

Marea Cale de Desăvârșire Falun Dafa

(Versiunea în limba română)

LI HONGZHI

După o traducere actualizată în aprilie 2001

Mișcările sunt mijloace
suplimentare de
atingere a Desăvârșirii

LI HONGZHI
13 noiembrie 1996

Capitolul I. Caracteristicile Falun Dafa

Falun Buddha Fa este o cale măreață de cultivare de nivel înalt a școlii buddhiste, în care asimilarea la natura supremă a universului, Zhen-Shan-Ren, este fundamentul practicii de cultivare. Cultivarea sa este ghidată de această natură supremă și este bazată pe principiile evoluției universului. Deci, ceea ce cultivăm noi este o Mare Fa sau o Mare Dao.

Falun Buddha Fa țintește direct către inimile oamenilor și îi face clar [faptul că] cultivarea *xinxing*-ului este cheia creșterii *gong*-ului. Nivelul *gong*-ului unei persoane este la fel de înalt ca și nivelul *xingxing*-ului său și acesta este un adevăr absolut al universului. “*Xingxing*” include transformarea virtuții (*de*) (o substanță albă) și a *karmei* (o substanță neagră), abandonarea dorințelor și atașamentelor umane obișnuite și abilitatea de a îndura cele mai grele încercări dintre toate. Cuprinde de asemenea multe tipuri de lucruri pe care o persoană trebuie să le cultive pentru a-și ridica nivelul.

Falun Buddha Fa include de asemenea cultivarea corpului, care este realizată prin executarea mișcărilor exercițiilor Marii Căi de Desăvârșire – o practică măreață de nivel înalt de școală buddhistă. Un scop al acestor exerciții este de a întări abilitățile supranormale și mecanismele energetice ale unui practicant folosind forța puternică a *gong*-ului său (*gongli*) obținând astfel “Fa purifică practicantul”. Un alt scop este de a dezvolta multe ființe vii în corpul unui practicant. În practica de cultivare de nivel înalt, Infantul Nemuritor sau Corpul Buddha se va naște și se vor dezvolta multe abilități. Mișcărilor exercițiilor sunt necesare pentru transformarea și cultivarea acestor lucruri. Exercițiile sunt parte din armonizarea și perfecționarea în Dafa a noastră. Deci Dafa este un sistem de cultivare minte-corp cuprinzător. Ea este numită de asemenea “Marea Cale de Desăvârșire”. Această Dafa cere atât cultivare cât și exerciții, cu cultivarea prioritară față de exerciții. *Gong*-ul unei persoane nu va crește dacă face numai exercițiile și eșuează în cultivarea *xingxing*-ului său. O persoană care doar își cultivă *xingxing*-ul și nu execută exercițiile Marii Căi de Desăvârșire va descoperi creșterea forței

gong-ului întârziată și corpul său original (*benti*) neschimbat.

Există oameni cu relații predestinate și oameni care practică cultivarea de mulți ani dar care au fost incapabili să își crească *gong*-ul. Pentru ca mai mulți dintre ei să obțină Fa, să practice cultivarea la un nivel înalt de la început și să-și crească rapid *gong*-ul astfel încât să atingă Desăvârșirea în mod direct, eu am făcut cunoscut publicului pe această cale, această Dafa pentru cultivarea naturii de Buddha pe care eu am cultivat-o și la care m-am iluminat în trecutul îndepărtat. Această cale de cultivare aduce persoanei armonie și înțelepciune. Mișcărilor sunt concise în același fel în care o mare cale este extrem de simplă și ușoară.

Falun-ul este fundamental pentru practica de cultivare în Falun Buddha Fa. Falun-ul este o entitate inteligentă care se rotește, compusă din materie de energie înaltă. Falun-ul pe care eu l-am plantat în partea de jos a abdomenului unui practicant se rotește constant, 24 de ore pe zi. (Practicanții adevărați pot obține un Falun prin citirea cărților mele, urmărirea lecțiilor mele video, ascultarea lecțiilor de pe casetele audio sau studierea cu alți practicanți Dafa). Falun-ul îi ajută pe practicanți să cultive în mod automat. Adică Falun-ul cultivă practicanții tot timpul chiar dacă ei nu execută exercițiile în fiecare moment. Dintre toate căile de cultivare prezentate în lume astăzi, aceasta este singura care a realizat “Fa purifică practicantul”.

Falun-ul rotitor posedă aceeași natură ca universul și este o miniatură a sa. Roata Dharma din școala buddhistă, yin-yang din școala daoistă și toate lucrurile din Lumea celor Zece Direcții sunt reflectate în Falun. Când se rotește spre interior (în sensul acelor de ceas), Falun-ul oferă salvare practicantului, deoarece absoarbe o cantitate mare de energie de la univers și o transformă în *gong*. Falun-ul oferă salvare celorlalți când se rotește spre exterior (în sens contrar acelor de ceas), pe măsură ce eliberează energie care poate salva orice ființă și poate rectifica orice condiție anormală; oamenii din apropierea practicantului beneficiază.

Falun Dafa permite practicanților să se asimileze naturii supreme a universului, Zhen-Shan-Ren. Diferă fundamental de toate celelalte practici și are opt mari caracteristici distincte.

1. Cultivă un Falun; nu cultivă și nu formează dan.

Falun-ul posedă aceeași natură ca și universul și este o entitate inteligentă care se rotește, formată din materie de energie înaltă. Falun-ul se rotește constant în [*partea*] de jos a abdomenului practicantului și colectează continuu energie din univers, transformând-o și preschimbând-o în gong. Deci practicând cultivare în Falun Dafa poate crește *gong*-ul practicantilor și le permite să atingă starea de Deschidere a Gong-ului (*kaigong*) neobișnuit de repede. Chiar acei oameni care au cultivat mai mult de o mie de ani și au căutat să obțină acest Falun-ul dar nu au putut. În prezent, toate practicile frecvente în societatea noastră cultivă *dan* și formează *dan*. Ele sunt numite *qigong* de metodă *dan*. Este foarte dificil pentru practicantii practicilor de *qigong* de metodă *dan* să dobândească Deschiderea Gong-ului și Iluminarea în această viață.

2. Falun-ul îl purifică pe practicant chiar dacă acesta nu face exercițiile.

Cum practicantii trebuie să lucreze, să studieze, să mănânce și să doarmă în fiecare zi, ei nu sunt capabili să execute exercițiile 24 de ore pe zi. Cu toate acestea, Falun-ul se rotește constant, ajutând practicantii să obțină efectul practicării exercițiilor 24 de ore pe zi. Deci cu toate că practicantii nu pot face exercițiile în fiecare moment, Falun-ul purifică practicantii fără întrerupere. Pe scurt, chiar dacă practicantul nu face exercițiile, Fa îl purifică pe practicant.

