“; termin ten może odnosić się do całego systemu Trzeciego Oka lub poszczególnej części tego systemu.

użyć na pokaz, ponieważ ich wpływ i niebezpieczeństwo ich użycia byłyby zbyt duże, np. osoba nigdy nie zademonstruje burzenia dużego budynku. Z wyjątkiem ludzi, którzy spełniają specjalne misje, używanie wielkich nadprzyrodzonych zdolności jest zabronione, nie mogą one też być ujawnione. Dzieje się tak, dlatego że są one powstrzymywane przez mistrzów wysokiego poziomu.

A jednak niektórzy zwykli ludzie nalegają na mistrzów *qigong*, żeby robili pokazy i zmuszają ich do zademonstrowania swoich nadprzyrodzonych zdolności. Ludzie, którzy takie zdolności posiadają nie chcą ich używać na pokaz, gdyż mają zakaz ich ujawniania. Demonstrowanie ich miałoby wpływ na stan całego społeczeństwa. Ludziom, którzy naprawdę posiadają wielką cnotę (*de*) zabronione jest publiczne używanie nadprzyrodzonych zdolności. Niektórzy mistrzowie *qigong* czują się okropnie w trakcie pokazów, a po ich zakończeniu chcą płakać. Nie zmuszajcie ich do robienia pokazów! Ujawnianie tych rzeczy bardzo ich niepokoi. Uczeń przyniósł mi czasopismo. Poczujęm odrazę, z chwilą, gdy zacznę je czytać. Wspominano tam o mającej się odbyć międzynarodowej konferencji *qigong*. Ludzie posiadający nadprzyrodzone zdolności mogli wziąć udział w zawodach, a ci z największymi nadprzyrodzonymi zdolnościami mogli uczestniczyć w tej konferencji. Po przeczytaniu tego byłem zaniepokojony przez kilka dni. Nadprzyrodzone zdolności nie są czymś, co można publicznie demonstrować na zawodach – pokazywanie ich publicznie jest godne pożałowania. Zwykli ludzie koncentrują się na praktycznych rzeczach w tym doczesnym świecie, ale mistrzowie *qigong* muszą zachować godność.

Czym jest motywowana chęć posiadania nadprzyrodzonych zdolności? Odzwierciedla „sferę myślenia“ praktykującego i jego dążenia. Człowiek, który ma nieczyste zamiary i zawodny umysł będzie miał małe prawdopodobieństwo uzyskania wielkich nadprzyrodzonych zdolności. Dzieje się tak, dlatego że, zanim staniesz się całkowicie oświecony, to co widzisz jako dobro lub zło, oparte jest wyłącznie na normach tego świata. Nie jesteś w stanie widzieć ani prawdziwej natury rzeczy, ani karmicznych związków pomiędzy nimi. Walki pomiędzy ludźmi, wyzywanie i znęcanie się są z pewnością spowodowane przez karmiczne związki. Jeżeli nie jesteś w stanie ich dojrzeć, możesz bardziej zaszkodzić niż pomóc. Wdzięczność i uraza, to co jest prawidłowe i to, co jest nieprawidłowe podlegają prawom tego świata, kultywujący nie powinni się tym zajmować. Zanim osiągniesz pełne oświecenie to co widzisz niekoniecznie musi być prawdą. Gdy jedna osoba uderzy drugą może to znaczyć, że rozliczają się z długów karmicznych. Twoje zaangażowanie może przeszkodzić w rozwiązaniu tej sytuacji. Karma jest rodzajem czarnej substancji, która otacza ciało ludzkie. Ma formę fizyczną w innym wymiarze, która może się przemienić w chorobę i niepowodzenie.

Każdy posiada nadprzyrodzone zdolności i chodzi o to, żeby je rozwijać i wzmacniać poprzez ciągłe kultywowanie. Jeżeli będąc praktykującym, człowiek dąży tylko do zdobycia nadprzyrodzonych zdolności, jest krótkowzroczny i ma nieczyste myśli. Bez względu na to, w jakim celu chce osiągnąć nadprzyrodzone zdolności, jego dążenie ma w sobie elementy egoizmu i na pewno zaszkodzi kultywowaniu. W rezultacie nigdy nie uzyska on nadprzyrodzonych zdolności.

(3) Obchodzenie się z potencją energii

Niektórzy kultywujący nie praktykują zbyt długo, a jednak chcą leczyć chorych, żeby sprawdzić swoją skuteczność. Ci, którzy posiadają niewysoką potencję energii, kiedy tylko wyciągną rękę i spróbują leczyć, ich ciała wchłoną ogromną ilość czarnego, niezdrowego i

brudnego *qi*, znajdującego się w ciele pacjenta. Ponieważ nie potrafisz odeprzeć niezdrowego *qi*, a w dodatku twoje ciało nie posiada tarczy ochronnej, tworzysz jedno wspólne pole z pacjentem. Nie posiadając wysokiej potencji energii nie możesz obronić się przed niezdrowym *qi*. W rezultacie sam doznasz ogromnych dolegliwości. Jeżeli nikt się tobą nie opiekuje, to po pewnym czasie, zakumulujesz chorobę w całym ciele. Dlatego też, ktoś kto nie posiada wysokiej potencji energii nie powinien leczyć chorób u innych. Tylko osoba, która rozwinęła nadprzyrodzone zdolności i posiada już pewien poziom potencji energii może leczyć, stosując do tego *qigong*. Nawet, jeżeli niektórzy ludzie rozwinęli nadprzyrodzone zdolności i są w stanie leczyć choroby, gdy są na bardzo niskim poziomie, to w rzeczywistości używają nagromadzonej potencji energii – swojej własnej energii – do leczenia chorób. Ponieważ *gong* jest zarazem energią i inteligentną istotą, nie łatwą do gromadzenia, emitowanie *gong* jest w rzeczywistości wyczerpywaniem się jego w tobie. Równocześnie jak emitujesz *gong*, kolumna energii powyżej głowy zmniejsza się i wyczerpuje. Wcale się to nie opłaca. Dlatego też nie apróbuję leczenia innych w sytuacji, gdy twój poziom potencji energii nie jest wysoki. Bez względu na to, jakiej użyjesz metody nadal będziesz zużywał swoją własną energię.

Gdy potencja energii osiągnie pewien poziom, zaczną ujawniać się różnego rodzaju nadprzyrodzone zdolności. Musisz bardzo uważać podczas stosowania tych nadprzyrodzonych zdolności. Na przykład, osoba powinna używać trzecie oko po jego otwarciu, gdyż zamknie się ono, jeżeli go nigdy nie będzie używała. Nie powinna jednak patrzeć przez nie często. Jeżeli będzie patrzyła się przez nie zbyt często, to wyemituje za dużo energii. Czy znaczy to, że nie powinna go nigdy użyć? Oczywiście, że nie. Jeżeli byśmy go nigdy nie używali to jaki byłby sens praktykowania? Pytanie tylko, kiedy go użyć? Możesz go użyć tylko wtedy, kiedy udoskonaliłeś się do pewnego etapu i posiadasz umiejętność „uzupełnienia siebie“. Po osiągnięciu przez kultuwującego Falun Gong określonego poziomu, Falun jest w stanie automatycznie uzupełnić i przetworzyć każdą ilość wyemitowanego *gong*. Falun automatycznie utrzymuje poziom potencji energii u praktykujących i *gong* nigdy się nie zmniejsza. Jest to cecha Falun Gong. Przed osiągnięciem takiego poziomu nie wolno używać nadprzyrodzonych zdolności.

4. Tianmu (Trzecie Oko)

(1) Otwarcie trzeciego oka

Główny kanał trzeciego oka znajduje się pomiędzy środkiem czoła i punktem *shangen*²⁰. Sposób, w jaki zwykli ludzie widzą przedmioty gołym okiem, podlega tym samym zasadom, co robienie zdjęć aparatem fotograficznym. W zależności od odległości od przedmiotu i natężenia światła, zmienia się wielkość soczewki i źrenicy, poprzez nerwy optyczne formuje się na szyszynce – znajdującej się w tylnej części mózgu – obraz. Nadprzyrodzona zdolność „wnikliwego widzenia“ jest po prostu możliwością szyszynki do bezpośredniego patrzenia na zewnątrz poprzez trzecie oko. U przeciętnej osoby trzecie oko jest zamknięte, ponieważ główne przejście jest bardzo ciasne i ciemne. Nie ma w środku kwintesencji *qi*, nie ma rozjaśnienia. Kanały u niektórych ludzi są zablokowane, w związku z czym nie mogą widzieć.

Żeby otworzyć trzecie oko, po pierwsze otwieramy kanał, albo mocą z zewnątrz, lub przy pomocy samokultuwowania. Kształt kanału jest różny u różnych osób, od owalnego do okrągłego, od romboidalnego do trójkątnego. Im lepiej kultuwujesz, tym kanał robi się bardziej

²⁰ shangen (szangen) – punkt akupunktury znajdujący się pomiędzy brwiami

okrągły. Po drugie, Mistrz daje ci oko; jeżeli jednak kultywujesz samodzielnie, wtedy musisz sam je kultywować. Po trzecie, w miejscu gdzie znajduje się twoje trzecie oko, musisz posiadać kwintesencję *qi*.

Zwykle widzimy przedmioty przy pomocy pary oczu – i to dokładnie ta para oczu blokuje nasz kanał do innych wymiarów. Działają jak tarcza, dlatego też możemy widzieć tylko przedmioty istniejące w naszym wymiarze fizycznym. Otwarcie trzeciego oka umożliwi widzenie bez potrzeby używania tej pary oczu. Po osiągnięciu bardzo wysokiego poziomu możesz również kultywować, aby osiągnąć Prawdziwe Oko. Możesz wtedy widzieć poprzez Prawdziwe Oko *Tianmu* lub Prawdziwe Oko w punkcie *shangen*. Zgodnie ze szkołą Buddy, każdy por w skórze jest okiem – oczy znajdują się na całym ciele. Zgodnie ze szkołą Tao, każdy punkt akupunktury jest okiem. Główny kanał znajduje się jednak w trzecim oku i musi być otwarty jako pierwszy. Podczas wykładów instaluję w każdej osobie coś, co potrafi otworzyć trzecie oko. Rezultaty są różne w zależności od różnic pomiędzy fizycznymi cechami ludzi. Niektórzy widzą ciemną dziurę podobną do głębokiej studni; znaczy to, że kanał trzeciego oka jest ciemny. Inni widzą biały tunel. Jeżeli możemy widzieć jakieś przedmioty przed sobą, trzecie oko prawie się już otworzyło. Niektórzy widzą, że coś wiruje; to jest coś, co Mistrz²¹ zainstalował w celu otwarcia trzeciego oka. Będziesz mógł widzieć, gdy trzecie oko zostanie przewiercone aż do otwarcia. Niektórzy ludzie mogą widzieć poprzez trzecie oko wielkie oko i myślą, że jest to oko Buddy. Tak naprawdę to jest ich własne oko. Są to przeważnie ludzie z dosyć dobrą wrodzoną jakością (*Gen Ji*²²).

Zgodnie z naszą statystyką, za każdym razem, kiedy przeprowadzamy serię wykładów u więcej niż połowy uczestników, trzecie oko otwiera się. Po otwarciu trzeciego oka może pojawić się problem; osoba u której *xinxing* nie jest wysoki może z łatwością użyć trzeciego oka do czynienia zła. Żeby tego problemu uniknąć otwieram twoje trzecie oko bezpośrednio na poziomie Wzroku Mądrości - mówiąc inaczej na poziomie zaawansowanym, który umożliwi ci bezpośrednio widzieć sceny z innych wymiarów, oraz widzieć rzeczy, które pojawiają się podczas kultywowania – utwierdzi to twoją wiarę w nie. Umocni to twoją ufność w kultywowanie. U osób, które dopiero zaczęły praktykować, *xinxing* nie osiągnął jeszcze poziomu ponadprzeciętnych ludzi. Kiedy więc posiadają nadzwyczajne możliwości to wykazują skłonności do czynienia zła. Podaję żartobliwy przykład: jeżeli idąc ulicą natkniesz się na punkt sprzedaży loterii mógłbyś zdobyć pierwszą nagrodę. Jest to tylko przykład; nie można dopuścić, żeby coś takiego się stało. Inny powód jest taki, że otwieramy trzecie oko u dużej ilości ludzi. Załóżmy, że trzecie oko każdej osoby zostało otwarte na niższym poziomie. Wyobraź sobie, że każdy może widzieć poprzez ciało ludzkie lub widzieć przedmioty przez ścianę - czy wciąż moglibyśmy to nazywać ludzkim społeczeństwem? Ludzkie społeczeństwo byłoby poważnie zaburzone, dlatego jest to niedozwolone ani możliwe do osiągnięcia. W dodatku, wcale nie byłoby to dobre dla praktykujących i tylko podsyciłoby ich przywiązania. Dlatego też nie otworzymy wam trzeciego oka na niskim poziomie. Zamiast tego, otworzymy go bezpośrednio na poziomie wyższym.

(2) Poziomy trzeciego oka

Trzecie oko ma różne poziomy. W zależności od jego poziomu widzi różne wymiary. Według Buddyizmu istnieje pięć poziomów: Wzrok Cieleśny, Wzrok Niebiański, Wzrok Mądrości, Wzrok Fa i Wzrok Buddy. Każdy z tych poziomów dzieli się z kolei na wyższy, średni i niższy. Na albo poniżej poziomu Wzroku Niebiańskiego [trzecie oko] może tylko obserwować nasz

²¹ Mistrz – nazywany również Nauczycielem, sposób zwracania się z szacunkiem do nauczyciela w Chinach

²² Gen Ji (gen dzi) – wrodzona jakość; *dosl.* „podstawa“, „podstawowe cechy“

świat materialny. Tylko na, albo powyżej poziomu Wzroku Mądrości będzie w stanie widzieć inne wymiary. Ci, którzy mają nadprzyrodzoną zdolność przenikliwego widzenia mogą widzieć bardzo dokładnie, z czystością większą niż tomograf komputerowy („CT scan“). Ale to, co mogą oni zobaczyć, w dalszym ciągu znajduje się w tym fizycznym świecie i nie wychodzi poza wymiar, w którym istniejemy. Nie uznaje się tego za osiągnięcie zaawansowanego poziomu trzeciego oka.

Ilość kwintesencji *qi*, jak również rozmiar, jasność i stopień zablokowania głównego kanału określa poziom trzeciego oka u danej osoby. Wewnętrzna kwintesencja *qi* jest decydująca w ustaleniu, do jakiego stopnia można otworzyć trzecie oko. Szczególnie łatwo jest otworzyć trzecie oko u dzieci do szóstego roku życia. Nie muszą nawet użyć do tego ręki. Otwiera się jak tylko zaczną mówić, ponieważ negatywny wpływ naszego fizycznego świata na dzieci jest niewielki, nie zrobiły one jeszcze nic złego. Ich kwintesencja *qi* jest dobrze zachowana. Natomiast coraz trudniej jest otworzyć trzecie oko u dzieci powyżej szóstego roku życia, ponieważ podczas rozwoju podlegają silniejszym wpływom zewnętrznym. Szczególnie niewłaściwa edukacja, rozpieszczenie i niemoralność mogą sprawić, że kwintesencja *qi* się rozproszy. Po osiągnięciu pewnego stopnia całkowicie zaniknie. Ludzie, którzy całkowicie zatracili kwintesencję *qi* mogą poprzez kultywowanie stopniowo ją odzyskać, ale potrwa to długo i wymaga wzmoczonego wysiłku. Dlatego też kwintesencja *qi* jest niezmiernie cenna.

Nie zalecam otwierania ludziom trzeciego oka na poziomie Wzroku Niebiańskiego, dlatego że, gdy potencja energii praktykującego jest niska, traci on więcej energii patrząc na przedmioty aniżeli akumuluje ją poprzez kultywowanie. Jeżeli utracone zostanie za dużo duchowej energii (*Ling Qi*), trzecie oko może ponownie się zamknąć. Kiedy się zamknie nie będzie go łatwo ponownie otworzyć. Dlatego też, gdy otwieram trzecie oko u ludzi, przeważnie robię to na poziomie Wzroku Mądrości. Bez względu na to czy praktykujący widzą wyraźnie czy nie, będą w stanie obserwować przedmioty w innych wymiarach. Wrodzone cechy mają wpływ na to, że niektórzy ludzie mogą widzieć wyraźnie, niektórzy widzą rzeczy sporadycznie, a jeszcze inni widzą niewyraźnie. Co najmniej jednak będziesz mógł widzieć światło. Pomoże to kultywującym w robieniu postępów ku wyższym poziomom. Ci, którzy nie są w stanie widzieć wyraźnie będą mogli poprawić to poprzez kultywowanie.

Ludzie, którzy posiadają mniejszą ilość kwintesencji *qi* mogą widzieć poprzez trzecie oko tylko czarne i białe obrazy. Natomiast u ludzi, którzy mają stosunkowo więcej kwintesencji *qi*, trzecie oko jest w stanie widzieć obrazy w kolorze i w wyraźniejszej formie. Im więcej kwintesencji *qi*, tym lepsza klarowność. Każdy jest jednak inny. Niektórzy ludzie rodzą się z otwartym trzecim okiem, u innych jednak może być bardzo szczelnie zatkane. Obraz otwierającego się trzeciego oka jest podobny do kwitnięcia kwiatu, gdzie otwiera się on warstwa po warstwie. Podczas siedzącej medytacji, na początku zauważysz w obszarze trzeciego oka rozjaśnienie. Początkowo oświetlenie nie jest tak jasne, później zmienia się w czerwone. U niektórych ludzi trzecie oko jest bardzo szczelnie zamknięte, dlatego mogą na początku mocno reagować. Odczuwają, że mięśnie wokół głównego kanału i punktu *shangen* zaciskają się, tak jakby były wpychane i wciskane do środka. Odczuwają puchnięcie, ból w skroniach i czole, wszystko to są objawy otwierania się trzeciego oka. Ludzie, u których trzecie oko łatwo się otwiera, mogą czasem widzieć jakieś konkretne przedmioty. Są tacy ludzie, którzy podczas moich zajęć niechętnie zobaczyli moje *Fashen*. Kiedy chcą celowo popatrzeć – znika, bowiem wtedy faktycznie posługują się oczyma cielesnymi. Kiedy zobaczysz coś mając zamknięte oczy, postaraj się pozostać w takim stanie, a stopniowo będziesz widział to wyraźniej. Chcąc się temu przyjrzeć bliżej, w rzeczywistości przestawiasz się na własne oczy i używasz nerwów wzrokowych. Wtedy nie będziesz w stanie nic zobaczyć.

Wymiary dostrzegane poprzez trzecie oko są różne w zależności od osobistego poziomu trzeciego oka. Niektóre naukowe instytuty badawcze nie rozumieją tej zasady, co przeszkadza w osiągnięciu oczekiwanych rezultatów w niektórych eksperymentach *qigong*. Czasami niektóre eksperymenty mogą nawet doprowadzić do przeciwnych wniosków. Na przykład, pewien instytut opracował metodę testowania nadprzyrodzonych zdolności. Poprosili mistrzów *qigong*, żeby zobaczyli zawartość zaplombowanego pudełka. Ponieważ poziomy ich trzeciego oka różnią się, nie wszystkie odpowiedzi były takie same. W rezultacie badacze uznali trzecie oko jako koncept fałszywy i wprowadzający w błąd. Ludzie o niższym poziomie trzeciego oka zazwyczaj osiągają lepsze rezultaty w tego rodzaju eksperymentach, ponieważ ich trzecie oko otwarte jest na poziomie Wzroku Niebiańskiego – poziom odpowiedni jedynie na obserwowanie przedmiotów w tym wymiarze fizycznym. Tak więc ci, którzy nie rozumieją trzeciego oka myślą, że ci ludzie posiadli najpotężniejsze nadprzyrodzone zdolności. Wszystkie przedmioty, organiczne czy nieorganiczne, pojawiają się w różnych kształtach i formach w różnych wymiarach. Na przykład, w momencie kiedy tylko wyprodukowana jest szklanka, w innym wymiarze rozpoczyna egzystencję inteligentna istota. Co więcej, zanim ta istota rozpoczęła swoją egzystencję, mogła istnieć jako coś innego. Przy trzecim oku na najniższym poziomie, osoba widzi szklankę. Na wyższym poziomie zobaczy istnienie egzystujące w innym wymiarze. Na jeszcze wyższym poziomie, zobaczy materialną formę, poprzedzającą istnienie tamtej inteligentnej istoty.

(3) Widzenie na odległość

Po otwarciu trzeciego oka, u niektórych pojawi się nadprzyrodzona zdolność „widzenia na odległość“. Osoby te będą w stanie widzieć przedmioty oddalone o tysiące kilometrów. Każdy ma swoją własną przestrzeń. W tej przestrzeni, jest on tak duży jak wszechświat. W jego określonej przestrzeni, ma przed czołem lustro, które jednak w naszym wymiarze nie jest widoczne. Każdy ma takie lustro, ale u niepraktykujących jest ono zwrócone do wewnątrz. U kultuwujących lustro to stopniowo odwraca się. Kiedy się odwróci, lustro może odzwierciedlać to, co kultuwujący chce zobaczyć. W swojej określonej przestrzeni osoba jest raczej dosyć duża - jej ciało jest dość duże. Tak samo jak lustro tej osoby. Cokolwiek kultuwujący chce zobaczyć, może zostać odbite w tym lustrze. Ale w dalszym ciągu nie może zobaczyć obrazu pomimo że lustro go uchwyciło. Obraz powinien pozostać w lustrze przez ułamek sekundy, po czym lustro się odwraca. Po umożliwieniu ci zobaczenia odbitego przedmiotu, lustro ponownie się odwróci. Odwróci się bardzo szybko, będzie się tak nieustannie odwracać w jedną i w drugą stronę. Taśma filmowa przesuwana się z prędkością dwudziestu czterech klatek na sekundę, co umożliwia wyświetlenie nieustającego ruchu. Prędkość, z którą odwraca się lustro jest dużo większa, tak więc obrazy wydają się ciągłe i wyraźne. To jest „widzenie na odległość“ - zasada działania jest tak prosta. Było to okryte wielką tajemnicą, ujawniłem ją jednak przy pomocy kilku zdań.

(4) Wymiary

Patrząc z naszej perspektywy wymiary są bardzo skomplikowane. Ludzkość zna tylko ten wymiar, w którym obecnie egzystuje, podczas gdy inne wymiary nie zostały jeszcze zbadane lub odkryte. Jeżeli chodzi o inne wymiary, my mistrzowie *qigong* widzieliśmy już dziesiątki poziomów wymiarów. One też mogą być objaśnione teoretycznie, ale pozostają niepotwierdzone przez naukę. Pewne rzeczy, mimo, że nie uznajesz ich istnienia, są faktycznie odzwierciedlane w naszym wymiarze. Na przykład, istnieje miejsce zwane Trójkątem Bermudzkim lub „trójkątem diabelskim“. W tym rejonie zniknęło kilka okrętów i zniknęło

także kilka samolotów, które po latach pojawiły się z powrotem. Nikt nie jest w stanie wyjaśnić dlaczego. Nikt nie posunął się poza granice ludzkich teorii i przemysłów. W rzeczywistości, Trójkąt jest przejściem do innego wymiaru. W przeciwieństwie do naszych zwykłych drzwi, które znajdują się w określonych pozycjach, tamte pozostają w stanie nie do przewidzenia. Jeżeli okręt wpłynie tam w momencie, kiedy przejście nieoczekiwanie się otworzy, łatwo może zostać przeniesiony do innego wymiaru. Ludzie nie są w stanie odczuć różnicy pomiędzy wymiarami i natychmiast przechodzą do innego wymiaru. Różnica czasoprzestrzeni pomiędzy tym wymiarem i naszym nie może być wyrażona w kilometrach - odległość tysięcy kilometrów może tutaj mieścić się w jednym punkcie, innymi słowy, obydwa mogą istnieć w tym samym miejscu i w tym samym czasie. Okręt przypadkowo wchodzi na chwilę i ponownie wychodzi. W naszym świecie minęły jednak dekady, ponieważ różny jest czas pomiędzy tymi dwoma wymiarami. Dodatkowo w każdym wymiarze istnieją indywidualne światy. Podobne to jest do naszego modelu struktur atomu, gdzie jedna kula połączona jest sznurkiem z drugą. Mamy tu do czynienia z dużą ilością kul i sznurków, co jest bardzo skomplikowane.

Cztery lata przed II wojną światową, brytyjski pilot pełnił misję. W trakcie lotu znalazł się w dużej burzy. Wykorzystując swoje doświadczenie był w stanie odnaleźć opuszczone lotnisko. W momencie, kiedy lotnisko pojawiło się w polu jego widzenia, zobaczył przed sobą kompletnie inny obraz. Nagle zrobiło się słonecznie i bezchmurnie, tak jakby wynurzył się z innego świata. Samoloty na lotnisku pomalowane były na żółto, a na ziemi pracowali ludzie. Pilot poczuł się bardzo dziwnie. Kiedy wylądował nikt go nie zauważył, nawet wieża kontrolna nie połączyła się z nim. Ponieważ przejaśniło się pilot postanowił odlecieć. Wzbił się w powietrze i kiedy znalazł się w takiej samej odległości, z której poprzednio zauważył lotnisko ponownie wpadł w środek burzy. W końcu udało mu się wrócić. Zameldował o tym co mu się przydarzyło a nawet opisał to w dzienniku lotów. Ale jego zwierzchnik nie uwierzył mu. Cztery lata później wybuchła II wojna światowa i pilot został przeniesiony na to samo opuszczone lotnisko. Natychmiast rozpoznał dokładnie tą samą scenę, którą widział cztery lata wcześniej. My wszyscy mistrzowie *qigong* wiemy jak to wyjaśnić. Cztery lata wcześniej zrobił dokładnie to samo, co zrobiłby później. Zanim rozpoczął się pierwszy akt, pilot już tam był i odegrał swoją rolę z wyprzedzeniem, potem powrócił do normalnego porządku.

5. Leczenie poprzez *qigong* a leczenie szpitalne

W teorii leczenie poprzez *qigong* całkowicie się różni od leczenia szpitalnego. Zachodnie metody leczenia wykorzystują techniki stosowane w zwykłym ludzkim społeczeństwie. Pomimo stosowania metod takich jak testy laboratoryjne i prześwietlenia promieniami Rentgena, mogą tylko obserwować przyczynę choroby znajdującej się w tym wymiarze, nie mogą jednak widzieć informacji istniejących w innych wymiarach. Dlatego nie rozumieją przyczyny choroby. Jeżeli pacjent nie jest poważnie chory, lekarstwo jest w stanie usunąć lub „odpędzić“ przyczynę choroby (która jest wirusem w rozumieniu zachodnich lekarzy a długiemi karmicznym w *qigong*). W przypadku poważnej choroby lekarstwa będą nieskuteczne. Pacjent może nie wytrzymać zwiększonej dawki lekarstwa. Nie wszystkie choroby podlegają prawom tego świata, niektóre z tych chorób są bardzo poważne. Wykraczają poza granice tego świata i w rezultacie szpitale nie są w stanie ich wyleczyć.

Chińska Medycyna jest w naszym kraju tradycyjną sztuką medyczną. Jest nierozzerwalnie związana z nadprzyrodzonymi zdolnościami rozwijanymi w procesie kultuwowania ciała człowieka. Starożytni ludzie zwracali szczególną uwagę na kultuwowanie ciała ludzkiego. Szkoła Konfucjańska, szkoła Tao, szkoła Buddy a nawet uczniowie Konfucjanizmu wszyscy

przykładali wielką wagę do medytacji. Medytacja na siedząco traktowana była jako umiejętność. Nawet nie wykonując ćwiczeń, i tak po pewnym czasie byli w stanie rozwinąć potencję energii i nadprzyrodzone zdolności. Dlaczego chińska akupunktura tak dokładnie umiejscowiła kanały energii w ciele ludzkim? Dlaczego punkty akupunktury nie są połączone poziomo? Dlaczego się nie przecinają i dlaczego są połączone pionowo? Dlaczego ich umiejscowienie jest tak dokładnie określone? Współcześni ludzie posiadający nadprzyrodzone zdolności mogą na własne oczy widzieć te same rzeczy, które zostały przedstawione przez chińskich lekarzy. Dzieje się tak, ponieważ starożytni chińscy lekarze na ogół posiadali nadprzyrodzone zdolności. W chińskiej historii Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que i Hua Tuo²³ byli w istocie mistrzami *qigong* posiadającymi nadprzyrodzone zdolności. W procesie jej przekazywania do dnia dzisiejszego, chińska medycyna zagubiła element, który był połączony z nadprzyrodzonymi zdolnościami a zachowane zostały tylko techniki leczenia. W przeszłości chińscy lekarze używali oczu (z nadprzyrodzonymi zdolnościami) do stawiania diagnozy. Później wykształcili również metodę mierzenia pulsu. Można powiedzieć, że gdyby przywrócić nadprzyrodzone zdolności do chińskich metod leczenia to Zachodnia medycyna nie byłaby w stanie dorównać chińskim lekarzom przez wiele lat.

Leczenie poprzez *qigong* eliminuje podstawową przyczynę choroby. Uważam chorobę za pewnego rodzaju karmę. Leczenie choroby jest pomocą w redukowaniu tej karmy. Niektórzy mistrzowie *qigong* leczą chorobę pomagając pacjentowi w wydaleniu czarnego *qi*, stosując metodę usuwania i uzupełniania *qi*. Na bardzo niskim poziomie mistrzowie ci usuwają czarne *qi*, nie znają jednak podstawowej przyczyny jego powstawania. Czarne *qi* powróci i nastąpi nawrót choroby. Prawdą jest, że czarne *qi* nie jest przyczyną choroby - istnienie czarnego *qi* sprawia tylko, że pacjent niedobrze się czuje. Podstawową przyczyną jego choroby jest inteligentna istota, która egzystuje w innym wymiarze. Wielu mistrzów *qigong* nie wie o tym. Ponieważ ta inteligentna istota jest bardzo potężna, przeciętni ludzie nie mogą jej dotknąć, ani też nie odważą się tego zrobić. Leczenie poprzez Falun Gong koncentruje się i rozpoczyna od tej inteligentnej istoty, co usuwa podstawową przyczynę choroby. Ponadto w miejscu tym zostaje zainstalowana bariera ochronna tak, żeby choroba nie była w stanie ponownie wtargnąć.

Qigong może leczyć choroby, ale nie może ingerować w stan społeczeństwa ludzkiego. Zastosowanie [*qigong*] na wielką skalę może zakłócić stan społeczeństwa zwykłych ludzi, co jest zabronione; również rezultaty leczenia nie byłyby dobre. Jak wszyscy wiecie, niektórzy ludzie otworzyli diagnostyczne kliniki *qigong*, szpitale *qigong* i centra rehabilitacyjne *qigong*. Przed otwarciem tych biznesów skuteczność ich leczenia mogła być dobra. Krótco po otwarciu biznesu leczniczego, skuteczność gwałtownie spadła. Znaczy to, że ludziom nie wolno stosować nadnaturalnych praw do pełnienia funkcji w zwykłej ludzkiej społeczności. Takie działanie z pewnością obniża ich skuteczność do tak niskiego poziomu na jakim znajdują się zasady zwykłego ludzkiego społeczeństwa.

Posługując się nadprzyrodzonymi zdolnościami, osoba może obserwować wewnątrz ludzkiego ciała, warstwę po warstwie, tak jak podczas sekcji. Można obserwować tkanki miękkie i każdą inną część ciała. Co prawda poprzez „CT scan“ (tomograf komputerowy) można widzieć bardzo wyraźnie, ale w dalszym ciągu trzeba użyć maszyny; zajmuje to bardzo dużo czasu, zużywa ogromną ilość filmu, jest bardzo wolne i kosztowne. Nie jest to tak wygodne i dokładne jak ludzkie nadprzyrodzone zdolności. Zamykając oczy i szybko przeszukując, mistrzowie *qigong* są w stanie bezpośrednio i wyraźnie widzieć każdą część pacjenta. Czyż nie jest to wysoka technologia? Ta wysoka technologia jest nawet bardziej zaawansowana niż

²³ Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que, Hua Tuo (li szy dzen, san symiał, bjen cłe i ła tło) – znani w historii lekarze chińskiej medycyny.

współczesna wysoka technologia. Takiego rodzaju umiejętności istniały w starożytnych Chinach - była to wysoka technologia starożytności. Hua Tuo odkrył guz w mózgu Cao Cao²⁴ i chciał przeprowadzić na nim operację. Cao Cao nie chciał w to uwierzyć i błędnie uznał to za chęć zaszkodzenia mu. Rozkazał, aby aresztowano Hua Tuo. W końcu Cao Cao zmarł na raka mózgu. Wielu znanych w historii chińskich lekarzy rzeczywiście posiadało nadprzyrodzone zdolności. Z tym że ludzie we współczesnym społeczeństwie dążą do praktycznych rzeczy a zapomnieli już o starożytnych tradycjach.

Nasze, wysokiego stopnia kultywowanie *qigong* jest ponownym skonfrontowaniem tradycyjnych pojęć, przejściem i rozwinięciem ich poprzez praktykę i ponownym użyciem dla pożytku ludzkiego społeczeństwa.

6. *Qigong* szkoły Buddy a Buddyzm

W momencie kiedy tylko wspomnimy o *qigong* ze szkoły Buddy, wielu ludzi pomyśli o takiej kwestii: ponieważ celem szkoły Buddy jest kultywowanie [do stopnia] Buddy w związku z tym zaczynają odnosić to do elementów Buddyzmu. Z całą powagą niniejszym wyjaśniam, że Falun Gong jest to *qigong* szkoły Buddy. Jest to słuszna, wielka droga kultywowania i nie ma nic wspólnego z Buddyzmem. *Qigong* ze szkoły Buddy jest to *qigong* ze szkoły Buddy, natomiast Buddyzm to jest Buddyzm. Chociaż mają ten sam cel w kultywowaniu to obierają różne drogi. Są to dwie różne szkoły praktykowania i mają różne wymogi. Wspomniałem słowo „Budda“ i wspomnę je ponownie później, kiedy będę wyjaśniał *gong* na wyższych poziomach. Samo słowo nie zawiera żadnych przesądnych konotacji. Niektórzy ludzie wpadają w szal, kiedy słyszą słowo Budda, oskarżając nas o propagowanie przesądów. Tak nie jest. Oryginalny termin „Budda“ wywodzi się z sanskrytu, mając swój początek w Indiach. Przetłumaczony zgodnie z wymową brzmiał „Fo Tuo²⁵“ [w Chinach]. Ludzie pominęli wyraz „Tuo“ zachowując tylko słowo „Fo“. W tłumaczeniu na chiński znaczy to „oświecony“; osoba, która jest oświecona (patrz odnośnik w słowniku Ci Hai²⁶).

(1) *Qigong* szkoły Buddy

Obecnie zostały ujawnione publicznie dwa rodzaje *qigong* szkoły Buddy. Jeden odłączył się od Buddyzmu i przez tysiące lat rozwoju wykształcił wielu wybitnych mnichów. Po osiągnięciu przez nich poprzez kultywowanie bardzo zaawansowanego poziomu, nauczanie kontynuuje mistrz wysokiego stopnia, tak aby osobiście mogli uzyskać wiedzę z wyższego poziomu. W przeszłości, wszystkie te rzeczy w Buddyzmie były przekazywane tylko jednej osobie w danym czasie. Tylko przed końcem swego życia wybitny mnich przekazywał je jednemu z uczniów, który kultywowałby zgodnie z doktryną Buddyzmu, doskonaląc się holistycznie. Wydaje się, że ten rodzaj *qigong* jest blisko spokrewniony z Buddyzmem. Później w trakcie Wielkiej Rewolucji Kulturalnej mnisi zostali wypędzeni z klasztorów. Ćwiczenia te rozprzestrzeniły się wśród społeczeństwa, gdzie powiększyła się ich ilość.

Inny rodzaj *qigong* również wywodzi się ze szkoły Buddy. W historii ten rodzaj nigdy nie stanowił części Buddyzmu. Praktykowany był zawsze bez rozgłosu, albo wśród ludu, albo daleko w górach. Wszystkie te praktyki mają swoje unikalne cechy. Wymagają wyboru dobrego ucznia – kogoś z potężną cnotą (*de*), który naprawdę potrafi kultywować się do

²⁴ Cao Cao (tsao tsao) – cesarz jednego z „Trzech Regionów“ 220-265 n.e.

²⁵ Fo Tuo (fo thło) – Budda

²⁶ Ci Hai (cy haj) – nazwa chińskiego słownika

zaawansowanego poziomu. Taka osoba pojawia się na tym świecie tylko raz na wiele, wiele lat. Praktyki te nie mogą zostać ujawnione publicznie. Wymagają one bardzo wysokiego *xinxing* a ich *gong* bardzo szybko się rozwija. Tego rodzaju systemów nie jest mało. To samo ma miejsce w szkole Tao. Taoistyczne *Qigong*, chociaż zalicza się do szkoły Tao, dzieli się z kolei na *Kunlung*, *Emei*, *Wundang*, itd. W każdej grupie istnieją różne podgrupy, które bardzo się różnią między sobą. Nie mogą być mieszane i praktykowane razem.

(2) Buddyzm

Buddyzm jest systemem praktyki kultywowania, przez który ponad dwa tysiące lat temu w Indiach stał się oświecony sam Sakjamuni²⁷ i który opierał się na jego oryginalnej praktyce kultywowania. Można go podsumować trzema słowami: nakaz, *samadhi*²⁸, mądrość. „Nakaz“ istnieje w celu *samadhi*. Chociaż Buddyzm nie mówi o ćwiczeniu *gong* (*Lian Gong*), to faktycznie ćwiczy *gong*. Buddyści w rzeczywistości ćwiczą *gong* kiedy siedzą i przechodzą w stan uspokojenia. Dzieje się tak dlatego, że kiedy osoba uspokoi siebie i swój umysł, wokół ciała zaczyna się gromadzić energia z wszechświata, co wywołuje efekt ćwiczenia *gong*. Nakazy w Buddyzmie istnieją w celu odrzucenia wszystkich ludzkich żądz i zrezygnowania ze wszystkiego do czego zwykła osoba jest przywiązana. W rezultacie mnich może osiągnąć stan uspokojenia i bezruchu, które umożliwią mu wejście w *samadhi*. Osoba w ciągły sposób ulepsza się w *samadhi*, ewentualnie staje się człowiekiem oświeconym i osiąga mądrość. W ten sposób pozna wszechświat i ujrzy prawdę o wszechświecie.

W czasie nauczania *Dharmy*²⁹, Sakjamuni robił dziennie tylko trzy rzeczy: nauczał swoich uczniów *Dharmy* (głównie *Dharmy* Arhata), nosił miseczkę do zbierania jałmużny (zebrał o jedzenie) i kultywował się poprzez siedzącą medytację. Po odejściu Sakjamuni z tego świata, pomiędzy Buddyzmem a Braminizmem powstały tarcia. Później, obydwie religie połączyły się w jedną, zwaną Hinduizmem. W ten sposób Buddyzm dziś już nie istnieje w Indiach. W trakcie dalszego rozwoju i ewolucji pojawił się Buddyzm *Mahayana*³⁰, który rozprzestrzenił się wewnątrz Chin, stając się dzisiejszym [chińskim] Buddyzmem. Buddyzm *Mahayana* nie czci Sakjamuni jako swojego jedyne go twórcy – jest wiarą uznającą wielu Buddów. Wierzy w wielu Tathagata³¹ takich jak Budda Amitabha, Budda Medycyny itd. Ma więcej nakazów i cel kultywowania stał się wyższy. W tamtych czasach Sakjamuni nauczał tylko kilku uczniów *Dharmę* Bodhisattvy. Nauki te później zostały zreorganizowane i rozwinęły się w dzisiejszy Buddyzm *Mahayana*, którego celem jest kultywowanie do poziomu Bodhisattvy. Do dnia dzisiejszego w południowo wschodniej Azji, zachowały się tradycje Buddyzmu *Hinayana*³² (*Theravada*), a w trakcie ceremonii używa się nadprzyrodzonych zdolności. W trakcie ewolucji Buddyzmu jedna ze szkół oddzieliła się i wykształciła w regionie Tybetu - tak zwany tybetański Tantryzm. Inna szkoła rozprzestrzeniła się na terenie regionu *Han*³³ poprzez prowincję *Xinjiang*³⁴, i nazywana była Tantryzmem Tang (zaniknęła podczas tłumienia Buddyzmu w okresie *Huichang*³⁵). Inny odłam przekształcił się w Indiach w jogę.

²⁷ Sakjamuni (sakjamuni) – Budda Sakjamuni; „Budda“; Siddhartha Gautama, uważany za założyciela buddyzmu, żył w starożytnych Indiach około 5 wieku p.n.e

²⁸ samadhi (samadi) – w Buddyzmie - medytacja w transie; „Ding“

²⁹ Dharma (darma) – (*sanskryt*) ogólnie przyjęte tłumaczenie chińskiego słowa „Fa“, używane gdy dotyczy Buddyzmu

³⁰ Mahayana (mahajana) – „Wielki Wehikuł Buddyzmu“

³¹ Tathagata (tatagata) – w Szkole Buddy oświecona istota, osiągająca status wyższy niż Bodhisattva i Arhat

³² *Hinayana* (hinajana) – „Buddyzm Małego Wehikułu“, znane również jako *Theravada*

³³ Han (han) – największa grupa etniczna w Chinach

³⁴ Xinjiang (sin dziang) – prowincja w północno-zachodnich Chinach

³⁵ Huichang (hłej czang) – okres czasu panowania cesarza Wu Zong w dynastii Tang 841-846 n.e.

Buddyzm nie uczy ćwiczeń i nie praktykuje *qigong*. Pozwala to na zachowanie tradycyjnej metody kultywowania Buddyzmu. Jest to również ważna przyczyna, dla której Buddyzm utrzymał się i nie osłabł przez okres dwóch tysięcy lat. Dokładnie dlatego, że nie zaakceptował niczego obcego to w naturalny sposób przechował swoje własne tradycje. Różne są sposoby kultywowania w Buddyzmie. Buddyzm *Hinayana* koncentruje się na samozbawieniu i samokultywowaniu. Buddyzm *Mahayana* rozwinął się w zbawianie siebie i innych - zbawianie wszystkich czujących stworzeń.