Astăzi, nicăieri în lume nu a fost introdusă public o altă practică care să rezolve problema de a găsi timp pentru muncă și exerciții deopotrivă. Numai Falun Dafa a rezolvat această problemă. Falun Dafa este singura cale de cultivare care a realizat „Fa purifică practicantul”.

3. Cultivarea conștiinței principale astfel încât tu să obții gong.

Falun Dafa cultivă conștiința principală a persoanei (*zhu yishi*). Practicanții trebuie să-și cultive conștient inimile, să-și abandoneze toate atașamentele lor și să-și îmbunătățească *xinxing*-ul. Nu poți fi în transă sau să-ți pierzi sinele când practici Marea Cale de Desăvârșire. Conștiința ta principală ar trebui să te guverneze tot timpul cât faci exercițiile. *Gong*-ul cultivat în acest fel va crește pe propriul tău corp și tu vei obține *gong* pe care tu însuți îl poți lua mai departe cu tine. Iată de ce Falun Dafa este atât de prețioasă – tu însuți obții *gong*.

De mii de ani toate celelalte practici introduse printre oamenii obișnuși au cultivat Conștiința Secundară (*fu yishi*) a practicantului; corpul de carne al practicantului și Conștiința Principală au servit doar ca intermediari. Atunci când un practicant atinge Desăvârșirea, Conștiința Secundară se ridică și ia *gong*-ul cu ea. Astfel că nu mai rămâne nimic pentru Conștiința Principală a practicantului și corpul său original – o viață de efort de cultivare e în van. Desigur, când un practicant cultivă conștiința sa principală, Conștiința Secundară obține de asemenea ceva *gong* și, natural, se îmbunătățește odată cu Conștiința Principală.

4. Cultivarea Minții și Corpului deopotrivă.

„Cultivarea minții” în Falun Dafa se referă la cultivarea *xinxing*-ului persoanei. Cultivarea *xinxing*-ului are prioritate și este considerată cheia creșterii *gong*-ului. Cu alte cuvinte, *gong*-ul care determină nivelul cuiva nu este obținut prin practicarea exercițiilor, ci prin cultivarea *xingxing*-ului. Nivelul *gong*-ului unei persoane este la fel de înalt ca și nivelul *xingxing*-ului său. Elementul *Xingxing* în Falun Dafa acoperă o rază mult mai întinsă de lucruri, decât numai virtutea; cuprinde multe tipuri de lucruri, inclusiv virtute.

„Cultivarea corpului” în Falun Dafa se referă la obținerea

longevității. Prin practicarea exercițiilor corpul original al persoanei suferă transformări și este conservat. Conștiința principală a persoanei și corpul de carne se contopesc în unul, realizând Desăvârșirea întregului. Cultivarea corpului schimbă fundamental componentele moleculare ale corpului uman. Prin înlocuirea elementelor celulelor cu materie de energie înaltă, corpul uman este transformat într-un corp format din materie din alte dimensiuni. Ca rezultat persoana va rămâne tânără pentru totdeauna. Problema este tratată de la rădăcină. Falun Dafa este astfel o practică de cultivare adevărată a minții și corpului deopotrivă.

5. Cinci exerciții care sunt simple și ușor de învățat.

O cale mare este extrem de simplă și ușoară. Privind în ansamblu, Falun Dafa are un număr mic de mișcări de exerciții, totuși lucrurile ce urmează a fi dezvoltate sunt numeroase și vaste. Mișcările guvernează fiecare aspect al corpului și multele lucruri care vor fi dezvoltate. Toate cele cinci exerciții au fost complet predate practicantilor. Chiar de la început, zonele în corpul practicantului unde energia este blocată vor fi deschise și o cantitate mare de energie va fi absorbită din univers. Într-o perioadă foarte scurtă de timp exercițiile vor expulza substanțele nefolositoare din corpul practicantului și îl vor purifica. Exercițiile ajută de asemenea practicantii să își ridice nivelul, să-și întărească puterile lor divine și să ajungă în starea de Corp Alb Pur. Aceste cinci exerciții sunt cu mult mai presus de exercițiile obișnuite care deschid meridianele sau Marele și Micul Circuit Ceresc. Falun Dafa oferă practicantilor cea mai convenabilă și eficientă cale de cultivare și este de asemenea cea mai bună și mai prețioasă cale.

6. Nu folosim activități mentale, nu călcăm strâmb și gong-ul crește rapid.

Practica de cultivare Falun Dafa este liberă de intenție mentală, nu folosește concentrarea și nu este ghidată de activități mentale. Astfel practicând Falun Dafa este absolut sigur și este garantat că practicantii nu vor călca strâmb. Falun-ul protejează practicantii pentru a nu călca strâmb în practică cât și de interferența de la alți oameni cu *xinxing* scăzut. Mai mult, Falun-ul poate rectifica automat orice stare anormală.

Practicantii își încep cultivarea la un nivel foarte înalt. Atâta timp cât ei pot să îndure cele mai mari greutăți dintre toate, să îndure ceea ce este dificil de îndurat, să-și păstreze *xinxing*-ul și să practice cu adevărat numai o singură cale de cultivare, ei vor fi capabili să atingă starea de Trei Flori Adunate deasupra Capului în câțiva ani. Acesta este cel mai înalt nivel pe care cineva îl poate atinge în timpul cultivării în Legea în Lumea Triplă.

7. Nu ne preocupăm de locație, timp sau direcție când practicăm exercițiile și nu ducem grija despre cum ne oprim din practică.

Falun-ul este o miniatură a universului. Universul se rotește, toate galaxiile lui se rotesc, și Pământul se rotește de asemenea. Astfel nordul, sudul, estul și vestul nu se pot distinge. Practicantii Falun Dafa practică cultivarea în concordanță cu natura fundamentală a universului și cu legea evoluției sale. Deci, indiferent către ce direcție se așează practicantul cu fața, el poate face exercițiile către orice direcție. Din moment ce Falun-ul se rotește constant nu există conceptul de timp; practicantii le pot executa oricând. Falun-ul se rotește pentru totdeauna și practicantii nu sunt capabili să îi oprească rotația, deci nu există conceptul de încetare a practicii. Cineva își poate înceta mișcările dar practica nu se va opri.

8. Având protecția Corpurilor Legii ale Mele, nu este nevoie să vă temeți de interferența provenită de la primejdiile din afară

Este foarte periculos pentru o persoană normală să primească dintr-o dată lucruri de nivel înalt, deoarece viața sa va fi pusă instantaneu în pericol. Practicanții vor primi protecție de la Corpurile mele ale Legii (*fashen*) când acceptă învățăturile mele Falun Dafa și practică cultivarea cu adevărat. Atâta timp cât perseverezi în practicarea cultivării, Corpurile mele ale Legii te vor proteja până când vei atinge Desăvârșirea. Dacă te decizi să oprești cultivarea la un anumit punct, Corpurile Mele ale Legii te vor părăsi.

Motivul pentru care multă lume nu îndrăznește să predea principiul de nivel înalt este că ei nu sunt capabili să-și asume responsabilitatea, iar cerul le interzice de asemenea asta. Falun Dafa este o Fa dreaptă. O minte dreaptă poate supune toate relele, cu condiția ca în practica sa de cultivare practicantul să își mențină *xinxing-ul*, își abandonează atașamentele, și uită orice năzuințe incorecte, așa cum recomandă Dafa. Orice demon malefic va fi temător, și nimeni care nu are legătură cu îmbunătățirea ta nu va îndrăzni să interfereze cu tine sau să te deranjeze. Învățăturile Falun Dafa sunt complete spre deosebire de cele ale metodelor convenționale de cultivare sau teoriile de cultivare a *dan*-ului ale altor practici și ramuri de cultivare.

Practicarea cultivării Falun Dafa constă din multe nivele atât în cultivarea în Legea-în-Lumea-Triplă cât și în Legea-Dincolo-de-Lumea-Triplă. Această practică de cultivare dreaptă pornește chiar de la început de la un nivel foarte înalt. Falun Dafa oferă cea mai convenabilă cale de cultivare pentru practicanții săi, precum și pentru aceia care practică cultivarea de o perioadă lungă de timp și totuși nu au reușit să-și crească *gong-ul*. Când potența *gong*-ului unui practicant și *xinxing-ul* ating un anumit nivel, acesta poate obține un corp indestructibil, care nu degenerează niciodată în timp ce e în lumea seculară. Un practicant poate de asemenea să obțină deschiderea *gong*-ului, iluminarea și ridicarea întregii persoane spre

niveluri înalte. Acele persoane foarte hotărâte ar trebui să studieze această Fa dreaptă, să se străduiască să atingă Dreapta Realizare, să-și îmbunătățească *xinxing*-ul, și să-și abandoneze atașamentele – numai atunci ei vor fi capabili să atingă Desăvârșirea.

Capitolul II. Mișcările Exercițiilor Ilustrate și Explicate

1. Buddha arătând o mie de mâini

(*Fo Zhan Qianshou Fa*)

Principii: Esența exercițiului Buddha Arătând O Mie de Mâini este întinderea corpului. Această întindere deblochează zonele unde energia congestionată, stimulează energia în interiorul corpului și sub piele astfel încât ea circulează viguros, și absoarbe automat o mare cantitate de energie din univers. Aceasta permite tuturor meridianelor din corpul unui practicant să se deschidă la început. Când cineva [*practicantul*] efectuează acest exercițiu, în corp va avea un sentiment special de căldură și de existență a unui câmp puternic de energie. Aceasta este cauzată de întinderea și de deschiderea tuturor meridianelor din tot corpul. Buddha Arătând O Mie de Mâini este compus din opt mișcări. Mișcările sunt foarte simple, totuși ele controlează multe lucruri care sunt dezvoltate prin metoda cultivării ca un întreg. În același timp, ele permit practicantilor să intre rapid în starea în care sunt înconjurați de un câmp de energie. Practicații ar trebui să facă aceste mișcări ca pe un exercițiu fundamental. De obicei sunt efectuate primele și reprezintă una din metodele de întindere pentru practica de cultivare a persoanei.

Versete:¹

*Shenshen Heyi*²

*Dongjing Suiji*³

*Dingtian Duzun*⁴

*Qianshou Foli*⁵

Pregătirea: – Stai natural cu picioarele depărtate la lățimea umerilor. Îndoiaie ușor ambii genunchi. Ține genunchii și șoldurile relaxate. Relaxează întregul corp, dar nu deveni prea moale. Trage bărbia ușor înăuntru. Pune vârful limbii pe bolta palatină, lasă un spațiu între dinții de

¹ Versetele sunt recitate numai o dată, în chineză, chiar înainte de fiecare exercițiu.

Fiecare exercițiu are versetul lui specific pe care poți să-l reciti cu voce tare sau poți să-l ascuți de pe caseta cu exerciții.

² *Shenshen Heyi* (șăn-șăn hă-i)

³ *Dongjing Suiji* (don-jin sui-ji)

⁴ *Dingtian Duzun* (din-tien du-giîn)

⁵ *Qianshou Foli* (cien-șau fuo-li)

sus și cei de jos, și lipește buzele. Închide ușor ochii. Menține o expresie serenă a feței.

Unind mâinile (*Liangshou Jieyin*)⁶– Ridică ambele mâini ușor cu palmele îndreptate în sus. Vârfurile degetelor mari se ating ușor. Lăsați celelalte patru degete ale fiecărei mâini să se întâlnească și să se suprapună unele peste altele. Pentru bărbați mâna stângă se pune deasupra, pentru femei mâna dreaptă se pune deasupra. Mâinile iau o formă ovală și se țin în partea de jos a abdomenului. Ține ambele brațe ușor în față cu coatele rotunjite astfel încât subsuorile sunt deschise (Figura 1-1).

Maitreya Întinzându-și spatele (*Mile Shenyao*)⁷ – Pornind din *Jieyin*, ridică ambele mâini. Când palmele ajung în dreptul feței separă-le și întoarce treptat palmele către în sus. Când mâinile sunt deasupra vârfului capului palmele sunt orientate în sus. Degetele ambelor mâini sunt îndreptate unele spre celălalte (Figura 1-2), cu o distanță de 20-25 (8-10 *inchi*) cm între ele. În același timp, presează în sus cu podul ambelor palme, împinge capul în sus, presează picioarele în jos, și întinde întregul corp. Întinde pentru aproximativ 2-3 secunde, și apoi relaxează brusc întreg corpul. Revino cu genunchii și șoldurile în poziția relaxată.

⁶ *Liangshou Jieyin* (lien-șuo gie-in).

⁷ *Mile Shenyao* (mi-lă șan-iou)



圖 1-1



圖 1-2



圖 1-3



圖 1-4

Tathagata turnând energie în vârful capului (*Rulai Guanding*)⁸ – Urmând din mișcarea anterioară (Figura 1-3), întoarce ambele palme spre exterior cu 140° pentru a forma o pâlnie. Îndreaptă încheieturile și mișcă-le în jos. În timp ce mâinile se mișcă în jos, palmele sunt cu fața spre piept la o distanță mai mică de 10 cm (4 *inchi*) [de corp]. Continuă mișcarea ambelor mâini spre partea de jos a abdomenului (Figura 1-4).

Presând mâinile în fața pieptului (*Shuangshou Heshi*)⁹ – În partea de jos a abdomenului, răsuțește mâinile astfel încât dosul palmelor să fie față în față, și fără pauză, ridică mâinile în fața pieptului în poziția *Heishi* (Figura 1-5). Când faci *Heshi*, presează degetele și podul palmelor lăsând un spațiu gol în centrul palmelor. Ține coatele sus, cu antebrățele formând o linie dreaptă. (În toate exercițiile, țineți mâinile în postura Palma Lotus acceptând momentul în care faceți *Heshi* și *Jieyin*).