7. Prawe drogi kultywowania i drogi zła

(1) *Pangmen zuodao*³⁶ (Niezręczna droga przez boczne drzwi)

Pangmen zuodao nazywana jest również systemem kultywowania *Qimen*³⁷. Przed pojawieniem się religii istniało wiele systemów kultywowania *qigong*. Poza religią rozprzestrzeniło się wśród społeczeństwa wiele systemów praktykowania. Nie posiadając usystematyzowanych podstaw teoretycznych, większość z nich nie przekształciła się w kompletne systemy kultywowania. Jednakże praktyka kultywowania *Qimen* ma swoją własną usystematyzowaną, kompletną i niezwykle intensywną metodę kultywowania, która również rozprzestrzeniła się wśród społeczeństwa. Praktyki te często nazywa się Niezgrabną Droga przez Boczne Drzwi. Dlaczego właśnie tak? Dosłownie, „*Pangmen*“ oznacza „boczne drzwi“, „*Zuodao*“ znaczy „niezręczna droga“. Ludzie uważają drogi kultywowania szkół Buddy i Tao za prawidłowe, inne za „niezręczne drogi przez boczne drzwi“ lub drogi zła. Naprawdę tak nie jest. Niezręczna droga przez boczne drzwi była historycznie praktykowana w tajemnicy i przekazywana tylko jednemu uczniowi w danym czasie. Nie wolno jej ujawniać publicznie. Kiedy zostanie ujawniona, ludzie jej dobrze nie rozumieją. Nawet praktykujący ją twierdzą, że nie należy do szkoły Buddy, ani do szkoły Tao. Jej zasady kultywowania mają ścisłe wymagania co do *xinxing*. Kultywowanie przebiega zgodnie z naturą wszechświata, zalecając robienie dobrych uczynków i chronienie *xinxing*. Wszyscy wysokiego stopnia mistrzowie z tej szkoły posiadają unikalne umiejętności, niektóre z tych unikalnych technik są mocne. Poznałem trzech wybitnych mistrzów należących do praktyki kultywowania *Qimen*, którzy nauczyli mnie rzeczy niewystępujących w szkołach Buddy i Tao. Każda z tych rzeczy była dość trudna w procesie kultywowania, a wykultywowany *gong* był bardzo unikalny. Przeciwnie, pomiędzy niektórymi tak zwanymi szkołami kultywowania Buddy i Tao, nie ma ścisłych wymogów co do *xinxing* i praktykujący nie mogą kultywować do zaawansowanego poziomu. Dlatego też powinniśmy obiektywnie przyjrzeć się każdej szkole kultywowania.

(2) Sztuka walki *qigong*

Sztuka walki *qigong* ma długą historię. Ze swoim kompletnym systemem teoretycznym i metodami kultywowania, uformowała niezależny system. Ścisłe mówiąc, manifestuje jednak tylko te nadprzyrodzone zdolności, które zostały wytworzone przez wewnętrzne kultywowanie na najniższym poziomie. Wszystkie nadprzyrodzone zdolności, które pojawiają się w kultywowaniu sztuki walki, występują również w wewnętrznym kultywowaniu. Kultywowanie sztuki walki także rozpoczyna się od ćwiczenia *qi*. Na przykład, podczas uderzenia w kawałek skały, [praktykujący] żeby przemieścić *qi*, musiał na początku wykonać ruch krążenia ramionami. Z czasem, jego *qi* zmieni swoją naturę i stanie się masą energii, która pojawi się w

³⁶ Pangmen zuodao (pangmen źło dał) – „niezręczna droga przez boczne drzwi“

³⁷ Qimen (ci men) – „niekonwencjonalna szkoła“

postaci światła. Po osiągnięciu tego etapu, zaczyna funkcjonować *gong*. *Gong* posiada inteligencję, ponieważ jest wyewoluowaną materią. Istnieje w innym wymiarze i jest kontrolowany poprzez myśli wysyłane z mózgu. Kiedy zaatakowany [praktykujący sztuki walki] nie musi przesyłać *qi*; *gong* pojawi się po prostu na samą myśl. W trakcie procesu kultywowania jego *gong* będzie się nieustannie wzmacniał, cząsteczki zrobią się coraz drobniejsze i wzrosnie ich energia. Pojawią się umiejętności „żelazno-piaskowej dłoni“ i „cynobrowej dłoni“. W ostatnich latach w filmach, czasopiśmie i telewizji pojawiły się umiejętności Tarczy Złotego Dzwonu i Koszuli z Żelaznego Materiału. Wywodzą się one z równoczesnego praktykowania wewnętrznego kultywowania i kultywowania sztuki walki. Pochodzą od jednoczesnego wewnętrznego i zewnętrznego kultywowania. W wewnętrznym kultywowaniu osoba musi szanować cnotę (*de*) i kultywować *xinxing*. W teorii, kiedy jego możliwości osiągną pewien poziom, sprawia, że *gong* będzie emitował z wnętrza na zewnątrz ciała, a ponieważ ma dużą gęstość, stanie się tarczą ochronną. Jeżeli chodzi o podstawowe zasady, to największą różnicą pomiędzy sztuką walki, a naszym wewnętrznym kultywowaniem jest fakt, że sztuki walki praktykowane są przy pomocy energicznych ruchów i praktykujący nie przechodzą w stan uspokojenia. Ponieważ osoba nie jest w stanie uspokojenia, *qi* przemieszcza się pod skórą, poprzez mięśnie, a nie wpływa do *dantian*³⁸. Tak więc [praktykujący sztuki walki] nie „kultywują życia“ (*Xiu Ming*³⁹) i nie są w stanie tego robić.

(3) Odwrotne kultywowanie i pożyczanie energii

Niektórzy ludzie nigdy nie praktykowali *qigong*. Lecz nagle, z dnia na dzień, pozyskali *gong* z całkiem mocną energią. Ponadto są w stanie leczyć choroby u innych. Nazywani są przez ludzi mistrzami *qigong* i sami zaczynają nauczać innych. Niektórzy z nich pomimo, że nigdy nie uczyli się *qigong* lub opanowali tylko kilka jego ruchów, uczą innych rzeczy, które trochę zmodyfikowali. Taka osoba nie jest kwalifikowana do tego, żeby być mistrzem *qigong*. Nie posiada niczego co mogłaby przekazać innym. To czego uczy, z pewnością nie może być używane do kultywowania ku wyższym poziomom; w najlepszym przypadku może pomóc pozbyć się choroby i poprawić stan zdrowia. W jaki sposób pojawił się taki rodzaj *gong*? Pomówmy najpierw o odwrotnym kultywowaniu. Ogólnie znane stwierdzenie o „odwrotnym kultywowaniu“ odnosi się do tych dobrych ludzi, którzy mają ekstremalnie wysoki *xinxing*. Są to zazwyczaj ludzie starsi, powyżej pięćdziesiątego roku życia. Nie mają wystarczającej ilości czasu na kultywowanie się od początku, ponieważ niełatwo im jest napotkać doskonałego mistrza, który uczy ćwiczeń [*qigong*], kultywujących ciało i umysł. W momencie, kiedy taka osoba chce się kultywować, mistrzowie z wysokiego poziomu, w zależności od tego jaką osobą ta ma podstawę *xinxing*, naładują ją wielką ilością energii, co umożliwi kultywowanie w odwrotny sposób – z góry na dół. Taki sposób jest dużo szybszy. Mistrzowie wysokiego stopnia dokonują transformacji [energii] przez powietrze, przez cały czas dodając osobie energii z zewnątrz ciała; ma to miejsce szczególnie wtedy, gdy osoba oferuje zabiegi oraz formuje pole energii. Energia przekazana przez mistrzów płynie tak jak przez rurociąg. Niektórzy ludzie nawet nie zdają sobie sprawy skąd ta energia pochodzi. Jest to odwrotne kultywowanie.

Innym zagadnieniem jest „pożyczanie energii“ i w tym przypadku nie ma restrykcji co do wieku. Poza Świadomością Główną człowiek posiada również Świadomość Pomocniczą, która generalnie znajduje się na wyższym poziomie niż Świadomość Główna. U niektórych ludzi, Świadomość Pomocnicza osiągnęła tak wysoki poziom, że może komunikować się z oświeconymi istnieniami. Kiedy tacy ludzie chcą kultywować, ich Świadomość Pomocnicza

³⁸ *dantian* (dan tjen) – „pole dan“ usytuowane w podbrzuszu

³⁹ *Ming* (ming) – *dosł.* „życie“; (*Xing Ming Shuang Xiu*) *dosł.* „równoczesne kultywowanie natury i życia“, tłumaczone również jako „równoczesne kultywowanie umysłu i ciała“

chce również poprawić swój poziom. Natychmiast kontaktuje się z oświeconymi istnieniami i pożyczka od nich energię. Po otrzymaniu pożyczonej energii, zaraz na następnego dnia osoba otrzymuje *gong*. Po pozyskaniu *gong* osoba ta będzie w stanie leczyć ludzi i ulżyć im w cierpieniu. Zazwyczaj stosuje metodę formowania pola energii. Dodatkowo, będzie w stanie przekazywać energię poszczególnym ludziom i uczyć ich niektórych technik.

Tacy ludzie zwykle dosyć dobrze rozpoczynają swoją działalność. Posiadając *gong* i stając się dobrze znanymi, osiągają sławę i osobiste korzyści. Sława i korzyści osobiste zaprzętają znaczną część ich umysłu - w większym stopniu niż kultywowanie. Od tego momentu ich *gong* zaczyna opadać, robi się mniejszy i mniejszy, aż w końcu całkowicie zanika.

(4) Język kosmiczny

Niektórzy ludzie nagle zaczynają mówić jakimś językiem. W wymowie wydaje się on być dość biegły, ale nie jest to żaden ludzki język. Jak określamy taki język? Nazywamy go językiem kosmicznym. Tak zwany język kosmiczny, tak naprawdę jest jedynie językiem istot, które znajdują się na niezbyt wysokim poziomie. Obecnie w naszym kraju zjawisko to pojawiło się u wielu praktykujących *qigong*, niektórzy z nich mogą nawet mówić kilkoma różnymi językami. Oczywiście języki naszej ludzkości są bardzo wyrafinowane, istnieje ponad tysiąc odmian. Czy można uznać język kosmiczny za nadprzyrodzoną zdolność? Uważam, że nie jest jedną z nich. Nie jest nadprzyrodzoną zdolnością pochodzącą od ciebie, nie jest też rodzajem możliwości nadanej ci z zewnątrz. Jest raczej manipulacją ze strony istot obcych. Istnienia te mają swój początek na nieco wyższym poziomie – wyższym przynajmniej od ludzkiego. Jedno z nich przemawia, a osoba, która mówi kosmicznym językiem wypełnia tylko rolę przekaźnika. Większość ludzi nie zdaje sobie nawet sprawy z tego co mówią. Tylko ci, którzy mają zdolność czytania w myślach są w stanie zorientować się w ogólnym sensie wypowiedzianych słów. Nie jest to nadprzyrodzoną zdolnością, ale wiele osób, które mówiły tym językiem wywyższają się i są z siebie zadowolone, ponieważ uznają to za nadprzyrodzoną zdolność. Tak naprawdę to ludzie posiadający trzecie oko na wysokim poziomie mogą obserwować, że to z pewnością żywa istota mówi z góry na ukos poprzez usta danej osoby.

Ta istota uczy osobę języka kosmicznego podczas przekazywania jej części swojego *gong*. Lecz od tego momentu, osoba ta będzie już pod jej kontrolą. Nie jest to więc prawa droga. Pomimo, że znajduje się w trochę wyższym wymiarze, istota ta nie kultywuje się poprzez prawą drogę. Dlatego też nie wie jak nauczyć praktykujących utrzymywania sprawności fizycznej czy leczenia chorób. W rezultacie wykorzystuje metodę przesyłania energii poprzez mowę. Ponieważ taka energia jest rozproszona ma bardzo niewielką moc. Będzie skuteczna w leczeniu niewielkich schorzeń, ale nieskuteczna przy poważnych chorobach. Buddyzm mówi o tym jak ludzie w niebie są wolni od cierpienia i konfliktów, dlatego też nie mogą się kultywować. W dodatku, nie mogą hartować się i nie są w stanie poprawić swojego poziomu. Szukają więc sposobu na to jak mogą pomóc ludziom poprawić zdrowie, żeby przez to poprawić samych siebie. I tym właśnie jest kosmiczny język. Kosmiczny język nie jest nadprzyrodzoną zdolnością, ani nie jest to *qigong*.

(5) Duchowe zawładnięcie

Najbardziej szkodliwym przypadkiem duchowego zawładnięcia (*Xin Xi Futi*) jest zawładnięcie poprzez duchowe istnienie z niskiego poziomu (*Di Ling Futi*). Przyczyną tego jest kultywowanie drogi zła. Jest to bardzo szkodliwe dla ludzi i konsekwencje dla zawładniętych są przerażające. Niektórzy ludzie, niedługo po rozpoczęciu praktyki wpadają w obsesję stania

się bogatymi – myślą o tych rzeczach przez cały czas. Na początku ci ludzie mogli być całkiem przyzwoici lub mogli mieć mistrza, który się nimi opiekował. Mimo to, wszystko zmienia się na gorsze od momentu, kiedy zaczynają rozważać leczenie innych i wzbogacenie się. Przyciągają wtedy do siebie tego typu istnienia. Nie znajdują się one w naszym fizycznym wymiarze, ale tak naprawdę istnieją.

Taki praktykujący nagle czuje, że jego trzecie oko jest otwarte, i że posiadał już *gong* lecz w rzeczywistości duch, który go opętuje (*futi*) kontroluje jego umysł. Przekazuje ono do mózgu człowieka obrazy, które widzi, a człowiekowi wydaje się, że jego trzecie oko zostało otwarte. W rzeczywistości jego trzecie oko wcale się nie otworzyło. Dlaczego duch, który go opętuje chce mu dać *gong*? Dlaczego chce jemu pomóc? Dzieje się tak dlatego, że w naszym wszechświecie zwierzętom nie wolno się kultywować. Ponieważ zwierzęta nic nie wiedzą o *xinxing* i nie mogą się poprawiać dlatego nie wolno im pozyskać Prawej Drogi (*Zheng Fa*). W rezultacie, chcą podłączyć się do ludzkiego ciała i pozyskać ludzką esencję. W tym wszechświecie istnieje kolejne i jeszcze jedno prawo: bez straty, nie ma zysku. Dlatego one chcą zaspokoić twoje dążenie do sławy i osobistego zysku. Robią cię sławnym i bogatym, ale nie robią tego bezinteresownie. Chcą również coś pozyskać - twoją esencję. Kiedy cię opuszczą, nic ci nie pozostanie, zrobisz się bardzo słaby, albo pozostaniesz w stanie wegetacji. Powodem takiej sytuacji jest zwichnięty *xinxing*. Jeden prawy umysł jest w stanie poskromić setkę zła. Jeżeli jesteś prawy nie przyciągniesz do siebie zła. Innymi słowy, bądź szlachetnym praktykującym, nie akceptuj żadnego nonsensu i kultywuj tylko Prawą Drogę.

(6) Prawa praktyka może stać się złą drogą kultywowania

Chociaż metody praktykowania, które niektórzy uprawiają pochodzą z prawych dróg kultywowania, nieumyślnie mogą oni praktykować drogę zła dlatego, że nie potrafią narzucić sobie ścisłych wymogów, nie kultywują *xinxing* i podczas ćwiczeń pozwalają sobie na negatywne myśli. Na przykład, osoba wykonuje ćwiczenie w postawie stojącej lub na siedząco, ale tak naprawdę jej myśli są skoncentrowane na pieniądzach i zysku osobistym – „Ten człowiek mnie skrzywdził, ale jak pozyskam nadprzyrodzone zdolności to mu wtedy pokażę“. Lub też osoba myśli o tej lub innej nadprzyrodzonej zdolności, dodając przez to coś bardzo złego do swojego *gong* w rzeczywistości praktykuje drogę zła. Jest to bardzo niebezpieczne, ponieważ może przyciągnąć niektóre, bardzo negatywne rzeczy, jak istoty z niskiego poziomu. Być może osoba ta nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, że je zaprosiła. Ze względu na to, że przywiązanie tej osoby jest silne – a intencjonalne kultywowanie w celu spełnienia swoich pragnień jest niedopuszczalne – osoba ta nie jest prawą i nawet jej Mistrz nie będzie w stanie jej ochronić. Dlatego też praktykujący muszą utrzymywać swój *xinxing* z dużą dyscypliną, muszą zachować prawy umysł i niczego nie pożądać. W przeciwnym razie mogą pojawić się kłopoty.

ROZDZIAŁ II

FALUN GONG

Falun Gong wywodzi się z Falun Xiulian Dafa⁴⁰ ze szkoły Buddy. Jest to specjalna metoda kultywowania *qigong* szkoły Buddy. Posiada jednak unikalne cechy, które odróżniają ją od przeciętnych metod kultywowania ze szkoły Buddy. Ten system jest specjalną, intensywną metodą kultywowania, która wymagała od kultywujących ogromnie wysokiego *xinxing* i wielkiej wrodzonej jakości. Aby umożliwić większej liczbie praktykujących zrobienie postępów i w tym samym czasie wypełnić potrzeby ogromnej grupy oddanych kultywujących, poczyniłem zmiany i ujawniłem publicznie ten zestaw metod kultywowania, który nadaje się do szerszej popularyzacji. Pomimo zmian praktyka ta w dalszym ciągu daleko wykracza poza nauki i poziomy innych praktyk.

1. Funkcje Falun

Falun z Falun Gong zachowuje tę samą naturę co wszechświat, ponieważ jest miniaturą wszechświata. Kultywujący Falun Gong nie tylko szybko rozwiną nadprzyrodzone zdolności i potencję energii, ale również w bardzo krótkim czasie rozwiną nieporównywalnie potężny Falun. Całkowicie rozwinięty Falun istnieje jako inteligentna istota. Kręci się automatycznie i nieustannie w podbrzuszu praktykującego, przez cały czas absorbując i przetwarzając energię z wszechświata i ostatecznie zamieniając ją w *gong* w „pierwotnym ciele“ (*benti*) praktykującego. W rezultacie uzyskujemy efekt: „Fa rafinuje praktykującego“ (*Fa Lian Ren*). Znaczy to, że nawet jeżeli osoba nie praktykuje w każdej minucie Falun, nieprzerwanie ją kultywuje. Wewnętrznie Falun ofiaruje jednostce zbawienie. Sprawia, że człowiek jest zdrowszy i mocniejszy, bardziej inteligentny, mądry, chroni praktykującego od dewiacji. Może również ochronić kultywującego przed interferencją ze strony ludzi mających podrzędną *xinxing*. Zewnętrznie, Falun może leczyć choroby i eliminować zło u innych, korygując wszystkie anormalności. Falun kręci się nieprzerwanie w obszarze podbrzusza dziewięć razy zgodnie z ruchem wskazówek zegara a potem dziewięć razy w przeciwnym kierunku. Kręcąc się zgodnie z ruchami wskazówek zegara, z dużą siłą absorbuje energię z wszechświata; energia ta jest bardzo mocna. Kiedy potencja energii u osoby zwiększa się, siła rotacji wzmacnia się. Stanu tego nie można osiągnąć poprzez celowe próby wchłonięcia *qi* przez czubek głowy. Gdy kręci się w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, uwalnia energię i ofiaruje zbawienie wszystkim stworzeniom, korygując anormalne stany. Korzystają z tego ludzie znajdujący się w otoczeniu praktykującego. Ze wszystkich systemów *qigong* nauczanych w naszym kraju, Falun Gong jest pierwszą i jedyną metodą kultywowania, która osiągnęła to, że „Fa rafinuje praktykującego“.

Falun jest cenny ponad wszystko i nie może być zamieniony na żadne pieniądze. Przekazując mi Falun, mój Mistrz powiedział, że Falun nie powinien być przekazany nikomu innemu. Wszyscy ludzie, którzy kultywowali przez tysiące lat chcieliby posiadać Falun, ale nie mogą. Ten system kultywowania może być przekazany tylko jednej osobie na bardzo, bardzo długi okres czasu, nie tak jak te systemy, które są przekazywane jednej osobie co kilka dekad. Dlatego też Falun jest niesamowicie cenny. Nawet po opublikowaniu i wprowadzeniu zmian, zmniejszających jego siłę, jest on w dalszym ciągu niezmiernie cenny. Kultywujący, którzy go

⁴⁰ Falun Xiulian Dafa (falun siuljen dafa) – „Wielka Droga Kultywowania Falun“

pozyskali, są już w połowie drogi swojego kultywowania. Pozostaje wam tylko polepszyć *xinxing*, a w rezultacie będzie was oczekiwał dosyć wysoki poziom. Oczywiście ludzie, którzy nie są do tego przeznaczeni, mogą po krótkim okresie kultywowania zrezygnować z tego, a wtedy Falun przestanie w nich istnieć.

Falun Gong wywodzi się ze szkoły Buddy, ale wykracza daleko poza jej zakres: kultywuje cały wszechświat. W przeszłości, kultywowanie w szkole Buddy zajmowało się tylko zasadami szkoły Buddy, kultywowanie w szkole Tao zajmowało się tylko zasadami szkoły Tao. Żadna z nich nie wyjaśniała jednak dokładnie wszechświata na podstawowym poziomie. Wszechświat podobny jest do ludzkich istnień w tym, że w dodatku do swojej materialnej kompozycji posiada również swoją własną naturę. Można ją podsumować trzema słowami: Zhen–Shan–Ren. Kultywowanie szkoły Tao koncentruje swoje rozumowanie na Zhen: mówieniu prawdy, czynieniu szczerych uczynków, powrotu do oryginalnego prawdziwego „ja” i w końcu stanie się „Prawdziwym Człowiekiem”. Kultywowanie szkoły Buddy koncentruje się na Shan: rozwinięciu wielkiego miłosierdzia i zaofiarowaniu zbawienia dla wszystkich istnień. Nasza droga kultywowania, jednocześnie kultywuje Zhen, Shan i Ren; bezpośrednio kultywuje zgodnie z podstawową naturą wszechświata, ewentualnie asymilując jednostkę z wszechświatem.

Falun Gong kultywuje zarazem umysł i ciało. Kiedy u osoby, potencja energii i *xinxing* osiągną określony poziom, zgodnie z wymogami [naszej szkoły], osoba ta ma osiągnąć stan oświecenia (ostatecznego uwolnienia gong – *Kai Gong*) w tym świecie i pozyska niezniszczalne ciało. Generalnie, Falun Gong jest podzielony na *Shi Jian Fa*⁴¹ (Fa w Trójświecie) i *Chu Shi Jian Fa* (Prawo Poza Trójświatem), które zawierają wiele poziomów. Mam nadzieję, że wszyscy oddani praktykujący będą się pilnie kultywować i będą bez przerwy polepszać swój *xinxing* tak, że będą mogli doznać oświecenia i osiągnąć Doskonałość (*Yuanman*).

2. Konfiguracja Falun

Falun z Falun Gong jest inteligentnym, wirującym ciałem, [składającym się] z wysokoenergetycznych substancji. Kręci się zgodnie z porządkiem całego niebiańskiego kosmicznego ruchu. Falun jest w pewnym sensie miniaturą kosmosu.

W centrum Falun, znajduje się symbol Szkoły Buddy, *srivatsa*, „卐”, który jest rdzeniem Falun (w Sanskrycie, *srivatsa* znaczy „zgromadzenie wszelkiego szczęścia” (patrz - słownik Ci Hai). Jego kolor jest zbliżony do złoto-żółtego, a tło jest jasnoczerwone. Kolor tła zewnętrznego pierścienia jest pomarańczowy. W ośmiu kierunkach, naprzemiennie, umieszczone są cztery symbole *taichi*⁴² i cztery *srivatsa* szkoły Buddy. *Taichi* z czerwonym i czarnym kolorem przynależą do szkoły Tao, podczas kiedy *taichi* zawierające kolor czerwony i niebieski pochodzą z Wielkiej Pierwotnej Szkoły Tao. Cztery małe *srivatsa* są również złoto-żółte. Tło Falun zmienia okresowo kolor pomiędzy czerwonym, pomarańczowym, żółtym, zielonym, niebieskim, błękitem indygo a fioletowym. Są to bardzo piękne kolory (odsyłam do kolorowej wkładki). Kolory centralnego *srivatsa* i *taichi* nie zmieniają się. *Srivatsa* „卐” o różnych rozmiarach kręca się samodzielnie, tak jak i Falun. Falun jest zakorzeniony we wszechświecie. Wszechświat kręci się, wszystkie galaktyki kręca się i w związku z tym kręci się również Falun. Ci, których trzecie oko jest na niższym poziomie mogą obserwować, że Falun kręci się jak

⁴¹ Shi Jian Fa (szy dzień fa) – według Buddyizmu, osoba która nie wykroczyła poza Fa–w–Trójświecie nie wykroczyła poza Trzy Sfery (Trójświat) i musi nadal przechodzić przez *samsarę*, czyli cykl reinkarnacji

⁴² Taichi (taici) – symbol Szkoły Tao, znany na Zachodzie jako symbol „Yin Yang”

wiatrak. Ludzie, u których trzecie oko jest na wyższym poziomie mogą widzieć cały obraz Falun, który jest bardzo piękny i lśniący, zachęca to praktykujących do jeszcze bardziej energicznych postępów.

3. Cechy kultywowania Falun Gong

(1) Fa rafinuje praktykującego

Ludzie, którzy uczą się Falun Gong, nie tylko mogą szybko rozwinąć swoją potencję energii i nadprzyrodzone zdolności, ale również poprzez kultywowanie mogą zdobyć Falun. Falun może się uformować w bardzo krótkim czasie, a uformowany jest bardzo potężny. Może uchronić praktykujących od dewiacji. Dodatkowo, może ochronić osobę przed interferencją ze strony ludzi z podrzędnym *xinxing*. Biorąc pod uwagę teorię, Falun Gong całkowicie różni się od tradycyjnych metod kultywowania. Po uformowaniu się, Falun sam nieprzerwanie wiruje i egzystuje w formie inteligentnego istnienia; regularnie i nieustannie gromadzi energię w podbrzuszu praktykującego. Falun podczas wirowania automatycznie absorbuje energię z wszechświata. Dokładnie dlatego, że nieprzerwanie wiruje, osiąga cel, którym jest: „Fa rafinuje praktykującego“. Znaczy to, że Falun nieprzerwanie kultywuje ludzi, mimo tego, że ci nie ćwiczą przez cały czas. Jak wszyscy wiedzą, zwykli ludzie muszą pracować podczas dnia i odpoczywać w nocy, co pozostawia bardzo ograniczony czas na ćwiczenie. Aby osiągnąć nieustanny stan ćwiczenia przez dwadzieścia cztery godziny na dobę, metoda zwana: „myślenie o ćwiczeniu przez cały czas“ nie nadaje się, a stosowanie innych metod też raczej nie pozwala na osiągnięcie celu, jakim jest w pełnym znaczeniu kultywowanie się przez całą dobę. Falun nieprzerwanie wiruje i podczas rotacji dośrodkowej absorbuje wielką ilość *qi* (początkowej formy egzystencji energii). Dzień i noc, w każdej chwili Falun akumuluje i przetwarza wchłonięte *qi* w każdym swoim miejscu. Przetwarza *qi* w substancję wyższego poziomu, ostatecznie przemieniając ją, w ciele kultywującego, w *gong*. I to jest właśnie: „Fa rafinuje praktykującego“. Kultywowanie Falun Gong całkowicie różni się od wszystkich innych szkół lub metod kultywowania *qigong*, które kultywują *dan*.

Największą cechą Falun Gong jest kultywowanie Falun, a nie *dan*. Do dnia dzisiejszego, pomiędzy metodami kultywowania, które zostały ujawnione publicznie - bez względu na to z jakiej wywodzą się szkoły czy metody kultywowania; czy są to gałęzie Buddyzmu czy Taoizmu, ze szkoły Buddy czy Tao, lub gałęzie rozpowszechnione wśród ludzi - wszystkie kultywują *dan*. To samo robi wiele pobocznych dróg kultywowania. Nazywane są one „*qigong* metodą *dan*“. Kultywowanie stosowane przez mnichów, mniszki i wyznawców taoizmu obierało drogę kultywowania *dan*. Osoby te po kremacji wydzielają *sarirę*⁴³, której skład nie został jednak rozpoznany przez współczesny sprzęt naukowo-badawczy. *Sarira* jest bardzo trwała, twarda i piękna. Faktycznie jest substancją o wysokiej energii pozyskaną z innych wymiarów – nie z naszego wymiaru. To jest właśnie *dan*. Bardzo trudno jest tym, którzy praktykują *qigong* metodą *dan* osiągnąć stan oświecenia w trakcie ich życia. W przeszłości wielu ludzi, którzy praktykowali *qigong* metodą *dan*, próbowało [z podbrzusza] unieść *dan*. Po przeniesieniu *dan* do „pałacu niwan⁴⁴“, nie byli w stanie go wydalić i ugrzęźli w miejscu. Niektórzy ludzie chcieli celowo rozsadzić *dan* lecz nie byli w stanie tego zrobić. Były takie przypadki, że dziadek danej osoby nie odniósł powodzenia w kultywowaniu, więc pod koniec swojego życia wypluł *dan* i przekazał go ojcu tej osoby. Ojciec również nie osiągnął powodzenia w kultywowaniu, więc pod koniec swojego życia wypluł *dan* i przekazał go tej

⁴³ *sarira* (*sarira*) – specjalne resztki składające się z *dan* pozostałe po kremacji mnicha

⁴⁴ Pałac Niwan (*niwan*) – taoistyczne określenie szyszynki

osobie. A ta, do dzisiaj też niewiele osiągnęła. Jest to bardzo trudne! Oczywiście istnieje wiele przyzwoitych metod kultywowania. Nie będzie źle, jeżeli otrzymasz od kogoś autentyczną wiedzę, ale raczej będzie tak, że nie nauczy on ciebie niczego na wysokim poziomie.

(2) Kultywowanie Świadomości Głównej

Każdy człowiek ma Świadomość Główną. Osoba zwykle polega na Świadomości Głównej przy działaniu i myśleniu. Poza Świadomością Główną, istnieje również w ciele jedna lub więcej Świadomości Pomocniczych i przesłania (*Xin Xi*) odziedziczone po przodkach. Świadomość Pomocnicza nazywa się tak samo jak główna, ale generalnie ma większe możliwości i jest na wyższym poziomie. Nie ginie w labiryncie naszego ludzkiego społeczeństwa i może widzieć swój specyficzny wymiar. Wiele metod kultywowania obiera drogę kultywowania Świadomości Pomocniczej, gdzie fizyczne ciało i Świadomość Główna funkcjonują tylko jako środek przenoszenia. Praktykujący zazwyczaj nie wiedzą o tych rzeczach, a nawet czują się z tym bardzo dobrze. Ogromnie trudno jest osobie żyjącej w społeczeństwie zrezygnować z praktycznych rzeczy, szczególnie z tych, do których jest przywiązana. Dlatego, wiele metod kultywowania kładzie nacisk na praktykowanie w stanie transu - transu absolutnego. Podczas gdy w stanie transu następuje przemiana, faktycznie to Świadomość Pomocnicza zostaje przetransformowana w innym społeczeństwie i ulepszona podczas tego procesu. Pewnego dnia Świadomość Pomocnicza zakończy swoje kultywowanie i zabierze twój *gong*. Nic nie zostanie dla twojej Świadomości Głównej i pierwotnego ciała (*benti*), a twój życiowy proces kultywowania nie zakończy się sukcesem. To wielka szkoda. Niektórzy bardzo znani mistrzowie *qigong* dysponują wszelkiego rodzaju potężnymi nadprzyrodzonymi zdolnościami, a co za tym idzie, osiągają reputację i respekt; w dalszym ciągu nie wiedzą jednak, że ich *gong* nie wzrastał na ich własnym ciele.

Nasz Falun Gong bezpośrednio kultywuje Świadomość Główną; wymagamy, żeby *gong* wzrastał na twoim ciele. Oczywiście, Świadomość Pomocnicza również otrzyma jego część, ponieważ będąc na drugim miejscu, również się ulepsza. Nasza metoda kultywowania ma ściśle wymagania co do *xinxing*, pozwala ci zahartować twój *xinxing* i poprawić się w trakcie twojego życia w ludzkiej społeczności, podczas najbardziej skomplikowanych okoliczności – tak jak wyłaniający się z brudnego błota kwiat lotosu. Dlatego możesz odnieść sukces w kultywowaniu. Dlatego Falun Gong jest tak cenny; jest cenny ponieważ to ty jesteś tym, który pozyskuje *gong*. Ale to też jest bardzo trudne. Trudność polega na tym, że wybrałeś drogę, na której będziesz hartowany i poddawany próbie w najbardziej skomplikowanych okolicznościach.

Celem praktykowania jest kultywowanie Świadomości Głównej. Dlatego Świadomość Główna zawsze musi kierować procesem kultywowania osoby. Świadomość Główna powinna podejmować decyzje, zamiast poddawać się Świadomościom Pomocniczym. W przeciwnym razie nadejdzie dzień, w którym Świadomość Pomocnicza zakończy kultywowanie na wyższym poziomie i zabierze ze sobą twój *gong*; a dla pierwotnego ciała (*benti*) i Świadomości Głównej nic nie pozostanie. Ponieważ kultywujesz się w kierunku wyższego poziomu, nie wolno ci utrzymywać twojej Świadomości Głównej w niewiedzy, że ćwiczysz, tak jakbyś spał. Musisz ćwiczyć z pełną świadomością, kultywując się na wyższy poziom i ulepszając *xinxing* - tylko wtedy będziesz panował nad sobą i będziesz w stanie pozyskać *gong*. Czasami, kiedy jesteś roztargniony, osiągniesz coś, nawet nie zdając sobie sprawy z tego jak to zrobiłeś. Jest to wynikiem działania Świadomości Pomocniczej; Świadomość Pomocnicza kieruje tobą. Jeżeli siedząc i medytując otwierasz oczy, spoglądasz naprzeciwko siebie i widzisz, że naprzeciwko siedzi drugi „ty“, to będzie właśnie twoja Świadomość Pomocnicza. Jeżeli siedzisz zwrócony

na północ i medytujesz i nagle zorientujesz się, że siedzisz po północnej stronie, zdziwisz się, „Jak ja wyszedłem?“ To twoje prawdziwe „ja“ wyszło na zewnątrz. To co tam siedzi to twoje fizyczne ciało i Świadomość Pomocnicza. Można je rozróżnić.

Podczas praktykowania Falun Gong nie powinieneś być kompletnie nieświadomy samego siebie. Takie postępowanie nie jest zgodne z kultywowaniem Wielkiej Drogi Falun Gong. Gdy praktykujesz, musisz zachować jasność myślenia. Kiedy twoja Świadomość Główna jest silna, nie pojawią się podczas praktykowania dewiacje i nic nie będzie ci w stanie naprawdę zaszkodzić. Jeżeli Świadomość Główna jest słaba, na ciało mogą się dostać pewne rzeczy.

(3) Ćwicz nie zważając na kierunek i porę

Wiele metod kultywowania dokładnie określa kierunek i czas, kiedy najlepiej się ćwiczy. Nie zajmujemy się tym wcale. Kultywowanie Falun Gong przebiega według natury wszechświata i zasad ewolucji wszechświata. Dlatego też kierunek i czas nie są ważne. W efekcie ćwiczymy usadowieni w Falun, który nieustannie wiruje i jest zwrócony we wszystkich kierunkach. Nasz Falun jest zsynchronizowany z wszechświatem. Wszechświat jest w ruchu, Droga Mleczna jest w ruchu, wokół Słońca kręci się dziewięć planet, a sama Ziemia również wiruje. W którym kierunku jest północ, wschód, południe czy zachód? Kierunki te zostały wymyślone przez ludzi żyjących na Ziemi. Dlatego w jakimkolwiek kierunku się zwrócisz, będziesz miał przed sobą wszystkie kierunki.

Niektórzy ludzie twierdzą, że najlepiej jest ćwiczyć o północy, inni, że w południe lub jakimś innym czasie. To również nie jest dla nas ważne, ponieważ Falun kultywuje cię nawet wtedy, kiedy nie ćwiczysz. W każdym momencie Falun pomaga ci kultywować, określamy to, że „Fa rafinuje praktykującego“. W „qigong metodą *dan*“ ludzie kultywują *dan*, w Falun Gong to Fa kultywuje człowieka. Ćwicz więcej, gdy masz na to czas, ćwicz mniej jak nie masz czasu. Jest to dość dowolne.

4. Kultywowanie zarówno umysłu jak i ciała

Falun Gong kultywuje zarówno umysł jak i ciało. Poprzez praktykowanie najpierw przemienia się ciało pierwotne (*benti*). Nie tracąc *benti*, Świadomość Główna scala się w jedno z ciałem fizycznym, osiągając w ten sposób pełne udoskonalenie całej istoty.

(1) Przemiana *benti*

Organizm ludzki składa się z ciała, krwi i kości, o różnej strukturze molekularnej i składnikach. Poprzez kultywowanie skład molekularny ciała ludzkiego przekształca się w substancję o wysokiej energii. Tak więc ciało ludzkie nie składa się już ze swojej oryginalnej substancji gdyż doznało zmiany swojej fundamentalnej natury. Lecz praktykujący kultywują i żyją pomiędzy zwykłymi ludźmi i nie mogą naruszać stanu społeczeństwa ludzkiego. Więc tego typu przemiana nie zmienia ani oryginalnej struktury molekularnej ciała, ani porządku układu molekuł; zmienia tylko oryginalną kompozycję molekuł. Ciało pozostaje miękkie, kości są twarde, a krew płynna. Po skaleczeniu nożem osoba nadal będzie krwawić. Zgodnie z Chińską Teorią Pięciu Elementów, wszystko zbudowane jest z metalu, drewna, wody, ognia i ziemi. Tak samo jest z ciałem ludzkim. Kiedy u kultywującego wystąpią zmiany w *benti*, gdzie wysokoenergetyczne substancje zastąpią oryginalne składniki molekularne, od tego momentu

ciało ludzkie nie składa się już z oryginalnych substancji. Taka jest zasada działania tego co nazywamy „przekraczaniem [granicy] pięciu elementów“.

Najbardziej widoczną cechą metod kultywowania, które kultywują zarówno umysł jak i ciało jest to, że przedłużają życie i powstrzymują proces starzenia. Nasz Falun Gong również posiada tę widoczną cechę. Falun Gong działa w ten sposób: fundamentalnie zmienia kompozycję molekularną ciała ludzkiego, gromadząc w każdej komórce zebraną materię o wysokiej energii i w ostateczności pozwalając tej wysokoenergetycznej materii na zastąpienie składników komórek. Metabolizm już więcej nie występuje. Tak więc osoba przekracza [granice] pięciu elementów, przemieniając swoje ciało w takie, które składa się z substancji pochodzących z innych wymiarów. Nieograniczona już dłużej przez naszą przestrzeń i czas, osoba taka będzie wiecznie młoda.

Na przestrzeni dziejów było wielu znakomitych mnichów, którzy żyli bardzo długo. Obecnie po ulicach chodzą ludzie, którzy mają po kilkaset lat i nie jesteś w stanie ich rozpoznać. Wyglądają bardzo młodo, są tak samo ubrani jak zwykli ludzie, więc nie możesz ich odróżnić [od innych]. Życie ludzkie nie powinno być tak krótkie jakie jest teraz. Z punktu widzenia współczesnej nauki, ludzie powinni być w stanie żyć ponad 200 lat. Według urzędowych rejestrów w Wielkiej Brytanii żył człowiek o nazwisku Femcath, który przeżył 207 lat. Człowiek w Japonii o nazwisku Mitsu Taira dożył 242 lat. Za panowania dynastii Tang w naszym kraju żył mnich Hui Zhao, który doczekał 290 lat. Zgodnie z kronikami okręgu Yong Tai w prowincji Fujian, Chen Jun urodził się w pierwszym roku okresu Zhong He (881 AD) za panowania cesarza Xi Zong z dynastii Tang. Umarł w okresie Tai Ding podczas panowania dynastii Yuan (1324 AD), po przeżyciu 443 lat. Wszystkie te przypadki są poparte zapisami w rejestrach i mogą być zbadane - to nie są bajki. Poprzez kultywowanie, praktykujący Falun Gong mają dostrzegalnie mniej zmarszczek na twarzach, a ich twarze nabrały zdrowych, różowych rumieńców. Ich ciała sprawiają wrażenie bardzo lekkich i zrelaksowanych, a oni sami nie męczą się ani trochę podczas chodzenia i pracy. Jest to powszechne zjawisko. Ja osobiście, kultywuję od dziesiątek lat i inni twierdzą, że przez dwadzieścia lat moja twarz niewiele się zmieniła. Taki jest właśnie tego powód. Nasz Falun Gong zawiera bardzo potężne rzeczy dla kultywowania ciała. Praktykujący Falun Gong pod względem wieku wyglądają inaczej od zwykłych ludzi. Nie wyglądają na swój wiek. Dlatego też, najistotniejszymi cechami metod kultywowania, które kultywują zarówno umysł jak i ciało są: przedłużenie życia, powstrzymanie starzenia się i wydłużenie oczekiwanego okresu życia ludzkiego.

(2) Niebiański obwód Falun

Nasze ciało ludzkie jest małym wszechświatem. Energia ciała ludzkiego krąży dookoła niego i to nazywa się „krążeniem małego wszechświata“ lub „niebiańskim krążeniem“. Pod względem poziomów mówimy, że łączenie dwóch kanałów energii, *ren* i *du*⁴⁵ jest tylko powierzchownym niebiańskim obwodem. Nie wywołuje ono efektu kultywowania ciała. Prawdziwy Mały Niebiański Obwód płynie od „pałacu niwan“ do *dantian*, krążąc wewnątrz ciała. Poprzez to wewnętrzne krążenie otwierają się wszystkie merydiany, rozszerzając się od wnętrza ciała na zewnątrz. Nasz Falun Gong na początku wymaga otwarcia wszystkich merydian.