⁸ *Rulai Guanding* (ru-lai guan-din)

⁹ *Shuangshou Heshi* (șuan-șou hă-șr)



圖 1-5



圖 1-6



圖 1-7



圖 1-8

Măinile îndreptate către cer și pământ (*Zhangzhi Qiankun*)¹⁰ – Începând din *Heshi*, separă mâinile la 2-3 cm (*1 inch*) (Figura 1-6) și întoarce-le în direcții opuse. Bărbații rotesc mâna stângă (femeile rotesc mâna dreaptă) către piept și mâna dreaptă în afară, astfel încât mâna stângă este deasupra și mâna dreaptă de dedesubt. Ambele palme trebuie să formeze o linie dreaptă cu antebrățele. Atunci, întinde antebrățul stâng în diagonală către stânga sus (Figura 1-7). Palma este îndreptată în jos și la același nivel cu capul. Ține mâna dreaptă în dreptul pieptului cu palma întoarsă în sus. După ce brațul stâng ajunge în poziția corectă, împinge capul în sus, presează picioarele în jos, și întinde întregul corp până la limită. Întinde pentru 2-3 secunde, apoi relaxează imediat întregul corp. Mâna stângă revine în fața pieptului și formează *Heshi* (Figura 1-5). Apoi, rotește mâinile în poziție opusă, astfel încât mâna dreaptă să fie deasupra și mâna stângă dedesubt (Figura 1-8). Extinde mâna dreaptă și repetă mișcările anterioare ale mâinii stângi (Figura 1-9). După întindere, relaxează întregul corp. Adu mâinile în fața corpului în *Heshi*.

¹⁰ *Zhang Zhi Qian Kun* (gian giî cien cun) – Notă: Descrierea de aici descrie în principal mișcările pentru bărbați. Pentru femei, mișcările mâinii sunt opuse față de cele ale bărbaților.



圖1-9



圖 1-10



圖 1-11

Maimuța de aur despiciându-și corpul (*Jinhou Fenshen*)¹¹ – Începând din *Heshi*, extinde brațele în afara părților corpului formând o linie dreaptă cu umerii. Împinge capul în sus, presează picioarele în jos și îndreaptă brațele de fiecare parte. Întinde-te în cele patru direcții, utilizând forța din tot corpul (Figura 1-10). Întinde-te pentru aproximativ 2-3 secunde. Relaxează imediat întregul corp și formează *Heshi*.

Doi dragoni scufundându-se în mare (*Shuanglong Xiahai*)¹² – Începând din *Heshi*, separă mâinile și extinde-le în jos spre partea inferioară din față a corpului. Când brațele sunt paralele și drepte, unghiul dintre brațe și corp ar trebui să fie de aproximativ 30° (Figura 1-11). Împinge capul în sus, presează picioarele în jos și întinde întregul corp folosind forța. Întinde-te pentru aproximativ 2-3 secunde, apoi relaxează imediat întregul corp. Adu mâinile în *Heshi* în fața pieptului.

Bodhisattva așezându-și mâinile pe Floarea de Lotus (*Pusa Fulian*)¹³ – Începând din *Heshi*, separă mâinile în timp ce le extinzi în diagonală descendent pe părțile laterale ale corpului (Figura 1-12). Îndreaptă brațele astfel încât unghiul dintre brațe și corp să fie de aproximativ 30°. În același

¹¹ *Jinhou Fenshen* (gin-ho fân-șăn)

¹² *Shuanglong Xiahai* (șuan-lon șia-hai)

¹³ *Pusa Fulian* (pu-sa fu-liăn)

timp, împinge capul în sus, presează picioarele în jos și întinde întregul corp folosind forța. Întinde pentru aproximativ 2-3 secunde, apoi relaxează imediat întregul corp. Adu mâinile în *Heshi* în fața pieptului.



圖 1-12



圖 1-13



圖 1-14



圖 1-15



圖 1-16

Arhat Cărând un munte în spate (*Luohan Beishan*)¹⁴ – (Figura 1-13)

Începând din *Heshi*, separă mâinile în timp ce le extinzi în spatele corpului. În același timp, rotește ambele palme cu fața spre înapoi. În timp

¹⁴ *Luohan Beishan* (luo-hăn bei-șăn)

ce mâinile trec pe lângă corp, încet îndoie încheieturile în sus. Când mâinile ajung în spatele corpului, unghiul dintre încheieturi și corp ar trebui să fie de 45°. În acest punct, împinge capul în sus, presează picioarele în jos și întinde întregul corp folosind forța. (Ține corpul drept – nu te apleca în față, dar întinde-te din piept). Întinde-te pentru aproximativ 2-3 secunde, apoi relaxează imediat întregul corp. Adu mâinile în *Heshi* în fața pieptului.

Vajra¹⁵ rostogolind un munte (*Jingang Paishan*)¹⁶ – Din *Heshi*, separă ambele mâini în timp ce împingi înainte cu palmele. Degetele sunt îndreptate în sus. Ține mâinile și umerii la același nivel. Odată ce brațele sunt extinse, împinge capul în sus, presează picioarele în jos și întinde întregul corp folosind forța (Figura 1-14). Întinde-te pentru aproximativ 2-3 secunde, apoi relaxează imediat întregul corp. Adu mâinile în *Heshi*.

Suprapune mâinile în fața părții inferioare a abdomenului (*Diekou Xiaofu*)¹⁷ – Începând din *Heshi*, mișcă încet mâinile în jos, întorcând palmele către zona abdominală. Când mâinile ajung în partea de jos a abdomenului, așezați-le una în fața cealalte (Figura 1-15). Bărbații ar trebui să aibă mâna stângă în interior; femeile ar trebui să aibă mâna dreaptă în interior. Palma mâinii de la exterior să privească spatele mâinii de la interior. Distanța dintre mâini, ca și distanța dintre mâna interioară și abdomenul inferior, ar trebui să fie de aproximativ de 3 cm (*1 inch*). De obicei se țin mâinile spurapuse timp de 40-100 secunde.

Poziția de încheiere – Unind mâinile (*Shuangshou Jieyin*) (Figura 1-16).

¹⁵ Vajra – Aici, acest termen se referă la asistenții soldați ai lui Buddha.

¹⁶ *Jingang Paishan* (gin-găn pei-șăn)

¹⁷ *Diekou Xiaofu* (die-cuo șiao-fuo)

2. Postura Falun în Picioare

(*Falun Zhuang Fa*)¹⁸

Principiu: Postura Falun în Picioare este o meditație liniștită în picioare compusă din patru poziții de ținere a roții. Efectuarea frecventă a Posturii Falun în Picioare va facilita deschiderea completă a întregului corp. Este un mijloc cuprinzător al practicii de cultivare care sporește înțelepciunea, crește forța, mărește nivelul persoanei, și întărește puterile divine. Mișcărilor sunt simple, dar multe lucruri pot fi realizate prin practica exercițiului. Începătorii își pot simți mâinile grele și dureroase. După efectuarea exercițiului, întregul corp se va simți imediat relaxat, fără să se simtă oboseală ca cea care apare după muncă. Când practicanții cresc timpul și frecvența exercițiului, pot simți un Falun rotindu-se între brațe. Mișcărilor Posturii Falun în Picioare ar trebui făcute natural. Nu vă balansați intenționat. Este normal să te miști ușor, dar balansul evident ar trebui controlat. Cu cât este mai lung timpul de execuție cu atât mai bine, dar diferă în funcție de persoană. După intrarea în starea de calm nu îți pierde conștiința pe care o antrenezi, ci trebuie să o menții.

Versete:

*Shenghui Zengli*¹⁹

*Rongxin Qingti*²⁰

*Simiao Siwu*²¹

*Falun Chuqi*²²

Pregătirea – Stai natural cu picioarele depărtate la lățimea umerilor. Îndoiaie genunchii ușor. Ține genunchii și șoldurile relaxate. Relaxează întregul corp fără a deveni prea moale. Trage bărbia ușor înăuntru. Atinge cu vârful limbii cerul gurii, lasă un spațiu între dinții de jos și cei de sus, și lipește buzele. Închide încet ochii. Menține o expresie serenă a feței.

¹⁸ *Falun Zhuang Fa* (fa-lun giuan-fa)

¹⁹ *Shenghui Zengli* (șăn-hui giăn-li)

²⁰ *Rongxin Qingti* (ron-șin cin-tii)

²¹ *Simiao Siwu* (szz-miao szz-uo)

²² *Falun Chuqi* (fa-lun ciu-cii)

Unind mâinile (*Liangshou Jieyin*) (Figura 2-1)

Ținând roata în fața capului (*Touqian Baolun*)²³ – Începe din *Jieyin* (poziția mâinilor unite). Ridică încet ambele mâini și separă-le în timp ce le ridici. Când mâinile sunt în fața capului, palmele ar trebui să fie îndreptate către față la nivelul sprâncenelor (Figura 2-2). Degetele mâinilor sunt îndreptate unele spre cealaltă, cu o distanță de 15 cm între ele. Formează un cerc cu mâinile. Relaxează întregul corp.



圖 2-1



圖 2-2



圖 2-3

Ținând roata în fața abdomenului inferior (*Fuqian Baolun*)²⁴ – Mișcați încet ambele mâini în jos. Păstrați brațele în poziția ținând-roata, până când ajung în dreptul abdomenului inferior (Figura 2-3). Țineți ambele coate înaintea și subsuorile deschise. Păstrați palmele îndreptate în sus cu degetele îndreptate unele spre cealaltă, iar brațele formează un cerc.

Ținând roata deasupra capului (*Touding Baolun*)²⁵ – În timp ce mențineți poziția ținând-roata, ridicați încet mâinile până când acestea ajung deasupra capului (Figura 2-4). Degetele ambelor mâini sunt îndreptate unele spre cealaltă iar palmele sunt cu fața în jos. Păstrați o

²³ *Touqian Baolun* (tuo-cien bao-lun)

²⁴ *Fuqian Baolun* (fu-cien bao-lun)

²⁵ *Touding Baolun* (tuo-din bao-lun)

distanță de 20-30 cm (8 - 12 inchi) între vârfurile degetelor. Brațele formează un cerc. Țineți umerii, brațele, coatele și încheieturile relaxate.

Ținând roata de ambele părți ale capului (*Liangce Baolun*)²⁶ – Pornind de la poziția precedentă, mișcați ambele brațe descendent pe lângă părțile laterale ale capului (Figura 2-5). Păstrați palmele îndreptate spre ureche, ambii umeri relaxați și antebrațele drepte. Nu țineți mâinile prea aproape de urechi.

Suprapunând mâinile în fața abdomenului inferior (*Diekou Xiaofu*) (Figura 2-6) – Mișcați mâinile în jos spre partea de jos a abdomenului. Suprapuneți mâinile.



圖 2-4



圖 2-5



圖 2-6



圖 2-7

Poziția de încheiere – *Liangshou Jieyin* (Unind mâinile) (Figura 2-7).

²⁶ *Liangce Baolun* (lien-ți bao-lun)

3. Străpungând Cele Două Extreme Cosmice

(*Guantong Liangji Fa*)²⁷

Principiu: Străpungând Cele Două Extreme Cosmice canalizează energia cosmosului și o amestecă cu energia din interiorul corpului. O mare cantitate de energie este eliminată și preluată în timpul acestui exercițiu, permițând practicantului să-și purifice corpul într-un timp foarte scurt. În același timp, exercițiul deschide meridianele din vârful capului și deblochează pasajele de sub picioare. Mâinile se mișcă în sus și în jos în concordanță cu energia din interiorul corpului și cu mecanismele din exteriorul corpului. Energia care se mișcă în sus țâșnește prin vârful capului și călătorește direct spre extrema cosmică superioară; energia care se mișcă în jos este scoasă prin extremitatea picioarelor și aleargă direct către extrema cosmică inferioară. După ce energia se întoarce din cele două extreme, este emisă apoi în direcția opusă. Mișcărilor mâinii sunt executate de nouă ori.

După ce mișcărilor de alunecare sus-jos cu o singură mână sunt executate de nouă ori, ambele mâini vor aluneca în sus și în jos de nouă ori. Apoi, Falun-ul este rotit în sensul acelor de ceasornic de patru ori în fața părții de jos a abdomenului pentru a roti energia exterioară în corp. Mișcărilor se termină prin unirea mâinilor.

Înainte de efectuarea exercițiului, imaginează-ți că ești două butoaie goale, stând drept între cer și pământ, gigantic și incomparabil de înalt. Aceasta ajută canalizarea energiei.

Verse:

*Jinghua Benti*²⁸

*Fakai Dingdi*²⁹

*Xinci Yimeng*³⁰

*Tongtian Chedi*³¹

²⁷ *Guantong Liangji Fa* (guan-ton lian-ji fa)

²⁸ *Jinghua Benti* (jin-hua bän-tii)

²⁹ *Fakai Dingdi* (fa-kai din-dii)

³⁰ *Xinci Yimeng* (xin-sî i-mă)

³¹ *Tongtian Chedi* (thon-tien ciă-dii)

Pregătire – Stai natural cu picioarele depărtate la lățimea umerilor. Îndoiaie ambii genunchi ușor. Ține genunchii și șoldurile relaxate. Relaxează întregul corp dar nu deveni prea moale. Trage bărbia ușor înăuntru. Atinge cu vârful limbii cerul gurii, lasă un spațiu între dinții de sus și cei de jos, și lipește buzele. Închide încet ochii. Menține o expresie serenă a feței.