Wielki Niebiański Obwód jest to ruch Ośmiu Nadzwyczajnych Kanałów Energetycznych, a jego obieg dookoła całego ciała stanowi jeden cykl. Otwarcie Wielkiego Niebiańskiego Obwodu doprowadza do stanu, w którym człowiek może lewitować ponad ziemią. Jest to tym,

⁴⁵ *ren* i *du* – kanał *du* lub „główne naczynie“ ma swój początek w miednicy i przebiega do góry przez środek pleców. Kanał *ren* albo „naczynie poczęcia“ biegnie w górę z miednicy przez środek przodu ciała

co w „*Dan Jing*“ określono mianem „unoszenia się w biały dzień“. Niemniej jednak, zazwyczaj jakiś punkt w twoim ciele będzie zablokowany, tak że nie będziesz mógł latać. Jednak doprowadzi cię do takiego stanu: będziesz chodził szybko i bez wysiłku, a wchodząc pod górę odniesiesz wrażenie, że ktoś cię z tyłu popycha. Otwarcie Wielkiego Niebiańskiego Obwodu może również wywołać pewien rodzaj nadprzyrodzonych zdolności: mianowicie może umożliwić wymianę *qi*, które znajduje się w różnych organach ciała. *Qi* serca przemieści się do żołądka, *qi* żołądka przeniesie się do jelit itd. Gdy potencja energii umocni się, możliwość ta stanie się nadprzyrodzoną zdolnością telekinezy, jeżeli zostanie wyzwolona poza ciało ludzkie. Ten rodzaj niebiańskiego obwodu zwany jest również „Niebiańskim Obwodem Kanałów“ lub „Niebiańskim Obwodem *Qiankun*“. Jednakże jego ruchy wciąż jeszcze nie wystarczają do osiągnięcia celu, jakim jest transformacja ciała. Potrzebny jest jeszcze jeden niebiański obwód, odpowiednik, zwany „Niebiańskim Obwodem *Maoyou*“. „Niebiański Obwód *Maoyou*“ krąży w następujący sposób: wychodzi z punktu *huiyin*⁴⁶ lub punktu *baihui*⁴⁷, a następnie biegnie wzdłuż boków ciała, gdzie *jin* graniczy z *jang*⁴⁸.

Niebiański Obwód w Falun Gong jest dużo potężniejszy niż obieg Ośmiu Nadzwyczajnych Kanałów Energetycznych⁴⁹, który jest omawiany w pospolitych metodach kultywowania. Jest to obieg wszystkich przecinających się kanałów, umiejscowionych w całym ciele. Wymaga, aby wszystkie kanały (merydiany) całego ciała zostały całkowicie otwarte jednocześnie i równocześnie uczestniczyły w obiegu. Elementy te są już częścią Falun Gong, tak że nie ma potrzeby ani celowo ich ćwiczyć, ani też nie powinno się nimi kierować poprzez myśli. Jeżeli będziecie to robić w ten sposób, pójdziecie niewłaściwą drogą. Podczas naszych zajęć zainstaluję na zewnątrz twojego ciała mechanizmy energii (*qiji*), które krążą automatycznie. Te mechanizmy energii są czymś wyjątkowym dla kultywowania na wyższym poziomie i są częścią tego, co sprawia, że nasz system praktykowania działa automatycznie. Tak jak Falun, wirują nieustannie, wprowadzając wszystkie wewnętrzne merydiany w ruch rotacyjny. Nawet jeżeli nie ćwiczyłeś niebiańskiego obwodu, tamte merydiany rzeczywiście zostały już wprowadzone w ruch i poruszają się wszystkie razem, głęboko wewnątrz i na zewnątrz. Stosujemy nasze ćwiczenia do wzmacniania mechanizmów energii, które znajdują się na zewnątrz ciała.

(3) Otwarcie merydian

Celem otwarcia merydian jest pozwolenie energii na krążenie i zmianę składu molekularnego komórek, tak aby przekształciły się w substancję wysokoenergetyczną. Merydiany u niepraktykujących są zatkane i bardzo wąskie. Merydiany u praktykujących stopniowo się rozjaśniają, przecyzyszczając zatkane w nich miejsca. U doświadczonych praktykujących kanały te poszerzą się, a przy kultywowaniu na wyższym poziomie poszerzą się jeszcze bardziej. U niektórych ludzi merydiany są tak szerokie jak palec. Lecz otwarcie merydian samo w sobie nie odzwierciedla ani poziomu kultywowania, ani wysokości *gong*. Poprzez praktykowanie merydiany rozjaśniają się i poszerzą, aż w końcu połączą się i utworzą jedną wielką całość. Od tego momentu osoba ta nie będzie już miała merydian lub punktów akupunktury. Przeciwnie, całe ciało stanie się merydianami i punktami akupunktury. Nawet będąc na tym etapie nie

⁴⁶ *huiyin* (hłej in) – punkt akupunktury w środku kroczka

⁴⁷ *baihui* (baj hłej) – punkt akupunktury znajdujący się na czubku głowy

⁴⁸ *jin i jang* (jin jang) – szkoła Tao wierzy, że wszystko składa się z przeciwnych sił *jin* i *jang*, które się wzajemnie wykluczają, ale w tym samym czasie są współzależne np. kobieta (*jin*) *contra* mężczyzna (*jang*), przód ciała (*jin*) *contra* tył ciała (*jang*)

⁴⁹ *Qi Jing Ba Mai* (ci dzing ba maj) – „Ośiem Nadzwyczajnych Kanałów Energii“; w chińskiej medycynie, kanały energii, które istnieją w dodatku do 12 Regularnych Kanałów. Większość z tych 8 kanałów przecina się z punktami akupunktury 12 Regularnych Kanałów, dlatego nie są uznawane za kanały niezależne lub główne.

oznacza, że człowiek osiągnął Tao. Jest to tylko odzwierciedlenie jednego poziomu w procesie kultywowania Falun Gong. Dojście do tego etapu oznacza, że człowiek osiągnął kres kultywowania *Shi Jian Fa* (Fa w Trójświecie). Równocześnie doprowadza to do stanu rozpoznawalnego po zewnętrznym wyglądzie: trzy kwiaty zebrane nad głową. Wytworzyła się też duża ilość *gong*, posiadającego kształt i formę, a kolumna *gong* jest teraz bardzo wysoka. Na czubku głowy pojawiają się trzy kwiaty, z których jeden przypomina chryzantemę, a inny lotos. Te trzy kwiaty wirują każdy z osobna, jednocześnie obracają się wokół siebie nawzajem. Każdy kwiat ma na wierzchołku bardzo wysoki słup, sięgający nieba. Te trzy słupy również obracając się, wirują razem z kwiatami. Osoba ma wrażenie, że jej głowa stała się ciężka. Do tego momentu osoba ta zrobiła tylko ostatni krok w kultywowaniu *Shi Jian Fa* (Fa w Trójświecie).

5. Intencje umysłu

Kultywowanie Falun Gong nie ma w sobie intencji umysłu. Intencje umysłu nie osiągają niczego same w sobie, mimo że mogą wysyłać polecenia. To co naprawdę działa, to nadprzyrodzone zdolności, posiadające zdolność inteligentnej istoty do myślenia, a także mogące otrzymać polecenia pochodzące z sygnałów mózgowych. Wielu ludzi, szczególnie ze środowiska praktykujących *qigong*, wyznaje jednak inne teorie. Uważają, że intencje umysłu mogą wiele osiągnąć. Niektórzy mówią o użyciu intencji umysłu do rozwoju nadprzyrodzonych zdolności, wykorzystaniu ich do otwarcia trzeciego oka, leczenia chorób, dokonywania telekinezy, itd. Jest to niewłaściwe zrozumienie. Zwykli ludzie na niższych poziomach, używają intencji umysłu do kierowania zmysłami i czterema kończynami. Na wyższych poziomach, intencje umysłu kultywującego wznoszą się na wyższy stopień i kierują jego zdolnościami. Innymi słowy, nadprzyrodzone zdolności są kierowane przez intencje umysłu. Właśnie w taki sposób postrzegamy intencje umysłu. Czasami obserwujemy jak mistrz *qigong* leczy innych. Pacjenci mówią, że ich stan zdrowia się poprawił, a mistrz nawet nie ruszył palcem, myślą, że uzdrowienie jest rezultatem działania jego intencji umysłu. Tak naprawdę, to mistrz używa pewnego rodzaju nadprzyrodzonej zdolności i nakazuje jej przeprowadzenie leczenia czy też zrobienie czegoś innego. Ponieważ nadprzyrodzone zdolności przemieszczają się w innym wymiarze, zwykli ludzie nie mogą ich zobaczyć na własne oczy. Ci którzy o tym nie wiedzą myślą, że uzdrowienie jest rezultatem działania intencji umysłu. Niektórzy wierzą, że intencje umysłu można użyć do leczenia chorób i to wprowadza ludzi w błąd. Taki punkt widzenia musi zostać wyjaśniony.

Myśli ludzkie są rodzajem przesłania (*Xin Xi*), rodzajem energii, a także formą materialnej egzystencji. Kiedy ludzie myślą, ich mózg wytwarza częstotliwość. Czasami bardzo skuteczne jest intonowanie mantry. Dlaczego? Ponieważ wszechświat ma swoją częstotliwość wibracyjną, a gdy częstotliwość mantry jest zgodna z częstotliwością wszechświata, wywoła to pewien efekt. Żeby była skuteczna, musi być nieszkodliwym przesłaniem, ponieważ we wszechświecie nie dopuszcza się istnienia złych rzeczy. Intencje umysłu są również specyficznym rodzajem myślenia. *Fashen* wielkiego mistrza *qigong* o wysokim poziomie są kontrolowane i kierowane przez myśli jego głównego ciała. *Fashen* ma również swoje własne myśli i swoją własną, niezależną zdolność rozwiązywania problemów i wykonywania pewnych zadań. Jest całkowicie niezależnym „ja”. W tym samym czasie *Fashen* zna zamysły głównego ciała mistrza *qigong* i wypełnia zadania zgodnie z tymi zamysłami. Na przykład, jeżeli mistrz *qigong* chce leczyć jakąś osobę, *Fashen* uda się do niej. Nie zrobi tego bez tego zamysłu. Kiedy zauważy, że można zrobić coś nadzwyczaj dobrego, zrobi to samodzielnie. Niektórzy

mistrzowie nie osiągnęli jeszcze stanu oświecenia i jeszcze nie wiedzą o niektórych rzeczach, ale ich *Fashen* już o nich wie.

„Intencje umysłu” mają również inne znaczenie, mianowicie natchnienie. Natchnienie nie pochodzi od Głównej Świadomości człowieka. Zasób wiedzy Świadomości Głównej jest bardzo ograniczony. Liczenie wyłącznie na Świadomość Główną nie skutkuje, gdy próbujemy wymyślić coś co jeszcze nie istnieje w społeczeństwie. Natchnienie pochodzi od Świadomości Pomocniczej. Niektórzy ludzie zaangażowani są w pracę twórczą lub badania naukowe. Kiedy wyczerpią wszystkie swoje możliwości intelektualne i utkną [w jednym miejscu], to wtedy odkładają wszystko na bok, odpoczywają przez chwilę lub wychodzą na spacer. Natchnienie pojawia się nagle, bez żadnego zastanawiania się z ich strony. Natychmiast zaczynają wszystko szybko zapisywać i w ten sposób coś tworzą. Dzieje się tak dlatego, że kiedy Świadomość Główna jest bardzo silna, kontroluje mózg i pomimo wysiłku nic z tego nie wychodzi. Gdy tylko Świadomość Główna odpręży się, zaczyna funkcjonować Świadomość Pomocnicza i wtedy ona kontroluje mózg. Przynależąc do innego wymiaru, Świadomość Pomocnicza nie jest ograniczona przez ten wymiar i jest w stanie stworzyć coś nowego. Świadomość Pomocnicza nie może jednak przekroczyć granic społeczeństwa ludzkiego lub zakłócić jego stanu, ani oddziaływać na proces jego rozwoju.

Natchnienie pochodzi z dwóch źródeł. Pierwszym źródłem jest Świadomość Pomocnicza. Świadomość Pomocnicza nie jest zaślepiona przez ten świat i dlatego może wytworzyć natchnienie. Drugim źródłem są polecenia i przewodnictwo inteligentnej istoty z wyższego poziomu. Pod przewodnictwem inteligentnej istoty z wyższego poziomu, horyzonty ludzkich umysłów poszerzają się i ludzie ci są w stanie dokonać przełomowych odkryć. Cały rozwój społeczeństwa i wszechświata podlega własnym, specyficznym prawom. Nic nie dzieje się przez przypadek.

6. Poziomy kultywowania w Falun Gong

(1) Kultywowanie na wyższych poziomach

Kultywowanie Falun Gong przebiega na bardzo wysokich poziomach, dlatego *gong* tworzy się całkiem szybko. Wielka droga kultywowania jest prosta i łatwa do nauczenia się. Patrząc z szerszej perspektywy, Falun Gong zawiera niewiele ruchów fizycznych. Kontroluje jednak wszystkie aspekty ciała, łącznie z wieloma rzeczami, które mają być wytworzone. Tak długo jak *xinxing* osoby będzie się wciąż podwyższał, jej *gong* będzie również wzrastał bardzo szybko, jako że nie wymaga to wiele celowego wysiłku, czy też użycia jakiegokolwiek szczególnej metody, zmontowania cielesnego tygla i pieca w celu wytworzenia *dan* z zebranych lekarstw, lub z dodania ognia i zebranych lekarstw. Poleganie na przewodnictwie intencji umysłu może być bardzo skomplikowane i może łatwo spowodować, że człowiek ulegnie dewiacji. Zapewniamy tutaj najwygodniejszą i najlepszą drogę kultywowania, ale również najtrudniejszą. Osiągnięcie stanu Mleczno-Białego Ciała poprzez inne metody zajęłoby kultywującemu ponad dekadę, kilka dekad, a nawet dłużej. My jednak przenosimy cię w ten stan natychmiast. Mogłeś już minąć ten poziom, zanim nawet zdążyłeś go odczuć, jako że mógł on trwać tylko kilka godzin. Nadejdzie taki dzień, w którym poczujesz się bardzo wrażliwy, a w chwilę później nie będziesz czuł się aż tak wrażliwy. W rzeczywistości przekroczysz właśnie w tym momencie znaczący poziom.

(2) Przejawy *gong*

Po przejściu przez etap uregulowania ciała fizycznego, uczniowie Falun Gong osiągną stan, który jest odpowiedni do kultywowania Wielkiej Drogi (Dafa): stan Mleczno-Białego Ciała. *Gong* rozwinię się tylko po osiągnięciu tego stanu. Ludzie posiadający wysoki poziom trzeciego oka mogą widzieć, że *gong* rozwija się na powierzchni skóry, a następnie zostaje wchłonięty do ciała praktykującego. Proces powstawania i wchłaniania *gong* wciąż się powtarza, warstwa po warstwie, niekiedy bardzo szybko. Jest to *gong* pierwszej tury. Po pierwszej turze, ciało praktykującego nie jest już zwykłym ciałem. Po osiągnięciu stanu Mleczno-Białego Ciała, osoba nigdy więcej nie zachoruje. Pomimo podobieństwa do choroby, ból który może się pojawić tu i tam lub dolegliwość w pewnym miejscu, nie jest chorobą - jest spowodowany przez karmę. Po drugiej turze rozwoju *gong* inteligentne istnienia staną się bardzo duże oraz będą w stanie poruszać się i mówić. Niekiedy będą się one pojawiać sporadycznie, czasami pojawią się w dużej ilości. Mogą one również ze sobą nawzajem rozmawiać. Zgromadzona jest w tych inteligentnych istnieniach ogromna ilość energii, która jest używana do przemiany *benti*.

Czasami na określonym zaawansowanym poziomie kultywowania Falun Gong pojawiają się w całym ciele *Yinghai* (Kultywowane Niemowłeta). Są one bardzo figlarne, lubią zabawę i są bardzo życzliwe. Może też zostać wytworzone innego rodzaju ciało: *Yuanying* (Nieśmiertelne Niemowłę). Siedzi ono na siedzeniu z kwiatu lotosu, które jest niezwykle piękne. Powstałe w wyniku kultywowania *Yuanying* jest stworzone poprzez scalenie się w ciele ludzkim *jin* i *jang*. Kultywujący, zarówno mężczyźni jak i kobiety, są w stanie wykultuwać *Yuanying*. Na początku, *Yuanying* jest bardzo mały, potem staje się stopniowo coraz większy, a ostatecznie dorasta do rozmiaru kultywującego. Wygląda dokładnie tak jak kultywujący i rzeczywiście znajduje się w jego ciele. Kiedy osoby posiadające nadprzyrodzone zdolności popatrzą na niego, to powiedzą, że posiada dwa ciała. W rzeczywistości, kultywujący odniósł sukces w kultywowaniu swojego prawdziwego ciała. Dodatkowo, poprzez kultywowanie można rozwinąć wiele *Fashen*. Mówiąc krótko, wszystkie nadprzyrodzone zdolności, które mogą być rozwinięte we wszechświecie można również rozwinąć w Falun Gong; nadprzyrodzone zdolności, rozwijane poprzez inne metody kultywowania, są także zawarte w Falun Gong.

(3) Kultywowanie *Chu Shi Jian Fa* (Fa Poza Trójświatem)

Poprzez ćwiczenie, praktykujący coraz bardziej poszerzają swoje merydiany, łącząc je w jedną całość. To znaczy, że osoba kultywuje do stanu, w którym już nie ma merydian lub punktów akupunktury, albo przeciwnie, merydiany i punkty istnieją wszędzie. Nie oznacza to jeszcze, że ta osoba osiągnęła Tao - jest to tylko jeden typ przejawów w procesie kultywowania Falun Gong, i odzwierciedleniem tylko jednego poziomu. Po osiągnięciu tego etapu osoba będzie przy końcu kultywowania *Shi Jian Fa* (Fa w Trójświecie). Rozwinięty *gong* będzie już niezwykle potężny i całkowicie ukształtowany. Dodatkowo kolumna energii będzie bardzo wysoka, a na czubku głowy pojawią się trzy kwiaty. Do tego czasu osoba ta zrobiła po prostu ostatni krok w kultywowaniu *Shi Jian Fa* (Fa w Trójświecie).

Po zrobieniu jednego kroku naprzód, nic już nie pozostanie. Cały *gong* tej osoby zostanie wtłoczony do najgłębszego wymiaru ciała. Wkroczy ona w stan Nieskalanego Białego Ciała (*Jing Bai Ti*), w którym ciało stanie się przezroczyste. Robiąc jeszcze jeden krok naprzód, osoba ta wkroczy na etap kultywowania *Chu Shi Jian Fa* (Fa Poza Trójświatem), znany też jako „kultywowanie ciała Buddy“. *Gong* rozwinięty na tym etapie przynależy do kategorii mocy boskiej. Od tej chwili osoba będzie posiadała nieograniczone moce i stanie się ogromnie

potężna. Kiedy osiągnie wyższe sfery, osoba będzie się kultywować, aby stać się wielką oświeconą istotą. To zależy od tego, jak kultywujesz swój *xinxing*. Do jakiegokolwiek poziomu się udoskonalisz, będzie to twój poziom *Guo Wei* (Status Osiągnięcia). Poświęceni kultywujący zdobywają Prawą Drogę (*Zheng Fa*) i uzyskują Prawe Osiągnięcie (*Zheng Guo*) i to jest Doskonałość (*Yuanman*).

ROZDZIAŁ III

KULTYWOWANIE XINXING

Wszyscy praktykujący Falun Gong muszą uczynić kultywowanie *xinxing* swoim najwyższym priorytetem i traktować *xinxing* jako klucz do rozwoju *gong*. Jest to podstawą kultywowania na wyższych poziomach. Ściśle mówiąc, potencja energii, która określa poziom danej osoby, nie jest rozwijana przez ćwiczenia, ale poprzez kultywowanie *xinxing*. Co się tyczy uszlachetniania *xinxing*, to łatwiej to powiedzieć niż wykonać. Kultywujący muszą być w stanie zrezygnować z wielu rzeczy, udoskonalić swoją jakość oświecenia, znosić cierpienie za cierpieniem, wytrzymywać to co jest niemal nie do wytrzymania itd. Dlaczego u niektórych ludzi *gong* nie wzrasta pomimo praktykowania przez lata? Podstawowe przyczyny to: po pierwsze lekceważenie *xinxing*, po drugie brak znajomości prawej drogi wyższego poziomu. Musimy to wyjaśnić. Wielu mistrzów, którzy uczą *gong*, omawiają *xinxing* - ci uczą autentycznych rzeczy. Ci, którzy uczą tylko ruchów i technik, nie dyskutując nigdy *xinxing*, faktycznie uczą drogi zła. Dlatego też praktykujący muszą włożyć ogromny wysiłek w doskonalenie swego *xinxing*. Tylko wtedy mogą wstąpić na wyższy poziom kultywowania.

1. Wewnętrzne znaczenie *xinxing*

Samo pojęcie „cnoty” (*de*) nie wyczerpuje w pełni znaczenia „*xinxing*” omawianego w Falun Gong. *Xinxing* zawiera w sobie dużo więcej niż cnotę (*de*). Obejmuje sobą wiele różnych aspektów, włączając w to aspekty cnoty (*de*). Cnota (*de*) jest tylko jednym z przejawów *xinxing*, dlatego też używanie tylko pojęcia cnoty (*de*) do zrozumienia znaczenia *xinxing* jest niewystarczające. *Xinxing* obejmuje sposób traktowania dwu zagadnień: „zysku” i „straty”. „Zysk” oznacza uzyskanie zgodności z naturą wszechświata. Natura, która stanowi wszechświat to: Zhen–Shan–Ren⁵⁰. Stopień zgodności z naturą wszechświata u kultywującego przejawia się w jego cnotach (*de*). „Strata” to pozbycie się negatywnych myśli i zachowań takich jak: chciwość, osobisty zysk, żądza, pożądanie, zabijanie, walka, kradzież, rozbój, oszustwo, zazdrość itd. Jeżeli ktoś ma kultywować do wyższego poziomu, musi również porzucić dążenie [na skutek] pożądań, co jest czymś wrodzonym u ludzi. Innymi słowy, człowiek powinien porzucić wszystkie przywiązania i nie powinien przykładać wagi do jakiegokolwiek zysku lub sławy.

Kompletny człowiek składa się z ciała fizycznego i charakteru. To samo stosuje się do wszechświata. Równolegle do istniejących substancji materialnych istnieje również natura: Zhen–Shan–Ren. Każda cząsteczka powietrza posiada tę naturę. W społeczeństwie ludzkim natura ta przejawia się w tym, że dobre uczynki są nagradzane, a złe karane. Na wyższych poziomach natura ta przejawia się również jako nadprzyrodzone zdolności. Ludzie, którzy utożsamiają się z tą naturą są dobrzy a ci, którzy od niej odstępują, są źli. Ludzie, którzy dostosowują się do tej natury i zasymilują się z nią, będą tymi, którzy osiągną Tao. Aby dostosować się do tej natury, kultywujący muszą posiadać ogromnie wysoki *xinxing*. Tylko w ten sposób człowiek może kultywować do wyższych poziomów.

⁵⁰ Zhen–Shan–Ren (żen szan ren) – Prawda, Prawdopodobność, Prawdziwość; Miłosierdzie, Dobroć, Życzliwość, Współczucie; Tolerancja, Cierpliwość, Wytrzymałość, Wrozumiałość

Łatwo jest być dobrym człowiekiem, ale niełatwo jest kultywować *xinxing* - praktykujący muszą się przygotować do tego psychicznie. Szczerłość jest warunkiem wstępnym do oczyszczenia umysłu. Ludzie żyją w świecie, w którym społeczeństwo stało się bardzo skomplikowane. Chcesz czynić dobre uczynki, ale są tacy, którzy nie chcą abyś je czynił; nie chcesz innym robić krzywdy, ale inni mogą cię skrzywdzić z wielu powodów. Niektóre z tych sytuacji mają miejsce w wyniku nienaturalnych przyczyn. Czy zdołasz zrozumieć te przyczyny? Co powinieneś zrobić? Stojąc w obliczu wszystkich konfliktów tego świata, twój *xinxing* będzie w każdej chwili poddawany próbie. Wtedy, gdy stawiamy czoło upokorzeniom nie do opisanania, kiedy naruszone zostają nasze osobiste, żywotne interesy, kiedy mamy do czynienia z pieniędzmi i żądzą, kiedy walczymy o władzę, kiedy podczas konfliktu wyłoni się furia i zazdrość, kiedy w społeczeństwie i rodzinie mają miejsce różne konflikty i kiedy wystąpią różnego rodzaju cierpienia – czy w takiej sytuacji jesteś zawsze w stanie prowadzić się zgodnie ze ścisłymi wymaganiami *xinxing*? Oczywiście jeżeli potrafisz poradzić sobie z tym wszystkim, już jesteś oświecony. Ale przecież większość praktykujących zaczyna jako zwykli ludzie i kultywowanie *xinxing* jest stopniowe, pnie się w górę pomału. Zdeterminowani kultywujący powinni być przygotowani na znoszenie wielkich cierpień i na stanowcze stawianie czoła trudnościom, a wtedy ostatecznie uzyskają Prawe Osiągnięcie. Mam nadzieję, że wszyscy, którzy kultywują, będą dobrze dbać o swój *xinxing* i szybko podniosą swoją potencję energii!

2. Straty i zyski

Spółeczności *qigong* i wspólnoty religijne mówią o stratach i zyskach. Niektórzy ludzie uważają, że „strata“ to znaczy być charytatywnym, robienie dobrych uczynków lub pomaganie ludziom w tarapatkach, a „zysk“ według nich to pozyskiwanie *gong*. Nawet mnisi w świątyniach mówią, że człowiek powinien być charytatywny. Takie rozumowanie zawęża sens „straty“. „Strata“, o której mówimy, jest czymś o wiele szerszym, czymś o większej skali. To czego wymagamy abyś stracił to przywiązania zwykłych ludzi i mentalność, która nie pozwala ci na uwolnienie się od tych przywiązań. Jeżeli możesz porzucić to co uważasz za ważne i zrezygnować z tego co myślisz, że jest niemożliwe do porzucenia, to jest właśnie „strata“ w najprawdziwszym sensie. Ofiarowywanie pomocy i okazywanie charytatywności są tylko częścią „straty“.

Każdy zwykły człowiek chciałby być trochę sławny, osiągnąć osobiste korzyści, żyć na wyższym poziomie, mieć więcej komfortu i więcej pieniędzy. Takie są cele zwykłych ludzi. My kultywujący jesteśmy inni, to co nabywamy to *gong*, a nie te rzeczy. Powinniśmy mniej dbać o osobiste korzyści i nie przywiązywać do nich wagi, ale tak naprawdę to nikt od nas nie żąda pozbycia się dóbr materialnych; kultywujemy w ludzkim społeczeństwie i musimy żyć tak jak zwykli ludzie. Kluczem jest zrezygnowanie ze swoich przywiązań – nie ma wymogu, żebyś naprawdę coś stracił. Cokolwiek należy do ciebie nie będzie stracone, natomiast rzeczy, które do ciebie nie należą, nie mogą być przez ciebie pozyskane. Jeżeli zostaną pozyskane, to będą musiały być zwrócone innym. Aby zyskać, musisz stracić. Oczywiście, jest niemożliwe, aby od razu właściwie się ze wszystkim uporać, tak jak niemożliwe jest stanie się oświeconym z dnia na dzień. Jednak można to osiągnąć poprzez stopniowe kultywowanie i doskonalenie się krok po kroku. Jak dużo stracisz, tak dużo zyskasz. Co się tyczy kwestii osobistych korzyści, to nigdy nie przywiązuj do nich wagi i ażeby mieć spokój ducha, raczej zyskaj mniej. Jeśli chodzi o dobra materialne to możesz ponieść pewne straty, ale zyskasz wtedy w kategoriach *de* i *gong*. I tu leży prawda. *De* i *gong* nie mają być pozyskane intencjonalnie w zamian za sławę, pieniądze i osobisty zysk. Powinieneś to zrozumieć dalej zgodnie ze swoją jakością oświecenia.

Ktoś, kto kultywował praktykę Taoistyczną wysokiego stopnia powiedział kiedyś „Nie chcę tego, czego chcą inni i nie posiadam tego co inni posiadają, jakkolwiek, mam coś, czego inni nie mają i chcę tego, czego inni nie chcą“. Będąc zwykłą osobą, człowiek rzadko ma taką chwilę, kiedy czuje się usatysfakcjonowany. Chce mieć wszystko, z wyjątkiem tego kamienia, który leży na ziemi i nikt nie chce go podnieść. A jednak ten kultywujący Taoista powiedział, „To ja podniosę ten kamień“. Przysłowie mówi: „Rzadkość stwarza kosztowność, a niedostatek rodzi wyjątkowość“. Tutaj kamienie są bezwartościowe, ale w innym wymiarze są czymś najcenniejszym. Zwykły człowiek nie jest w stanie zrozumieć tej zasady. Wielu oświeconych mistrzów wysokiego poziomu, z wielką cnotą (*de*), nie ma posiadłości materialnych. Nie istnieje dla nich nic takiego, czego nie można by porzucić.

Droga kultywowania jest najbardziej prawidłową, a praktykujący są rzeczywiście najmądrzejsi. To o co walczą zwykli ludzie i pozyskane przez nich drobne korzyści, trwają tylko przez krótką chwilę. Nawet jeżeli coś wywalczysz, znajdziesz coś za darmo lub uzyskasz niewielką korzyść, to co z tego? Istnieje takie powiedzenie wśród zwykłych ludzi: Kiedy się rodzisz nie możesz nic ze sobą przynieść, kiedy umierasz nic ze sobą nie możesz zabrać. Przyszedłeś na świat bez niczego i nic ze sobą nie zabierzesz, kiedy go opuścisz – nawet twoje kości zostaną spalone na popiół. Nie ma to znaczenia czy masz tonę pieniędzy lub jesteś dostojnikiem – nic ze sobą nie możesz zabrać kiedy odchodzisz. Można jednak zabrać ze sobą *gong*, ponieważ wzrasta on na ciele twojej Świadomości Głównej. Mówię wam, że na *gong* trzeba ciężko zapracować. Jest tak cenny i trudny do zdobycia, że nie może być wymieniony na żadne pieniądze. Kiedy twój *gong* osiągnie bardzo zaawansowany poziom i pewnego dnia zdecydowałbyś, że dalej już nie kultywujesz to pod warunkiem, że nie zrobisz nic złego, twój *gong* zostanie zamieniony na jakąkolwiek materialną rzecz jaką zechcesz – możesz je mieć wszystkie. Ale nie będziesz już miał tego, co posiadają kultywujący, a w zamian będziesz tylko miał to, co można nabyć na tym świecie.

Poprzez zamiar uzyskania osobistych korzyści, niektórzy ludzie zdobywają w niewłaściwy sposób coś, co do nich nie należy. Osoba taka uważa, że zrobiła dobry interes. Prawda jest taka, że zysk został osiągnięty w wyniku wymiany cnoty (*de*) z innymi, tylko że osoba ta o tym nie wie. U praktykującego, musi to zostać odjęte z jego *gong*; u niepraktykującego zaś musi to zostać ujęte z długości jego życia lub czegoś innego. Mówiąc krótko księgi zostaną zbilansowane. Takie jest prawo wszechświata. Są też ludzie, którzy zawsze znęcają się nad innymi, ranią innych obraźliwymi słowami itd. Kiedy taki czyn ma miejsce, przerzucają oni odpowiednią część swojej cnoty (*de*) na drugą osobę, wymieniając w ten sposób cnotę (*de*) na akt znęcania się nad innymi.

Niektórzy ludzie uważają, że jest niekorzystne być dobrym człowiekiem. Z punktu widzenia przeciętnego człowieka [dobrzy ludzie] są w niekorzystnym położeniu. Jednak to co ci ludzie uzyskują jest czymś, czego zwykły człowiek nie może uzyskać: cnota (*de*) – biała substancja, która jest niezwykle cenna. Bez cnoty (*de*) nie ma *gong* - taka jest absolutna prawda. Dlaczego dzieje się tak, że wielu ludzi kultywuje, ale ich *gong* nie wzrasta? Dzieje się tak właśnie dlatego, że nie kultywują oni cnoty (*de*). Wielu ludzi mówi o cnocie (*de*) i wymaga praktykowania cnoty (*de*), ale nie ujawniają oni prawdziwych reguł przemiany *de* w *gong*. Pozostawia się to jednostce do zrozumienia. Blisko dziesięć tysięcy tomów „*Tripitaki*“ i reguły, których nauczał przez ponad czterdzieści lat Sakjamuni, wszystkie mówią o jednym: cnocie (*de*). Wszystkie starożytne chińskie księgi kultywowania Tao dyskutują cnotę (*de*). Księga pięciu tysięcy słów napisana przez Lao Zi, „*Tao Te Ching*“, również rozważa cnotę (*de*). Jednak w dalszym ciągu niektórzy ludzie nie rozumieją tego.

Mówimy o „stratach“. Kiedy coś zyskasz, musisz coś stracić. Jeżeli naprawdę chcesz kultywować, napotkasz utrapienia. Gdy naprawdę pojawią się w twoim życiu, możesz doznać niewielkiego bólu w ciele fizycznym lub czuć się niedobrze tu czy tam – nie jest to jednak choroba. Utrapienia mogą się również ujawnić w społeczeństwie, rodzinie lub miejscu pracy – wszystko jest możliwe. Nagle pojawiają się konflikty na tle osobistych korzyści lub powstaną emocjonalne tarcia, których celem jest umożliwienie udoskonalenia *xinxing*. Zazwyczaj zdarzają się one bardzo nieoczekiwanie i wydają się niezwykle intensywne. Jeśli napotkasz coś bardzo podstępnego, wprawiającego cię w zakłopotanie, coś co sprawi, że tracisz twarz lub stawia cię w niefortunnej sytuacji, to jak sobie wówczas z tym poradzisz? Jeżeli zachowasz spokój i pozostaniesz niewzruszony – jeżeli jesteś w stanie to zrobić – twój *xinxing* udoskonali się poprzez to utrapienie i twój *gong* proporcjonalnie się rozwinie. Jeżeli zdołasz trochę osiągnąć, zyskasz trochę. Jak dużo poświęcisz, tak dużo zyskasz. Typowo, w trakcie utrapienia możemy nie zdawać sobie z tego sprawy, ale musimy próbować. Nie powinniśmy uważać się za zwykłych ludzi; kiedy pojawi się konflikt, powinniśmy zachować wyższy standard. Ponieważ kultywujemy wśród zwykłych ludzi, nasz *xinxing* będzie wśród nich hartowany. Nie unikniemy popełniania błędów i musimy się na nich uczyć. Niemożliwe jest rozwijanie *gong* w warunkach komfortowych bez napotkania żadnych problemów.

3. Jednoczesne kultywowanie Zhen–Shan–Ren

Nasza droga kultywowania jednocześnie kultywuje Zhen–Shan–Ren. „Zhen“ oznacza mówienie prawdy, robienie uczynków zgodnych z prawdą, powrót do pierwotnego, własnego, prawdziwego „Ja“, a w ostateczności stanie się prawdziwym człowiekiem. „Shan“ oznacza rozwój wielkiego miłosierdzia, czynienie dobra i zbawianie ludzi. Szczególnie kładziemy nacisk na zdolność do „Ren”. Tylko posiadając Ren człowiek może kultywować tak, żeby stać się osobą o wielkiej cnotcie (*de*). Ren jest czymś prawdziwie potężnym, przewyższającym Zhen i Shan. Podczas całego procesu kultywowania wymaga się od ciebie tolerancji, strzeżenia *xinxing* i nie uleganiu swoim zachciankom.

Nie jest łatwo być tolerancyjnym, gdy stoi się w obliczu problemu. Niektórzy mówią: „Czy nie zamieniasz się w *AhQ*⁵¹, jeżeli nie oddasz, kiedy cię biją, nie odpowiesz, kiedy cię oczerniają lub jeśli tolerujesz utratę twarzy nawet w obecności twojej rodziny, krewnych i dobrych przyjaciół?!“ Powiedziałbym, że jeżeli pod każdym względem zachowujesz się normalnie, nie jesteś mniej inteligentny od innych i tylko nie przywiązujesz wagi do kwestii korzyści osobistych, to nikt ci nie powie, że jesteś niemądry. Zdolność do tolerancji nie jest słabością, ani nie znaczy to, że jesteś *AhQ*. Jest manifestacją silnej woli i opanowania. W historii Chin był człowiek o nazwisku Han Xin⁵², który kiedyś zniósł upokorzenie polegające na przeczołganiu się pomiędzy czyimiś nogami. To była wielka tolerancja. Jest takie starożytne powiedzenie: „Zwykły człowiek, gdy zostanie poniżony, wyciągnie miecz żeby walczyć“. Znaczący to, że kiedy przeciętny człowiek zostanie poniżony, wyciągnie miecz żeby wziąć odwet, ubliżyć innym, rzucić się na nich z pięściami. Nie łatwo jest przyjść na ten świat i przeżyć całe życie. Niektórzy ludzie żyją dla swojego ego. To nie jest w ogóle tego warte, a także jest zbyt męczące. Jest takie chińskie powiedzenie: „Robiąc krok do tyłu, odkryjesz bezgraniczne morze i niebo“. Zrób krok do tyłu, kiedy staniesz w obliczu czegoś problematycznego. Kiedy to zrobisz, zobaczysz przed sobą całkiem inną sytuację.

⁵¹ Ah Q (a kju) – niemądry bohater w jednej z chińskich nowel

⁵² Han Xin (han sin) – główny generał Liu Bang, pierwszego cesarza Dynastii Han (206 p.n.e.–23 n.e.)

Jako praktykujący, powinieneś nie tylko okazać tolerancję w stosunku do tych ludzi, z którymi jesteś w konflikcie i tych, którzy osobiście wprawili cię w zakłopotanie, ale także powinieneś przyjąć postawę wspaniałomyślności, a nawet im podziękować. Żeby nie ich konflikt z tobą, to w jaki sposób mógłbyś udoskonalić swój *xinxing*? W jaki sposób podczas cierpienia, czarna substancja mogłaby przekształcić się w białą? W jaki sposób mógłbyś rozwinąć swój *gong*? Bardzo ciężko jest wtedy, kiedy osoba doznaje utrapienia. Jednak człowiek musi w tym momencie ćwiczyć powściągliwość dlatego, że kiedy jego potencja energii wzrośnie, utrapienia będą się nieustannie natężały. Wszystko zależy od tego, czy potrafisz udoskonalić swój *xinxing*. Na początku może cię to zdenerwować, rozgniewać nie do wytrzymania – będziesz tak zagniewany, że cię rozboli wątroba lub żołądek. Mimo to, nie wybuchasz i jesteś w stanie pohamować swój gniew – to dobrze. Zaczęłeś tolerować, celowo tolerować. Wówczas stopniowo i nieprzerwanie udoskonalas twoje *xinxing*, traktując te sprawy naprawdę lekko. W tej sytuacji zrobisz nawet większy postęp. Zwykli ludzie traktują bardzo poważnie niektóre konflikty i drobne problemy. Żyją dla swojego ego i niczego nie tolerują. Doprowadzeni w złości do momentu, kiedy sytuacja staje się dla nich nie do zniesienia, ośmielają się zrobić wszystko. Jednak jako praktykujący stwierdzisz, że to co, ludzie traktują poważnie jest bardzo, bardzo trywialne - nawet aż nadto trywialne - dzieje się tak dlatego, że twój cel jest niezwykle długoterminowy i autentycznie dalekosiężny. Będziesz żył tak długo jak wszechświat. Kiedy ponownie pomyślisz o tych wszystkich rzeczach, nie będzie miało znaczenia, czy je posiadasz czy nie. Gdy rozważysz to z szerszej perspektywy okaże się, że możesz to wszystko przezwyciężyć.

4. Wyzbywanie się zazdrości

Zazdrość jest bardzo dużą przeszkodą w kultywowaniu i ma duży wpływ na praktykujących. Bezpośrednio wpływa na potencję energii praktykujących, wyrządza krzywdę twoim towarzyszom w kultywowaniu i poważnie przeszkadza w twoim kultywowaniu do wyższego poziomu. Skoro jesteś praktykującym, musisz wyeliminować zazdrość w stu procentach. Chociaż niektórzy ludzie udoskonaliли się do pewnego poziomu, wciąż jeszcze muszą się pozbyć zazdrości. Ponadto, im trudniej jest porzucić zazdrość, tym łatwiej będzie ona rosła w siłę. Negatywnym skutkiem tego przywiązania jest to, że uszlachetniona część *xinxing* staje się krucha. Dlaczego wybraliśmy zazdrość jako temat do osobnej dyskusji? Ponieważ zazdrość jest najmocniejszą i najbardziej widoczną cechą przejawiającą się wśród Chińczyków, najbardziej obciążającą umysły ludzi. Niemniej jednak wielu ludzi nie zdaje sobie z tego sprawy. Nazywana „zazdrością orientálną“ lub „zazdrością azjatycką“ jest ona cechą charakterystyczną dla Wschodu. Chińczycy są ludźmi bardzo zamkniętymi w sobie, są bardzo powściągliwi i nie wyrażają się otwarcie, co łatwo prowadzi do zazdrości. Wszystko ma jednak dwie strony. Odpowiednio osobowość introwertyczna ma swoje dobre i złe strony. Ludzie Zachodu są stosunkowo otwarci. Na przykład, kiedy dziecko dostanie w szkole sto punktów, będzie radośnie wołało w drodze do domu, „Dostałem sto punktów!“ Sąsiedzi otworzą drzwi i okna i pogratulują mu. „Gratulacje, Tomku!“ Wszyscy będą się z nim cieszyć. Jeżeli wydarzyłoby się to w Chinach – pomyśl o tym – ludzie będą oburzeni jak to usłyszą: „Dostał sto punktów. No i co z tego? Czym się tu popisować?“ Reakcja jest całkiem inna gdy ktoś ma zazdrosne usposobienie.

Zazdrosny człowiek patrzy z góry na innych i nie pozwala, aby inni go przewyższali. Kiedy widzi, że ktoś inny jest zdolniejszy niż on, wytrąca to go z równowagi, staje się dla niego nie do zniesienia i wtedy zaprzecza faktom. Chce dostać podwyżkę wtedy, kiedy dostają ją inni, chce taką samą premię, chce, aby każdy był obarczony taką samą odpowiedzialnością, kiedy

coś nie wyszło. Zielenieje z zazdrości kiedy widzi, że ktoś zarabia więcej pieniędzy. Tak czy inaczej jest to dla niego nie do przyjęcia, że komuś się lepiej powodzi. Niektórzy ludzie obawiają się przyjąć premię za jakiegokolwiek osiągnięcia w badaniach naukowych z obawy, że inni staną się zazdrośni. Ludzie, którym przyznano jakieś odznaczenia, nie ośmielają się tego ujawnić, ponieważ obawiają się zazdrości i sarkazmu. Niektórzy mistrzowie *qigong* nie mogą znieść, kiedy inni mistrzowie *qigong* nauczają, więc robią im z tego powodu kłopoty. Jest to problem *xinxing*. Przyjmijmy, że grupa ćwiczy razem. Niektórzy ludzie zaczęli później, a mimo to rozwinęli nadprzyrodzone zdolności. Niektórzy powiedzą wtedy: „Czym się tu chwalić? Praktykowałem przez tyle lat i mam ogromny stos dyplomów. Jak to jest możliwe, że on rozwinął nadprzyrodzone zdolności wcześniej niż ja?“ I znów pojawia się zazdrość. Kultywowanie koncentruje się na wnętrzu. Praktykujący powinien kultywować siebie i znaleźć przyczyny kłopotów w samym sobie. Powinieneś poprzez ciężką pracę nad sobą usiłować udoskonalić się w tych aspektach, w których nie zrobiłeś jeszcze wystarczająco dużo postępu. Jeżeli będziesz próbował szukać przyczyn u innych, to będziesz jedynym, który tu zostanie, gdy inni zakończą kultywowanie i wzniosą się. Czyż nie zmarnowałeś całego swojego czasu? Kultywowanie jest po to, aby kultywować samego siebie!

Zazdrość szkodzi też innym kultywującym, gdy na przykład czyjaś złośliwa obmowa utrudnia innym wejście w stan uspokojenia; jeżeli taki człowiek posiada nadprzyrodzone zdolności, może z zazdrości wykorzystać je w celu zaszkodzenia swoim kultywującym kolegom. Na przykład, ktoś siedzi sobie i praktykuje, a kultywowanie idzie mu całkiem nieźle. Ponieważ posiada *gong*, siedzi jak góra. W tym czasie obok unoszą się dwie istoty, jedna z nich była w przeszłości mnichem, który w wyniku zazdrości nie osiągnął stanu oświecenia; pomimo, że posiada on pewną potencję energii, nie osiągnął Doskonałości (*Yuanman*). Kiedy przybywają do miejsca, gdzie ten człowiek medytuje, jedna z nich mówi „Taki a taki tutaj praktykuje. Omińmy go“. Ale druga powie, „W przeszłości odciąłem róg góry Tai“. Po czym próbuje uderzyć praktykującego. Ale gdy podnosi rękę, nie może jej opuścić. Istota ta nie jest w stanie uderzyć praktykującego, ponieważ kultywuje on według prawej drogi i posiada tarczę ochronną. Chce skrzywdzić kultywującego według prawej drogi, a więc jest to poważna sprawa i istota ta będzie ukarana. Zazdrośni ludzie krzywdzą zarówno siebie jak i innych.

5. Pozbywanie się przywiązań

„Posiadanie przywiązań“ odnosi się do nieprzerwanego, gorliwego dążenia do uzyskania określonego przedmiotu lub osiągnięcia celu przez praktykującego, który nie jest w stanie uwolnić się od tego lub jest tak uparty, że nie przyjmuje żadnej porady. Niektórzy dążą do osiągnięcia nadprzyrodzonych zdolności na tym świecie i to na pewno wpłynie na ich kultywowanie do wyższych poziomów. Im silniejsze uczucia, tym trudniej je porzucić, a emocje stają się bardziej niezrównoważone i niestabilne. Później osoby takie czują, że nic nie uzyskały i nawet zaczynają wątpić w to, czego do tej pory się nauczyły. Przywiązania mają źródło w ludzkich pragnieniach. Cechą tych przywiązań jest to, że ich cel jest widocznie ograniczony, w miarę jasny i konkretny i często osoba nie zdaje sobie sprawy z tego, że je posiada. Zwykły człowiek posiada wiele przywiązań. Mógłby użyć wszelkich niezbędnych środków, aby dążyć do czegoś i to coś pozyskać. Przywiązania kultywującego przejawiają się w inny sposób, taki jak dążenie do osiągnięcia konkretnej nadprzyrodzonej możliwości, dogadanie sobie [przyglądaniem się] jakiejś wizji, obsesja na punkcie pewnego zjawiska itd. Dla praktykującego, bez względu na to do czego dąży, jest to niewłaściwe - dążenie musi zostać porzucone. Szkoła Tao mówi o nicości (*Wu*). Szkoła Buddy dyskutuje o pustce (*Kong*) i przechodzeniu przez wrota pustki. W ostateczności chcemy osiągnąć stan nicości i pustki,

porzucając wszystkie przywiązania. Wszystko to, czego nie możesz porzucić – jak dążenie do nadprzyrodzonych zdolności – musi zostać porzucone. Jeżeli je poszukujesz, to znaczy, że chcesz je użyć. W rzeczywistości, jest to przeciwieństwem natury naszego wszechświata. Tak naprawdę jest to w dalszym ciągu kwestią *xinxing*. Jeżeli chcesz je posiadać, to w rzeczywistości chcesz je pokazywać i popisywać się nimi przed innymi. Umiejętności te nie są na pokaz. Nawet, jeżeli cel ich użycia jest bardzo niewinny, i tylko chcesz je użyć do robienia dobrych uczynków, to te dobre uczynki mogą okazać się nie tak znowu dobre. Nie koniecznie dobrym pomysłem jest zajmowanie się sprawami zwykłych ludzi z wykorzystaniem nadzwyczajnych środków. Niektórzy ludzie słysząc jak mówię, że u siedemdziesięciu procent uczniów utworzyło się trzecie oko, zaczynają się dziwić, „Dlaczego ja nic nie czuję?” Po powrocie do domu i podczas ćwiczenia, ich uwaga koncentruje się na trzecim oku, nawet aż do bólu głowy. W końcu, w dalszym ciągu nic nie widzą. To jest właśnie przywiązanie. Ludzie różnią się pomiędzy sobą stanem fizycznym i wrodzoną jakością (*Gen Ji*). Jest niemożliwe, żeby wszyscy zaczęli widzieć przez trzecie oko w tym samym czasie i trzecie oko nie może być u wszystkich na tym samym poziomie. Niektórzy będą w stanie widzieć, a inni nie. Jest to normalne.

Przywiązania są w stanie powstrzymać i zwalniać rozwój potencji energii kultywującego. W poważniejszych przypadkach, mogą nawet nakierować praktykującego na drogę zła. W szczególności, niektóre nadprzyrodzone zdolności mogą być użyte przez ludzi z podrzędnym *xinxing* do czynienia zła. Były przypadki, że osoby, ze względu na niestabilny *xinxing*, zrobiły przy pomocy nadprzyrodzonych zdolności coś złego. Był gdzieś student, który rozwinął nadprzyrodzoną zdolność kontrolowania umysłu. Za pomocą tego mógł użyć swoich własnych myśli do manipulowania myślami i zachowaniami innych, i wykorzystał to do robienia złych uczynków. Niektórzy ludzie mogą doznać podczas praktykowania wizji. Zawsze chcą dokładnie im się przyjrzeć i całkowicie zrozumieć. Jest to również forma przywiązania. Dla niektórych pewne hobby może stać się uzależnieniem i nie są w stanie się tego pozbyć. Jest to również rodzaj przywiązania. Ponieważ u ludzi występują różnice we wrodzonej jakości i celach, niektórzy kultywują po to, żeby osiągnąć najwyższy poziom, a inni tylko po to, żeby pozyskać pewne rzeczy. Taka mentalność, na pewno ograniczy cel kultywowania. Bez odrzucenia tego rodzaju przywiązania, *gong* nie rozwinie się, nawet jeżeli osoba będzie ćwiczyć. Dlatego też, kultywujący powinni przykładają mało wagi do materialnego zysku, nie dążyć do niczego, pozwolić, żeby wszystko rozwinęło się w sposób naturalny i przez to uniknąć pojawienia się nowych przywiązań. Będzie to zależało od *xinxing* praktykującego. Człowiek nie może kultywować się do oświecenia, jeżeli jego *xinxing* fundamentalnie nie poprawi się lub jeżeli zachowa jakąkolwiek formę przywiązania.

6. Karma

(1) Źródła Karmy

Karma jest rodzajem czarnej substancji, która jest czymś przeciwnym do cnoty (*de*). W Buddyźmie określana jest „grzeszną karmą“, tutaj nazywamy ją „karmą“. Popelnianie złych uczynków nazywane jest więc „tworzeniem karmy“. Karma tworzona jest poprzez złe uczynki człowieka w tym życiu lub w życiach poprzednich. Na przykład: zabijanie, znęcanie się, walka z innymi dla osiągnięcia osobistego zysku, obgadywanie kogoś za jego plecami, wrogie nastawienie do kogoś itd. – to wszystko może wytworzyć karmę. W dodatku, niektóra karma jest przekazywana nam przez przodków, członków rodziny czy bliskich przyjaciół. Kiedy ktoś uderza drugą osobę przekazuje tej osobie swoją białą substancję, a puste miejsce w ciele zostaje

wypełnione czarną substancją. Zabójstwo jest najgorszym rodzajem złego uczynku – jest złym uczynkiem, który doda bardzo ciężką karmę. Karma jest podstawowym czynnikiem wywołującym chorobę u człowieka. Oczywiście, nie zawsze przejawia się w formie choroby - może również zmanifestować się w formie kłopotów itp. Wszystko to jest rezultatem działania karmy. Dlatego też praktykujący nie mogą popełniać jakiegokolwiek złego uczynku. Jakiegokolwiek niewłaściwe postępowanie wytworzy negatywne przesłania (*Xin Xi*), które w poważny sposób wpłyną na twoje kultywowanie.

Niektórzy ludzie zalecają zbieranie *qi* z roślin. Kiedy nauczają ćwiczeń uczą również jak gromadzić *qi* z roślin; dyskutują z wielkim zaangażowaniem o tym, które drzewo ma lepsze *qi* i o barwach *qi* różnych drzew. W parku w północno-wschodnim regionie [Chin], niektórzy ludzie ćwiczyli jakiś rodzaj tak zwanego *qigong*, gdzie tarzali się po ziemi. Potem wstawali, obchodzili dookoła sosen i gromadzili z nich *qi*. Po pół roku, cały sosnowy lasek zwiędł i pożółkł. To było działanie, które gromadziło karmę! Było to również zabijanie! Czy patrzymy na to z perspektywy środowiska, zachowania równowagi ekologicznej czy z perspektywy wyższego poziomu, gromadzenie *qi* z roślin nie jest prawidłowe. Wszechświat jest ogromny i bezgraniczny, w którym *qi* jest wszędzie dostępne dla ciebie do zbierania. Proszę bardzo, idź i je gromadź – po co znęcać się nad tymi roślinami? Jesteś praktykującym, gdzie jest twoje miłosierne i współczujące serce?

Wszystko ma swoją inteligencję. Współczesna nauka uznaje, że rośliny nie tylko żyją, ale mają również inteligencję, myśli, uczucia i nawet super-zmysły. Kiedy twoje trzecie oko osiągnie poziom Wzroku Fa, zauważysz, że świat wygląda kompletnie inaczej. Pójdziesz na spacer, a kamienie, ściany, nawet drzewa będą do ciebie mówić. Wszystkie przedmioty żyją. W tym samym momencie, gdy tworzy się przedmiot, wstępuje w niego życie. To ludzie żyjący na ziemi skategoryzowali substancje jako organiczne i nieorganiczne. Ludzie żyjący w świątyniach po zбиciu miski martwili się, ponieważ w momencie gdy została zniszczona, żyjące w niej istnienie zostało uwolnione. Nie zakończyło swojej ścieżki życia, dlatego nie będzie miało miejsca, do którego mogłoby się udać. Dlatego też istnienie to wyzwala straszną nienawiść do osoby, która go zabiła. Im bardziej staje się złe, tym więcej karmy zgromadzi osoba. Niektórzy „mistrzowie *qigong*“ nawet chodzą na polowania. Co się stało z ich dobrocią i miłosierdziem? Szkoły Buddy i Tao nie robią nic, co łamie niebiańskie zasady postępowania. Kiedy ktoś robi takie rzeczy, to jest to akt zabijania.

Niektórzy ludzie mówią, że w przeszłości zgromadzili dużo karmy, na przykład poprzez zabijanie kurczaków lub ryb, łowienie ryb itd. Czy to znaczy, że nie mogą już kultywować? Nie, nie znaczy. Wtedy robiłeś to nie wiedząc o konsekwencjach, dlatego twoje działanie nie wytworzyło więcej karmy. Nie rób już tego w przyszłości i to powinno być w porządku. Jeżeli dalej to będziesz robił, to nie przestrzegasz zasad, a to jest niedozwolone. Niektórzy z naszych praktykujących posiadają tego rodzaju karmę. Twoja obecność na naszych seminariach znaczy, że posiadasz *Yuanfen* (predestynowany związek) i masz możliwość kultuwowania wzwyż. Czy powinniśmy zabijać muchy albo komary, kiedy wpadną do środka? Odnośnie radzenia sobie z tą kwestią na twoim obecnym poziomie, zabijanie much i komarów nie jest uznawane za zły uczynek. Jeżeli nie możesz ich wygonić, zabicie nie stanowi wielkiego problemu. Kiedy nadejdzie czas, że coś ma umrzeć, to naturalnie umrze. Gdy Sakjamuni jeszcze żył na tym świecie, chciał zażyć kąpieli, poprosił jednego z uczniów o wymycie wanny. Uczeń znalazł w wannie pełno robaków, wrócił i zapytał co powinien zrobić. Sakjamuni powtórzył, „chciałem, żebyś wymył wannę“. Uczeń zrozumiał, wrócił i wymył wannę. Nie powinieneś brać pewnych rzeczy za poważnie. Nie chcemy zrobić z ciebie przesadnie ostrożnej osoby. Uważam, że w

skomplikowanym środowisku nie dobrze jest być przez cały czas nerwowym i obawiać się, że coś zrobimy źle. Będzie to rodzaj przywiązania - obawa sama w sobie jest przywiązaniem.

Powinniśmy mieć litościwe i miłosierne serce. Kiedy zmagamy się z czymkolwiek, spowodujemy mniej kłopotów jeżeli zachowamy litościwe i miłosierne serce. Traktuj lekko własny interes, bądź życzliwy, a twoje miłosierne serce będzie cię trzymać z dala od czynienia zła. Możesz wierzyć lub nie, zobaczysz, że jeżeli ciągle będziesz zawzięty, zawsze będziesz chciał walczyć i spierać się, wtedy nawet dobre rzeczy przekształcisz w złe. Często widzę ludzi, którzy kiedy mają rację, nie zostawiają innych w spokoju. Kiedy mają rację, zachowują się tak, jakby nareszcie znaleźli powód do karania innych. Podobnie, nie powinniśmy wzniecać konfliktu, jeżeli się z czymś nie zgadzamy. Czasami to czego nie lubimy, nie koniecznie musi być złe. Jako praktykujący, kiedy ciągle podnosisz swój poziom, każde wypowiedziane zdanie będzie zawierało energię. Ponieważ możesz mieć kontrolujący wpływ na zwykłych ludzi, nie możesz mówić tego co chcesz. Szczególnie wtedy, kiedy nie potrafisz widzieć prawdziwej natury problemów i ich karmicznych powiązań, łatwo będziesz mógł czynić zło i wytwarzać karmę.

(2) Eliminowanie Karmy

Zasady tego świata są takie same jak te w niebie: w końcu musisz spłacić to co jesteś innym winien. Nawet zwykli ludzie muszą również spłacić to co są innym winni. Wszystkie trudności i problemy, które napotykasz w swoim życiu są rezultatem karmy. Musisz zapłacić. A co do prawdziwych praktykujących, drogi naszego życia będą zmienione. Zostanie zaaranżowana nowa droga, dopasowana do twojego kultuwowania. Część twojej karmy zostanie zmniejszona przez twojego mistrza, a to co zostanie, będzie zużyte do poprawienia twojego *xinxing*. Poprzez ćwiczenie *gong* i kultuwowanie *xinxing*, zamieniasz i płacisz za swoją karmę. Od tego momentu kłopoty, na które natraficie nie są dziełem przypadku, dlatego proszę was: bądźcie psychicznie przygotowani. Poprzez doznawanie utrapień, odrzucisz wszystkie te rzeczy, których zwykły człowiek nie może się pozbyć. Doznasz wielu kłopotów. Pojawią się problemy rodzinne, towarzyskie i z innych źródeł, lub nagle spotka cię nieszczęście; możesz nawet zostać posądzony o coś, co jest winą kogoś innego itd. Praktykujący nie powinni chorować, mogą jednak nagle poważnie się rozchorować. Choroba może pojawić się z dużą siłą i osoby będą tak cierpieć, że stanie się to nie do zniesienia. Nawet szpitalne badanie nie zdiagnozuję przyczyny. Jednak później z niewiadomych powodów, bez żadnego leczenia, choroba znika. Tak naprawdę, to w ten sposób spłaciłeś swój dług. Być może pewnego dnia, bez żadnego powodu, twój współmałżonek lub współmałżonka straci panowanie nad sobą i rozpocznie kłótnię. Nawet bardzo mało znaczące wydarzenia mogą być przyczyną dużych awantur. Po fakcie, on lub ona będzie się czuła dezorientowana tym, że straciła panowanie nad sobą. Praktykujący powinien w jasny sposób zrozumieć przyczynę takiego wydarzenia. Dzieje się tak dlatego, że pojawiło się to „coś“ i zażądało zapłaty za twoją karmę. Żeby rozwiązać tę sytuację musisz się w tym momencie opanować i chronić swój *xinxing*. Bądź wdzięczny i docień, że współmałżonek lub współmałżonka pomogła ci spłacić karmę.

Po dłuższej medytacji na siedząco, zaczną boleć nogi, czasami strasznie mocno. Ludzie posiadający trzecie oko na wyższym poziomie mogą zobaczyć co następuje: kiedy osoba odczuwa bardzo dużo bólu, duży kawałek czarnej substancji – wewnątrz i na zewnątrz ciała – schodzi na dół i zostaje wyeliminowany. Ból doznawany podczas siedzącej medytacji jest okresowy i dręczący. Niektórzy to rozumieją i są zdeterminowani, żeby nie rozprostować nóg. W ten sposób czarna substancja zostanie wyeliminowana, przetworzona w białą, a ta z kolei zamieniona w *gong*. Niemożliwe jest, żeby praktykujący mogli spłacić całą swoją karmę

podczas siedzącej medytacji i wykonywaniu ćwiczeń. Muszą też poprawić swój *xinxing*, jakoś oświecenia i doświadczyć pewnych utrapień. Ważne jest to, że jesteśmy miłośnikami. Miłosierdzie bardzo szybko się pojawia w naszym Falun Gong. U wielu ludzi, w trakcie siedzącej medytacji pojawiają się bez powodu łzy. O czymkolwiek pomyślą, odczuwają żal. Komukolwiek się przyjrzą, widzą cierpienie. Właśnie pojawiło się u nich serce o wielkim miłosierdziu. Twoja natura, twoje prawdziwe „ja“ zaczynają się łączyć z naturą wszechświata: Zhen-Shan-Ren. Po pojawieniu się twojej miłosiernej natury, będziesz się zachowywał z dużą życzliwością. Od głębi twego serca do zewnętrznego wyglądu każdy będzie widział, że jesteś naprawdę życzliwy. W tym momencie nikt nie będzie ci już dokuczał. Jeżeli ktoś cię będzie źle traktował, zadziała twoje serce o wielkim miłosierdziu i nie będziesz się rewanżował. Jest to pewien rodzaj siły; siła, która sprawia, że stajesz się inny od zwykłych ludzi.

Kiedy doznasz utrapienia, twoje wielkie miłosierdzie pomoże ci je pokonać. W tym samym czasie, moje *Fashen* będą czuwać nad tobą i chronić twoje życie, ale musisz doświadczyć utrapienia. Na przykład, kiedy nauczałem w Taiyuan, przyszło na zajęcia starsze małżeństwo. Spieszyli się kiedy przechodzili przez ulicę. Kiedy byli na środku ulicy nadjechał z dużą prędkością samochód, momentalnie potrącił starszą kobietę i ciągnął ją przez ponad dziesięć metrów. Kobieta w końcu upadła na środku ulicy. Samochód nie mógł się zatrzymać jeszcze przez dwadzieścia metrów. Kierowca wyszedł z samochodu i powiedział coś niegrzecznego, a pasażerowie w samochodzie też powiedzieli coś brzydkiego. Starsza kobieta nic nie powiedziała i w tym momencie przypomniała sobie co powiedziałem. Wstała i powiedziała, „Wszystko w porządku, nic nie jest złamane“. Po czym weszła z mężem do audytorium. Gdyby w tym momencie powiedziała, „Boli mnie tutaj i tutaj. Musicie mnie zabrać do szpitala“, to źle by się skończyło. Ale nie zrobiła tego. Starsza kobieta powiedziała do mnie, „Mistrzu, wiem dlaczego tak się stało. Pomogło mi to zapłacić za moją karmę! Wielki kawałek karmy i wielkie utrapienie zostały spłacone“. Możesz sobie wyobrazić jak wielkie było jej *xinxing* i jakoś oświecenia. Będąc w tak zaawansowanym wieku i przy tak dużej prędkości z jaką jechało auto, kobieta została potrącona, ciągnięta tak daleko i w końcu ciężko upadła na ziemię. Jednak mając prawy umysł, podniosła się.

Czasami, kiedy pojawia się utrapienie, wydaje się ogromne - tak przytłaczające, że wydaje się, iż nie ma z niego wyjścia. Być może trwające kilka dni - nagle ukazuje się ścieżka i następuje wielki przełom. Faktycznie dzieje się tak, ponieważ poprawiliśmy nasz *xinxing* i problem sam w naturalny sposób zniknął.

Żeby ulepszyć sferę myślenia, musisz być poddany na tym świecie sprawdzianom poprzez różnego rodzaju kłopoty. Jeżeli twój *xinxing* naprawdę poprawił się i ustabilizował, karma zostanie wyeliminowana w tym procesie, utrapienie minie, a *gong* się rozwinie. Jeżeli w trakcie testowania twojego *xinxing*, nie uchronisz go i niewłaściwie postąpisz, nie zniechęcaj się. Wykaż inicjatywę w wyszukaniu tego czego masz się w tej sytuacji nauczyć, zastanów się gdzie są twoje braki i włoż więcej wysiłku w kultywowanie Zhen-Shan-Ren. Niedługo może pojawić się kolejny problem, sprawdzający twój *xinxing*. Podczas rozwoju potencji energii następne utrapienie może ukazać się z większym natężeniem i jeszcze bardziej z zniechęca. Z każdym problemem, z którym się uporasz, twoja potencja energii wrasta trochę wyżej. Jeżeli nie możesz przezwyciężyć danego problemu, twój *gong* zatrzyma się w miejscu. Małe próby prowadzą do małej poprawy, a duże próby do dużej poprawy. Mam nadzieję, że każdy praktykujący jest przygotowany do zniesienia ogromnego cierpienia, jest zdeterminowany i pełen woli do stawienia czoła trudnościom. Nie pozyskasz prawdziwego *gong* bez wysiłku. Nie istnieje taka zasada, która pozwoli ci komfortowo pozyskać *gong* bez żadnego cierpienia lub wysiłku. Jeżeli

twój *xinxing* nie zmieni się na lepsze i w dalszym ciągu zachowujesz osobiste przywiązania to nigdy nie staniesz się oświeconą istotą poprzez kultywowanie!

7. Demoniczne zakłócenia

Demoniczne zakłócenia odnoszą się do objawień lub wizji, które pojawiają się podczas procesu kultywowania i zakłócają praktykowanie. Ich celem jest powstrzymanie praktykujących od kultywowania do wyższych poziomów. Innymi słowy, demony przychodzą po to, żeby odzyskać dług.

Gdy kultywowanie osiągnie wyższy poziom, na pewno pojawi się kwestia demonicznych zakłóceń. Nieuniknione jest, iż człowiek w trakcie swojego życia, tak samo jak jego przodkowie w trakcie ich życia, zrobili coś złego; nazywa się to karmą. To, czy wrodzona jakość jest dobra czy zła, określa ilość karmy, którą człowiek nosi ze sobą. Nawet jeżeli człowiek jest bardzo dobry, niemożliwe jest, żeby był wolny od karmy. Ponieważ nie praktykujesz kultywowania, nie odczuwasz tego. Jeżeli celem twojego praktykowania jest tylko leczenie i polepszenie zdrowia, demony nie dbają o to. Ale kiedy tylko zaczniesz kultywować na wyższy poziom, będą cię przez cały czas dręczyć. Mogą ci przeszkadzać w różny sposób, ich celem jest uniemożliwienie ci kultywowania na wyższy poziom i sprawienie, że doznasz niepowodzenia w praktykowaniu kultywowania. Demony prezentują się w różny sposób. Niektóre robią to w formie codziennych wydarzeń, inne używają przesłań z innych wymiarów. Za każdym razem, kiedy siadasz do medytacji, przywołują coś co uniemożliwi ci osiągnięcie uspokojenia, przez co niemożliwe staje się kultywowanie na wyższy poziom. Czasami, jak tylko usiądziesz do medytacji robisz się śpiący lub głowę zaprzętają ci różnego rodzaju myśli, i nie możesz wejść w stan kultywowania. Innym razem, w momencie kiedy zaczniesz robić ćwiczenia, ciche do tej pory otoczenie, nagle wypełnia się odgłosami kroków, trzaskaniem drzwi, trąbieniem samochodów, dzwonieniem telefonów i innymi rodzajami zakłóceń, co uniemożliwia ci wejście w stan uspokojenia.

Innego rodzaju demonem jest pożądanie. W czasie medytacji lub we śnie może przed praktykującym pojawić się piękna kobieta lub przystojny mężczyzna. Osoba ta będzie wabić i uwodzić cię, będzie wykonywać stymulujące gesty i przyciągać twoje przywiązanie do pożądania seksualnego. Jeżeli nie będziesz w stanie oprzeć się temu za pierwszym razem, będzie się natężało i cię uwodziło tak długo, aż zrezygnujesz z myśli o kultywowaniu na wyższy poziom. Jest to trudna przeszkoda do pokonania i wielu praktykującym nie powiodło się z tego powodu. Mam nadzieję, że jesteś na to psychicznie przygotowany. Ktoś kto nie chronił *xinxing* wystarczająco dobrze i raz mu się nie powiodło, naprawdę powinien wyciągnąć z tej lekcji wnioski. Powróci i będzie ci przeszkadzał wiele razy, aż będziesz w stanie utrzymać *xinxing* i całkowicie pozbędziesz się tego przywiązania. Jest to duża przeszkoda, która musi zostać pokonana. W przeciwnym razie nie będziesz w stanie osiągnąć Tao i nie będziesz mógł zakończyć z powodzeniem kultywowania.

Innego rodzaju demon pojawia się w trakcie wykonywania ćwiczeń lub we śnie. Niektórzy ludzie nagle widzą straszne twarze, które są przerażające i realistyczne lub widzą postacie z nożami, które grożą śmiercią. Lecz mogą one tylko ludzi straszyć. Nawet jeżeliby cię naprawdę dźgnęły to nie są w stanie dotknąć praktykującego, ponieważ Mistrz już zainstalował tarczę ochronną wokół ciała praktykującego, chroniąc go przed krzywdą. Chcą wystraszyć człowieka tak, żeby zaprzestał kultywowania. Pojawiają się tylko na jednym poziomie lub tylko w jednym

czasie i szybko znikną - w ciągu kilku dni, tygodnia lub kilku tygodni. Zależy to od tego jak wysoki jest *xinxing* i jak podchodzisz do tej sytuacji.

8. Wrodzona jakość i jakość oświecenia

„Wrodzona jakość“ dotyczy białej substancji, którą człowiek przynosi ze sobą przy narodzinach. W zasadzie jest to cnota (*de*) – rzeczywista substancja. Im więcej tej substancji przyniesiesz ze sobą tym lepsza będzie twoja wrodzona jakość. Ludzie, z dobrą wrodzoną jakością, łatwiej powracają do prawdy i stają się oświeceni, gdyż nie mają żadnych przeszkód w myśleniu. Kiedy tylko usłyszą o *qigong* lub o czymś co dotyczy kultuwowania, natychmiast są tym zainteresowani i chcą się uczyć. Mogą kontaktować się ze wszechświatem. Dokładnie tak jak powiedział Lao Zi: „Kiedy mądry człowiek słyszy o Tao, będzie pilnie praktykował. Kiedy słyszy o tym człowiek przeciętny, będzie praktykował z przerwami. Kiedy głupiec słyszy o tym, będzie się głośno wyśmiewał. Jeżeli nie będzie się głośno wyśmiewał, to nie jest to Tao“. Ludzie, którzy łatwo mogą powrócić do prawdy i stać się oświeconymi są mędrkami. Przeciwnie, u człowieka z dużą ilością czarnej substancji i podrzędną wrodzoną jakością, tworzy się na zewnątrz ciała bariera, która sprawia, że niemożliwe będzie zaakceptowanie dobrych rzeczy. I nawet jeśli je napotka, to czarna substancja sprawi, że nie uwierzy w nie. Taką rolę faktycznie spełnia karma.

Dyskusja nad wrodzoną jakością musi również obejmować zagadnienie jakości oświecenia. Kiedy mówimy o „oświeceniu“ niektórzy myślą, że oświecenie jest równoznaczne z mądrością. „Mądrość“ lub „spryt“, o których mówią zwykli ludzie bardzo się różnią od praktyki kultuwowania omawianego przez nas. Takiego rodzaju „mądrym“ ludziom osiągnięcie oświecenia zwykle nie przychodzi łatwo. Interesują się tylko praktycznym, materialnym światem tak, aby mogli uniknąć wykorzystania siebie [przez innych] i żeby zapobiec stracie jakichkolwiek korzyści. Szczególnie niektórzy ludzie, uważający się za odczytanych, wykształconych i bystrych, myślą, że praktyka kultuwowania to bajka. Dla nich, ćwiczenie *gong* i kultuwowanie *xinxing* są czymś niepojętym. Uważają, że praktykujący są niemądrzy i przesądni. Oświecenie, o którym tutaj mówimy nie odnosi się do bycia bystrym, ale do powrotu ludzkiej natury do swojej prawdziwej natury, do bycia dobrym człowiekiem i dostosowaniu się do natury wszechświata. Wrodzona jakość decyduje o jakości oświecenia. Jeżeli wrodzona jakość człowieka jest dobra, to jakość jego oświecenia za zwyczaj również będzie dobra. Wrodzona jakość decyduje o jakości oświecenia: Jakkolwiek, jakość oświecenia nie jest całkowicie zdeterminowana przez wrodzoną jakość. Bez względu jak dobra jest twoja wrodzona jakość, brak zrozumienia i umiejętności pojmowania jest nie do przyjęcia. U niektórych, wrodzona jakość nie jest zbyt dobra, mimo to, posiadają oni znakomitą jakość oświecenia i mogą kultuwować się ku wyższym poziomom. Ponieważ ofiarujemy zbawienie dla wszystkich czujących stworzeń, zwracamy uwagę na jakość oświecenia, a nie na wrodzoną jakość. Chociaż przyniosłeś ze sobą wiele złych rzeczy, tak długo, jak jesteś zdeterminowany do kultuwowania się na wyższy poziom, to masz prawo myśleć. Tak myśląc, potrzebujesz tylko poświęcić trochę więcej niż inni i w ostateczności osiągniesz oświecenie.

Ciała praktykujących są już oczyszczone. Po wytworzeniu *gong*, już nie zachorują, ponieważ obecność w ciele substancji o wysokiej energii nie zezwoli na obecność czarnej substancji. Niektórzy ludzie nie wierzą w to i zawsze myślą, że są chorzy i narzekają: „Dlaczego tak źle się czuję?“ Mówimy, że to co pozyskałeś to jest *gong*. Jak możesz nie odczuwać dyskomfortu po otrzymaniu tak dobrej rzeczy? W kultuwowaniu musisz coś w zamian stracić. Tak naprawdę, dyskomfort występuje tylko na powierzchni i nie ma żadnego wpływu na twoje ciało.

Wyglądają na chorych, ale z pewnością nimi nie są. Wszystko zależy od tego jak to rozumiesz. Praktykujący nie tylko muszą być w stanie znieść najgorsze cierpienia, ale muszą posiadać dobrą jakość oświecenia. Niektórzy ludzie nawet nie próbują tego zrozumieć, kiedy napotykać na kłopoty. Mówię o wyższych poziomach i o tym jak ludzie mogą zmierzyć się z zasadami wyższych poziomów, a ci pomimo to w dalszym ciągu uważają siebie za zwykłych ludzi. Nie mogą nawet doprowadzić się do etapu prawdziwego kultuwującego w praktykowaniu, nie wierzą również, że znajdują się na wyższym poziomie.

Na wyższym poziomie, oświecenie odnosi się do stania się oświeconym; jest skategoryzowane jako „nagle oświecenie“ i „oświecenie stopniowe“. „Nagle oświecenie“ odnosi się do procesu, gdzie cała praktyka kultuwowania ma miejsce w stanie zablokowanym. Po zakończeniu całego procesu kultuwowania i ulepszeniu *xinxing*, w ostatnim momencie wszystkie nadprzyrodzone zdolności zostaną naraz uwolnione, trzecie oko nagle się otworzy na najwyższym poziomie i twój umysł będzie w stanie komunikować się z istotami wyższego poziomu w innych wymiarach. Natychmiast osoba będzie w stanie widzieć rzeczywistość całego kosmosu, różne wymiary i indywidualne raje, będzie mogła także nawiązać z nimi kontakt. Będzie w stanie użyć swoich potężnych, nadprzyrodzonych sił. Nagle oświecenie jest najtrudniejszą drogą do przejścia. W historii, tylko ludzie posiadający znakomitą wrodzoną jakość byli wybierani na uczniów i wszystko było im przekazywane indywidualnie i w odosobnieniu. Dla przeciętnego człowieka byłoby to nie do zniesienia! Droga, którą obrałem była drogą nagłego oświecenia.

Rzeczy, które wam przekazuję przynależą do drogi stopniowego oświecenia. Podczas procesu kultuwowania, kiedy nadejdzie czas na rozwinięcie się pewnej nadprzyrodzonej zdolności, to rozwinię się ona. Nie ma jednak pewności, że ujawnione nadprzyrodzone zdolności będą dostępne dla ciebie do użycia. Jeżeli nie udało ci się poprawić swojego *xinxing* do pewnego poziomu i nie jesteś w stanie odpowiednio się zachowywać, to łatwo możesz uczynić coś złego. Na razie, te nadprzyrodzone zdolności nie będą dla ciebie dostępne do użycia. Mimo to, ostatecznie będą one dla ciebie dostępne. Poprzez praktykę kultuwowania podniesiesz stopniowo swój poziom i zrozumiesz prawdę tego wszechświata. Tak jak z nagłym oświeceniem, ostatecznie osiągniesz Doskonałość (*Yuanman*). Droga stopniowego oświecenia jest trochę łatwiejsza i nie zawiera w sobie żadnego ryzyka. Trudną częścią jest to, że widzisz cały proces kultuwowania, dlatego powinieneś stawić przed sobą jeszcze wyższe wymagania.

9. Jasny i czysty umysł

Niektórzy ludzie nie mogą podczas praktykowania ćwiczeń *qigong* wejść w stan uspokojenia, szukają więc na to sposobu. Niektórzy pytali mnie, „Mistrzu, dlaczego nie mogę być spokojny podczas praktykowania? Czy możesz nauczyć mnie metody lub techniki, która pozwoli mi być spokojnym podczas siedzącej medytacji?“ Pytam ich: jak możesz się uspokoić?! Nawet gdyby boskość przysłała i nauczyła cię metody, nie będziesz w stanie osiągnąć stanu uspokojenia. Dlaczego? Dlatego, że twój umysł nie jest jasny i czysty. Życie w tym społeczeństwie z wieloma emocjami i pożądaniami sprawiło, że za duża część twojego umysłu została opanowana przez różnego rodzaju korzyści własne, sprawy twoje, a nawet twojej rodziny i przyjaciół, wszystko to stało się dla ciebie wysokim priorytetem. Jak możesz być spokojny podczas medytacji? Nawet jeżeli celowo coś stłumisz i tak od razu automatycznie powróci.

Kultuwowanie w Buddyźmie mówi o nakazach, *samadhi* i mądrości. Nakazem będzie zrezygnowanie z tych rzeczy, do których jesteś przywiązany. Niektórzy podchodzą do tego powtarzając imię Buddy, wymaga to skoncentrowanego monotonnego intonowania, tak żeby osiągnąć stan w którym „jedna myśl zastępuje tysiące innych“. Nie jest to jednak tylko podejście, ale jest to również rodzaj zdolności. Jeżeli w to nie wierzysz, spróbuj monotonnego

intonowania. Obiecuję ci, że kiedy usta intonują imię Buddy, to w twoim umyśle gromadzi się coś innego. Tybetański Tantryzm jako pierwszy nauczał o tym, jak intonować imię Buddy; wymagane było monotonne intonowanie imienia Buddy tysiące razy dziennie przez cały tydzień. Powtarzali tak długo, aż dostawali zawrót głowy i aż w końcu nic już nie zostawało w ich umysłach. Ta jedna myśl zastąpiła wszystkie inne. Jest to rodzaj umiejętności, które możesz nie być w stanie zademonstrować. Istnieją również inne metody praktykowania, które uczą jak skoncentrować myśli na *dantian* lub uczą innych metod, takich jak liczenie, unieruchomienie wzroku na jakimś przedmiocie itd. Tak naprawdę, to żadna z tych metod nie może wprowadzić cię w stan całkowitego wyciszenia. Praktykujący muszą pozyskać jasny i czysty umysł, zrezygnować z troski o własne korzyści i pozbyć się serca chciwości.

To, czy ktoś może osiągnąć stan uspokojenia i bezruchu jest faktycznie odbiciem poziomu i możliwości osoby. Zdolność wejścia w stan uspokojenia w momencie przyjęcia siedzącej pozycji jest wyznacznikiem wysokiego poziomu. Wszystko jest w porządku, jeżeli na razie nie możesz się uspokoić. Możesz to powoli osiągnąć podczas kultuwowania. *Xinxing* poprawia się stopniowo tak jak *gong*. Nie traktując lekko własnych korzyści i pożądań nie ma sposobu na rozwinięcie *gong*.

Praktykujący powinni trzymać się wyższych standardów przez cały czas. Praktykujący są nieustannie niepokojeni przez różnego rodzaju skomplikowane społeczne zjawiska, wiele wulgarnych i niezdrowych rzeczy, różne emocje i pożądanja. To co jest promowane w telewizji, w filmach i literaturze uczy cię jak się stać mocniejszą i bardziej praktyczną osobą wśród zwykłych ludzi. Jeżeli nie możesz poza to wyjść, jeszcze bardziej oddalisz się od *xinxing* i stanu umysłu praktykującego i pozyskasz mniej *gong*. Praktykujący powinni mieć niewielki, albo żaden kontakt z tymi wulgarnymi i niezdrowymi rzeczami. Powinni zamknąć na to oczy i uszy, pozostając niewzruszeni ludźmi lub rzeczami. Często mówię, że umysły zwykłych ludzi nie potrafią mnie poruszyć. Nie będę się cieszył, kiedy ktoś mnie chwali i nie będę zdenerwowany, kiedy ktoś na mnie krzyczy. Bez względu na to jak poważne mogą być interferencje *xinxing* pośród zwykłych ludzi, nie mają one na mnie żadnego wpływu. Praktykujący powinni bardzo lekko traktować wszystkie osobiste zyski, nie przejmować się nimi. W tym momencie twoja intencja, żeby stać się oświeconym stanie się solidna. Nie posiadając mocnego przywiązania do dążenia do sławy i osobistego zysku, i uznając je za niekonsekwentne, nie będziesz sfrustrowany i zdenerwowany lecz zawsze pozostaniesz psychicznie zrównoważony. Jeżeli będziesz w stanie odrzucić wszystko, w naturalny sposób będziesz miał jasny i czysty umysł.

Nauczyłem was Wielkiej Drogi (Dafa) i wszystkich pięciu zestawów ćwiczeń. Uporządkowałem wasze ciała, zainstalowałem w nich Falun i mechanizmy energii, a moje *Fashen* was chronią. To co powinno zostać wam dane, zostało wam dane. Podczas zajęć, wszystko zależy ode mnie. Od tego momentu wszystko zależy od was. „Mistrz poprowadzi cię poprzez wrota kultuwowania, ale od ciebie zależy dalsze doskonalenie“. Tak długo jak dokładnie studiujesz Wielką Drogę, uważnie doświadczasz i rozumiesz ją, chronisz w każdej chwili swój *xinxing*, pracownicie kultuwujesz, znosisz najgorsze cierpienia i wytrzymujesz najgorsze trudności, to myślę, że na pewno odniesiesz sukces w kultuwowaniu.

Droga do kultuwowania *gong* leży w sercu,
Łódź płynąca poprzez bezkresne Wielkie Prawo unosi się na cierpieniach.