Unește mâinile (*Liangshou Jieyin*) – (Figura 3-1)

Presează mâinile împreună în fața pieptului (*Shuangshou Heshi*) – (Figura 3-2)



圖 3-1

圖 3-2

圖 3-3

圖 3-4

圖 3-5

Mișcarea de alunecare sus-jos cu o singură mână (*Danshou Chong'guan*)³² – Din *Heshi*, alunecă simultan o mână în sus și cealaltă în jos. Mâinile trebuie să alunece încet de-a lungul mecanismelor energetice din exteriorul corpului. Energia din interiorul corpului se mișcă sus și jos simultan cu mișcările mâinilor (Figura 3-3). Bărbații încep cu alunecarea ascendentă cu mâna stângă; femeile încep cu alunecarea ascendentă cu

³² *Danshou Chong'guan* (dan-șou cion-guan)

mâna dreaptă. Treceți acea mână prin dreptul feței și extindeți-o deasupra capului. Între timp, coborâți încet mâna dreaptă (femeile mâna stângă). Apoi schimbați pozițiile mâinilor (Figura 3-4). Țineți palmele îndreptate spre corp la o distanță nu mai mare de 10 cm (4 *inchi*). Țineți întreg corpul relaxat. O mișcare sus-jos a fiecărei mâini se numără o dată. Repetați alunecarea mâinilor sus-jos de nouă ori.

Mișcarea de alunecare sus-jos cu ambele mâini (*Shuangshou Chong'guan*)³³ – După mișcarea de alunecare în sus și în jos cu o singură mână, păstrați mâna stângă sus (mâna dreaptă pentru femei) și așteptați, și încet aduceți cealaltă mână sus astfel încât ambele mâini sunt îndreptate în sus (Figura 3-5). Apoi ambele mâini alunecă în jos încet în același timp (Figura 3-6).

Când ambele mâini alunecă în sus și în jos, păstrați palmele cu fața spre corp la o distanță nu mai mare de 10 cm (4 *inchi*). O mișcare completă sus-jos este numărată o dată. Repetați alunecarea mâinilor în sus și în jos de nouă ori.



圖 3-6

圖 3-7

圖 3-8

圖 3-9

圖 3-10

³³ *Shuangshou Chong'guan* (șuan-șou cion-guan)

Învârtind Falun-ul cu ambele Mâini (*Shuangshou Tuidong Falun*)³⁴ – După cea de-a noua mișcare de alunecare în sus și în jos cu ambele mâini, mișcă ambele mâini în jos pe lângă cap și piept până când ajung în partea de jos a abdomenului (Figura 3-7). Învârtește Falun-ul cu ambele mâini (Figura 3-8, Figura 3-9). Mâna stângă este în interior pentru bărbați și mâna dreaptă este în interior pentru femei. Mențineți o distanță de aproximativ 2-3 cm (*1 inch*) între mâini și, de asemenea, între mâna din interior și partea de jos a abdomenului. Învârte Falun-ul de 4 ori în sensul acelor de ceasornic pentru a roti energia din exterior spre interiorul corpului. În timpul rotirii Falun-ului, păstrează mâinile în regiunea abdominală joasă.

Poziția de încheiere – *Liangshou Jieyin* (Unind mâinile) (Figura 3-10).

³⁴ *Shuangshou Tuidong Falun* (șuan-șou tuei-don fa-lun)

4. Circuitul Celest Falun

(*Falun Zhoutian Fa*)³⁵

Principiu: Circuitul Celest Falun permite ca energia din corpul uman să circule pe arii largi – și asta nu înseamnă doar un meridian sau câteva meridiane, ci de la întreaga parte *yin* până la întreaga parte *yang* a corpului, înainte și înapoi continuu. Acest exercițiu depășește cu mult metodele obișnuite de deschidere a meridianelor sau a Marelui și Micului Circuit Ceresc. Circuitul Celest Falun este o metodă de cultivare de nivel intermediar. Cu cele trei exerciții anterioare ca bază, meridianele întregului corp (inclusiv Marele Circuit Ceresc) pot fi rapid deschise prin efectuarea acestui exercițiu. Din sus până jos, meridianele vor fi conectate gradat de-a lungul întregului corp. Cea mai remarcabilă trăsătură a acestui exercițiu este utilizarea rotației Falun-ului pentru a rectifica toate condițiile anormale în corpul uman. Asta permite corpului uman – un mic univers – să se întoarcă la starea sa originală și permite tuturor meridianelor din interiorul corpului să se deblocheze. Când această stare este atinsă, persoana a atins un nivel foarte înalt în cultivarea în Legea în Lumea Triplă. Când faceți acest exercițiu, ambele mâini urmează mecanismele energetice. Mișcărilor sunt succesive, încete și line.

Versete:

*Xuanfa Zhixu*³⁶

*Xinqing Siyu*³⁷

*Fanben Guizhen*³⁸

*Youyou Siqi*³⁹

³⁵ *Falun Zhoutian Fa* (fa-lun giou-tien fa)

³⁶ *Xuanfa Zhixu* (șuen-fa giî-șiu)

³⁷ *Xinqing Siyu* (șin-cin szz-iuu)

³⁸ *Fanben Guizhen* (fan-băn gui-giăn)

³⁹ *Youyou Siqi* (iou-iou szî-cii)

Pregătire – Stai natural cu picioarele depărtate la lățimea umerilor. Îndoiaie ușor ambii genunchi. Ține genunchii și șoldurile relaxate. Relaxează întregul corp dar nu deveni prea moale. Trage bărbia ușor înăuntru. Atinge cu vârful limbii cerul gurii, lasă un spațiu între dinții de sus și cei de jos, și lipește buzele. Închide ușor ochii. Menține o expresie serenă a feței.

Unind mâinile (*Liangshou Jieyin*) – (Figura 4-1)

Presează mâinile împreună în fața pieptului (*Shuangshou Heshi*) – (Figura 4-2)

Separă mâinile din *Heshi*. Mișcă-le în jos spre partea de jos a abdomenului în timp ce întorci ambele palme cu fața spre corp. Păstrează o distanță nu mai mare de 10 cm (*4 inchi*) între mâini și corp. După ce ai trecut de abdomenul inferior extinde brațele în jos printre picioare. Mișcă mâinile în jos cu palmele spre laturile interioare ale picioarelor și, în același timp, îndoiaie talia și ghemuiește-te (Figura 4-3). Când vârful degetelor ajung aproape de pământ, mișcă mâinile în cerc din fața picioarelor prin partea exterioară a lor până la călcâie (Figura 4-4). Îndoiaie ușor ambele încheieturi ale mâinilor și ridică brațele prin partea din spate a picioarelor (Figura 4-5). Îndreaptă mijlocul (talia) în timp ridici mâinile de-a lungul spatelui (Figura 4-6).