Gong Xiu You Lu Xin Wei Jing
Da Fa Wu Bian Ku Zuo Zhou

**功修有路心為徑，
大法無邊苦作舟。**

ROZDZIAŁ IV

SYSTEM PRAKTYKOWANIA FALUN GONG

Falun Gong jest specjalną praktyką kultywowania szkoły Buddy. Zawiera unikalne części, które odróżniają ją od innych regularnych metod kultywowania szkoły Buddy. Falun Gong jest zaawansowanym systemem kultywowania (*Xiu Lian*). W przeszłości był rygorystyczną metodą kultywowania, która wymagała od praktykujących ekstremalnie wysokiego *xinxing*, lub wielkiej wrodzonej jakości. Z tego powodu system praktyki kultywowania trudny jest do spopularyzowania. Pomimo to, opracowałem zestaw ćwiczeń kultywacyjnych odpowiednich dla publiczności, tak aby więcej praktykujących mogło poprawić swój poziom, poznać ten system kultywacji i żeby spełnić zapotrzebowanie tej wielkiej liczby oddanych praktykujących. Pomimo modyfikacji, ćwiczenia te w dalszym ciągu wykraczają daleko poza przeciętne systemy kultywacji jeżeli chodzi o to co oferują i poziomy, na których są praktykowane.

Praktykujący Falun Gong nie tylko mogą szybko rozwinąć swoją potencję energii (*Gong Li*) i nadprzyrodzone zdolności (*Gong Neng*), ale mogą również pozyskać w bardzo krótkim czasie nieporównywalnie potężny Falun. Po uformowaniu Falun automatycznie wiruje bez przerwy w podbrzuszu praktykującego. Gromadzi nieustannie energię z wszechświata i zamienia ją na *gong* w ciele pierwotnym (*benti*) praktykującego. W ten sposób osiągnięty zostaje cel „Fa rafinuje praktykującego“ (*Fa Lian Ren*).

Falun Gong składa się z pięciu zestawów ruchów. Są to następujące ćwiczenia: Budda Pokazuje Tysiąc Rąk, Postawa Stojąca Falun, Penetrowanie Dwóch Kosmicznych Krańców, Niebiański Obwód Falun i Metoda Wzmocnienia Niebiańskich Sił.

1. Budda pokazuje tysiąc rąk (*Fo Zhan Qian Shou Fa*)⁵³

Zasada:

Podstawą ćwiczenia Budda Pokazuje Tysiąc Rąk jest rozciągnięcie, aż do otwarcia wszystkich kanałów energii. Początkujący mogą pozyskać energię w krótkim czasie po praktykowaniu tego ćwiczenia, a doświadczeni praktykujący szybko zrobią postęp. Ćwiczenie to wymaga, aby na początku wszystkie kanały energii zostały otwarte, co umożliwi praktykującemu natychmiast praktykowanie na bardzo wysokim poziomie. Ruchy w tym ćwiczeniu są dosyć proste, ponieważ z zasady Wielkie Tao jest proste i łatwe do nauczenia. Chociaż ruchy są proste, w szerszym ujęciu kontrolują wiele rzeczy wyewoluowanych przez cały system kultywowania. W trakcie tego ćwiczenia ciało osoby będzie ciepłe i doświadczy unikalnego odczucia bardzo mocnego pola energii. Spowodowane to jest rozciąganiem i otwieraniem wszystkich kanałów energii poprzez całe ciało. Celem jest przełamanie miejsc, w których jest zablokowana energia, tak żeby umożliwić jej swobodne i gładkie krążenie, mobilizowanie tej energii w ciele i pod skórą oraz energiczne jej krążenie i wchłanianie wielkiej ilości energii z wszechświata. Umożliwia to praktykującemu równoczesne szybkie wejście w stan posiadania pola energii *qigong*. Ćwiczenie to jest wykonywane jako podstawowe w Falun Gong i jest zwykle robione jako pierwsze. Jest jedną z metod wzmacniających kultywowanie.

⁵³ Fo Zhan Qian Shou Fa – (fo dżan éjen szał fa)

Wersety (*Kou Jue*⁵⁴)

Shen Shen He Yi
(szen szen he ji)

Dong Jing Sui Ji
(dąg dzing slej dzi)

Ding Tian Du Zun
(ding tjen du zun)

Qian Shou Fo Li
(cien szal fo li)

Przygotowanie:

Zrelaksuj całe ciało, ale nie rozluźniaj się za bardzo. Stój naturalnie, stopy rozstawione na szerokość barków. Zegnij lekko nogi w kolanach. Rozluźnij kolana i biodra. Cofnij lekko podbródek. Końcem języka dotknij podniebienia. Zostaw małą przestrzeń pomiędzy zębami. Zamknij usta i delikatnie zamknij oczy. Zachowaj pogodny wyraz twarzy. Podczas ćwiczenia będziesz miał uczucie, że jesteś bardzo duży i wysoki.

Połączenie rąk (*Liang Shou Jieyin*)⁵⁵

Unieś obie ręce, wewnątrz dłoni zwrócone ku górze. Końce kciuków lekko się dotykają. Połącz pozostałe cztery palce i nałóż je jeden na drugi. U mężczyzn lewa ręka jest na górze; u kobiet prawa ręka jest na górze. Ręce formują owalny kształt i są trzymane na wysokości podbrzusza. Trzymaj przedramiona lekko wysunięte do przodu z uniesionymi łokciami, tak żeby pachy były „otwarte”. (Patrz. rys. 1-1).



⁵⁴ Ko Jue – (koł dźle)

⁵⁵ Liang Shou Jieyin – (ljang szal dźje jin)



圖 1-2



圖 1-3



圖 1-4

Maitreya rozciąga swoje plecy (*Mi Le Shen Yao*)⁵⁶

Rozpocznij od złożenia rąk (*jieyin*). W trakcie wznoszenia złożonych rąk, stopniowo prostuj nogi. W momencie, gdy ręce będą na wysokości twarzy, rozłącz je i stopniowo odwróć dłonie ku górze. Gdy ręce znajdą się nad czubkiem głowy, dłonie będą odwrócone ku górze, a palce obu rąk wskazują wzajemnie na siebie z odległości 20-25 cm (rys.1-2). W tym samym czasie unieś głowę do góry i stań mocno stopami na podłożu. Naciśnij mocno dłońmi w górę i rozciągnij ciało na około 2-3 sekundy. Potem, natychmiast rozluźnij całe ciało; szczególnie kolana i biodra powinny powrócić do zrelaksowanego stanu.

Tathagata wlewa energię do wierzchołka głowy (*Ru Lai Guan Ding*)⁵⁷

Ciąg dalszy powyższej pozycji. Odwróć równocześnie dłonie obu rąk o 140° na zewnątrz, tak żeby wewnętrzne strony nadgarstków były na siebie skierowane, formując kształt „lejka”. Rozprostuj nadgarstki i opuść je w dół (rys.1-3).

Gdy ręce znajdą się przed klatką piersiową, dłonie będą zwrócone w kierunku klatki piersiowej w odległości około 10 cm. Kontynuuj opuszczanie obu rąk aż do podbrzusza (rys. 1-4).

⁵⁶ Mi Le Shen Yao – (mi le szen jał)

⁵⁷ Ru Lai Guan Ding – (ru laj głań ding)

Złóż ręce przed klatką piersiową (*Shuang Shou Heshi*)⁵⁸

W momencie, gdy ręce dotrą do podbrzusza, natychmiast unieś je na wysokość klatki piersiowej i złóż je razem (*heshi*) (rys. 1-5). Przy składaniu rąk palce i podstawa dłoni naciskają na siebie, pomiędzy dłońmi jest pusta przestrzeń. Trzymaj łokcie uniesione do góry, tak żeby przedramiona utworzyły linię prostą. (Trzymaj ręce w Postawie Lotosu⁵⁹, za wyjątkiem sytuacji, gdy je składasz razem (*heshi*) lub łączysz (*jieyin*); to samo dotyczy następnych ćwiczeń).



圖 1-5

Ręce wskazują na niebo i ziemię (*Zhang Zhi Qian Kun*)⁶⁰

Rozpocznij od postawy *heshi*. Równocześnie rozłóż dłonie na 2-3 cm i zacznij je odwracać. Mężczyźni odwracają lewą rękę (kobiety prawą) w kierunku klatki piersiowej, a prawą na zewnątrz tak, żeby lewa ręka była na górze, a prawa pod spodem. Obydwie ręce są w linii prostej z przedramionami (rys. 1-6).

Następnie, wyprostuj lewe przedramię ukośnie do góry w lewą stronę, dłoń odwrócona na dół, aż ręka osiągnie poziom głowy. Prawa ręka jest w dalszym ciągu na wysokości klatki piersiowej z dłonią odwróconą do góry. W momencie prostowania lewej ręki, rozciągaj stopniowo całe ciało, unieś głowę i „wciśnij” stopy w podłoże. Rozciągnij lewą rękę do góry w lewą stronę, podczas gdy prawa ręka, znajdująca się przed klatką piersiową, rozciąga się na zewnątrz razem z ramieniem (rys. 1-7). Rozciągaj tak przez około 2-3 sekundy a potem



圖 1-6



圖 1-7



圖 1-8

⁵⁸ Shuang Shou Heshi – (szłang száł he szy)

⁵⁹ Postawa Lotosu – trzymanie rąk w pozycji, w której środkowy palec jest lekko wysunięty w kierunku dłoni lecz sam palec w większości pozostaje wyprostowany

⁶⁰ Zhang Zhi Qian Kun – (dżang dzy ćjen kłun)

natychmiast zrelaksuj całe ciało. Przesuń lewą rękę przed klatkę piersiową i do *heshi* (rys. 1-5).

Następnie ponownie odwróć dłonie. Prawa dłoń (u kobiet lewa) jest na górze, a lewa dłoń pod spodem (rys. 1-8).

Prawa dłoń powtarza poprzednie ruchy lewej dłoni: to znaczy, wyprostuj prawe przedramię ukośnie do góry, dłoń odwrócona na dół, aż ręka osiągnie poziom głowy. Lewa ręka z dłonią odwróconą do góry pozostaje przy klatce piersiowej. Po rozprostowaniu (patrz rys. 1-9) natychmiast zrelaksuj całe ciało. Przesuń ręce do pozycji naprzeciw klatki piersiowej i złóż je w pozycji *heshi* (patrz rys. 1-5).



圖 1-9



圖 1-10



圖 1-11

Złota małpa rozciąga swoje ciało (*Jin Hou Fen Shen*)⁶¹

Rozpocznij od pozycji *heshi*. Rozłóż ręce na wysokości klatki piersiowej i wyciągnij je w kierunkach przeciwnych do ciała tak, żeby utworzyły prostą linię z ramionami. Stopniowo rozciągnij całe ciało. Wyciągnij głowę do góry, naciśnij stopami na podłoże, rozprostuj ręce mocno na boki i rozciągnij w czterech kierunkach na 2-3 sekundy (patrz rys. 1-10). Natychmiast zrelaksuj całe ciało i złóż ręce razem w *heshi* (patrz rys. 1-5).

Dwa smoki wskakują do morza (*Shuang Long Xia Hai*)⁶²

Z postawy *heshi*, rozłącz dłonie i wyciągnij ręce na dół przed siebie. Ramiona powinny być równoległe i wyprostowane, powinny utworzyć z nogami kąt około 30° (patrz rys. 1-11). Rozciągnij całe ciało. Wyciągnij głowę do góry i naciśnij stopami na podłoże. Rozciągnij na około 2-3 sekundy. Natychmiast zrelaksuj całe ciało. Cofnij ręce i złóż je w *heshi*.

⁶¹ Jin Hou Fen Shen – (dzin hoł fen szen)

⁶² Shuang Long Xia Hai – (szłang łąg sja haj)

Bodhisattva kładzie ręce na kwiecie lotosu (*Pu Sa Fu Lian*)⁶³

Z postawy *heshi*, rozłóż ręce i rozstaw je pod kątem po obu stronach ciała, zachowując pomiędzy ramionami i nogami kąt około 30⁰ (patrz rys. 1-12). Stopniowo rozciągnij całe ciało, czubki palców rozprostuj na dół z małą ilością siły. Następnie, natychmiast zrelaksuj całe ciało. Przenieś ręce na wysokość klatki piersiowej i złóż je w *heshi*.



圖 1-12



圖 1-13



圖 1-14

Arhat niesie na plecach górę (*Luo Han Bei Shan*)⁶⁴

Rozpocznij z rękoma w *heshi*. Rozłącz dłonie i wyciągnij ręce za plecy. W międzyczasie, odwróć dłonie obu rąk do tyłu. W momencie, gdy ręce przesuwają się obok bioder, powoli napręż nadgarstki. Gdy ręce znajdą się za plecami, kąt pomiędzy nadgarstkami, a ciałem powinien wynosić 45⁰ (patrz rys. 1-13). Stopniowo rozciągnij całe ciało. Po tym jak obie ręce znajdą się w prawidłowej pozycji, wyprostuj głowę i „wciśnij“ stopy w podłoże. Trzymaj ciało wyprostowane i rozciągaj przez około 2-3 sekundy. Natychmiast zrelaksuj całe ciało. Cofnij ręce i przywróć je do pozycji *heshi*.

Vajra przewraca górę (*Jin Gang Pai Shan*)⁶⁵

Rozpocznij z rękoma w *heshi*. Rozłóż ręce i „pchnij“ dłońmi do przodu. Palce skieruj ku górze. Ramiona trzymaj na wysokości barków. Po wyprostowaniu ramion, wyprostuj głowę i „wciśnij“ stopy w podłoże. Trzymaj ciało wyprostowane (patrz rys. 1-14) i rozciągnij je przez około 2-3 sekundy. Natychmiast zrelaksuj całe ciało. Złóż ręce przed klatką piersiową i cofnij je do pozycji *heshi*.

⁶³ Pu Sa Fu Lian – (pu sa fu ljen)

⁶⁴ Luo Han Bei Shan – (llo han bej szan)

⁶⁵ Jin Gang Pai Shan – (dzin gang paj shan)



圖 1-15



圖 1-16

Zalóż ręce, jedną na drugą przed podbrzuszem (*Die Kou Xiao Fu*)⁶⁶

Rozpocznij z rękoma w *heshi*. Powoli przesun ręce na dół, przekręć dłonie tak, aby były skierowane w stronę podbrzusza. W momencie, gdy ręce znajdą się na wysokości podbrzusza, załóż jedną na drugą. U mężczyzn, lewa ręka jest „w środku“ [bliżej ciała], u kobiet prawa ręka jest w środku. Dłoń jednej ręki jest zwrócona ku grzbietowi drugiej. Zachowaj pomiędzy rękoma odległość około 3 cm, a także 3 cm pomiędzy wewnętrzną ręką a podbrzuszem. Zwykle ręce są trzymane w tej pozycji przez 40 do 100 sekund (patrz rys. 1-15). Zakończ ćwiczenie łącząc ręce w pozycji *jieyin* (patrz rys. 1-16).

⁶⁶ Die Kou Xiao Fu – (dje koł sjał fu)

2. Postawa stojąca Falun (*Falun Zhuang Fa*)⁶⁷

Zasady:

Jest to drugi zestaw ćwiczeń Falun Gong. To spokojne ćwiczenie składa się z czterech ruchów obejmowania koła w pozycji stojącej. Ruchy powtarzają się i każda z postaw musi być zachowana przez dość długi czas. Początkujący może odczuwać ból i ciężenie ramion. Po ćwiczeniach jednak, całe ciało będzie zrelaksowane, bez odczuwania jakiegokolwiek zmęczenia, takiego jak po pracy fizycznej. Gdy częstotliwość i długość ćwiczenia zwiększa się, praktykujący może odczuwać pomiędzy ramionami wirowanie Falun. Częste ćwiczenie Postawy Stojącej Falun umożliwi kompletne otwarcie całego ciała i zwiększy potencję energii. Postawa Stojąca Falun jest całkowitą metodą kultywacji zwiększającą mądrość, poprawiającą poziomy i wzmacniającą niebiańskie siły. Ruchy są proste, pomimo to można wiele osiągnąć z tego ćwiczenia; w swojej praktyce zawiera wszystko. Podczas praktykowania, wykonuj ruchy w naturalny sposób. Musisz zdawać sobie sprawę z tego, że ćwiczysz. Nie kiwaj się, chociaż lekkie poruszanie się jest normalne. Tak jak w innych ćwiczeniach Falun Gong, zakończenie tego ćwiczenia, nie oznacza zakończenia „rafinowania” (*Lian*), ponieważ Falun nigdy nie przestaje wirować. Czas trwania każdej pozycji może być różny w zależności od osoby; im dłużej tym lepiej.

Wersety:

Sheng Hui Zeng Li
(szeng hlej dženg li)

Rong Xin Qing Ti
(rong sin cing ti)

Si Miao Si Wu
(sy miał sy lu)

Fa Lun Chu Qi
(fa lun czu ci)

Przygotowanie:

Zrelaksuj całe ciało, ale nie rozluźniaj się za bardzo. Stój w naturalnej pozycji, stopy trzymaj rozstawione na szerokość barków. Lekko ugnij nogi w kolanach. Rozluźnij kolana i biodra. Cofnij trochę podbródek. Końcem języka dotknij podniebienia. Pozostaw małą przestrzeń pomiędzy zębami. Zamknij usta i delikatnie zamknij oczy. Zachowaj pogodny wyraz twarzy. Złącz ręce w *jieyin* (patrz rys. 2-1).

Trzymanie koła przed głową (*Tou Qian Bao Lun*)⁶⁸

Rozpocznij z rękoma w pozycji *jieyin*. Powoli unieś ręce z podbrzusza i rozłącz dłonie. Gdy ręce znajdą się na wysokości głowy, dłonie zwrócone są do twarzy na poziomie brwi. Końce palców obu dłoni są skierowane do siebie w odległości 15 cm. Ramiona tworzą koło, a całe ciało jest zrelaksowane (patrz rys. 2-2).

⁶⁷ Falun Zhuang Fa – (falun dzłęg fa)

⁶⁸ Tou Qian Bao Lun – (toł ćjen bał lun)

Trzymanie koła przed brzuchem (*Fu Qian Bao Lun*)⁶⁹

Przesuń stopniowo obie ręce z poprzedniej pozycji na dół. Nie zmieniaj postawy, aż ręce dotrą na wysokość podbrzusza. Utrzymuj dystans około 10 cm pomiędzy rękoma, a podbrzuszem. Wsuń łokcie do przodu, trzymaj pachy „otwarte”. Dłonie odwrócone do góry. Palce obu rąk wskazują na siebie w odległości 10 cm. Ramiona tworzą koło (patrz rys. 2-3).



圖 2-1



圖 2-2



圖 2-3

Trzymanie koła nad głową (*Tou Ding Bao Lun*)⁷⁰

Z poprzedniej pozycji, unieś powoli ręce, nie zmieniaj koła utworzonego z rąk. Trzymaj koło ponad głową, palce rąk wskazują na siebie. Dłonie zwrócone na dół, utrzymuj pomiędzy końcówkami palców odległość 20-30 cm. Ramiona tworzą koło. Rozluźnij ramiona, barki, łokcie i nadgarstki (patrz rys. 2-4).

⁶⁹ Fu Qian Bao Lun – (fu cien bał lun)

⁷⁰ Tou Ding Bao Lun – (toł ding bał lun)



圖 2-4

圖 2-5

圖 2-6

圖 2-7

Trzymanie koła po obu stronach głowy (*Liang Ce Bao Lun*)⁷¹

Powoli opuść ręce na dół z poprzedniej pozycji, aż znajdą się na poziomie uszu. Dłonie zwrócone w kierunku uszu, przedramiona w pionie, barki zrelaksowane. Nie trzymaj rąk za blisko uszu (patrz rys. 2-5).

Zalóż ręce na siebie przed podbrzuszem (*Die Kou Xiao Fu*)

Powoli przesun rękę z poprzedniej pozycji na dół na wysokość podbrzusza. Zalóż ręce jedna na drugą (patrz rys. 2-6). Zakończ ćwiczenie z rękoma w pozycji *jiyin* (patrz rys. 2-7).

⁷¹ Liang Ce Bao Lun – (Ijang cy bał lun)

3. Penetrowanie dwóch krańców kosmicznych (*Guantong Liang Ji Fa*)⁷²

Zasady:

Celem tego ćwiczenia jest wymieszanie i połączenie kosmicznej energii z energią w ciele osoby. Wielka ilość energii zostaje wydalona i wchłonięta. W bardzo krótkim czasie kultywujący może wyrzucić patogeniczne i czarne *qi* z ciała i przyswoić wielką ilość energii z kosmosu, co ułatwi oczyszczenie ciała i szybkie osiągnięcie stanu „Czysto–Białego Ciała”. Podczas wykonywania ruchów rękoma, ćwiczenie to również ułatwia „otwarcie czubka głowy” i odblokowuje przejścia pod stopami.

Przed wykonaniem tego ćwiczenia, wyobraź sobie siebie jako dwie wielkie puste beczki, stojące pomiędzy niebem, a ziemią, olbrzymie i niezmiernie wysokie. Z ruchem rąk do góry, *qi* wewnątrz ciała w szybkim tempie wychodzi bezpośrednio z czubka głowy do najwyższego krańca kosmosu; z ruchem rąk na dół, przechodzi poprzez stopy do najniższego krańca kosmosu. Zgodnie z ruchem rąk energia powraca z obu krańców do wnętrza ciała i jest następnie emitowana w przeciwnym kierunku. Powtórz ruchy naprzemiennie dziewięć razy. W trakcie dziewiątego ruchu trzymaj lewą rękę (prawą u kobiet) w górze i czekaj na przesunięcie się drugiej ręki. Następnie, przesunij obie ręce razem na dół, przez co energia zostaje przeniesiona do niższych krańców, a potem wzdłuż ciała z powrotem do wyższych krańców. Po tym jak ręce wykonają dziewięć razy ruch w górę i na dół, energia powróci do ciała. Obróć Falun w podbrzuszu zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara (patrz z przodu) cztery razy, tak żeby przenieść energię z zewnątrz ciała do wnętrza. Złóż ręce w pozycji *jiyin*, żeby zakończyć ćwiczenie, ale nie „rafinowanie” (*Lian*).

Wersety:

Jing Hua Ben Ti
(dzing hła ben ti)

Fa Kai Ding Di
(fa khaj ding di)

Xin Ci Yi Men
(sin cy ji man)

Tong Tian Che Di
(tong tjen czy di)

Przygotowanie:

Zrelaksuj całe ciało, ale nie rozluźniaj się za bardzo. Stój w naturalnej pozycji, stopy trzymaj rozstawione na szerokość barków. Lekko ugnij nogi w kolanach. Rozluźnij kolana i biodra. Cofnij trochę podbródek. Końcem języka dotknij podniebienia. Pozostaw małą przestrzeń pomiędzy zębami. Zamknij usta i delikatnie zamknij oczy. Zachowaj pogodny wyraz twarzy. Złącz ręce w *jiyin* (rys. 3-1), następnie złóż je przed klatką piersiową w pozycji *heshi* (patrz rys. 3-2).

Ruch jednej ręki (*Dan Shou Chong Guan*)⁷³

⁷² Guantong Liang Ji Fa – (głantąg ljang dzi fa)

⁷³ Dan Shou Chong Guan – (dang szał cząg głań)

Rozpocznij od ruchu jednej ręki z pozycji *heshi*. Ręce przesuwają się wzdłuż mechanizmów energii poza ciałem. Podążając za ruchem rąk energia wewnątrz ciała płynie nieprzerwanie do góry i na dół. Dla mężczyzn: najpierw podnieś do góry lewą rękę, dla kobiet: najpierw podnieś do góry prawą rękę (patrz rys. 3-3).

Unieś powoli rękę, przesuwając ją wzdłuż przodu twarzy, wyciągnij rękę powyżej głowy. Równocześnie, opuść powoli prawą rękę (lewą u kobiet). W ten sposób poruszaj rękoma na przemian (patrz rys. 3-4). Dłonie trzymaj zwrócone w kierunku ciała w odległości 10 cm. W trakcie ćwiczenia zrelaksuj całe ciało. Jeden ruch ręki w górę i na dół liczony jest jako jeden raz. Powtórz dziewięć razy.



Ruch obu rąk (*Shuang Shou Chong Guan*⁷⁴)

W trakcie dziewiątego ruchu jednej ręki, lewa ręka (prawa u kobiet) pozostaje w górze i oczekuje na podniesienie drugiej ręki. Obie ręce skierowane są ku górze (patrz rys. 3-5)

Następnie, w tym samym czasie opuść obie ręce na dół (patrz rys. 3-6). Trzymaj dłonie skierowane do ciała w odległości 10 cm. Jeden ruch ręki w górę i na dół liczony jest jako jeden raz. Powtórz dziewięć razy.

Obracanie Falun przy pomocy obu rąk (*Shuang Shou Tui Dong Falun*)⁷⁵

Po zakończeniu ruchu obu rąk, przesun rękę na dół wzdłuż twarzy i klatki piersiowej aż spoczną na wysokości podbrzusza. Następnie przekręć Falun w podbrzuszu (patrz rys. 3-7, 3-8 i 3-9),

⁷⁴ Shuang Shou Chong Guan – (szlang szal cząg głan)

⁷⁵ Shuang Shou Tuidong Falun – (szlang szal tuidong falun)

lewa ręka w środku u mężczyzn i prawa u kobiet. Utrzymuj odległość 3 cm pomiędzy rękoma i pomiędzy wewnętrzną ręką, a podbrzuszem. Przekręć Falun zgodnie z ruchem wskazówek zegara (patrzac z przodu) cztery razy, tak żeby przenieść energię z zewnątrz ciała z powrotem do środka. W trakcie przekręcania Falun, utrzymuj ruch obu rąk w obszarze podbrzusza.



圖 3-5



圖 3-6



圖 3-7



圖 3-8

Łączenie Rąk (patrz rys. 3-10) (*Liang Shou Jieyin*)



圖 3-9



圖 3-10

4. Niebiański obwód Falun (*Falun Zhou Tian Fa*)⁷⁶

Zasady:

Ćwiczenie to umożliwia krążenie energii ciała ludzkiego po dużych powierzchniach. Zamiast przepływać tylko przez jeden lub kilka kanałów, energia krąży z całej strony *jin* ciała na stronę *jang*, i powtarza się to raz za razem. To ćwiczenie przewyższa przeciętne metody otwierania kanałów [energii] lub wielkich i małych niebiańskich obwodów. Jest średniego stopnia ćwiczeniem Falun Gong. Mając za podstawę trzy poprzednie zestawy ćwiczeń, jego celem jest otwarcie wszystkich kanałów w ciele (włączając w to wielki niebiański obwód) tak, że wszystkie merydiany w całym ciele stopniowo się połączą od góry do dołu. Najznakomitszą cechą tego ćwiczenia jest zastosowanie wirowania Falun do poprawy wszystkich anormalnych stanów ciała, co umożliwi organizmowi ludzkiemu - małemu kosmosowi - powrót do oryginalnego stanu, a cała energia ciała może krążyć płynnie i bez przeszkód. Po osiągnięciu tego stanu, praktykujący osiągnie bardzo wysoki poziom w kultywowaniu *Shi Jian Fa* (Fa w Trójświecie). Ci z wielką wrodzoną jakością mogą rozpocząć kultywację Wielkiej Drogi (Dafa). W tym czasie ich potencja energii i niebiańskie siły gwałtownie wzrosną. Podczas wykonywania tego ćwiczenia, przesuwaj ręce razem z mechanizmami energii. Każdy ruch jest wykonywany bez pośpiechu, powoli i płynnie.

Wersety:

Xuan Fa Zhi Xu
(*ślen fa dży siu*)

Xin Qing Si Yu
(*sin cing sy ju*)

Fan Ben Gui Zhen
(*fan ben gli dzen*)

You You Si Qi
(*joł joł sy ci*)

Przygotowanie:

Zrelaksuj całe ciało, ale nie rozluźniaj się za bardzo. Stój w naturalnej pozycji, stopy trzymaj rozstawione na szerokość barków. Lekko ugnij nogi w kolanach. Rozluźnij kolana i biodra. Cofnij trochę podbródek. Końcem języka dotknij podniebienia. Pozostaw małą przestrzeń pomiędzy zębami. Zamknij usta i delikatnie zamknij oczy. Zachowaj pogodny wyraz twarzy.

⁷⁶ Falun Zhou Tian Fa – (falun żółtjen fa)



圖 4-1



圖 4-2



圖 4-3



圖 4-4

Złącz ręce w pozycji *jieyin* (patrz rys.4-1), następnie złącz ręce w *heshi* na wysokości klatki piersiowej (patrz rys. 4-2).

Rozłóż ręce z pozycji *heshi*. Przesuń je w dół na wysokość podbrzusza, dłonie skieruj do ciała. Zachowaj pomiędzy dłońmi, a ciałem odległość 10 cm. Po tym jak ręce miną podbrzusze prostuj je dalej wzdłuż wewnętrznej strony nóg. W tym samym czasie zegnij się w pasie i przykucnij (patrz rys. 4-3).

W momencie, gdy końce palców są blisko podłoża, zrób rękoma okrąg po zewnętrznej stronie stóp, zaczynając od czubka każdej stopy do zewnątrz pięty (patrz rys. 4-4).

Następnie, zegnij lekko dłonie w nadgarstkach i przesuń ręce do góry wzdłuż tylnych części nóg (patrz rys. 4-5).



圖 4-5



圖 4-6



圖 4-7



圖 4-8

Wyprostuj kręgosłup w trakcie podnoszenia rąk za plecami (patrz rys. 4-6). Nie pozwól w trakcie ćwiczenia, żeby ręce dotknęły jakiegokolwiek części ciała – w przeciwnym razie energia z rąk przeniesie się z powrotem do ciała.

W momencie, gdy nie możesz już podnieść rąk wyżej, lekko zaciśnij dłonie w „puste“ pięści (patrz rys. 4-7), następnie przelóż ręce pod pachami do przodu.

Złóż ramiona przed klatką piersiową; (nie ma szczególnego wymogu, która ręka powinna być na górze, a która pod spodem, zależy to od przyzwyczajenia. Dotyczy to mężczyzn i kobiet) (patrz rys. 4-8).

Rozprostuj dłonie i umieść ręce tuż nad ramionami (zachowując odstęp). Przesuń dłonie wzdłuż (strony *jang*) ramion. W momencie dojścia do nadgarstków, odwróć dłonie tak, żeby były skierowane do siebie w odległości 3-4 cm. To znaczy, że zewnętrzny kciuk będzie zwrócony w górę, a wewnętrzny w dół. W tym czasie dłonie i ramiona tworzą linię prostą (patrz rys. 4-9).

Odwróć dłonie tak jakbyś trzymał piłkę; to znaczy, zewnętrzna dłoń przemieszcza się do wewnątrz a wewnętrzna na zewnątrz. Gdy obie dłonie przesuwają się wzdłuż (strony *jin*) ramion i przedramion, unieś je i przelóż za głowę. Ręce pozostają skrzyżowane za głową (patrz rys. 4-10).



圖 4-9



圖 4-10



圖 4-11



圖 4-12

Następnie kontynuuj przesuwanie rąk w kierunku kręgosłupa (patrz rys. 4-11).

Rozdziel ręce, końce palców skieruj na dół i połącz z energią na plecach. Potem przelóż obie ręce równolegle ponad głowę na wysokość klatki piersiowej (patrz rys. 4-12). W ten sposób zakończony został niebiański obwód. Powtórz ruchy dziewięć razy. Po zakończeniu ćwiczenia, przesun rękę w dół wzdłuż klatki piersiowej na wysokość podbrzusza.

Założ dłonie na siebie na wysokości podbrzusza (*die kou xiao fu*) (patrz rys. 4-13) i złóż je w pozycji *jiyin* (patrz rys. 4-14).



圖 4-13



圖 4-14

5. Wzmacnianie niebiańskich sił (*Shen Tong Jia Chi Fa*)⁷⁷

Zasady:

Ćwiczenie Wzmacnianie Niebiańskich Sił jest spokojnym ćwiczeniem kultywującym w Falun Gong. Jest wielocelową praktyką mającą na celu wzmocnienie niebiańskich sił (włączając w to nadprzyrodzone zdolności) i potencję energii poprzez obracanie Falun przy pomocy Buddyjskich gestów rąk. To ćwiczenie znajduje się na wyższym niż przeciętny poziom i oryginalnie było utrzymywane w tajemnicy. Mając na celu spełnienie żądań praktykujących z solidnymi podstawami, specjalnie opublikowałem tę metodę kultywowania, żeby zbawić tych predestynowanych praktykujących. To ćwiczenie wymaga pozycji siedzącej ze skrzyżowanymi nogami. Preferowana jest pozycja pełny lotos, chociaż pozycja pół lotos jest również do zaakceptowania. Podczas praktykowania, przepływ *qi* jest mocny, a pole energii wokół ciała jest całkiem duże. Ręce poruszają się za mechanizmami energii zainstalowanymi przez Mistrza. Po tym jak rozpoczną się ruchy rąk, serce postępuje za ruchem myśli. Podczas wzmacniania niebiańskich sił, zachowaj pusty umysł, z niewielką koncentracją na obu dłoniach. Środki dłoni będą ciepłe, ciężkie, naelektryzowane, zdrętwiałe, tak jakby utrzymywały ciężar, itp. Niemniej jednak, nie wywołuj celowo żadnego z tych wrażeń - pozwól, żeby wystąpiły w sposób naturalny. Im dłużej nogi będą skrzyżowane tym lepiej; zależy to od wytrzymałości. Im dłużej osoba siedzi, tym bardziej intensywne jest ćwiczenie i szybciej rośnie energia. Podczas tego ćwiczenia o niczym nie myśl – nie ma tutaj intencji umysłu – przejdź w stan wewnętrznego uspokojenia. Ze stanu dynamicznego, który wygląda na spokojny, ale nie jest stanem Ding wejdź stopniowo w stan Ding (uspokojony, chociaż świadomy stan umysłu). Twoja Świadomość Główna jednak musi zdawać sobie sprawę z tego, że ćwiczysz.

Wersety:

You Yi Wu Yi
(joł i lu i)

Yin Sui Ji Qi
(in sli dzi ci)

Si Kong Fei Kong
(sy khong fej khong)

Dong Ji Ru Yi
(dong dzing ru i)

Złożenie rąk (*Liang Shou Jieyin*)

Usiądź z nogami skrzyżowanymi w pozycji lotos. Zrelaksuj całe ciało, ale nie rozluźniaj się za bardzo. Pas i szyję trzymaj wyprostowane. Cofnij nieco podbródek. Koniec języka dotyka podniebienia. Pozostaw przestrzeń pomiędzy zębami. Zamknij usta. Delikatnie zamknij oczy. Wypełnij serce miłością. Przyjmij spokojny i pogodny wyraz twarzy. Złóż dłonie w *jieyin* na podbrzuszu i stopniowo wejdź w stan uspokojenia (patrz rys. 5-1).

Pierwszy gest rękoma

⁷⁷ Shen Tong Jia Chi Fa – (szen tąg dzia czy fa)

W momencie, gdy ręce zaczną się przesuwać, serce podąża za ruchem myśli. Ruchy powinny podążać za mechanizmem energii zainstalowanym przez Mistrza. Powinny być wykonywane bez pośpiechu, powoli i płynnie. Unieś powoli obie ręce w pozycji *jieyin*, aż osiągną wysokość głowy. Potem stopniowo odwróć dłonie na zewnątrz do góry. W momencie, gdy dłonie są zwrócone do góry, ręce osiągnęły również najwyższy punkt (patrz rys. 5-2).

Następnie rozdzielając obie dłonie, narysuj nimi ponad głową łuk, obracając je na boki aż znajdą się przed głową (patrz rys. 5-3).



圖 5-1



圖 5-2



圖 5-3

Natychmiast po tym, powoli opuść ręce. Staraj się trzymać łokcie skierowane do środka, dłonie w górę a palce przed sobą (patrz rys. 5-4).

Następnie, napręż dłonie w nadgarstkach i skrzyżuj je przed piersią. U mężczyzn, lewa ręka przesuwa się na zewnątrz, u kobiet, prawa ręka przesuwa się na zewnątrz (patrz rys. 5-5).

Po uformowaniu przez ramiona i dłonie linii prostej, nadgarstek zewnętrznej ręki kręci się na zewnątrz a dłoń jest zwrócona do góry. Zarysuj półkola i przekręć dłoń do góry, palce skierowane są w stronę pleców. Ręka używa trochę siły. Dłoń wewnętrznej ręki po przesunięciu się przed piersią, przekręca się na dół. Wyprostuj rękę. Przekręć ramię i rękę tak, żeby dłoń była skierowana na zewnątrz. Ręce i ramiona przed dolną częścią ciała powinny utworzyć z ciałem kąt 30° . (patrz rys. 5-6).



圖 5-4



圖 5-5



圖 5-6



圖 5-7



圖 5-8



圖 5-9

Drugi gest rękoma

Z poprzedniej pozycji (patrz rys. 5-6) przesun lewą rękę (znajdującą się na górze) do środka. W momencie, gdy prawa ręka unosi się do góry, jej dłoń zwraca się w kierunku ciała. Ruch jest taki sam jak przy pierwszym geście, z tym, że lewa i prawa ręka zamieniają się rolami. Pozycja rąk jest dokładnie odwrotna (patrz rys. 5-7).



圖 5-10



圖 5-11

Trzeci gest rękoma

Wyprostuj prawą rękę w nadgarstku (lewą u kobiet), tak żeby dłoń zwrócona była do ciała. Po tym jak prawa ręka przesunie się przed klatką piersiową, odwróć dłoń na dół i przesun tam gdzie znajduje się goleń. Rękę trzymaj wyprostowaną. Lewy nadgarstek u mężczyzn (prawy u kobiet) w momencie unoszenia do góry i przechodzenia obok prawej ręki przekręca się tak, żeby dłoń zwrócona była do ciała. W tym samym czasie, przesun dłoń w kierunku lewego (prawego u kobiet) barku. W momencie, gdy ręka znajdzie się w tej pozycji, dłoń będzie zwrócona do góry, a palce skierowane do przodu (patrz rys. 5-8).



圖 5-12



圖 5-13

Czwarty gest rękoma

Jest to taki sam gest jak powyżej z tym, że ręce zamieniają się pozycjami. Lewa ręka u mężczyzn (prawa u kobiet) przesuwa się do wewnątrz, a prawa ręka (lewa u kobiet) przesuwa się na zewnątrz. Ruch zamienia tylko lewą rękę z prawą. Pozycja rąk jest odwrotna (patrz rys. 5-9). Wszystkie cztery gesty rękoma wykonywane są w ciągły sposób i bez przerywania.

Wzmacnianie niebiańskich sił w kształcie kuli

Kontynuujemy po czwartym ruchu rękoma, ręka z górnej pozycji przesuwa się do wewnątrz, a ręka z dolnej na zewnątrz. U mężczyzn, prawa dłoń stopniowo odwraca się i przesuwa na wysokość klatki piersiowej. Lewa ręka u mężczyzn (prawa u kobiet) przesuwa się do góry. W momencie, gdy oba przedramiona osiągną wysokość klatki piersiowej i utworzą linię prostą (patrz rys. 5-10), rozłóż ręce na boki (patrz rys. 5-11) i w tym samym czasie odwróć dłonie na dół.

W momencie, gdy obie ręce dotrą do określonej pozycji (powyżej i poza kolanami), utrzymuj ręce na poziomie pasa. Przedramiona i nadgarstki są na tym samym poziomie. Rozluźnij ręce (patrz rys. 5-12). Ta pozycja ma na celu wyprowadzenie wewnętrznych niebiańskich sił z wnętrza do dłoni, aby mogły być wzmocnione. Te niebiańskie siły mają kształt kuli. W momencie gdy siły te są wzmacniane w dłoniach będziesz miał uczucie ciepła, ciężkości i drętwienia, tak jakbyś trzymał ciężar. Ale nie wywołuj tych odczuć intencjonalnie - pozwól, żeby się pojawiły naturalnie. Im dłużej utrzymujesz tę pozycję tym lepiej. Pozostań w tej pozycji tak długo, aż będziesz zbyt zmęczony, żeby to wytrzymać.

Wzmacnianie niebiańskich sił o kształcie kolumny

Wychodząc z poprzedniej pozycji, prawa ręka (lewa u kobiet) odwraca się tak, żeby dłoń była skierowana w górę i w tym samym czasie przesuwa się w kierunku podbrzusza. Po dotarciu do tej pozycji dłoń pozostaje przy podbrzuszu, dłoń skierowana do góry. W tym samym czasie, gdy prawa ręka przesuwa się, unieś lewą rękę (prawą u kobiet) i równocześnie przesuń w kierunku podbródka. Trzymaj rękę na wysokości podbródka wnętrzem dłoni zwróconą do dołu. Przedramię i dłoń są na tym samym poziomie. W tym czasie obydwie dłonie są nieruchome i zwrócone do siebie (patrz rys. 5-13). Jest to wzmacnianie niebiańskich sił o kształcie kolumny,

takich jak „grzmoty z dłoni“ itd. Utrzymuj tę pozycję tak długo, aż poczujesz, że niemożliwym jest pozostanie w niej dłużej.



圖 5-14



圖 5-15



圖 5-16

Następnie, ręka znajdująca się w górze rysuje półkole przed ciałem i opuszcza się na podbrzusze. Jednocześnie, unieś rękę znajdującą się w niższej pozycji do wysokości poniżej brody, w międzyczasie odwróć dłoń tak, żeby była skierowana na dół (patrz rys. 5-14). Ramię jest na tym samym poziomie co bark, dłonie są zwrócone do siebie. To również wzmacnia nadprzyrodzone siły, tylko że ręce są ułożone przeciwnie. Utrzymuj tę pozycję tak długo, aż ręce będą tak zmęczone, że nie będzie można wytrzymać.

Kultywowanie w stanie uspokojenia

Z ostatniej pozycji ręka znajdująca się w górze rysuje półkole w kierunku podbrzusza. Złóż ręce w *jiyin* i rozpocznij kultywowanie w stanie uspokojenia (patrz rys. 5-15). Pozostań w Ding (zupełnie wyciszony, ale świadomy stan umysłu); im dłużej tym lepiej.

Pozycja końcowa

Złóż ręce razem na wysokości klatki piersiowej w pozycji *heshi* (patrz rys. 5-16). Wyjdź ze stanu Ding i rozprostuj nogi.

Podstawowe zasady i kilka słów ostrzeżenia odnośnie praktykowania Falun Gong

1. Pięć zestawów ćwiczeń w Falun Gong można wykonywać po kolei jedno po drugim lub selekcyjnie. Przeważnie jednak wymagane jest, żeby rozpocząć ćwiczenia od pierwszego zestawu. Przy czym najlepiej jest wykonać pierwsze ćwiczenie trzy razy. Oczywiście i tak można wykonywać inne zestawy bez pierwszego. Każdy zestaw może być wykonany indywidualnie.
2. Każdy ruch powinien być wykonany dokładnie i rytmicznie. Dłonie i ręce powinny poruszać się płynnie do góry i na dół, do przodu i do tyłu, w lewo i w prawo. Poruszaj się za mechanizmem energii – powoli, płynnie, bez pośpiechu. Nie poruszaj się, ani za szybko ani za wolno.
3. Zawsze musisz być pod kontrolą swojej Świadomości Głównej podczas ćwiczeń, ponieważ Falun Gong kultywuje Świadomość Główną. Nie kiwaj się celowo. Jeżeli ciało zacznie się kiwać, opanuj to. Jeżeli musisz, możesz otworzyć oczy.
4. Rozluźnij całe ciało, szczególnie w okolicy kolan i bioder. Jeżeli będziesz stał w zbyt sztywnej postawie, kanały zostaną zablokowane.
5. Podczas ćwiczeń, ruchy powinny być zrelaksowane i naturalne, pełne i szerokie, lekkie i nie skrępowane. Ruchy powinny być zdecydowane, lecz łagodne, z użyciem pewnej ilości siły, lecz bez sztywności. Jeżeli tak zrobisz, zauważysz widoczne efekty.
6. Za każdym razem gdy kończysz ćwiczenie, kończysz ruchy, lecz nie mechanizmy kultywowania. Musisz tylko złączyć ręce (*jiyin*). Kończenie ze złączonymi rękoma oznacza koniec ruchów. Nie próbuj zakończyć mechanizmu kultywowania przy pomocy intencji, ponieważ nie można zatrzymać rotacji Falun.
7. Ludzie słabi lub ciągle chorzy mogą ćwiczyć według swoich warunków. Mogą ćwiczyć mniej, lub mogą wybrać do wykonania którykolwiek z pięciu zestawów. Odnośnie tych, którzy nie są w stanie wykonać ruchów, mogą ćwiczyć na siedząco w pozycji lotos. Jednak powinniście kontynuować praktykowanie.
8. Podczas ćwiczeń nie ma żadnych specjalnych wymagań pod względem miejsca, czasu, lub kierunku. Polecamy czyste miejsce i ciche otoczenie.
9. Nie stosuj żadnych ‘intencji umysłu’ podczas tych ćwiczeń, a nigdy nie ulegniesz dewiacjom. Ale nie mieszaj Falun Gong z żadnym innym systemem kultywowania. Inaczej, Falun zostanie zniekształcony.
10. Kiedy podczas ćwiczeń naprawdę nie możesz wejść w stan uspokojenia, możesz intonować imię Mistrza. Z biegiem czasu, stopniowo będziesz w stanie wejść w stan uspokojenia.
11. Niektóre utrapienia mogą się pojawić w trakcie ćwiczeń. Jest to jedną z metod splacania karmy. Każdy ma karmę. Kiedy odczuwasz dolegliwość w ciele, nie traktuj tego jako chorobę. Aby pozbyć się twojej karmy i przygotować drogę na twoją kultywację, niektóre utrapienia mogą się pojawić dość wcześnie i szybko.

12. Jeżeli nie potrafisz skrzyżować nóg do ćwiczenia na siedząco, możesz wykonywać ten zestaw siedząc na krawędzi krzesła. Efekt może być taki sam. Jako praktykujący, musisz być w stanie osiągnąć pozycję lotos. Z biegiem czasu na pewno będziesz w stanie to zrobić.

13. Jeżeli ujrzysz jakiegokolwiek obrazy lub sceny w trakcie spokojnego ćwiczenia, nie zwracaj na to żadnej uwagi i ćwicz dalej. Jeżeli pojawią się jakieś przerażające sceny lub poczujesz, że jesteś w niebezpieczeństwie, powinieneś natychmiast przypomnieć sobie: „Jestem pod ochroną Mistrza Falun Gong. Niczego się nie boję“. Możesz również wypowiedzieć imię Mistrza Li i ćwiczyć dalej.

ROZDZIAŁ V

PYTANIA I ODPOWIEDZI

1. Falun i Falun Gong

Pyt.: Z czego się składa Falun?

Odp.: Falun jest inteligentną istotą składającą się z substancji o wysokiej energii. Automatycznie wytwarza *gong* i nie istnieje w naszym wymiarze.

Pyt.: Jak wygląda Falun?

Odp.: Można tylko powiedzieć, że jest złoto-żółtego koloru. Ten kolor nie występuje w naszym wymiarze. Kolor tła wewnętrznego kręgu jest bardzo jasno czerwony, podczas gdy kolor tła zewnętrznego kręgu jest pomarańczowy. Znajdują się tam dwa, należące do szkoły Tao, czerwono-czarne symbole *taichi*. Są tam również dwa inne czerwono-niebieskie symbole *taichi* przynależące do Wielkiej Pierwotnej Szkoły Tao. To są dwie różne szkoły. Symbol *srivatsa* „卍” jest złoto-żółty. Ludzie z trzecim okiem na niższym poziomie widzą wirujący, podobnie jak wiatrak, Falun. Dla kogoś, kto może go wyraźnie zobaczyć, jest bardzo piękny i może zainspirować praktykującego do jeszcze pilniejszej kultury i energicznego podążania naprzód.

Pyt.: Gdzie początkowo znajduje się Falun? Gdzie jest później zlokalizowany?

Odp.: Tak naprawdę to daję ci tylko jeden Falun. Znajduje się on w podbrzuszu, w tym samym miejscu gdzie zlokalizowany i kultywowany jest omawiany przez nas *dan*. Jego pozycja nie zmienia się. Niektórzy ludzie widzą wiele wirujących Falun. Są one używane zewnętrznie przez moje *Fashen* do uregulowania twojego ciała.

Pyt.: Czy można rozwinąć Falun przez ćwiczenie i kultywowanie? Ile ich możemy rozwinąć? Czy jest jakaś różnica pomiędzy nimi, a tym otrzymanym od Mistrza?

Odp.: Można rozwinąć Falun poprzez ćwiczenie i kultywowanie. Podczas, gdy twoja potencja energii wzmacnia się, rozwija się coraz więcej Falun. Wszystkie Falun są takie same. Jediną różnicą jest to, że Falun umiejscowiony w podbrzuszu nie przemieszcza się, ponieważ jest korzeniem.

Pyt.: Jak można czuć i obserwować obecność i rotację Falun?

Odp.: Nie ma potrzeby, żeby go czuć i obserwować. Niektórzy ludzie są bardzo wrażliwi i będą odczuwać rotację Falun. Podczas początkowego okresu po zainstalowaniu Falun możesz być

trochę do niego nieprzyzwyczajony, mieć bóle brzucha, czuć, że coś się rusza, mieć wrażenie ciepła itd. Po przyzwyczajeniu się nie będziesz miał żadnych odczuć. Mimo to, ludzie z nadprzyrodzonymi zdolnościami mogą go widzieć. Jest to tak samo jak z żołądkiem; nie odczuwasz ruchów swojego żołądka.

Pyt.: Kierunek, w którym Falun rotuje na emblemacie nie jest ten sam jak ten na przepustce (mówimy o pierwszej i drugiej serii wykładów w Pekinie). Falun wydrukowany na przepustce na seminarium rotuje w kierunku przeciwnym z ruchem wskazówek zegara. Dlaczego?

Odp.: Celem jest danie tobie czegoś dobrego. Emitowanie energii na zewnątrz reguluje ciało każdego z was, dlatego Falun nie rotuje zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Możecie zobaczyć tę rotację.

Pyt.: Kiedy Mistrz instaluje u studentów Falun?

Odp.: Chcemy to tutaj z wami wszystkimi przedyskutować. Mamy studentów, którzy praktykowali wiele różnych systemów. Problem polega na tym, że musimy pozbyć się wszystkich nieuporządkowanych i chaotycznych rzeczy, które istnieją w twoim ciele, zatrzymać dobre i wyrzucić złe. Jest to dodatkowy etap. Po tym, możemy zainstalować Falun. Wielkość zainstalowanego Falun będzie się różniła w zależności od poziomu kultury osoby. Niektórzy ludzie nigdy nie praktykowali *qigong*. Dzięki uregulowaniu [ciała] i dobrej wrodzonej jakości, niektórzy ludzie mogli zostać wyleczeni z chorób w trakcie moich zajęć, opuszczając poziom *qi* i wchodząc w stan „Mleczno-Białego Ciała“. W takich warunkach można również zainstalować Falun. Zdrowie u wielu ludzi jest kiepskie, będą oni poddani ciągłemu procesowi uregulowania. Jak można zainstalować Falun zanim zakończy się proces uporządkowania? Dotyczy to tylko niewielu ludzi. Nie martwcie się. Już zainstalowałem mechanizm energii, który może wytworzyć Falun.

Pyt.: Jak przenoszony jest Falun?

Odp.: Nie jest przenoszony. Wysyłam Falun na zewnątrz i instaluję go w twoim podbrzuszu. Nie dzieje się to w naszym fizycznym wymiarze, ale w innym. Co by się stało z jelitami w twoim podbrzuszu, gdyby zaczął wirować i stałoby się to w naszym wymiarze? Istnieje w innym wymiarze i nie zakłóca tego wymiaru.

Pyt.: Czy będzie Mistrz kontynuował rozdawanie Falun podczas następnych zajęć?

Odp.: Dostaniesz tylko jeden. Niektórzy ludzie odczuwają wirowanie wielu Falun. Te są używane na zewnątrz i tylko w celu uregulowania twojego ciała. Najistotniejszą cechą naszych ćwiczeń jest to, że podczas emitowania energii wyzwolone zostaje szereg Falun. Więc zanim zaczniesz praktykować masz już w ciele wiele wirujących Falun, które je regulują. Falun, który naprawę ci daje to ten umiejscowiony w podbrzuszu.

Pyt.: Czy zaprzestanie ćwiczenia oznacza, że Falun zniknie? Jak długo Falun może pozostać w moim ciele?

Odp.: Tak długo jak uważasz siebie za kultuwującego i stosujesz się do wymogów *xinxing*, które omawiałem, nawet jeżeli nie wykonujesz ćwiczeń Falun nie tylko nie znika, ale wzmacnia się. Twoja potencja energii będzie nawet wzrastać. Niemniej jednak, jeżeli ćwiczysz więcej niż inni, ale nie zachowujesz się w sposób zgodny z standardami *xinxing*, których wymagam, obawiam się, że takie praktykowanie jest na próżno. Chociaż ćwiczysz, nie będzie to działać. Nie ma znaczenia, jakiego rodzaju system uprawiasz, jeżeli nie robisz tego zgodnie z wymaganiami [tego systemu], to bardzo prawdopodobne jest, że kultuwujesz drogę zła. Jeżeli twój umysł jest wypełniony tylko złymi myślami i myślisz „Ten czy tamten jest okropny. Policzę się z nim, kiedy tylko rozwinę nadprzyrodzone zdolności,“ itp., nawet, jeżeli uczysz się Falun Gong, kiedy dodajesz te rzeczy do praktyki i zaniedbasz stosowanie się do moich zasad *xinxing*, czyż również nie uprawiasz drogi zła?

Pyt.: Mistrz mówi często, „Nie możesz dostać Falun nawet jeżeli wydasz 100 milionów dolarów“. Co to znaczy?

Odp.: Znaczy to, że jest niezmiernie cenny. To co ci daję, to nie jest tylko Falun – są tam też inne rzeczy, które gwarantują twoje kultuwowanie i są równie wartościowe. Żadna z nich nie może być zamieniona na jakąkolwiek ilość pieniędzy.

Pyt.: Czy ludzie, którzy przyszli późno mogą otrzymać Falun?

Odp.: Jeżeli przyjdiesz przed ostatnimi trzema dniami [wykładów], możesz mieć uregulowane ciało i Falun, z wieloma innymi rzeczami, umieszczony. Trudno powiedzieć, czy jeżeli przyjdiesz podczas trzech ostatnich dni będziesz uregulowany. Trudno jest zainstalować „rzeczy“. Być może, jeżeli twoja sytuacja jest fortuna, zostaną w tobie zainstalowane.

Pyt.: Czy Falun jest jedyną rzeczą, która jest używana do poprawiania niewłaściwych stanów w ludzkim ciele?

Odp.: Poprawianie nie zależy całkowicie od Falun. Mistrz używa również wiele innych korekcyjnych metod.

Pyt.: Co jest prehistorycznym tłem utworzenia Falun Gong?

Odp.: Myślę, że to pytanie jest za obszerne i na zbyt wysokim poziomie. Biorąc pod uwagę poziom, na którym się znajdujemy, wykracza poza to co możemy wiedzieć. Nie mogę tego tutaj omawiać. Ale musicie zrozumieć jedną rzecz: to nie jest *qigong* Buddyzmu – jest to *qigong* szkoły Buddy. Nie jest to Buddyzm, chociaż mamy ten sam cel co Buddyzm. Jesteśmy dwiema różnymi metodami kultuwowania, obieramy dwie różne drogi. Nasze cele są takie same.

Pyt.: Jak długa jest historia Falun Gong?

Odp.: System praktykowania, w którym jestem wytrenowany trochę różni się od systemu, który opublikowałem. Falun, który kultuwowałem jest potężniejszy od tego, czego uczymy i przekazujemy. Również, mój *gong* rozwinął się szybciej niż to, co jest dozwolone w tym systemie. Mimo to, system praktykowania, który przedstawiłem społeczeństwu w dalszym

ciągu pozwala na szybki rozwój *gong*, dlatego wymagania, co do *xinxing* kultywujących są bardziej ściśle i wyższe [niż zwykle]. To, co zaprezentowałem ludziom jest zreorganizowane i ma mniejsze wymagania [niż to co ja praktykowałem], ale jest i tak bardziej ściśle, niż przeciętne metody kultywowania. Ponieważ różni się od oryginału, nazywany jestem twórcą. Jeżeli chodzi o długość historii Falun Gong, nie biorąc pod uwagę lat, kiedy nie było opublikowane, możemy powiedzieć, że rozpoczęła się w maju (1992 roku), kiedy zacząłem nauczać na północnym wschodzie.

Pyt.: Co nam Mistrz daje, kiedy słuchamy wykładów?

Odp.: Daję wszystkim Falun. Istnieje Falun do kultywacji i Falun do uregulowania ciała. W tym samym czasie, moje *Fashen* opiekują się wami – każdym z was – tak długo jak kultywujecie Falun Gong. Jeżeli nie kultywujecie, *Fashen* nie będą się wami opiekowały. Nie ruszą się, nawet gdy im się to nakaze. Moje *Fashen* widzą jasno i dokładnie, o czym myślisz.

Pyt.: Czy Falun Gong pozwoli mi na kultywowanie Prawego Owocu?

Odp.: Wielka Droga (Dafa) nie ma granic. Nawet, jeżeli udoskonaliłeś się do poziomu Tathagata, to jeszcze nie koniec. Jesteśmy prawą drogą kultywowania – idź naprzód i kultywuj! To, co osiągniesz to będzie Prawy Owoc.

2. Zasady i metody praktykowania

Pyt.: Niektórzy ludzie po ukończeniu „Niebiańskiego Obwodu“ i po powrocie do domu mają sny, w których wyraźnie widzą siebie unoszących się na niebie. Jak możemy to wytłumaczyć?

Odp.: Mogę wam wszystkim powiedzieć, że kiedy podczas medytacji lub snów pojawią się takie rzeczy, to nie są one snami. Przyczyną jest twój zasadniczy duch (*yuanshen*), który opuszcza ciało fizyczne – coś całkowicie różnego od snów. Kiedy śnisz nie widzisz tak wyraźnie, ani z takimi detalami. Kiedy twój duch opuszcza ciało, to co widzisz i jak unosisz się do góry, może być realistycznie widziane i wyraźnie zapamiętane.

Pyt.: Jeżeli Falun zostanie zdeformowany, jakie złe konsekwencje będzie to miało?

Odp.: Oznacza to, że osoba uległa dewiacji, więc Falun stracił skuteczność. Co więcej, sprowadzi na ciebie wiele kłopotów w kultywowaniu. To jest jakbyś wybrał nie chodzenie główną drogą, lecz po zawiłych ścieżkach, gdzie się gubisz i nie możesz odnaleźć drogi. Napotkasz na problemy i te rzeczy odbiją się na codziennym życiu.

Pyt.: Jak poradzić sobie z domowym środowiskiem, gdy praktykujemy samemu? Czy Falun może być w domu?

Odp.: Wielu z was tu siedzących widziało już obecność Falun w domu. Członkowie rodziny już zaczęli z tego korzystać. Jak już wspomnieliśmy, w tym samym czasie i w tym samym miejscu istnieje wiele wymiarów. Twój dom nie jest wyjątkiem i potrzebuje opieki. Sposób, w

jaki się to ogólnie robi polega na wyeliminowaniu złych rzeczy i następnie zainstalowaniu tarczy tak, że nic złego nie znajdzie drogi do środka.

Pyt.: Podczas ćwiczeń, qi trafia w chore miejsce, czyni je bolesnym i spuchniętym. Dlaczego się tak dzieje?

Odp.: Choroba jest zgrupowaniem pewnego rodzaju czarnej energii. Po rozbiciu jej na kawałki, w trakcie początkowego etapu zajęć, poczujesz, że to miejsce jest spuchnięte. Choroba straciła już swoje korzenie i zaczęła wydzielać się na zewnątrz. Będzie bardzo szybko wydalona i przestanie istnieć.

Pyt.: Moje stare schorzenia zniknęły po kilku dniach seminarium, ale nagle pojawiły się kilka dni później. Dlaczego?

Odp.: Ponieważ w naszym systemie kultywowania, ulepszenia następują prędko i twoje poziomy zmieniają się w bardzo krótkim czasie, zanim się zorientujesz choroba jest wyleczona. Późniejsze objawy są tym, o czym dyskutowałem – nadchodzące „utrapienia“. Czuj i obserwuj dokładnie. Nie są one takie same, jak objawy starej choroby. Jeżeli będziesz szukał innych mistrzów *qigong*, żeby poprawili twoje ciało, nie będą w stanie tego zrobić. Jest to objawem karmy w trakcie wzrostu *gong*.

Pyt.: Czy w trakcie kultywowania nadal potrzebujemy brać lekarstwa?

Odp.: Tę sprawę powinieneś przemyśleć i sam zdecydować. Używanie podczas kultywacji lekarstw sugeruje, że nie wierzysz w skuteczność kultywacji w leczeniu chorób. Jeżeli w nią wierzysz, to dlaczego miałbyś brać lekarstwa? Jednak, jeżeli nie przestrzegasz standardów *xinxing*, a pojawiają się problemy to powiesz, że to Li Hongzhi powiedział ci, żeby nie brać lekarstw. Ale Li Hongzhi powiedział ci również, żebyś dokładnie przestrzegał wysokiego standardu *xinxing*. Zrobiłeś to? Rzeczy, które istnieją w ciałach prawdziwych kultywujących nie są tym samym, co u przeciętnych ludzi. Wszystkie choroby, na które zapadają zwykli ludzie nie mogą pojawić się w twoim ciele. Jeżeli z prawą myślą i wiarą, że kultywacja może wyleczyć z choroby, odstawisz lekarstwa, nie martw się i nie szukaj terapii, ktoś naturalnie wyleczy cię z choroby. Każdy z was robi się coraz zdrowszy i z każdym dniem czuje się lepiej. Dlaczego tak się dzieje? Moje *Fashen* były bardzo zajęte, przechodząc tam i z powrotem, pracując w ciałach wielu z was. Pomagają wam wykonując swoje zadania. Nic nie zyskasz jeżeli podczas kultywowania twój umysł nie jest stabilny i przyjmuje postawę niewiary lub postawę „mogę tego spróbować“. To czy wierzysz czy nie wierzysz w Buddę, określone jest przez jakość oświecenia i wrodzoną jakość. Jeżeli jakiś Budda, którego możemy wyraźnie zobaczyć ludzkimi oczyma, pojawiłby się tutaj, to wszyscy zaczęliby studiować Buddyzm. Wtedy problem transformacji twojego myślenia przestałby istnieć. Najpierw musisz uwierzyć, dopiero potem będziesz mógł zobaczyć.

Pyt.: Niektórzy ludzie chcą poprosić Nauczyciela i jego uczniów, aby leczyli choroby. Czy jest to dopuszczalne?

Odp.: Nie przyszedłem do ludzi, żeby leczyć choroby. Tam gdzie są ludzie, tam powinny być choroby. Niektórzy ludzie nie mogą zrozumieć słów, które mówię, ale nie będę dalej tego wyjaśniał. Systemy praktykowania szkoły Buddy istnieją w celu zbawienia wszystkich czujących stworzeń. Leczenie chorób jest do przyjęcia. Nasze leczenie ludzi było zorganizowane i miało na celu promowanie [naszego systemu]. Ponieważ dopiero teraz ujawniłem się publicznie, nie jestem dobrze znany, inni mnie nie znają i być może nikt nie weźmie udziału w moich wykładach. Poprzez leczenie chorób, podczas konsultacji, pozwalamy każdemu być świadkiem Falun Gong. Rezultaty tej promocji były bardzo dobre. Nie zrobiliśmy tego wyłącznie dla celów leczenia chorób. Zabronione jest stosowanie potężnego *gong* do zawodowego leczenia chorób, zakazana jest również wymiana praw tego świata, na prawa spoza tego świata. W przeciwnym razie rezultaty leczenia chorób nie będą dobre. Z obowiązku do kultywujących uczniów musimy uregulować ciała do stanu, w którym nie będzie już chorób – tylko wtedy możesz kultywować się ku wyższym poziomom. Jeżeli zawsze będziesz się martwić swoimi chorobami to i tak naprawdę wcale nie chcesz się kultywować, i nawet jeżeli nic nie powiesz, moje *Fashen* dokładnie znają twoje myśli i w rezultacie nic nie uzyskasz. Podczas naszych zajęć już uregulowaliśmy wasze ciała. Oczywiście, musisz być człowiekiem kultywującym. Nie rozpocznę leczenia choroby i nie poproszę o więcej pieniędzy w połowie wykładów – nie robimy takich rzeczy. Jeżeli twoja choroba nie została wyleczona, w dalszym ciągu odnosi się to do twojej jakości oświecenia. Oczywiście nie wykluczamy sytuacji, w których niektóre osoby są bardzo chore. Reakcje mogą nie być widoczne w ciele, ale faktycznie są całkiem mocne. Być może jednorazowe uregulowanie jest niewystarczające, ale jednak dołożyliśmy już wszelkich starań. Nie znaczy, że jesteśmy nieodpowiedzialni; dzieje się tak dlatego, że choroba jest po prostu zbyt poważna. Pójdiesz do domu i będziesz kultywował, a my będziemy kontynuować leczenie, aż będziesz całkowicie wyleczony. Niewiele jest takich przypadków.

Pyt.: Jak możemy wejść w stan uspokojenia podczas praktykowania? Czy myślenie podczas ćwiczeń o kłopotach w pracy uważa się za przywiązanie?

Odp.: Traktuj lekko sprawy związane z własnymi korzyściami i przez cały czas utrzymuj jasny i czysty umysł. Jeżeli jesteś przygotowany, wiesz kiedy i w jakiej formie pojawią się utrapienia, to nie będą już one utrapieniami. Utrapienia zwykle pojawiają się nagle i nie wiadomo skąd. Na pewno je pokonasz, jeżeli jesteś całkowicie zaangażowany. Tylko w ten sposób twoje *xinxing* może być ocenione. Po pozbyciu się przywiązań, poprawie *xinxing*, odrzuceniu współzawodnictwa i walki z innymi, zapomnieniu o urazach i żalach i oczyszczeniu myśli, możesz mówić o umiejętności uspokojenia. Jeżeli w dalszym ciągu nie możesz się uspokoić, uznaj siebie za drugą osobę i te myśli przypisz komuś innemu. Jakkolwiek rozproszone są twoje myśli, powinienes wyjść z nich i pozwolić im swobodnie powędrować. Niektórzy ludzie sugerują wymawianie imienia Buddy lub liczenie. To wszystko są tylko rodzaje metod, stosowane w praktykowaniu. Kiedy praktykujemy nie wymagamy koncentracji myśli na czymś. Ale musisz wiedzieć, że ćwiczysz. Odnośnie problemów w pracy, nie uznajemy ich za korzyści osobiste. Nie są to przywiązania i z natury są dobre. Znam mnicha, który rozumie ten aspekt. Jest opatem w świątyni i ma wiele obowiązków. Jednak, gdy siada [do medytacji], to oddziela się od tych rzeczy. Na pewno o nich nie myśli. Jest to również umiejętność. Podczas ćwiczeń nie ma nic w jego umyśle – nawet najmniejszego śladu osobistych myśli czy pomysłów. Jeżeli nie mieszasz osobistych spraw z tymi z pracy i tak osiągniesz powodzenie.

Pyt.: Co powinniśmy zrobić jeżeli podczas ćwiczenia pojawią się złe myśli?

Odp.: Podczas ćwiczenia, od czasu do czasu może pojawić się wiele złych rzeczy. Dopiero, co rozpoczęłeś kultywowanie i niemożliwe jest od razu osiągnięcie bardzo wysokiego poziomu; nie będziemy również na razie stawiać przed tobą bardzo wysokich wymagań. Niepraktycznie byłoby wymagać od ciebie zapobiegania pojawianiu się jakichkolwiek złych myśli, ponieważ musi to być osiągnięte stopniowo. Na początku wszystko jest w porządku, ale nie pozwól swoim myślom rozbiegać się. Po upływie czasu twój umysł wzniesie się i powinieneś trzymać się wyższych standardów, ponieważ kultywujesz Wielką Drogę (Dafa). Po ukończeniu tych zajęć nie będziesz już zwykłym człowiekiem. To, co masz teraz w sobie jest czymś tak unikalnym, że musisz narzucić surowe wymagania swojemu *xinxing*.

Pyt.: Podczas ćwiczeń czuję dyskomfort w klatce piersiowej oraz czuję kręcenie w głowie i w brzuchu.

Odp.: Jest to wstępna faza wywołana przez rotację Falun. W przyszłości te objawy mogą zaniknąć.

Pyt.: Co powinniśmy zrobić, jeżeli podczas ćwiczeń przyciągamy do siebie małe zwierzęta?

Odp.: Każdy rodzaj kultywacji, który praktykujesz przyciągnie małe zwierzęta. Zignoruj je – to wszystko. Dzieje się tak, ponieważ istnieje pole pozytywnej energii. Szczególnie w szkole Buddy, *gong* ma elementy, które są pomocne dla wszystkich żyjących istot. Kiedy nasz Falun kręci się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, pomaga nam; kiedy kręci się przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, pomaga innym. Wtedy kręci się do tyłu i zaczyna od początku tak, że wszystko w naszym otoczeniu korzysta.

Pyt.: Czy w ćwiczeniu, „Penetrowania Dwóch Krańców Kosmicznych“ liczymy jako raz ruch ręką do góry i na dół? Czy w trakcie ćwiczenia „Budda Pokazuje Tysiąc Rąk“ zanim wyciągnę ręce, powinienem sobie wyobrazić, że jestem bardzo duży i wysoki?

Odp.: Każdy ruch ręki w górę i na dół liczymy jako raz. W ćwiczeniu „Budda Pokazuje Tysiąc Rąk“ nie myśl o sobie. W naturalny sposób poczujesz się duży i wysoki. Potrzebujesz tylko mieć poczucie, że jesteś największą istotą pomiędzy niebem, a ziemią. Samo stanie jest wystarczające. Nie wywołuj zawsze celowo tego uczucia, ponieważ będzie to przywiązaniem.

Pyt.: Co się stanie jeżeli w trakcie ćwiczenia w pozycji siedzącej nie mogę skrzyżować nóg do pozycji lotos?

Odp.: Jeżeli nie możesz skrzyżować nóg, możesz ćwiczyć siedząc na krawędzi krzesła. Skuteczność jest taka sama. Ale ponieważ jesteś kultywującym musisz ćwiczyć nogi i być w stanie skrzyżować je. Usiądź na brzegu krzesła, gdy ćwiczysz krzyżowanie nóg. Ostatecznie będziesz mógł je skrzyżować.

Pyt.: Jeżeli członkowie rodziny nie zachowują się prawidłowo i nie przestrzegają Zhen–Shan–Ren, co powinienem zrobić?

Odp.: Jeżeli członkowie rodziny nie praktykują Falun Gong, to nie jest problem. Głównym zagadnieniem jest kultywowanie samego siebie – kultywuj siebie i nie myśl za dużo. Musisz też być trochę bardziej wyluzowany. Włóż więcej wysiłku w siebie.

Pyt.: Czasami w codziennym życiu robię złe rzeczy i później tego żałuję, ale potem znowu to robię. Czy robię to dlatego, że mój xinxing jest za niski?

Odp.: To, że napisałeś o tym [w pytaniu], jest dowodem, że twój *xinxing* już jest poprawiony i jesteś w stanie przyznać się do złych czynów. Zwykli ludzie są nieświadomi tego, że zrobili coś złego. Znaczy to, że już przerosłeś zwykłego człowieka. Zrobiłeś coś złego za pierwszym razem i nie chroniłeś *xinxing*. To jest proces. Następnym razem jak natkniesz się na problem, spróbuj się poprawić.

Pyt.: Czy ludzie w wieku czterdziestu czy pięćdziesięciu lat mogą osiągnąć stan „trzech kwiatów zebranych ponad głową“?

Odp.: Wiek nie ma znaczenia, ponieważ kultywujemy jednocześnie umysł jak i ciało. Tak długo jak koncentrujesz się nad kultywacją i przestrzegasz zasad *xinxing*, tak jak to opisałem, zjawisko przedłużenia życia pojawi się w trakcie kultywowania. Czyż nie da ci to wystarczająco dużo czasu do kultywowania? Jeszcze jedna rzecz odnosi się do ćwiczeń, które kultywują umysł i ciało. Jeżeli twoje życie zostaje przedłużone, a pojawi się problem z *xinxing*, twoje życie natychmiast znajdzie się w niebezpieczeństwie. Ponieważ życie jest przedłużone w celu kultywowania, to kiedy *xinxing* odbiegnie od normy, twoje życie natychmiast będzie zagrożone.

Pyt.: W jaki sposób powinniśmy dostosować siłę, żeby osiągnąć efekt „mocny lecz łagodny“?

Odp.: Musisz sam tego doświadczyć. Na przykład, gdy wykonujemy duże gesty rękoma, ręce wyglądają, że są bardzo miękkie, ale w rzeczywistości gesty wykonywane są z siłą. Pomiędzy przedramieniem, nadgarstkiem i pomiędzy palcami siła jest całkiem duża. Tymczasem, wszystkie wyglądają bardzo międko. Jest to „siła z delikatnością”. Podczas, gdy wykonałem gesty rękoma dla was wszystkich, już wam to przekazałem. Obserwujcie stopniowo i czujcie podczas praktykowania.

Pyt.: Czy prawdą jest, że seksualne związki pomiędzy mężczyzną i kobietą są zbędne? Czy młodzi ludzie powinni się rozwieść?

Odp.: Sprawę seksualnego pożądania omawialiśmy już wcześniej. Na twoim obecnym poziomie, nie wymagamy od ciebie zostania mnichem czy mniszką. Ty jesteś tym, który chce tego od siebie [nie my]. Kluczem jest odrzucenie tego przywiązania [do seksualnej żądy]. Musisz porzucić wszystkie te przywiązania, których nie chcesz odrzucić. Dla zwykłego człowieka, jest to jednego rodzaju żądza. Jako kultywujący musimy być w stanie porzucić je i nie przywiązywać do tego wagi. Niektórzy ludzie faktycznie gonią za tym i ich umysły wypełnione są tymi rzeczami. Mają za dużo żądy, nawet jak na zwykłych ludzi. Dla kultywujących jest to jeszcze bardziej nieodpowiednie. Ponieważ ty kultywujesz, a członkowie

rodziny nie, na twoim obecnym etapie wolno ci prowadzić normalne życie. Po osiągnięciu wyższego poziomu, sam będziesz wiedział co zrobić.

Pyt.: Czy dopuszczalne jest zasnąć w trakcie siedzącej medytacji? Jak sobie z tym radzić? Czasami tracę świadomość nawet na trzy minuty i nie wiem co się dzieje.

Odp.: Nie, nie jest w porządku zasypiać. Jak możesz spać podczas ćwiczeń? Spanie podczas medytacji jest również formą demonicznych zakłóceń. Drzemanie nie powinno się pojawić. Być może nie wyraziłeś się jasno pisząc pytanie? Utrata świadomości na trzy minuty nie oznacza, że coś się złego przydarzyło. Stan utraty świadomości często przytrafia się ludziom z pierwszorzędną możliwością na osiągnięcie Ding (uspokojony, ale świadomy stan umysłu). Mimo to, jeżeli trwa przez długi czas będzie problematyczne.

Pyt.: Czy prawdą jest, że każdy, kto jest zdeterminowany na osiągnięcie Prawego Owocu poprzez kultywację może to osiągnąć? Co jeżeli ma podrzędną wrodzoną jakość?

Odp.: Zależy to od tego jakiego rodzaju masz determinację – zasadniczym czynnikiem jest to do jakiego stopnia jesteś zdeterminowany. Jeżeli chodzi o ludzi z podrzędną wrodzoną jakością, w dalszym ciągu zależy to od ich determinacji i jakości oświecenia.

Pyt.: Czy mogę ćwiczyć, kiedy jestem przeziębiony lub mam gorączkę?

Odp.: Mówię ci, że po ukończeniu tych zajęć, nigdy nie zachorujesz. Możesz w to nie wierzyć. Dlaczego moi studenci mają czasami objawy podobne do przeziębienia i gorączki? Jest to przechodzenie przez utrapienia i trudności i oznacza, że przyszła pora na awansowanie na kolejny poziom. Wszyscy rozumieją, że nie powinni zwracać na to uwagi i to minie.

Pyt.: Czy kobieta w ciąży może praktykować Falun Gong?

Odp.: Nie stanowi to problemu, ponieważ Falun zainstalowany jest w innym wymiarze. W naszym systemie praktykowania nie ma gwałtownych ruchów, które mogą mieć negatywny wpływ na ciężarną kobietę. Tak naprawdę jest dla niej pożyteczne.

Pyt.: Kiedy Nauczyciel jest daleko od nas, czy istnieje jakaś odległość w przestrzeni?

Odp.: Wielu ludzi ma tego rodzaju myśli: „Nauczyciela nie ma w Pekinie. Co mam robić?” To tak samo jak z praktykowaniem innego rodzaju ćwiczeń – nauczyciele nie mogą codziennie nad tobą czuwać. Nauczyłeś się Prawa (Fa); nauczyłeś się zasad. Nauczyłeś się tego zestawu ćwiczeń; otrzymałeś kompletny zestaw rzeczy. To jak kultywujesz, jest całkowicie w twoich rękach. Nie możesz powiedzieć, że miałbyś gwarancję będąc przy mnie i nie masz jej nie będąc przy mnie. Podam przykład. Minęło ponad dwa tysiące lat od śmierci Sakjamuni i w dalszym ciągu Buddyści kontynuują kultywowanie bez wahania. Dlatego też, to czy kultywujesz, czy nie jest osobistą sprawą.

Pyt.: Czy praktykowanie Falun Gong doprowadzi do bigu⁷⁸?

Odp.: Nie, nie doprowadzi, ponieważ bigu jest metodą kultywowania z Wielkiej Pierwotnej Szkoły Tao, drogą kultywowania, która istniała nawet przed Buddyzmem i Taoizmem; istniała przed powstaniem religii. Ta metoda często należy do kultywowania w odosobnieniu. Ponieważ w czasie Wielkiej Pierwotnej Szkoły Tao nie było systemu świątyń i mnichów, mnisi musieli kultywować w górach, gdzie nikt nie mógł dostarczyć im jedzenia. Kiedy musieli kultywować w odosobnieniu, co wymagało przebywania w bezruchu od sześciu miesięcy do roku, przyjęli to podejście. Dzisiaj, nasze kultywowanie nie wymaga *bigu*, ponieważ jest to metoda używana w szczególnych okolicznościach. Na pewno nie jest to nadprzyrodzona zdolność. Niektórzy ludzie uczą tej metody. Mówię, że jeżeli wszyscy ludzie na świecie nie musieliby jeść, to zaburzyłoby to społeczne warunki zwykłych ludzi. Byłby to problem. Jeżeli nikt by nie jadł, czy byłoby to jeszcze ludzkie społeczeństwo? To jest niedozwolone i nie powinno tak być.

Pyt.: Do jakiego poziomu może nas doprowadzić tych pięć zestawów ćwiczeń?

Odp.: Tych pięć zestawów ćwiczeń pozwoli ci na kultywowanie do niesamowicie wysokiego poziomu. Z pewnością, kiedy nadejdzie czas będziesz wiedział, do którego poziomu chcesz się kultywować. Ponieważ ten *gong* jest bez granic, po dotarciu do pewnego punktu otrzymasz inny predestynowany układ i osiągniesz Wielką Drogę (Dafa) na jeszcze wyższym poziomie.

Pyt.: „Fa rafinuje praktykującego“ (Fa Lian Ren). Czy znaczy to, że jeśli Falun zawsze wiruje to nie musimy ćwiczyć?

Odp.: Ćwiczenie różni się od kultywowania w świątyniach. Podczas kultywowania w świątyni praktykujący faktycznie muszą też siedzieć w medytacji (*Da Zuo*), są to ruchy, które muszą być ćwiczone. Nie możesz powiedzieć, że tylko chcesz podnieść swój *gong* bez wykonywania żadnych ćwiczeń. Mówisz, że na wierzchołku głowy masz *gong*. Czy nie jesteś w takim razie praktykującym? Każdy system ma swój zestaw odziedziczonych rzeczy, które muszą być rozwijane poprzez ćwiczenie.

Pyt.: Praktykujący, którzy kultywują inne systemy twierdzą „Praktyki, które nie używają intencji umysłu nie są kultywowaniem“. Czy jest to prawdą?

Odp.: Wiele jest różnych komentarzy, ale nikt nie odkrył przed tobą Wielkiej Drogi (Dafa), tak jak ja to zrobiłem. Szkoła Buddy wierzy, że metoda kultywowania, która używa intencje nie może być metodą bardzo wysokiego poziomu; „metoda kultywowania, która stosuje intencje“ nie odnosi się do praktyki, która zawiera ruchy fizyczne. Ich medytacja i łączenie rąk (*jiyin*) są również ruchami, tak więc rozmiar lub ilość ruchów fizycznych nie są problemem. „Intencja“ i „nie-intencja“ (*Wuwei*) odnoszą się do twoich intencji umysłu. Jeżeli chodzi o dążenie za czymś, jeżeli gonisz za czymś i masz intencje, są to przywiązania. I takie jest znaczenie.

⁷⁸ Bigu (bigu) – „bez ziarna“; starożytne określenie odmawiania jedzenia i picia - postowanie

Pyt.: Xinxing nie jest równoznaczny z cnotą. Mówisz, że cnota determinuje poziom osoby, ale potem mówisz, że poziom xinxing determinuje poziom gong. Czy te stwierdzenia nie wykluczają się?

Odp.: Być może nie usłyszałeś tego dokładnie. *Xinxing* obejmuje szeroki zakres pojęć, gdzie cnoty (*de*) są jego częścią. Zawiera również tolerancję, umiejętność znoszenia cierpień, jakość oświecenia, jak sobie radzisz z konfliktami itp. Wszystkie te elementy są zagadnieniami dotyczącymi *xinxing*, który zawiera również przemianę *gong* i cnoty. Jest to rozległy temat. Ilość cnoty, którą posiadasz nie określa ilości posiadanego *gong*. Natomiast, wskazuje o ile twój *gong* może się rozwinąć w przyszłości. Tylko poprzez poprawę *xinxing*, cnota może być przemieniona w *gong*.

Pyt.: Każdy z członków rodziny kultywuje różny rodzaj qigong. Czy będą one wzajemnie sobie przeszkadzać?

Odp.: Nie, nie z Falun Gong. Ale nie wiem czy inne systemy praktykowania będą nawzajem sobie przeszkadzać. Jeżeli chodzi o nasz Falun Gong, nikt nie może mieć na to wpływu. Przyniesiesz również korzyść członkom twojej rodziny, ponieważ kultywujesz Prawą Drogą i nie zbłądzisz.

Pyt.: W społeczeństwie napotykamy wiele różnych akcji, takich jak łańcuszek listów. W jaki sposób powinniśmy z tym postępować?

Odp.: Mówię wam, że te rzeczy są czystym oszustwem. Nie odsyłaj jego listu - to jest beznadziejne. Nie musisz nic z tym robić. Możesz sprawdzić czy jest to prawe przyglądając się temu po prostu. Nasze Fa ma ścisłe wymagania, co do kultywowania *xinxing*. Nazywam niektórych mistrzów *qigong* „handlarzami *qigong*“, ponieważ używają *qigong* jako rodzaj towaru, traktując go jako kapitał, który mogą zamienić na pieniądze. Tacy ludzie nie mają nic prawdziwego do przekazania. Jeżeli posiadają trochę czegoś, to nie będzie to na wysokim poziomie. Część tego może być nawet złem.

Pyt.: Jeżeli uczniowie Falun Gong formalnie nawrócili się w świątyniach na Buddyzm, co powinni zrobić? Czy powinni się wycofać?

Odp.: To ma mało wspólnego z nami. Chociaż formalnie nawróciłeś się na Buddyzm, to tylko formalność.

Pyt.: U kilku z nas, od czasu, kiedy rozpoczęliśmy naukę, wystąpiły zawroty i opuchlizna głowy.