圖 4-1



圖 4-2



圖 4-3



圖 4-4



圖 4-5

圖 4-6

圖 4-7

圖 4-8

În timpul exercițiului, nu permite mâinilor să atingă vreo parte a corpului, altfel energia de pe ele se va întoarce în corp. Când mâinile nu mai pot fi ridicate mai sus de-a lungul spatelui, închide pumnii lăsând un spațiu gol în interior (mâinile nu poartă energie chiar acum) (Figura 4-7), apoi adu-i în față trecând pe la subsuori. Încrucișează brațele în fața pieptului (Nu este nici o cerință specială pentru care braț să fie deasupra și care să fie dedesubt – depinde cum este natural pentru tine. Acest lucru este valabil atât pentru bărbați cât și pentru femei.) (Figura 4-8). Așează mâinile deasupra umerilor (lăsând un spațiu). Mișcă ambele palme deschise de-a lungul părților *yang* (*exterioare*) a brațelor. Când ajungi la încheieturi, îndreaptă centrele ambelor palme una spre cealaltă la o distanță de 3 – 4 cm (*1 inch*). În acest moment, mâinile și brațele trebuie să formeze o linie dreaptă (Figura 4-9). Fără să faci pauză, rotește ambele palme ca și când ai învârti o minge; astfel, mâna din exterior trebuie să ajungă în interior și mâna din interior trebuie să ajungă în exterior. În timp ce ambele mâini înaintează pe partea *yin* (*interioară*) a antebrațelor și brațelor, ridică-le și trece-le în partea din spate a capului (Figura 4-10). Brațele ar trebui să formeze un „x” în partea din spate a capului (Figura 4-11). Separă mâinile, cu vârful degetelor îndreptate în jos, și conectează-te cu energia spatelui. Apoi mișcă ambele mâini pe deasupra creștetului capului până în fața pieptului (Figura 4-12). Acesta este un circuit ciresc

complet. Repetă mișcările de nouă ori în total. După a noua oară, mișcă mâinile în jos de-a lungul pieptului spre partea de jos a abdomenului. Formează *Diekou Xiaofu* (Suprapune mâinile în fața abdomenului inferior) (Figura 4-13).



圖 4-9



圖 4-10



圖 4-11



圖 4-12

Poziția de încheiere – *Liangshou Jieyin* (Unind mâinile) (Figura 4-14).



圖 4-13



圖 4-14

5. Întărirea Puterilor Divine (*Shentong Jiachi Fa*)⁴⁰

Principiu: Întărirea Puterilor Divine este un exercițiu de cultivare în starea de calm. Este un exercițiu cu mai multe efecte care întărește puterile divine (incluzând abilitățile supranormale) și potența *gong*-ului prin rotirea Falun-ului folosind semnele Buddha ale mâinii. Acest exercițiu este deasupra nivelului intermediar și la origini a fost un exercițiu secret. Efectuarea acestui exercițiu cere șederea cu ambele picioare încrucișate [lotus-n.t.]. Semi-lotusul este acceptat în faza inițială dacă nu poți să faci lotusul.⁴¹ În cele din urmă, se cere ca persoana să stea cu ambele picioare încrucișate. În timpul exercițiului, fluxul de energie este puternic și câmpul de energie din jurul corpului este cu adevărat mare. Cu cât stai mai mult în

⁴⁰ *Shentong Jiachi Fa* (șăn-ton gia-ci fa)

⁴¹ Încrucișarea unui singur picior (single-leg crossing – original în engleză) este de asemenea cunoscut și sub numele de poziția semi-lotus, în timp ce încrucișarea ambelor picioare (double-leg crossing – original în engleză) este de asemenea cunoscută și sub numele de poziția lotus.

lotus, cu atât este mai bine. Depinde de capacitatea de îndurare a fiecăruia. Cu cât stai mai mult, cu atât este exercițiul mai intens și cu atât *gong*-ul persoanei crește mai rapid. Nu te gândești la nimic când faci exercițiul – nu este implicată intenția mintală. Din calm intră în starea de *ding*. Dar conștiința ta principală trebuie să rămână conștientă că tu ești cel care efectuează exercițiul.

Versete:

*Youyi Wuyi*⁴²

*Yinsui Jiqi*⁴³

*Sikong Feikong*⁴⁴

*Dongjing Ruyi*⁴⁵

Pregătirea – Așează-te în lotus. Ține talia și gâtul drept. Trage ușor bărbia în interior. Atinge cu vârful limbii cerul gurii, lasă un spațiu între dinții de sus și cei de jos, și lipește buzele. Păstrează întregul corp relaxat, dar nu prea moale. Închide ușor ochii. Compasiunea trebuie să apară în inimă, și expresia feței trebuie să fie liniștită.

Pune mâinile în *Jieyin* la partea de jos a abdomenului (Figura 5-1). Intră treptat în starea de calm.

Executarea semnelor mâinii (*Da Shouyin*)⁴⁶ – Din *Jieyin*, mișcă ușor în sus mâinile unite. Când mâinile sunt în fața capului, eliberează din *Jieyin* și ridică treptat palmele cu fața în sus. Când palmele sunt îndreptate în sus, mâinile vor fi atins punctul lor cel mai înalt (Figura 5-2). (Când faceți semnele mâinii, antebrațele conduc brațele superioare cu o anumită cantitate de forță.) Apoi separă mâinile, întoarce-le spre spate astfel încât să deseneze un arc de cerc deasupra vârfului capului în timp ce aduci mâinile în jos până ajung în fața capului (Figura 5-3). Ambele palme vor fi cu fața în sus, cu degetele îndreptate spre înainte (Figura 5-4), și păstrează coatele îndreptate spre interior cât mai mult posibil. Îndreaptă încheieturile

⁴² *Youyi Wuyi* (iou-ii uu-ii)

⁴³ *Yinsui Jiqi* (in-sui gi-ci)

⁴⁴ *Sikong Feikong* (szî-kon fâi-kon)

⁴⁵ *Dongjing Ruyi* (don-jin ruu-ii)

⁴⁶ *Da Shouyin* (da șuo-iin)