Odp.: Przyczyną może być to, że jesteście nowymi uczniami i wasze ciała nie są jeszcze w pełni uregulowane. Energia, którą emitujecie jest bardzo potężna. Gdy chore *qi* wyjdzie na zewnątrz, sprawi, że będziesz czuł jak głowa jest rozdęta. Dzieje się to wtedy, gdy leczymy chorobę w głowie i to jest dobre. Im szybciej twoja choroba odchodzi tym mocniejsza reakcja. Podczas naszych siedmiodniowych seminariów niektórzy ludzie nie mogli tego znieść. Mogą pojawić się problemy, jeżeli czas będzie jeszcze krótszy. Wysyłana energia jest bardzo potężna i reakcje są bardzo mocne, a uczucie rozdęcia głowy jest nie do zniesienia. Wygląda na to, że

dziesięciodniowe seminaria są bezpieczniejsze. Ludzie, którzy przyłączyli się później reagują trochę mocniej.

Pyt.: Czy podczas kultywowania możemy palić papierosy lub pić? A co jeżeli musimy pić w związku z rodzajem naszej pracy?

Odp.: Widzę to tak. Nasz *qigong* szkoły Buddy zabrania picia alkoholu. Jeżeli przez jakiś czas nie pijesz, być może będziesz chciał znowu pić. Porzuć picie stopniowo, ale nie rób tego długo, bo w przeciwnym razie będziesz ukarany. Jeżeli chodzi o palenie, myślę, że jest to sprawa siły woli. Tak długo jak chcesz to rzucić, możesz to zrobić. Zwykli ludzie często myślą, „dzisiaj rzucę palenie“. Kilka dni potem nie mogą się do tego zastosować. Potem, po kilku dniach, znowu pomyślą o tym i jeszcze raz spróbują rzucić. Podchodząc do tego w ten sposób nigdy nie będą w stanie rzucić palenia. Zwykli ludzie żyją na tym świecie i nie mogą uniknąć kontaktów społecznych z innymi. Ale, ponieważ rozpocząłeś kultywowanie, nie powinieneś już dłużej uważać się za zwykłego człowieka. Tak długo jak będziesz miał wolę, osiągniesz swój cel. Oczywiście, niektórzy z moich uczniów w dalszym ciągu palą papierosy. Może sam rzucić palenie, ale gdy ktoś zaofiaruje mu papierosa jest za grzeczny, żeby odmówić. Chce palić i po kilku dniach niepalenia nie ma dobrego samopoczucia. Ale gdy ponownie zapali, będzie mu niedobrze. Musisz się kontrolować. Niektórzy ludzie pracują w branży informacyjnej, co wymaga częstego zapraszania gości na obiady i drinki. Jest to trudny problem do rozwiązania. Staraj się pić jak najmniej, lub pomyśl o innym sposobie rozwiązania tego problemu.

Pyt.: Czy jeżeli pomyślimy o tym, żeby Falun wirował zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a w dalszym ciągu nie możemy widzieć jak wiruje, to czy wpłynie to na Falun, który wiruje przeciwnie do ruchu wskazówek zegara?

Odp.: Falun wiruje automatycznie. Nie potrzebuje pomocy twojej intencji umysłu. Chciałbym to jeszcze raz podkreślić: nie używaj intencji. Tak naprawdę intencje i tak nie mogą go kontrolować. Nie myśl, że możesz użyć intencji i zmusić go, żeby wirował w przeciwnym kierunku. Falun, który znajduje się w podbrzuszu nie jest kontrolowany przez intencje. Falun używany zewnątrz do uregulowania ciała może zaakceptować intencje, jeżeli chcesz, żeby wirował w określonym kierunku; być może potrafisz to odczuć. Mówię ci: nie rób tego. Nie jesteś w stanie praktykować używając intencji. Czyż praktykowanie z intencją nie zamienia się w „praktykujący rafinuje *gong*”? Powinno być tak, że to Falun lub Prawo (Fa) rafinuje praktykującego. Dlaczego tak jest, że nigdy nie możesz poluzować swojej władzy nad intencjami? Żaden system kultywowania, który osiągnął wysoki poziom - nawet kultywowanie Taoistyczne - nie jest kierowany przez intencje.

Pyt.: Jaki jest najlepszy czas, miejsce i kierunek do praktykowania Falun Gong tak, żeby osiągnąć najlepsze rezultaty? Ile razy dziennie uznaje się za odpowiednie? Czy ma jakies znaczenie jeżeli osoba wykonuje ćwiczenia przed lub po posiłku?

Odp.: Ponieważ Falun jest okrągły i jest miniaturą wszechświata, kultywuje zasady wszechświata. Co więcej, wszechświat jest w ruchu, więc to jest Prawo (Fa), które rafinuje praktykującego. Gdy nie kultywujesz, kultywuje ciebie i to je odróżnia od jakiegokolwiek innej zasady lub teorii kultywacyjnych, które zostały opublikowane. Mój system jest jedyny, w którym „Fa rafinuje praktykującego“. Wszystkie inne metody kultywowania obierają drogę

dan, w przeciwieństwie do naszej, i intencjonalnie kultywują *gong* i dbają o *dan*. Nasz system można praktykować w każdej chwili, pomimo że nie ćwiczysz *gong* i tak cię kultywuje. Nie ma potrzeby wybierania czasu. Ćwicz tak dużo jak możesz, zgodnie z tym jak dużo masz czasu. Nasze ćwiczenia nie mają co do tego surowych wymagań, ale mamy ścisłe wymagania co do *xinxing*. Nasze ćwiczenia nie przejmują się również kierunkiem. Dobrze będzie jakikolwiek kierunek wybierzesz, ponieważ wszechświat wiruje i jest w ruchu. Jeżeli jesteś zwrócony na zachód, to niekoniecznie to musi być prawdziwy zachód. Jeżeli jesteś zwrócony na wschód, to niekoniecznie jest to prawdziwy wschód. Poprosiłem moich uczniów, żeby podczas ćwiczenia zwracali się na zachód tylko, dlatego, żeby okazać respekt. Faktycznie nie ma to żadnego wpływu. Możesz ćwiczyć w każdym miejscu, wewnątrz lub poza domem. Ale w dalszym ciągu uważam, że powinniśmy znaleźć miejsce ze stosunkowo dobrym podłożem, otoczeniem i powietrzem. Szczególnie, powinno być daleko od brudnych rzeczy takich jak śmietniki lub toalety. Wszystko inne nie ma znaczenia. Wielka Droga kultywowania nie troszczy się o czas, miejsce, ani kierunek. Możesz ćwiczyć przed i po posiłku, ale gdy jesteś najedzony to natychmiastowe ćwiczenie będzie niewygodne. Dobrze będzie trochę odpocząć. Gdy jesteś tak głodny, że ci burczy w brzuchu, trudno ci będzie wejść w stan uspokojenia. Powinieneś tym kierować zgodnie ze swoją własną sytuacją.

Pyt.: Czy jest jakiś wymóg po zakończeniu ćwiczeń, taki jak pocieranie twarzy?

Odp.: Nie przejmujemy się zimną wodą lub innymi czynnościami po ćwiczeniach i nie musimy też pocierać twarzy lub rąk. Te metody na początkowym etapie mają na celu otwarcie kanałów i punktów akupunktury w ludzkim ciele. Kultywujemy Wielką Drogę (Dafa), która nie angażuje tych rzeczy. Nie jesteś obecnie w stanie, w którym ciało zostało dopiero co uregulowane. Wydaje się bardzo, bardzo trudne dla zwykłego człowieka rozpoczęcie kultywowania, a niektóre formy ćwiczeń [*qigong*] nie mogą bezpośrednio zmienić ludzkiego ciała. Niektóre z tych wymagań są bardzo skomplikowane. Nie mamy ich tutaj tak jak nie stosujemy tego rodzaju pojęć. Nie przejmuj się tym, o czym nie mówiłem - tylko kultywuj. Ponieważ kultywujemy Wielką Drogę, po kilku dniach ciało przejdzie przez wstępny stan, w którym obawia się tego lub owego, czy proces, w którym potrzebuje tego lub tamtego wymogu. Nie twierdzę, że jest to równoznaczne z kilkoma latami praktykowania w innych metodach kultywowania, ale jest to prawie to samo. Nie mówię o rzeczach na niższych poziomach, takich jak ten kierunek, tamten merydian itd. Dyskutujemy tylko o rzeczach na wyższym poziomie. Kultywowanie Wielkiej Drogi jest prawdziwym kultywowaniem. Jest kultywacją, a nie ćwiczeniami.

Pyt.: Czy możemy skorzystać z toalety zaraz po zakończeniu ćwiczeń? W moim moczu jest dużo bąbelków. Czy to qi wycieka?

Odp.: To nie jest problem. Ponieważ kultywujemy na wyższych poziomach nasz mocz i kał rzeczywiście posiadają energię. Jednak, zawierają tylko bardzo małą ilość i nie mają na nic wpływu. Kultywowanie Wielkiej Drogi oznacza również zbawienie wszystkich czujących stworzeń. Mały wyciek nie stanowi problemu, a pozyskujemy znacznie więcej. Energia, którą wydaliliśmy podczas uczenia tej grupy jest niezwykle potężna i pozostaje na wszystkich ścianach.

Pyt.: Czy możemy szerzyć i promować Falun Gong? Czy możemy nauczyć ludzi, którzy nie uczestniczyli w zajęciach? Czy ludzie, którzy nie przychodzili na zajęcia mogą praktykować w centrum ochotniczym? Czy można wysłać taśmy i książki krewnym i przyjaciołom mieszkającym poza miastem?

Odp.: Osoba nie zrobi nic złego szerząc nasz system kultywowania i umożliwiając większej ilości ludzi korzystanie z niego. Zrobiłem wam wykład o wielu Prawach (Fa), pozwoliłem wam poznać Prawo z wyższych poziomów i pozwoliłem wam zrozumieć i zobaczyć rzeczy z wyższego poziomu. Powiedziałem wam o tym z wyprzedzeniem, ponieważ obawiam się, że gdy będę zwlekał to nie zrozumiecie, gdy się na te rzeczy natkniecie lub je zobaczycie. Możesz uczyć innych ludzi jak ćwiczyć, ale nie jesteś w stanie zainstalować Falun. Co powinieneś zrobić? Powiedziałem, że moje *Fashen* opuszczają cię, jeżeli kultywujesz z przerwami i naprawdę nie praktykujesz. Jeżeli naprawdę kultywujesz, *Fashen* będą się tobą opiekowały. Jeżeli pójdziesz kogoś uczyć, weź ze sobą informację o tym, czego cię nauczyłem; niesie to mechanizmy energii formujące Falun. Jeżeli osoba, którą uczysz włoży wysiłek w praktykowanie to Falun się uformuje. Jeżeli jest predestynowany i ma dobrą wrodzoną jakość, może pozyskać Falun od razu. Nasza książka jest bardzo szczegółowa. Dobre kultywowanie w dalszym ciągu może mieć miejsce bez bezpośredniego nauczania przez kogoś innego.

Pyt.: Czy Falun Gong zajmuje się oddychaniem? Jak regulujemy oddechy?

Odp.: Nie potrzebujesz regulować oddechu podczas kultywowania Falun Gong. Nie zajmujemy się oddychaniem. Tego osoba nauczyłaby się na etapie wstępnym. Nie potrzebujemy tego tutaj, ponieważ regulowanie i kontrolowanie oddechu jest potrzebne do kultywowania *dan*, gdzie osoba „dodaje powietrza i podtrzymuje ogień”⁷⁹. Oddychanie „pod prąd lub z prądem” lub połykanie śliny, każde jest w celu kultywowania *dan*. Nie kultywujemy w ten sposób. Wszystko, co potrzebujesz osiągnąć jest przez Falun. Trudniejsze i z wyższego poziomu rzeczy zrobione są przez *Fashen* Mistrza. Faktycznie, żadna metoda kultywowania – włączając nawet te ze szkoły Tao, w których bardziej szczegółowo dyskutuje się kultywowane *dan* – nie jest zrealizowana poprzez zamiar intencji. Tak naprawdę, to wielki Mistrz z danej szkoły pomaga osobie kultywować i przemieniać te rzeczy i robi to bez wiedzy tej osoby. Z pewnością nie możesz tego celowo sam osiągnąć, chyba że osiągnąłeś oświecenie. Tylko oświecony może to zrobić.

Pyt.: Czy podczas ćwiczenia potrzebujemy skoncentrować umysł? Gdzie w tych ćwiczeniach znajduje się uwaga osoby?

Odp.: Tutaj nie używamy koncentracji umysłu. Mówiłem wszystkim, żeby nie używali koncentracji umysłu i pozbyli się przywiązań. Nie staraj się używać żadnego rodzaju intencji umysłu. W trzecim zestawie, gdzie dwie dłonie przenoszą *qi* do penetrowania dwóch kosmicznych krańców, wszystko to, co potrzebujemy to jedna szybka myśl. Nie myśl o niczym innym.

Pyt.: Czy gromadzenie energii jest tym samym, co gromadzenie qi?

⁷⁹ Taoistyczna przenośnia (metafora), która opisuje proces „wewnętrznej alchemii”

Odp.: Po co mamy gromadzić *qi*? To co kultywujemy to jest Wielka Droga (Dafa). W przyszłości nie będziesz nawet w stanie emitować *qi*. To, co kultywujemy to nie jest *qi*, które jest na niższym poziomie. W zamian emitujemy światło i to Falun gromadzi energię, a nie my. Jednak ćwiczenie „Penetrowanie Dwóch Krańców Kosmicznych“, na przykład, użyte jest do otwarcia twojego ciała. Może również pełnić funkcję w gromadzeniu energii, ale to nie jest jego głównym celem. W jaki sposób osoba gromadzi *qi*? Ponieważ kultywujesz Wielką Drogę (Dafa) to robiąc prosty ruch dłonią poczujesz ciężenie ponad głową, jako że nadeszła wielka ilość *qi*. Ale, do czego ci to potrzebne? Nie musisz celowo gromadzić energii.

Pyt.: Czy Falun Gong obejmuje „budowę fundamentu przez okres stu dni“ i „oddychanie zarodkowe“?

Odp.: To wszystko są praktyki z niższego poziomu i my ich nie kultywujemy. Dawno już przeszliśmy przez te wstępne niestabilne etapy.

Pyt.: Czy Falun Gong zajmuje się równoważeniem jin i jang?

Odp.: Te są na poziomie kultywowania *qi* – czegoś na niższym poziomie. Po przejściu poza ten poziom, zagadnienie balansu pomiędzy *jin* a *jang* przestanie już istnieć w twoim ciele. Nie ma znaczenia, który system kultywujesz; tak długo jak otrzymujesz prawdziwe instrukcje od Mistrza, masz zagwarantowane, że opuścisz niski poziom. Będziesz musiał całkowicie odrzucić wszystko, czego się nauczyłeś w przeszłości, niczego nie zatrzymać. Na nowym poziomie będziesz kultywował nowy zestaw rzeczy. Po przejściu przez ten nowy poziom, będziesz znowu kultywował nowy zestaw rzeczy. Tak to jest.

Pyt.: Czy możemy ćwiczyć podczas grzmotów? Czy praktykujący Falun Gong obawiają się dźwięku?

Odp.: Pozwólcie, że wam podam przykład. Pewnego razu uczyłem studentów na dziedzińcu dużego budynku w Pekinie. Zbierało się na burzę i grzmot był bardzo intensywny. W tym czasie wykonywali ćwiczenia, które były przeznaczone tylko dla uczniów i wymagało to w trakcie chodzenia ruchomej-postawy na Falun. Widziałem nadchodzący deszcz, ale studenci nie zakończyli jeszcze ćwiczenia. Pomimo to duży deszcz nie był w stanie spaść. Chmury były bardzo nisko, przesunęły się nad wierzchołkiem budynku. Było bardzo ciemno z grzmotami i hukami. W tym momencie błyskawica uderzyła w krawędź Falun, ale nam się nic nie stało – nie spadł nam włos z głowy. Wyraźnie widzieliśmy jak błyskawica uderzyła w ziemię i nie zrobiła nam krzywdy. To znaczy, że nasz *gong* nas chroni. W czasie ćwiczenia przeważnie nie obchodzi mnie, jaka jest pogoda. Kiedykolwiek pomyślę o ćwiczeniu *gong*, ćwiczę. Tak długo jak mam czas, będę ćwiczył. Nie obawiam się również dźwięków. Inne metody obawiają się dźwięków, ponieważ gdy jesteś bardzo, bardzo spokojny i nagle usłyszysz bardzo głośny dźwięk, spadnie to na ciebie tak jakby *qi* na całym ciele miało wybuchnąć, migocząc i uciekając poza ciało. Ale nie martw się, nasza kultywacja nie zbacza z drogi. Oczywiście zrób, co w twojej mocy i poszukaj spokojnego miejsca do ćwiczenia.

Pyt.: Czy powinniśmy wyobrazić sobie obraz Mistrza?

Odp.: Nie ma potrzeby, żeby to sobie wyobrażać. Podczas, gdy twoje trzecie oko jest otwarte, będziesz widział obok siebie moje *Fashen*.

Pyt.: Czy jest jakiś wymóg podczas wykonywania tych pięciu zestawów ćwiczeń? Czy muszą być wykonywane naraz? Czy możemy liczyć po cichu w trakcie ćwiczenia tych, które wymagają dziewięciu powtórzeń? Czy jeżeli wykonamy więcej niż dziewięć powtórzeń lub niewłaściwie zapamiętamy pewne ruchy, doprowadzi to do niedobrych rezultatów?

Odp.: Możesz ćwiczyć jakikolwiek z tych pięciu zestawów. Uważam, że najlepiej będzie wykonywać pierwszy zestaw zanim wykonasz inne, ponieważ pierwszy zestaw otwiera całe ciało. Powinieneś wykonać go raz na początku. Po tym jak twoje ciało całkowicie się otworzy, przejdź do innych zestawów; to jest bardziej efektywne. Ćwicz tak dużo jak tylko możesz, zgodnie z tym jak dużo masz czasu. Możesz również wybrać poszczególny zestaw do kultywowania. Ruchy w trzecim i czwartym zestawie powinny być powtarzane odpowiednio dziewięć razy i w tej książce napisałem, że możesz liczyć po cichu. Możesz spróbować w domu poprosić dziecko, żeby stało obok i liczyło, podczas gdy wykonujesz ćwiczenia. Po zakończeniu dziewięciu powtórzeń, nie wyczujesz już mechanizmu energii potrzebnego do kontynuowania powtórzeń, ponieważ w taki sposób działają moje rzeczy. Na początku musisz myśleć o tym, ale po tym jak do tego przywykniesz, naturalnie przestaniesz to robić. Jeżeli niewłaściwie zapamiętałeś jakieś ruchy lub wykonałeś o kilka za dużo lub kilka za mało powtórzeń, popraw je i powinno być w porządku.

Pyt.: Dlaczego zakończenie ruchów nie jest zakończeniem ćwiczenia?

Odp.: Falun wiruje automatycznie i natychmiast wie, że przestałeś ćwiczyć. Zawiera ogromną ilość energii i natychmiast może odebrać to, co wyemitował, zrobi to zdecydowanie lepiej aniżeli ty zrobisz to intencjonalnie. To nie jest zakończeniem ćwiczenia; a raczej jest odbieraniem energii. Inne metody kultywacji faktycznie kończą się w momencie, kiedy ćwiczenia są zakończone. Nasz system „rafinuje gong“ (*Lian gong*) przez cały czas – nawet, gdy ruchy są zakończone, także „rafinowanie“ (*Lian*) nie może zostać zakończone. Nawet, jeżeli chciałbyś zatrzymać wirowanie Falun, nie będziesz w stanie tego zrobić. Jeżeli będę dyskutował to na głębszym poziomie nie zrozumiesz. Jeżeli mógłbyś zatrzymać wirowanie musiałbym zrobić to samo. Czy będziesz w stanie mnie zatrzymać?

Pyt.: Czy możemy wykonywać Jieyin (łączenie rąk) i Heshi (składanie dłoni razem przed piersią) jako ćwiczenie statyczne?

Odp.: Pierwszy zestaw, Budda Pokazuje Tysiąc Rąk, nie może być wykonywany jako ćwiczenie statyczne. Jeżeli użyjesz za dużo siły przy rozciąganiu, napotkasz na problemy.

Pyt.: Czy wymaga się, żeby podczas wykonywania ćwiczeń pachy były „otwarte“? W trakcie wykonywania pierwszego zestawu moje pachy są bardzo napięte. Co się dzieje?

Odp.: Czy jesteś chory? Podczas wstępnego etapu, gdzie twoje ciało jest regulowane, możesz zauważyć różne zjawiska. Będziesz miał pewne objawy, ale nie są one rezultatem ćwiczeń.

Pyt.: Czy ludzie, którzy nie uczestniczyli w zajęciach Mistrza Li mogą ćwiczyć w parkach razem z innymi studentami?

Odp.: Tak. Każdy student może uczyć innych jak ćwiczyć. Kiedy studenci uczą ćwiczeń innych, nie dzieje się to w sposób w jaki was uczyłem – ja bezpośrednio reguluję wasze ciała. Ale są ludzie, którzy pozyskają Falun jak tylko zaczną praktykować, ponieważ za każdym studentem znajduje się mój *Fashen*; może bezpośrednio zająć się tymi sprawami. Zależy to wszystko od predestynowanych związków u ludzi. Jeżeli ich predestynowane związki są mocne, mogą na miejscu uzyskać Falun; jeżeli twój predestynowany związek nie jest aż tak mocny, możesz, poprzez długotrwałe praktykowanie, rozwinąć samodzielnie wirujący mechanizm. Im więcej będziesz praktykował tym bardziej będziesz w stanie przekształcić wirujący mechanizm w Falun.

Pyt.: Jakie jest znaczenie gestów rąk w ćwiczeniu w stanie wyciszenia, Wzmacnianie Niebiańskich Sił?

Odp.: Nasz język nie może tego wyjaśnić. Każdy gest obejmuje bogactwo znaczeń. Generalnie, mówiąc: „Rozpocznę wykonywanie ruchów i praktykowanie Fa Buddy. Ureguluję swoje ciało i wejdę w stan kultuwowania“.

Pyt.: Czy prawdą jest, że wtedy kiedy osiągniemy poprzez kultuwowanie stan Mleczno-Białego Ciała wszystkie pory w skórze zostaną otwarte oraz zostanie uformowane „oddychanie–ciała“?

Odp.: Spróbujcie to odczuć: przekroczyliście już ten poziom. Żeby uregulować wasze ciało do stanu Mleczno-Białego Ciała, musiałem nauczać Fa przez ponad dziesięć godzin, nie mniej. Natychmiast doprowadzamy cię do stanu, którego osiągnięcie, poprzez praktykowanie innych metod kultuwowania zajęłoby dekady lub dłużej. Ponieważ ten krok nie wymaga standardów *xinxing*, zrobiony jest w oparciu o możliwości Mistrza. Zanim to nawet odczujesz, przekroczyłeś już ten poziom. Trwało to być może tylko kilka godzin. Jednego dnia możesz być bardzo wrażliwy, ale po chwili nie będziesz już tak wrażliwy. Faktycznie, przeszedłeś już przez główny poziom. Jakkolwiek w innych metodach kultuwowania pozostaniesz na tym poziomie przez rok, albo dłużej; są one na niższym poziomie.

Pyt.: Czy myślenie o wszystkich ruchach Falun Gong podczas jazdy autobusem czy stania w kolejce jest w porządku?

Odp.: Nasze ćwiczenia nie wymagają intencji umysłu, czy jakiejś specyficznej długości czasu na codzienną praktykę. Niezaprzeczalnie, im dłużej ćwiczysz tym lepiej. Gdy nie ćwiczysz, Falun sam cię kultuwuje. Gdy ty nie ćwiczysz, w zamian sama praktyka cię kultuwuje. Ale lepiej będzie wzmocnić go i ćwiczyć więcej podczas wstępnego etapu. Niektórzy studenci zauważają, że gdy wyjadą służbowo na kilka miesięcy, to nie mają czasu na ćwiczenie. Jednak nie będzie to miało żadnego wpływu. Po ich powrocie Falun będzie w dalszym ciągu wirował, ponieważ nigdy się nie zatrzymuje. Tak długo jak uważasz się w sercu za kultuwującego i dobrze chronisz swój *xinxing*, będzie działał. Ale jest tu jeden problem: jeżeli nie kultuwujesz i uważasz się za zwykłego człowieka – zaniknie.

Pyt.: Czy można praktykować razem, Falun Gong i Tantryzm?

Odp.: Tantryzm również używa Koła Prawa (Falun), ale nie można go praktykować razem z naszą metodą kultywowania. Jeżeli kultywowałeś Tantryzm i Koło Prawa jest już uformowane, możesz kontynuować kultywowanie Tantryzmu, ponieważ jest ono również prawą metodą kultywowania. Nie mogą one być jednak praktykowane w tym samym czasie. Koło Prawa Tantryzmu kultywuje centralny kanał i wiruje poziomo. Koło Prawa [w Tantryzmie] różni się od naszego Falun i posiada „mantry“ na kole. Nasz Falun jest umiejscowiony pionowo na podbrzuszu zwrócony płaską stroną na zewnątrz. Ponieważ miejsce na podbrzuszu jest ograniczone, mój Falun sam całkowicie zakrywa ten obszar. Po umieszczeniu tam jeszcze jednego wszystko będzie pomieszane.

Pyt.: Czy możemy praktykować inne systemy kultywowania szkoły Buddy, jeżeli w tym samym czasie praktykujemy Falun Gong? Czy możemy słuchać taśm z powtarzaniem imieniem Bodhisattva Avalokitesvara? Czy świeccy Buddyści, którzy mieszkają w domach mogą powtarzać święte pisma po nauczaniu się Falun Gong? Czy możemy uprawiać inne ćwiczenia w tym samym czasie?

Odp.: Myślę, że nie. Każdy system ma swoją drogę kultywowania. Jeżeli naprawdę chcesz kultywować, a nie tylko leczyć choroby lub poprawić stan zdrowia, musisz kultywować tylko jedną drogę. To jest poważna sprawa. Kultywowanie do wyższych poziomów wymaga od osoby kultywowania tylko według jednej metody. Taka jest absolutna prawda. Nawet drogi kultywowania szkoły Buddy nie mogą być mieszane pomiędzy sobą. Metoda kultywowania, o której mówimy jest z wyższych poziomów i została odziedziczona z przed wielu, wielu laty. Praktykowanie zgodnie z tym, co odczuwasz jest chaotyczne. Patrząc z innego wymiaru, proces transformacji jest niesłychanie głęboki i skomplikowany. Tak jak z precyzyjnym instrumentem, jeżeli usuniesz jedną z części i zastąpisz ją czymś innym to zaraz się zepsuje. Tak samo z kultywacją: nic nie można dodawać. Jeżeli je zmieszasz razem, to źle się to skończy. Tak samo z innymi drogami kultywacji: jeżeli chcesz kultywować to musisz się skoncentrować na jednej drodze. Jeżeli postąpisz inaczej, nie będziesz mógł nic kultywować. Powiedzenie „gromadzenie tego, co najlepsze z każdej szkoły“ stosuje się tylko do poziomu leczenia chorób i poprawiania zdrowia. Nie doprowadzi cię do wyższych poziomów.

Pyt.: Czy będziemy wzajemnie sobie przeszkadzać jeżeli ćwiczymy z ludźmi, którzy praktykują inne drogi kultywowania?

Odp.: Bez względu na to, jaką drogę kultywowania on praktykuje – ze szkoły Tao, „nadzwyczajną praktykę”, lub jedną ze szkoły Buddy – tak długo jak jest ona prawą drogą, nie ma na nas żadnego wpływu. Ty również nie będziesz z nim kolidował. Jeżeli będzie ćwiczył obok ciebie to odniesie korzyść. Ponieważ Falun jest inteligentną istotą i nie kultywuje *dan*, w związku z tym automatycznie pomoże.

Pyt.: Czy możemy poprosić innych mistrzów qigong, żeby uregulowali nasze ciała? Czy wyrze to na nas jakiś wpływ, jeżeli będziemy słuchać wykładów innych mistrzów qigong?

Odp.: Wierzę, że po tych zajęciach będziesz odczuwał, jaki stan osiągnęło twoje ciało. Po pewnym czasie, choroby nie będą już dopuszczane. Gdy problemy ponownie się pojawią, osoby będą odczuwać objawy przeziębienia lub bóle brzucha, ale nie są one już takie same. Natomiast są one utrapieniami i próbami. Jeżeli szukasz innych mistrzów *qigong* to znaczy, że nie rozumiałeś lub nie wierzysz w to, co powiedziałem. Jeżeli masz mentalność dążenia, ściągniesz na siebie złe przesłania (*Xin Xi*), które zakłócą twoje kultywowanie. Jeżeli *gong* tych mistrzów pochodzi od duchowego zawładnięcia (*futi*), możesz również przyciągnąć te istoty. To samo dotyczy słuchania wykładów: czyż „chęć słuchania“ nie znaczy, że dążysz do czegoś? Musisz ten problem sam zrozumieć. To jest problem *xinxing* i nie zamierzam się w to wtrącać. Jeżeli mówi o zasadach bardzo wysokiego poziomu lub sprawach dotyczących *xinxing*, może to być w porządku. Uczestniczyłeś w moich zajęciach i poprzez duży wysiłek twoje ciało zostało uregulowane. Z początku, przesłania z innych praktyk były bardzo chaotyczne, pomieszały ciało. Wszystko jest teraz uregulowane do najlepszego stanu, złe jest usunięte a dobre pozostawione. Oczywiście, nie sprzeciwiam się temu, żebyś się uczył innych metod kultywowania. Jeżeli czujesz, że Falun Gong nie jest dobre, możesz uczyć się innych metod kultywowania. Ale utrzymuję, że jeżeli uczysz się za dużo różnych rzeczy, to nie jest to dobre dla ciebie. Kultywowałeś już Wielką Drogę (*Dafa*) i *Fashen* są tuż obok ciebie. Pozyskałeś rzeczy z wyższego poziomu i teraz chcesz zawrócić i znowu szukać od nowa!

Pyt.: Jeżeli praktykujemy Falun Gong, czy możemy studiować inne metody takie jak masaż, samoobrona, Pojedyńczy-Palec Zen, Taichi itd.? Czy jeżeli nie praktykujemy żadnej z tych metod a tylko czytamy książki, będzie to miało jakikolwiek wpływ?

Odp.: Możesz studiować masaż i samoobronę, ale jeżeli wyzwolisz w sobie okrucieństwo, złe będziesz się z tym czuł. Pojedyńczy-Palec Zen i Taichi są uznawane za *qigong*. Jeżeli je praktykujesz będziesz dodawał ich rzeczy, a zanieczyścisz moje substancje, które są w twoim ciele. Jeżeli czytasz książki o *xinxing* to jest w porządku. Ale niektórzy autorzy wyciągają wnioski zanim to wszystko zrozumieją. Pomiesza to twoje myśli.

Pyt.: Czy jest w porządku, jeżeli podczas ćwiczenia „Trzymanie koła przed głową“ moje ręce czasami się zetkną?

Odp.: Nie pozwól, żeby ręce się zetknęły. Wymagamy, żebyś zachował mały odstęp. Jeżeli ręce się zetkną to energia na rękach powróci do ciała.

Pyt.: Podczas ćwiczenia drugiego zestawu, jeżeli nie możemy już utrzymać ramion [w górze], czy możemy opuścić je i [później] kontynuować ćwiczenie?

Odp.: Kultywowanie jest bardzo „gorzkie“. Nie będzie to skuteczne, jeżeli w momencie, gdy poczujesz trochę bólu opuścisz ręce. Zasady są takie: im dłużej tym lepiej. Ale powinieneś to robić zgodnie z możliwościami.

Pyt.: Dlaczego w pozycji pełen lotos u kobiet lewa noga znajduje się pod prawą?

Odp.: Dzieje się tak, ponieważ nasz system kultywowania bierze pod uwagę jeden podstawowy, ważny czynnik: ciało kobiety różni się od ciała mężczyzny. Dlatego też kultywowanie powinno

być zgodne z kobiecą budową ciała, jeżeli kobieta chce użyć *benti* do swojej przemiany. U kobiet zwykle lewa noga podtrzymuje prawą, stosując się do tej sytuacji. U mężczyzn jest odwrotnie, ponieważ zasadnicza natura jest różna.

Pyt.: Czy dozwolone jest podczas ćwiczenia słuchanie taśm z muzyką lub recytowanymi wersami?

Odp.: Jeżeli jest to przyzwoita muzyka ze szkoły Buddy, to możesz słuchać. Jednak prawdziwe kultywowanie nie potrzebuje muzyki, ponieważ wymaga możliwości wejścia w stan uspokojenia. Słuchanie muzyki jest próbą zastąpienia wielu myśli tylko jedną.

Pyt.: Czy podczas ćwiczenia „Penetrowania dwóch krańców kosmicznych“ powinniśmy się zrelaksować czy użyć siły?

Odp.: Penetrowanie dwóch krańców kosmicznych wymaga, w przeciwieństwie do pierwszego zestawu, zrelaksowanej i naturalnej pozycji stojącej. Wszystkie inne ćwiczenia wymagają, żebyś się zrelaksował: tym się różni od pierwszego zestawu.

3. Kultywowanie *xinxing*

*Pyt.: Chcę dotrzymać standardów Zhen, Shan i Ren. Ale wczoraj śniło mi się, że się z kimś bardzo ostro kłóczę, a kiedy chciałem tolerować to mi się nie udało. Czy miało to mi pomóc w poprawie mojego *xinxing*?*

Odp.: Oczywiście, że miało. Powiedziałem wam już, czym są sny. Powinieneś postarać się o tym pomyśleć i sam zrozumieć. Rzeczy, które pomogą ci poprawić *xinxing* pojawią się nagle i nieoczekiwanie. Nie czekają, aż będziesz psychicznie przygotowany na ich powitanie. Żeby ocenić czy osoba jest dobrą czy złą, możesz ją poddać próbie tylko wtedy, gdy nie jest psychicznie na to przygotowana.

Pyt.: Czy „Ren“ z Zhen, Shan i Ren z Falun Gong oznacza, że powinniśmy wszystko tolerować, bez względu na to czy jest to poprawne czy nie?

Odp.: „Ren“, o którym mówię odnosi się do poprawy *xinxing* w sprawach związanych z twoim własnym interesem i wszystkimi tymi przywiązaniami, których nie chciałeś się pozbyć. Tak naprawdę, „Ren“ nie jest czymś strasznym, nawet dla zwykłych ludzi. Pozwólcie, że wam opowiem historię. Han Xin był wielkim doświadczonym generałem, który od dzieciństwa kochał sztuki walki. W jego czasach ludzie, którzy uczyli się sztuk walki nosili miecze. Pewnego razu, gdy Han Xin szedł ulicą wyszedł mu na przeciw zbój i prowokował go: „Po co nosisz ten miecz? Czy odważysz się zabić człowieka? Jeżeli tak to najpierw mnie zabij“. Mówiąc to nadstawił kark. Powiedział, „Jeżeli nie odważysz się mnie zabić, przeczołgaj się pomiędzy moimi nogami!“ Han Xin przeczołgał się pomiędzy nogami zbója. Miał on doskonałe możliwości „Ren“. Niektórzy ludzie uważają tolerancję za słabość, tak jakby łatwo było wyżywać się na takiej osobie. Prawda jest taka, że ludzie, którzy mogą tolerować mają bardzo silną wolę. Jeżeli chodzi o zło, czy dobro w różnych sprawach musisz popatrzeć czy zgadzają się z zasadami wszechświata. Możesz uważać, że jakieś wydarzenie nie jest z twojej winy i że to inna osoba cię zdenerwowała. Naprawdę, to nie wiesz dlaczego. Powiesz „Wiem, chodziło

o coś trywialnego“. To, o czym mówię jest inną zasadą, która nie może być zauważona w tej materialnej przestrzeni. Mówiąc żartem, być może w poprzednim życiu byłeś komuś coś winien. Jak możesz ocenić, co jest dobre, a co złe? Musimy być tolerancyjni. Jak możesz najpierw zdenerwować i obrazić innych, a potem być wyrozumiały? W stosunku do tych ludzi, którzy naprawdę cię zdenerwowali powinieneś nie tylko być wyrozumiały, ale również wdzięczny. Jeżeli osoba krzyczy na ciebie, a potem cię oskarża przed twoim nauczycielem o krzyżenie na nią, powinieneś w swoim sercu powiedzieć „Dziękuję“. Powiesz, „Czyż nie zamieniłbym się w *Ah Q* (*niemądra postać w chińskiej noweli*)?“ To jest twoja opinia. Jeżeli nie podchodzisz do tego wydarzenia w taki sam sposób jak on, to poprawiłeś swój *xinxing*. On zyskał w tym materialnym wymiarze, ale daje tobie coś w innym wymiarze, nieprawdaż? Twój *xinxing* się poprawił i przemieniła czarna substancja. Zyskałeś w potrójny sposób. Dlaczego nie być mu wdzięcznym? Z punktu widzenia zwykłych ludzi nie jest to łatwo pojąć, ale ja nie uczę zwykłych ludzi. Uczę praktykujących.

Pyt.: Ludzie, którzy nie mają duchowego zawładnięcia (futi) mogą poprawić xinxing, co umożliwi im uniknąć futi. A co jeżeli ktoś już ma futi? Jak może się tego pozbyć?

Odp.: Jeden prawy umysł może poskromić setkę zła. Otrzymałeś dzisiaj Wielkie Prawo (Dafa). Od tego momentu, nawet jeżeli *futi* przyniesie ci korzyść, nie powinieneś tego zaakceptować. Jeżeli przyniesie ci pieniądze, sławę i osobisty zysk, jesteś w swoim sercu szczęśliwy myśląc „Zobaczcie jakie mam możliwości“, i chwalisz się przed innymi. Ale gdy czujesz się niedobrze, nie chcesz z tym żyć i szukasz Nauczyciela, żeby cię leczył. Jak to się dzieje, że nie zachowujesz się właściwie, gdy [*futi*] w dalszym ciągu daje ci dobre rzeczy? Nie możemy tej sytuacji dla ciebie rozwiązać, ponieważ zaakceptowałeś wszystkie korzyści, które ci przyniosło. Nie do zaakceptowania jest to, że chcesz tylko korzyści. Zacznie się obawiać tylko wtedy, gdy nie będziesz go chciał – ani nawet tych dobrych rzeczy, które przynosi, i jeżeli kontynuujesz kultywowanie zgodnie z metodą uczoną przez Nauczyciela i staniesz się prawy, a twój umysł będzie solidny. Jeżeli jeszcze bardziej stanowczo odrzucisz go, gdy spróbuje ci dać jakieś korzyści, nadszedł czas, żeby cię opuścił. Jeżeli zostaje do ciebie przychepione zrobi zły uczynek. W tym momencie ja mogę się tym zająć. Zniknie z prostym ruchem mojej ręki. Ale nie będzie to skuteczne, jeżeli będziesz chciał korzyści, które ci przynosi.

Pyt.: Czy ludzie zostaną zawładnięci poprzez ćwiczenie w parku?

Odp.: Wyjaśniłem wam to już wiele razy. Kultywujemy Prawą Drogą. Jeżeli masz prawy umysł, wszystkie złe rzeczy różnego rodzaju zostaną poskromione. W kultywowaniu Prawej Drogi umysł jest bardzo czysty i uczciwy, a więc nic nie może podejść do praktykującego. Falun jest czymś niesamowitym. Nie tylko złe rzeczy nie są w stanie przychepić się do ciebie – w pobliżu ciebie są przestraszone. Jeżeli w to nie wierzysz, możesz ćwiczyć w innych miejscach. Wszystkie [*futi*] boją się ciebie. Gdybym wam powiedział liczbę *futi* [tam], wszyscy bylibyście przerażeni; wielu ludzi ma *futi*. Ludzie ci po osiągnięciu celu, jakim jest leczenie chorób i poprawa stanu zdrowia, kontynuują praktykowanie. Czego chcą? Te problemy pojawiają się, gdy ich umysły nie są prawe. Jednak nie możemy tych ludzi obwiniać, ponieważ nie rozumieją zasad. Jednym z celów mojego publicznego ujawnienia się jest pomoc wam w poprawieniu tych złych rzeczy.

Pyt.: Jakie nadprzyrodzone zdolności osoba rozwinie w przyszłości?

Odp.: Nie chcę o tym mówić. Ponieważ każda osoba ma swój własny zestaw uwarunkowań, bardzo trudno jest powiedzieć. Na różnych poziomach będą rozwinięte różne nadprzyrodzone zdolności. Krytycznym czynnikiem jest twój *xinxing* na każdym poziomie. Jeżeli w pewnym aspekcie zostaną odrzucone przywiązania, to w tym aspekcie może zostać rozwinięta nadprzyrodzona zdolność. Ale ta nadprzyrodzona zdolność musi znajdować się w początkowym stadium tak, żeby nie była za potężna. Jeżeli twój *xinxing* nie osiągnął bardzo wysokiego poziomu, nadprzyrodzone zdolności nie mogą być ci dane. Chociaż na naszych zajęciach niektórzy mają dosyć dobrą wrodzoną jakość. Rozwinęli nadprzyrodzoną zdolność „chodzenia“, która chroni ich przed deszczem. Niektórzy rozwinęli również nadprzyrodzoną zdolność telekinezy.

Pyt.: Czy „kultywowanie xinxing“ lub „pozbywanie się wszystkich przywiązań“ odnosi się do „pustki“ ze szkoły Buddy i „nicości“ ze szkoły Tao?

Odp.: „*Xinxing*“ i „cnota“, o których mówimy nie są zawarte w „pustce“ ze szkoły Buddy lub „nicości“ ze szkoły Tao. Raczej, to pustka ze szkoły Buddy i nicość ze szkoły Tao zawarte są w naszym „*xinxing*“.

Pyt.: Czy Budda zawsze pozostanie Buddą?

Odp.: Po osiągnięciu poprzez kultywowanie stanu oświecenia jesteś istotą oświeconą – to znaczy, istotą z wyższych poziomów. Ale nie ma gwarancji, że nigdy nie będziesz się źle zachowywał. Oczywiście, normalnie nie popełnisz zła na tym poziomie, ponieważ widziałeś prawdę. Ale jeżeli źle się będziesz prowadził, spadniesz na dół bez wyjątku. Jeżeli zawsze będziesz robił dobre rzeczy, pozostaniesz tam na zawsze.

Pyt.: Jaka jest osoba z „wielką wrodzoną jakością“?

Odp.: Określone jest to przez kilka czynników: 1. Dobra wrodzona jakość; 2. Znakomita jakość oświecenia; 3. Doskonała możliwość tolerancji; 4. Niewiele przywiązań, nieprzykładanie wagi do rzeczy tego świata. Tacy są ludzie z wielką wrodzoną jakością, których bardzo trudno jest znaleźć.

Pyt.: Czy ludzie, którzy nie mają dobrej wrodzonej jakości mogą rozwinąć gong, jeżeli praktykują Falun Gong?

Odp.: Ludzie bez dobrej wrodzonej jakości również mogą rozwinąć *gong*, ponieważ każdy ma trochę cnoty (*de*). Niemożliwe jest, żeby w ogóle nie mieć cnoty (*de*) – nie ma takiej osoby. Nawet, jeżeli nie masz na sobie białej substancji, w dalszym ciągu masz czarną substancję. Poprzez kultywowanie, czarna substancja może być przemieniona w białą; to jest tylko dodatkowy krok. Jeżeli cierpiełeś podczas kultywowania, poprawiłeś swój *xinxing* i poświęcałeś się to rozwinąłeś *gong*. Kultywowanie jest warunkiem wstępnym. *Fashen* Mistrza jest tym, co zamienia to w *gong*.

Pyt.: Całe życie osoby po urodzeniu zostało już zaaranżowane. Czy ciężka praca robi jakąś różnicę?

Odp.: Oczywiście, że tak. Twoja ciężka praca jest również czymś, co zostało zaaranżowane, nic na to nie poradzisz i musisz ciężko pracować. Jesteś zwykłym człowiekiem. Jednak rzeczy o dużej wadze nie mogą być zmienione.

Pyt.: Jeżeli trzecie oko nie otworzyło się to w jaki sposób możemy określić, czy przesłania (Xin Xi) które otrzymujemy są złe lub dobre?

Odp.: Trudno jest to zrobić samemu. W trakcie procesu kultywowania istnieje wiele problemów, które poddają twój *xinxing* testowi. Ochrona rozpostarta nad tobą przez moje *Fashen* ma na celu zapobieżenie zagrożeniom twojego życia. Jednak *Fashen* może nie zająć się pewnymi problemami, które muszą być pokonane, rozwiązane i zrozumiane przez ciebie. Czasami, gdy pojawi się złe przesłanie, może ci powiedzieć numery loterii, ale te numery mogą być prawidłowe lub nie. Mogą ci również powiedzieć inne rzeczy. Wszystko zależy od ciebie. Jeżeli masz prawy umysł, złe rzeczy nie mogą wtargnąć. Nie powinno być żadnego problemu tak długo jak dobrze chronisz swój *xinxing*.

Pyt.: Czy możemy ćwiczyć gdy jesteśmy emocjonalnie zdenerwowani?

Odp.: Jeżeli jesteś w złym nastroju, to trudno ci będzie usiąść i uspokoić się. W głowie będziesz miał gonitwę złych myśli. W kultywowaniu istnieją przesłania (*Xin Xi*). Jeżeli masz złe myśli, te rzeczy wtargną do twojego kultywowania i zamienią go w intencjonalną kultywację drogi zła. Ćwiczenia, które wykonujesz mogłyby ci zostać przekazane przez Yan Xin⁸⁰, przez innego Mistrza lub przez żyjącego Buddę z Tantryzmu. Ale jeżeli nie przestrzegasz dokładnie ich wymagań *xinxing*, to to co praktykowałeś nie będzie ich drogą kultywowania – mimo tego, że to oni byli tymi, którzy cię uczyli. Pomyślmy o tym: jeżeli ćwiczysz pozycję stojącą i czujesz się bardzo zmęczony, ale twój umysł jest w dalszym ciągu bardzo aktywny, myślisz, „Dlaczego taki i taki w mojej pracy jest taki nieprzyjemny? Dlaczego doniósł na mnie? Co muszę zrobić, żeby dostać podwyżkę? Ceny rosną – powinienem iść na zakupy“, czy w ten sposób nie kultywujesz celowo, podświadomie i bezwiednie drogi zła? Dlatego też, jeżeli doświadczasz emocjonalnych kłopotów, najlepiej będzie wcale wtedy nie ćwiczyć.

Pyt.: Jaki jest standard dla „ekstremalnie wysokiego xinxing“?

Odp.: *Xinxing* wywodzi się z kultywowania i nie ma ustalonego żadnego standardu. Wszystko pozostaje dla ciebie do oświecenia i zrozumienia. Jeżeli nalegasz, że *xinxing* ma standard, to jest to wtedy, gdy napotykasz na incydenty, powinieneś spróbować pomyśleć, „Jeżeli przydarzyłoby się to oświeconej osobie, to co ona by zrobiła?“ Ludzie wzorowi są wybitni, oczywiście, ale są oni w dalszym ciągu tylko wzorem dla zwykłych ludzi.

Pyt.: Nie powinniśmy być podejrzliwi w stosunku do rozmów i przemówień innych mistrzów qigong. Ale jeżeli natknijemy się na oszustów, którzy oszukują ludzi dla pieniędzy, co powinniśmy zrobić?

⁸⁰ Yan Xin (jan sin) – dobrze znany mistrz *qigong* w Chinach

Odp.: Nie musi tak być. Najpierw powinieneś się przyjrzeć temu, co omawiają, a potem samemu ocenić czy jest to oszustwem. Żeby ocenić czy mistrz *qigong* jest uczciwy czy nie, możesz przyjrzeć się jego *xinxing*. *Gong* zawsze jest taki wysoki jak *xinxing*.

Pyt.: Jak eliminujemy karmę, albo jak to nazywa Buddyzm „dług karmiczny“?

Odp.: Kultywowanie samo w sobie jest formą eliminowania karmy. Najlepszym sposobem będzie poprawienie twojego *xinxing*, co umożliwi przemianę czarnej substancji w białą substancję, cnotę (*de*). Cnota (*de*) jest następnie zamieniona w *gong*.

Pyt.: Jeżeli praktykujemy Falun Gong to czy są jakieś przykazania, które zabraniają robienia określonych rzeczy?

Odp.: Większość tego, co jest zakazane w Buddyzmie, nie może być czynione również przez nas, ale my mamy inne na to spojrzenie. Nie jesteśmy mnichami lub mniszkami. Żyjemy pośród zwykłych ludzi, dlatego jest inne. Jeżeli lekko potraktujesz niektóre rzeczy to wystarczy. Oczywiście, gdy twoja moc energii rośnie i osiągnie bardzo wysoki poziom, to to co będzie wymagane od twojego *xinxing* będzie też bardzo duże.

4. Trzecie oko (*tianmu*)

Pyt.: W czasie gdy Mistrz wykladał, widziałem ponad głową Mistrza metrową złotą aureolę i wiele złotych aureoli wielkości głowy poza plecami Mistrza.

Odp.: Trzecie oko tej osoby osiągnęło już całkiem wysoki poziom.

Pyt.: Widziałem złote światło wymieszane z winem, wypluwane przez uczniów Mistrza, gdy leczyli innych ludzi.

Odp.: Powiedziałbym, że ta osoba całkiem dobrze kultywowała. Mogła ona widzieć emitowane nadprzyrodzone zdolności.

Pyt.: Czy otwarte trzecie oko będzie miało jakikolwiek wpływ na dziecko. Czy otwarte trzecie oko oddziela energię?

Odp.: Bardzo łatwo jest otworzyć trzecie oko u dzieci do szóstego roku życia. Jeżeli małe dziecko nie praktykuje, otwarcie jego trzeciego oka doprowadzi do wycieku energii; ale ktoś w rodzinie musi praktykować. Najlepiej będzie pozwolić mu patrzeć przez trzecie oko raz dziennie, zapobiegając w ten sposób zamknięciu, jak również wyciekaniu zbyt dużej ilości [energii]. Najlepiej, żeby małe dzieci same praktykowały kultywowanie. Im więcej użyją [trzecie oko] tym więcej energii wycieknie. To, na co to ma wpływ, to nie jest fizyczne ciało, ale ich najbardziej podstawowe esencje. Jeżeli o nie dba, nie będzie to miało żadnego wpływu. To, o czym właśnie mówiłem dotyczy małych dzieci, a nie dorosłych. Niektórzy ludzie mają trzecie oko szeroko otwarte i nie boją się, że energia wycieka, mimo to nie mogą widzieć czegoś

na bardzo wysokim poziomie. Są też ludzie, którzy mogą widzieć na bardzo wysokich poziomach. Kiedy widzą, *Fashen* lub inny Mistrz dostarcza mu energii. To nie jest problem.

Pyt.: Widziałem na ciele i na cieniu Mistrza złotą poświatę, ale zniknęła w mgnieniu oka. Co się stało?

Odp.: To jest moje *Fashen*. Wykładam i na wierzchołku głowy mam kolumnę energii; jest to wyznacznik poziomu, na którym jestem. Zniknęło po mrugnięciu okiem, dlatego że nie wiesz jak używać trzeciego oka. Użyłeś swoich cielesnych oczu.

Pyt.: Jak stosujemy nadprzyrodzone zdolności?

Odp.: Myślę, że byłoby problemem, gdyby ktoś stosował nadprzyrodzone zdolności w naukach wojskowych, szpiegostwie lub innej wysokiej technologii. Nasz wszechświat ma swoją naturę. Jeżeli użycie nadprzyrodzonych zdolności stosuje się do natury, to zdolności działają; jeżeli nie stosuje się, to zdolności nie będą działać. Nawet w celu robienia dobrych uczynków osoba może nie być w stanie pozyskać rzeczy z wyższych poziomów. Może tylko być w stanie wyczuwać lub czuć je. Jeżeli osoba używa tylko małe nadprzyrodzone zdolności, nie spowoduje to dużej szkody w społeczeństwie. Jeżeli osoba chce zmienić pewne rzeczy, musi zrobić znaczny wysiłek. A jeżeli chodzi o to, czy jest on potrzebny do tego czy nie to, to co on mówi nie ma żadnego wpływu, ponieważ rozwój społeczeństwa nie zależy od jego woli. Może chcieć osiągnąć konkretne rzeczy, ale ostateczna decyzja nie należy do niego.

Pyt.: W jaki sposób świadomość osoby wchodzi i wychodzi z ciała?

Odp.: Świadomość, o której tutaj mówimy, zwykle wychodzi poprzez wierzchołek głowy. Oczywiście, nie jest ograniczona do wychodzenia w ten sposób. Może wyjść przez każdy punkt, w przeciwieństwie do tego, co jest podkreślane w innych szkołach kultywowania, gdzie musi wyjść przez czubek głowy. Może opuścić ciało w każdym miejscu. Tak samo, gdy wchodzi do ciała.

Pyt.: W obszarze trzeciego oka jest czerwone światło z czarną dziurą w środku. Gwałtownie rozkwita. Czy to trzecie oko się otwiera? Czasami towarzyszy mu światło gwiazd i błyskawice.

Odp.: Jak widzisz światło gwiazd znaczy to, że trzecie oko jest bliskie otwarcia. Jeżeli widzisz błyskawice, jest prawie całkowicie otwarte.

Pyt.: Widziałem na głowie i ciele Mistrza czerwone i zielone aureole. Ale jak zamknąłem oczy nic nie widziałem. Czy widziałem to peryferyjnym wzrokiem?

Odp.: Nie używałeś peryferyjnego wzroku. Po prostu nie wiedziałeś jak widzieć mając zamknięte oczy, dlatego zdołałeś tylko widzieć mając otwarte oczy. Ludzie często nie wiedzą, jak użyć już otwartego trzeciego oka. Czasami przypadkowo widzą rzeczy mając otwarte oczy. Ale kiedy chcesz się dokładnie czemuś przyjrzeć, to faktycznie zaczynasz używać swoich

własnych oczu; więc przedmioty znowu znikają. Gdy nie zwracasz uwagi, ponownie je zobaczysz.

Pyt.: Moja córka widzi jakieś kręgi na niebie, ale nie potrafi dokładnie ich opisać. Poprosiliśmy ją, aby przyjrzała się symbolowi Falun i powiedziała, że to jest właśnie to. Czy jej trzecie oko jest rzeczywiście otwarte?

Odp.: Dzieci do szóstego roku życia mogą mieć otwarte trzecie oko tylko po jednym spojrzeniu na symbol naszego Falun. Mimo to nie powinieneś tego robić. Dzieci mogą to widzieć.

Pyt.: Nie wiem jak użyć dopiero, co otwarte trzecie oko. Proszę, czy Mistrz mógłby to wyjaśnić?

Odp.: Jak trzecie oko będzie całkowicie otwarte ludzie będą wiedzieli jak je użyć nawet, jeżeli przedtem tego nie wiedzieli. Jeżeli jest bardzo jasne i łatwe do użycia ludzie będą wiedzieli jak je użyć, mimo, że przedtem tego nie wiedzieli. Widzenie przez trzecie oko zachodzi nie intencjonalnie. Gdy chcesz się lepiej przyjrzeć, niechcący przestawiasz się na swoje własne oczy i używasz nerwów wzrokowych. Dlatego też nie możesz tego już więcej widzieć.

Pyt.: Czy po otwarciu trzeciego oka zobaczymy cały wszechświat?

Odp.: W otwieraniu trzeciego oka są poziomy. Innymi słowy, ile widzisz prawdy zależy od twojego poziomu. Otwarcie twojego trzeciego oka nie oznacza, że będziesz w stanie widzieć wszystko we wszechświecie. Ale poprzez dalsze kultywowanie poprawisz stopniowo swój poziom, aż osiągniesz oświecenie. Wtedy będziesz w stanie widzieć więcej poziomów. Choć nawet wtedy nie ma gwarancji, że to, co widzisz jest prawdą z całego wszechświata. Ponieważ gdy Sakjamuni nauczał podczas swojego życia, on również bez przerwy się ulepszał. Za każdym razem gdy osiągnął nowy poziom odkrywał, że to, czego poprzednio nauczał nie było ostateczne i na jeszcze wyższym poziomie znowu się zmieniało. Dlatego, w końcu powiedział, „Nie ma Dharmy, która jest ostateczna“, Każdy poziom ma swoje zasady. Nawet dla niego niemożliwe było ujrzeć prawdę całego wszechświata. Z punktu widzenia przeciętnych ludzi jest niepojęte, że ktoś na tym świecie może kultywować się do poziomu Tathagata. Ponieważ wiedzą tylko o poziomie Tathagata i nie wiedzą, że są inne, jeszcze wyższe poziomy, nie wiedzą lub nie akceptują rzeczy o wyższej istocie. Tathagata jest bardzo małym poziomem Fa Buddy. Określenie „Wielkie Fa nie ma granic“, odnosi się właśnie do tego.

Pyt.: Czy to, co widzimy na twoim ciele naprawdę istnieje?

Odp.: Oczywiście, naprawdę istnieje – wszystkie wymiary składają się z materii. Tylko ich budowa różni się od naszej.

Pyt.: Moje przeczucia, co do przyszłości często są prawdziwe.

Odp.: Jest to nadprzyrodzona zdolność „przewidywania“, o której mówiliśmy. Faktycznie jest niższym poziomem „przewidywania przyszłości i patrzenia w przeszłość“ (*Suming Tong*).

Gong, który kultywujemy znajduje się w innym wymiarze, gdzie nie ma konceptu czasu i przestrzeni; jest taki sam bez względu na to jak odległy jest dystans lub jak długi jest czas.

Pyt.: Dlaczego podczas ćwiczenia pojawiają się ludzie pełni kolorów, niebo i obrazy?

Odp.: Twoje trzecie oko zostało otwarte i to, co widzisz należy do innego wymiaru. Ten wymiar ma warstwy, dlatego może widziałeś jeden z jego poziomów. Jest to tak piękne.

Pyt.: Podczas ćwiczenia słyszałem głośny dźwięk i poczułem, że moje ciało jakby pękło i otworzyło się. Zrozumiałem nagle wiele rzeczy. Dlaczego?

Odp.: Niektórzy łatwiej tego doświadczają, jest to procesem, w którym część ciała eksploduje i otwiera się. Osiągnąłeś w pewnym stopniu oświecenie. Klasyfikowane jest to jako stopniowe oświecenie. Po zakończeniu jednego z twoich poziomów kultywowania, jego część eksploduje i otworzy się. Wszystko to jest bardzo normalne.

Pyt.: Czasami czuję, że nie mogę się ruszyć. Dlaczego?

Odp.: Podczas wstępnego etapu kultywowania, możesz czuć, że nagle nie możesz ruszyć ręką lub inną częścią ciała. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ pozyskałeś rodzaj nadprzyrodzonej zdolności zwanej „zamrażający gong”. Jest to jedna z twoich wrodzonych zdolności i ma bardzo dużą moc. Jeżeli ktoś zrobił coś złego i ucieka, możesz powiedzieć „zastygnij” i osoba natychmiast będzie unieruchomiona.

Pyt.: Kiedy możemy rozpocząć leczenie innych? Leczyłem kiedyś choroby u innych z pewną skutecznością. Po nauczeniu się Falun Gong, jeżeli ludzie przyjdą do mnie na leczenie, czy mogę to robić?

Odp.: Myślę, że jeżeli chodzi o kogoś w tej klasie – bez względu na to, jakie ćwiczenia praktykowałeś, jak długo je praktykowałeś lub czy osiągnąłeś poziom umożliwiający leczenie chorób czy nie – na tym niskim poziomie, nie chcę, żebyście leczyli ludzi, ponieważ sami jeszcze nie wiecie, w jakim jesteście stanie. Być może leczyliście choroby u innych ludzi. Mogliście to robić, ponieważ mieliście prawy umysł, co było pomocne. Mógł to być również przechodzący Mistrz, który wam pomógł, ponieważ robiliście dobry uczynek. Pomimo tego, że energia, którą rozwinęliście w trakcie kultywowania jest pomocna w robieniu czegoś, nie może was ochronić. Podczas leczenia jesteście w tym samym polu, co pacjent. Z czasem czarne *qi* pacjenta zrobi cię bardziej chore od pacjenta. Jeżeli zapytasz pacjenta „Czy wyzdrowiałeś?“, odpowie „Trochę”. Co to za leczenie? Niektórzy mistrzowie *qigong* mówią: „Przyjdź jutro i znowu pojutrze. Będę cię leczył przez kilka spotkań”. Robią to również „cyklicznie”. Czyż nie jest to fałszywe? Czyż nie byłoby wspaniale, gdybyś mógł powstrzymać się od leczenia, aż osiągniesz wyższy poziom? Kogokolwiek będziesz leczył to wyzdrowieje. Jakie to będzie dobre odczucie! Jeżeli rozwinąłeś już *gong* na niezbyt niskim poziomie i jeżeli konieczne jest, żebyś leczył, otworzę twoje ręce i uwolnię twoją nadprzyrodzoną zdolności leczenia chorób. Ale jeżeli masz się kultywować do wyższych poziomów myślę, że najlepiej będzie, jeśli będziesz trzymał się z dala od tych rzeczy. W celu rozpowszechniania Wielkiego Prawa (Dafa)

i uczestnictwa w spotkaniach społecznych, niektórzy z moich uczniów leczą. Ponieważ są przy mnie i są przeze mnie uczeni, są chronieni i nie doprowadzi to do żadnych problemów.

Pyt. Czy możemy powiedzieć innym, że rozwinęliśmy nadprzyrodzone zdolności?

Odp.: Nie jest to problem, jeżeli powiesz o tym innym praktykującym Falun Gong, zakładając, że jesteś skromny. Praktykujecie razem, żeby móc wymieniać [doświadczenia] i dyskutować. Oczywiście, jeżeli natkniesz się na osoby z zewnątrz, które posiadają nadprzyrodzone zdolności, możesz im również powiedzieć. Nie ma to znaczenia tak długo, jak się nie chwalisz. Jeżeli chcesz się chwalić, jakie to posiadasz zdolności, spowoduje to kłopoty. Jak będziesz się długo chwalił to zdolność ta zaniknie. Jeżeli chcesz tylko mówić o zjawiskach w *qigong* i dyskutować o tym bez jakichkolwiek niewłaściwych, osobistych myśli, uważam, że nie będzie to problemem.

Pyt.: Szkoła Buddy mówi o „pustce“ a szkoła Tao o „nicości“. O czym my mówimy?

Odp.: „Pustka“ szkoły Buddy i „nicość“ szkoły Tao są unikalne w ich własnych metodach kultywowania. Oczywiście, my również wymagamy osiągnięcia tego poziomu. Mówimy o celowym kultywowaniu i pozyskaniu *gong* bez intencji. Kultywowanie *xinxing* i pozbycie się przywiązań również prowadzi do pustki i nicości, ale nie podkreślamy tego tak mocno. Ponieważ żyjesz w materialnym świecie, potrzebujesz zarabiać na utrzymanie i mieć zawód – musisz robić pewne rzeczy. Robienie czegoś, nieuchronnie stawia cię przed problemem: czy to, co robisz jest dobre czy złe. Co powinniśmy zrobić? To, co kultywujemy to jest *xinxing*, najważniejsza cecha naszej metody. Tak długo jak masz prawy umysł, a to, co robisz jest zgodne z naszymi wymaganiami, nie będzie problemu z twoim *xinxing*.

Pyt. Jak odczuwamy rozwój naszych nadprzyrodzonych zdolności?

Odp.: Jeżeli rozwinęłaś nadprzyrodzone zdolności podczas wstępnego etapu kultywowania, to będziesz w stanie je odczuwać. Jeżeli jeszcze nie rozwinęłaś nadprzyrodzonych zdolności, ale twoje ciało jest wrażliwe, możesz być w stanie je odczuwać. Jeżeli żaden z tych warunków nie występuje, to nie masz żadnego sposobu, aby się dowiedzieć. Jedyne, co możesz zrobić to kontynuować kultywowanie nie wiedząc o nich. Sześćdziesiąt do siedemdziesięciu procent naszych uczniów ma otwarte trzecie oko. Wiem, że mogą widzieć. Chociaż nic nie mówicie, obserwujecie z szeroko otwartymi oczami. Dlaczego chcę, żebyście razem praktykowali? Chcę, żebyście wymieniali [się doświadczeniami] i dyskutowali wewnątrz swoich grup. Ale, żeby być odpowiedzialnym do tej metody kultywowania, nie powinniście rozmawiać bez zahamowań poza grupą. Wewnętrzna wymiana i poprawa każdego z was są do zaakceptowania.

Pyt.: Jak wygląda Fashen? Czy ja mam Fashen?

Odp.: *Fashen* osoby wygląda tak samo jak ta osoba. Teraz nie masz *Fashen*. Jak twoje kultywowanie osiągnie określony poziom, zakończysz kultywowanie *Shi Jian Fa* (Fa w Trójświecie) i wejdiesz na niesamowicie wysoki poziom. Tylko wtedy rozwiniesz *Fashen*.

Pyt.: Po zakończeniu tych zajęć, jak długo Fashen Mistrza będzie postępowało za nami?

Odp.: W momencie, gdy student rozpoczyna kultywowanie czegoś z wyższych poziomów, jest to dla niego duży punkt zwrotny. Nie odnosi się to do zmian w myśleniu, ale do całej jego osoby. Dlatego, jeżeli zwykły człowiek dostanie to, czego nie powinien dostać, jest to niebezpieczne i jego życie będzie zagrożone. Moje *Fashen* muszą go chronić. Jeżeli nie mógłbym tego zrobić, a w dalszym ciągu rozpowszechniałbym Fa, to tak jakbym krzywdził ludzi. Wielu mistrzów *qigong* boi się nauczać kultywowania i robić to, ponieważ nie mogą poradzić sobie z odpowiedzialnością. Moje *Fashen* będą cię chroniły, aż do momentu, w którym osiągniesz oświecenie. Jeżeli zatrzymasz się w połowie drogi, *Fashen* po prostu same cię opuszczą.

Pyt. Nauczyciel mówi, „Ludzie z przeciętną wrodzoną jakością kultywują nie poprzez ćwiczenia, ale przez xinxing“. Czy prawidłowe jest stwierdzenie, że tak długo jak xinxing jest bardzo wysoki, osoba może osiągnąć Prawy Owoc bez praktykowania ćwiczeń?

Odp.: Teoretycznie to jest prawidłowe. Tak długo jak kultywujecie swój *xinxing*, cnota (*de*) może być przemieniona w *gong*. Ale musicie uważać siebie za praktykujących. W przeciwnym razie, jedyne co możecie osiągnąć, to ciągle gromadzenie cnoty. Możesz być w stanie zgromadzić wielką ilość cnoty, jeżeli wytrwale jesteś prawym człowiekiem, który gromadzi cnotę. W tym przypadku, nawet jeżeli uważacie się za praktykujących, nie będziecie w stanie iść dalej, ponieważ nie nauczyliście się Fa z wyższych poziomów. Jak wszyscy wicie ujawniłem wiele rzeczy. Bardzo trudno jest kultywować do wyższych poziomów bez ochrony Mistrza. Byłoby to niemożliwe dla ciebie kultywować na wyższych poziomach nawet przez jeden dzień. Dlatego, osiągnięcie oświecenia nie jest takie łatwe. Ale po poprawieniu twojego *xinxing*, możesz zasymilować się z naturą wszechświata.

Pyt.: Jaka jest zasada zdalnego leczenia?

Odp.: Jest bardzo prosta. Wszechświat może się rozszerzać lub kurczyć; tak jak nadprzyrodzone zdolności. Pozostają w oryginalnym miejscu i nie przenoszą się, ale wyemitowane nadprzyrodzone zdolności mogą dotrzeć do pacjentów tak daleko jak Stany Zjednoczone. [Żeby leczyć osobę] mogę, albo wysłać nadprzyrodzone zdolności do jej miejsca, albo bezpośrednio sprowadzić jej zasadniczego ducha (*yuanshen*) tutaj. Taka jest zasada zdalnego leczenia.

Pyt.: Czy możemy wiedzieć ile rodzajów nadprzyrodzonych zdolności zostanie rozwiniętych?

Odp.: Istnieje ponad dziesięć tysięcy nadprzyrodzonych zdolności. Nie jest ważne żeby wiedzieć dokładnie ile ich jest. Znajomość tej zasady i tego Fa jest wystarczająca. Tobie pozostaje kultywowanie. Znajomość tylu rzeczy nie jest tobie potrzebna, ani dobra. Mistrzowie szukają uczniów i akceptują uczniów. Ci uczniowie o tym nic nie wiedzą, a ich mistrzowie nic im nie powiedzą. Zrozumienie tego wszystkiego zależy on ich samych.

Pyt.: Kiedy zamknę oczy będąc w klasie, widzę Mistrza na podium jak naucza. Twój tors jest czarny. Stół też jest czarny. Kurtyna za Tobą jest różowa. Czasami jesteś otoczony zielonym światłem. Co się dzieje?

Odp.: Jest to sprawa poziomu, na którym jesteś, ci, u których trzecie oko, dopiero co się otworzyło będą postrzegać białe jako czarne, a czarne jako białe. Po tym jak twój poziom trochę się poprawi wszystko, co będziesz widział będzie białe. Po dalszej poprawie, możesz rozróżnić wszystkie kolory.

5. Utrapienia

Pyt.: Czy utrapienia są testami zaaranżowanymi poprzez Mistrza?

Odp.: Możesz tak powiedzieć. Są zaplanowane, żeby poprawić twój *xinxing*. Załóżmy, że twój *xinxing* nie osiągnął wymaganego poziomu, czy będziesz mógł osiągnąć oświecenie i uwieńczyć kultywowanie? Czy jeśli wyślemy ucznia szkoły podstawowej na uniwersytet, to czy będzie to działało? Myślę, że nie! Jeżeli pozwolimy ci kultywować na wyższy poziom, a twój *xinxing* nie został na prawdę ulepszony i w dalszym ciągu nie możesz niczego lekko potraktować, lub nie możesz niczego się zrzec, to możesz się wyklócać z osobą oświeconą o trywialne rzeczy. Tego nie można zaakceptować! Dlatego przykładamy tak wiele znaczenia do *xinxing*.

Pyt.: Jaka jest różnica pomiędzy utrapieniami praktykującego, a utrapieniami zwykłych ludzi?

Odp.: My, kultywujący nie różnimy się bardzo od zwykłych ludzi. Twoje utrapienia zaaranżowane są zgodnie z twoją drogą praktykującego. Ponieważ zwykli ludzie płacą za karmę zwykłych ludzi, wszyscy doznają utrapien. Nie znaczy to, że ponieważ jesteś praktykującym, to będziesz poddany utrapieniom, a ponieważ on jest zwykłym człowiekiem, to nie będzie. To samo jest w obydwu sytuacjach. Tyle, że twoje utrapienia są zaplanowane w celu poprawy *xinxing*, a jego utrapienia są zaplanowane jako zapłata za jego dług karmiczny. Prawdą jest to, że utrapienia są twoją własną karmą, którą używam do poprawy *xinxing* uczniów.

Pyt.: Czy utrapienia są podobne do tych 81 trudów, które wystąpiły w „Podróży na Zachód”⁸¹ po święte pisma?

Odp.: Jest tu trochę podobieństwa. Życie kultywujących jest zaaranżowane. Nie będziesz miał za dużo ani za mało trudności i niekoniecznie musi ich być osiemdziesiąt jeden. Zależy to od tego jak wysoko, możesz kultywować się z twoją wrodzoną jakością; to zostało zaplanowane zgodnie z tym, jaki poziom możesz osiągnąć. Kultywujący doświadczą proces odrzucania wszystkiego, co posiadają zwykli ludzie, a czego praktykujący nie powinni mieć. Jest to naprawdę trudne. Pomyślmy o sposobach na umożliwienie ci zrezygnowania ze wszystkiego, z czym ci jest trudno się rozstać, poprawiając twój *xinxing* poprzez utrapienia.

⁸¹ Opowiadanie w klasycznym chińskim dziele, „Podróż na Zachód“

Pyt.: Co robić jeżeli podczas naszego praktykowania inni ludzie próbują to sabotować?

Odp.: Falun Gong nie obawia się sabotażu innych ludzi. Na początkowym etapie moje *Fashen* może cię chronić, ale nie ma pewności, że niczego nie napotkasz. Niemożliwe jest rozwinąć *gong*, kiedy siedzisz przez cały dzień na kanapie i popijasz herbatę. Czasami, gdy napotkasz utrapienia, wykrzyknij moje imię a wtedy zobaczysz mnie przed sobą. Mogę ci nie pomóc, ponieważ musisz to sam pokonać. Jeżeli jednak jesteś naprawdę w niebezpieczeństwie pomogę ci. Niemniej jednak, generalnie prawdziwe niebezpieczeństwo nie istnieje, ponieważ twoja droga została zmieniona i niedopuszczalne jest, żeby coś przypadkowego tobie przeszkadzało.

Pyt.: Jak powinniśmy sobie radzić z utrapieniami?

Odp.: Podkreślałem to już wielokrotnie: chroń swój *xinxing*! Jeżeli zagwarantujesz, że nie będziesz robił nic złego, to dobrze. Szczególnie jest to ważne, gdy inni z określonego powodu zakłócają twoim interesom: jeżeli zwalczasz to tak jak zwykły człowiek, ty też staniesz się zwykłym człowiekiem. Ponieważ jesteś praktykującym, to nie powinieneś rozwiązywać tego w ten sposób. To co napotykasz i co zakłóca *xinxing*, ma twój *xinxing* poprawić. Wszystko zależy od tego jak sobie z tym radzisz i czy utrzymujesz i poprawiasz swój *xinxing*.

6. Wymiary i ludzkość

Pyt.: Ile jest poziomów wymiarów we wszechświecie?

Odp.: Zgodnie z tym co wiem, liczba warstw wymiarów we wszechświecie jest niepoliczalna. Jeżeli chodzi o istnienie różnych innych wymiarów, co istnieje w tych wymiarach i kto tam żyje, bardzo trudno jest to określić przy pomocy obecnych metod naukowych. Współczesna nauka nie znalazła jeszcze materialnego dowodu. Jednak niektórzy z naszych mistrzów *qigong* i ludzie, którzy posiadają nadprzyrodzone zdolności, mogą widzieć inne wymiary. Dzieje się tak, ponieważ inne wymiary mogą być obserwowane tylko przez trzecie oko, a nie przez ludzkie oko.

Pyt.: Czy każdy wymiar zawiera naturę Zhen–Shan–Ren?

Odp.: Tak, każdy wymiar zawiera naturę Zhen–Shan–Ren. Ludzie dostosowujący się do tej natury są dobrymi ludźmi, natomiast sprzeciwiający się jej są źli. Ci, którzy się z nią asymilują są oświeceni.

Pyt.: Gdzie są oryginalne źródła pochodzenia ludzkości?

Odp.: Oryginalny wszechświat nie miał tylu poziomych i pionowych warstw. Był całkiem czysty. W procesie rozwoju i ruchu, powstało życie. Było to tym, co nazywamy najbardziej oryginalnym życiem. Było w zgodzie ze wszechświatem i nic złego nie istniało. Będące w zgodzie ze wszechświatem znaczy, że było takie samo jak wszechświat, mając takie same możliwości jak wszechświat. W procesie rozwoju i przemiany wszechświata, pojawiły się niektóre niebiańskie raje. Później pojawiło się więcej i więcej żyjących istnień. Używając terminów z naszego niskiego poziomu, uformowały się grupy społeczne, w których rozwinęły

się wzajemne interakcje. Podczas tego procesu ewolucji, niektórzy ludzie zmienili się odchodząc coraz dalej od natury wszechświata. Stali się nie tak dobrzy, więc ich boskie siły osłabły. Kultuwujący zwracają więc uwagę na „powrót do prawdy“, co oznacza powrót do oryginalnego stanu. Im wyższy poziom tym bardziej zasymilowany ze wszechświatem i tym potężniejsze możliwości. W tamtym czasie, w trakcie ewolucji wszechświata, niektóre życia stały się złe i pomimo tego nie mogły zostać zniszczone. Dlatego też, powstały plany, żeby mogły się poprawić i ponownie zasymilować ze wszechświatem. Zostały zesłane na niższe poziomy, aby znosić cierpienia i poprawić się. Później, ludzie przez cały czas przychodzili na ten poziom. Potem na tym poziomie doszło do podziału. Ludzie, u których *xinxing* pogorszył się nie mogli pozostać na tym poziomie. Dlatego powstał nowy, jeszcze niższy poziom. Powtarzało się to i stopniowo wyodrębniały się coraz niższe i niższe poziomy, aż do powstania poziomu, zajmowanego przez dzisiejszy rodzaj ludzki. Takie jest pochodzenie dzisiejszej ludzkości.

SŁOWNIK POJEĆ

Ah Q (a kju) – niemądry bohater jednej z chińskich nowel
Arhat (arhat) – (*chiń.* Luo Han) – oświecona istota w szkole Buddy, która wykroczyła poza Trójświat, ale jest podrzędna do Bodhisattvy (*chiń.* Pusa).

Baihui (baj hłej) – punkt akupunktury znajdujący się na czubku głowy
Benti (benti) – „pierwotne ciało“, „oryginalne ciało“; ciało fizyczne i ciała w innych wymiarach
Bigu (bigu) – „bez ziarna“; starożytne określenie odmawiania jedzenia i picia – postowanie
Bodhisattva (bodisatwa) – w szkole Buddy oświecona istota osiągająca status wyższy niż Arhat, ale niższy niż Tathagata

Cao Cao (tsao tsao) – cesarz jednego z „Trzech Regionów“ 220-265 n.e.

Dafa (dafa) – Wielkie Prawo, Wielka Droga

Dan (dan) – wiązka energii, która formuluje się w ciele niektórych ludzi kultywujących „wewnętrzna alchemię“; w zewnętrznej alchemii, nazywa się „Eliksirem Nieśmiertelności“

dantian (dan tjen) – „pole dan“ usytuowane w podbrzuszu

Dan Jing (dan dzing), Tao Zang (dał dzang) – klasyczne chińskie teksty mówiące o praktyce kultywowania

De (de) – cnota lub zaleta; biała substancja

Dharma (darma) – (*sanskryt*) ogólnie przyjęte tłumaczenie chińskiego słowa „Fa“, używane gdy dotyczy Buddyzmu

Dhyana Vajra (djana wadzra) – Dhyana tłumaczy się jako „medytacja“, a „Vajra“ znaczy „Piorun“, „Diament“ lub „Niezniszczalne.“; (*chiń.* Jin Gang Chan)

Fa (fa) – „Prawo“, „Zasady“, „Droga“

Falun (falun) – „Koło Prawa“

Falun Xiulian Dafa (falun siuljen dafa) – „Wielka Droga Kultywowania Falun“

Fashen (faszen) – „Ciało Prawa“

Fo Fa (fo fa) – Fa Buddy

Fo Tuo (fo thło) – Budda

Gen Ji (gen dzi) – wrodzona jakość; *dosl.* „podstawa“, „fundamenty“

Gong (gąg) – rodzaj energii, uzyskanej poprzez kultywowanie; praktyka, która kultywuje taką energię

Han (han) – największa grupa etniczna w Chinach

Han Xin (han śin) – główny generał Liu Bang, pierwszego cesarza Dynastii Han (206 p.n.e.–23 n.e.)

Hinajana (hinajana) – „Buddyzm Małego Wozu“ (Theravada)

Huichang (hłej czang) – okres panowania cesarza Wu Zong w dynastii tang 841-846 p.n.e.

Huyin (hłej in) – punkt akupunktury w środku krocza

Kong Jian – (khąg dźjen) *dosl.* „przestrzenie“; wymiary

Lunyu (lun ju) – „wyjaśnienie za pomocą słowa“; komentarz

Mahajana (mahajana) – „Wielki Wóz Buddyzmu“

Mai (maj) – cały zestaw kanałów energii w ciele, które uważane są za miejsca przepływu *qi*. W rozumieniu tradycyjnej chińskiej medycyny i w powszechnym rozumieniu, choroby objawiają się wtedy, kiedy *qi* zostaje zablokowane w tych kanałach

Pałac Niwan (niłan) – taoistyczne określenie szyszynki

Qiji (ci dzi) – mechanizm energii

Qi (ci) – w chińskiej kulturze, uważane jest za „energię życia“; lecz w porównaniu z *gong* jest niższą formą energii

Qi Jing Ba Mai (ci dzing ba maj) – „Osiem Nadzwyczajnych Kanałów Energii“; w chińskiej medycynie, kanały energii, (merydiany), które istnieją oprócz 12 Regularnych Kanałów. Większość z tych 8 punktów przecina się z punktami akupunktury 12 Regularnych Kanałów, dlatego nie są uznawane za niezależne lub główne kanały

Qimen (ci men) – „niekonwencjonalna szkoła”

Qing Jing Xin (cing dzing sin) – Qing (przejrzysty) Jing (czysty) Xin (serce; mentalność; umysł)

Ren i Du – kanał *du* lub „główne naczynie” ma swój początek w miednicy i przebiega do góry przez środek pleców. Kanał *ren* albo „naczynie poczęcia” biegnie w górę z miednicy przez środek przedniej części ciała

Sakjamuni (sakjamuni) – Budda Sakjamuni; „Budda”; Siddhartha Gautama, uważany za założyciela Buddyzmu, żył w starożytnych Indiach około 5 wieku p.n.e.

samadhi (samadi) – w Buddyzmie - medytacja w transie; „Ding“

sarira (sarira) – specjalne resztki składające się z *dan* pozostałe po kremacji mnicha

shangen (szangen) – punkt akupunktury znajdujący się pomiędzy brwiami

Taichi (taici) – symbol szkoły Tao, znany na Zachodzie jako symbol „*Jin Jang*“

Tang (tang) – jeden z najbogatszych okresów w chińskiej historii lata od 618 n.e. do 907 n.e.

Tao (dao) – „Droga“; taoistyczne określenie „drogi natury i wszechświata“

Tathagata (tatagata) – w szkole Buddy oświecona istota, osiągająca status wyższy niż Bodhisattva i Arhat

Tianmu (tjenmu) – „Niebiańskie oko” znane również jako „Trzecie Oko“

Tripitaka (tripitaka) – „Trzy Kosze“, znane również jako Pisma Pali. Zbiór tekstów, głównie w języku Pali, które stanowią teorię Buddyzmu Theravada. Jej trzy części to: nauki Buddy, kodeks monastyczny, oraz specjalne filozoficzne rozważania

Xin Xi Fu Ti (sin si fu ti) – Xin Xi (przesłania, wiadomości); Fu Ti (*dosł.* „doczepione do ciała“; duchowe zawładnięcie)

Xin – serce/umysł

Xinxing (sin sing) – natura serca i umysłu; moralny charakter

Xinjiang (sin dzing) – prowincja w północno-zachodnich Chinach

Yan Xin (jan sin) – dobrze znany mistrz *qigong* w Chinach

Jin i Jang (jin jang) – Szkoła Tao wierzy, że wszystko składa się z przeciwnych sił *jin* i *jang*, które się wzajemnie wykluczają, ale w tym samym czasie są współzależne np. kobieta (*jin*) kontra mężczyzna *jang*), przód ciała (*jin*) kontra tył ciała (*jang*)

Zhen-Shan-Ren (dzen-szan-ren)

Zhen (prawda, prawdziwość, prawdomówność, rzetelność, szczerłość)

Shan (miłosierdzie, dobroć, życzliwość, współczucie)

Ren (tolerancja, wytrzymałość, wyrozumiałość, opanowanie)

Zhi Zhuo Xin (dży dżło sin) – przywiązania; Zhi Zhuo (*dosł.* chwytać, trzymać, przywiązywać, nie puszcząć); Xin (serce; mentalność; umysł)

www.falundafa-polska.net

www.falundafa.pl

www.falundafa.org

www.faluninfo.net