în timp ce le încrucișezi în fața pieptului. Pentru bărbați, mâna stângă se mișcă prin exterior; pentru femei, mâna dreaptă se mișcă prin exterior. Când ambele brațe au format o linie orizontală (Figura 5-5), rotește încheietura mâinii exterioare spre înafară cu palma îndreptată în sus, desenând un semicerc. Palma va privi în sus și degetele vor fi îndreptate spre spate. Mâna ar trebui să se miște cu o forță considerabilă. Între timp, mișcă încet palma din interior în jos. Când mâna este întinsă, rotește palma cu fața în sus. Mâna de jos ar trebui poziționată la un unghi de 30° față de corp (Figura 5-6). Apoi, rotește ambele palme cu fața spre corp, mișcă mâna stângă⁴⁷ (mâna de sus) în jos prin interior, iar mâna dreaptă⁴⁸ în sus. Apoi repetă mișcările anterioare folosind mâna opusă, schimbând pozițiile mâinilor (Figura 5-7). Pe urmă, bărbații ar trebui să îndrepte încheietura mâinii drepte (femeile, încheietura mâinii stângi) și să întoarcă palma cu fața spre corp. După încrucișarea mâinilor în fața pieptului, extinde palma în jos până când brațul este drept și mâna este deasupra piciorului de dedesubt. Bărbații întorc palma stângă (femeile, palma dreaptă) cu fața spre interior și o mișcă în sus. După încrucișarea din fața pieptului, mișc-o spre umărul stâng (femeile, spre umărul drept). Când palmele ajung în poziție, palma va fi îndreptată în sus iar degetele îndreptate înainte (Figura 5-8). Apoi, schimbă pozițiile mâinilor folosind mișcările anterioare. Astfel, bărbații ar trebuie să-și miște mâna stângă (femeile, mâna dreaptă) spre interior; mâna dreaptă pentru bărbați (mâna stângă pentru femei) ar trebui mișcată spre exterior. Schimbă pozițiile mâinii (Figura 5-9). Când faceți smnele mâinii, mișcările sunt continue fără întrerupere.

⁴⁷ Mâna dreaptă pentru femei.

⁴⁸ Mâna stângă pentru femei.



圖 5-1



圖 5-2



圖 5-3



圖 5-4



圖 5-5



圖 5-6



圖 5-7



圖 5-8



圖 5-9



圖 5-10



圖 5-11

Consolidarea (*Jiachi*)⁴⁹ – Urmând mișcările anterioare ale mâinii, mișcă mâna de deasupra spre interior, și mâna de jos spre exterior. Bărbații, rotesc mâna dreaptă,⁵⁰ o coboară cu fața îndreptată spre piept. Bărbații, ridică mâna stângă (femeile, mâna dreaptă) în sus. Când ambele antebrațe ajung în dreptul pieptului și formează o linie orizontală (Figura 5-10), extinde mâinile în exterior spre lateral în timp ce întorci palmele cu fața în jos (Figura 5-11).

Când mâinile sunt deasupra nivelului genunchilor și extinse, păstrează mâinile la nivelul taliei, cu antebrațele și dosul mâinilor la același nivel și cu ambele brațe relaxate (Figura 5-12). Această poziție livrează puterile divine din interiorul corpului spre mâini pentru consolidare. În timpul consolidării, palmele se vor simți calde, grele, electrizate, amorțite, ca și când ar susține o greutate etc. Dar nu urmăriți aceste senzații – doar lăsați-le să se întâmple natural. Cu cât este menținută mai mult această poziție cu atât este mai bine.

⁴⁹ *Jiachi* (gia-cî)

⁵⁰ Mâna stângă pentru femei.



圖 5-12



圖 5-13

圖 5-14



圖 5-15



圖 5-16

Bărbații, fac cârlig încheietura mâinii drepte (femeile, mâna stângă) pentru a roti palma cu fața în interior în timp ce își mișcă mâna spre partea de jos a abdomenului. După ce ajunge în partea de jos a abdomenului, palma ar trebui să privească în sus. În același timp, bărbații ar trebui să rotească mâna stângă (femeile, mâna dreaptă) înainte în timp ce o ridică către bărbie. Când brațul ajunge la același nivel cu umerii, palma ar trebui să fie orientată în jos. După atingerea poziției corecte, antebrațul și mâna trebuie să fie orizontale. Cu centrele ambelor palme îndreptate unul spre cealalt, fixează-te în această poziție (Figura 5-13). Pozițiile de consolidare

trebuie menținute pentru un timp îndelungat, dar le poți menține atât cât poți. Apoi, mâna de sus desenează un semicerc spre înainte și în jos către zona abdominală joasă. În același timp, ridică mâna de jos în sus în timp ce îi rotești palma în jos. Când ajunge la bărbie, brațul ar trebui să fie la același nivel cu umerii. Cu centrele ambelor palme îndreptate unul spre cealalt, fixează-te în această poziție (Figura 5-14). Cu cât se menține mai mult această poziție, cu atât mai bine.

Cultivarea în starea de calm (*Jinggong Xiulian*)⁵¹ – Pornind din poziția precedentă, mâna de sus desenează un semicerc spre înainte și în jos către abdomenul inferior, și formează *Jieyin* cu mâinile (Figura 5-15). Intră în cultivarea în starea de calm. Intră în *ding*, dar fii sigur că conștiința principală știe că tu faci exercițiul. Cu cât stai mai mult cu atât mai bine – stai cât de mult timp poți.

Poziția de închidere – Mișcă mâinile în *Heshi*, și ieși din starea de *ding* (Figura 5-16). Scoate picioarele din poziția lotus.

⁵¹ *Jinggong Xiulian* (gin-con șiu-lien)

Capitolul III

Mecanismele și principiile mișcărilor exercițiilor

1. Primul exercițiu

Primul exercițiu se numește Buddha Arătând O Mie de Mâini. Așa cum sugerează și numele, este ca și cum un Buddha cu o mie de mâini sau o Boddhisattva cu o mie de mâini își etalează mâinile. Desigur, este imposibil pentru noi să facem o mie de mișcări – nu ai fi capabil să ți le amintești pe toate, iar efectuarea lor te-ar epuiza. Noi folosim opt mișcări simple, de bază în acest exercițiu pentru a reprezenta această idee. Deși simple, aceste opt mișcări permit sutelor de meridiane din corpurile noastre să se deschidă. Dați-mi voie să vă zic de ce spunem noi că practica noastră pornește încă de la început de la un nivel foarte înalt. Este pentru că noi nu deschidem doar unul sau două meridiane, meridianele Ren și Du⁵², sau cele 8 Meridiane Suplimentare⁵³. În schimb noi deschidem toate meridianele și fiecare dintre ele este într-o mișcare simultană încă de la început. Astfel noi începem să practicăm la un nivel foarte înalt chiar de la început.

Persoana trebuie să își întindă și să își relaxeze corpul când face acest exercițiu. Mâinile și picioarele trebuie să fie bine coordonate. Prin întindere și relaxare, zonele din corp cu energie congestionată sunt deblocate. Bineînțeles, mișcărilor nu ar avea oricum nici un efect dacă nu vaș planta un set de mecanisme în corp. Când întindeți, întregul corp se întinde treptat, până la limita sa maximă – chiar până la limita în care simți că te rupi în două persoane. Corpul se întinde ca și cum ar deveni foarte înalt și mare. Nu se folosește nici o intenție mentală. După întinderea până

⁵² Ren și Du – meridianul Du, sau “Guvernator”, începe în cavitatea pelviană și urcă de-a lungul șirei spinării. Meridianul Ren, sau “Concepție”, urcă prin față începând cu cavitatea pelviană de-a lungul liniei de mijloc a corpului.

⁵³ opt Meridiane Suplimentare — în Medicina Chineză acestea sunt meridiane ce există ca adiționale celor doisprezece Meridiane de Bază. Multe din cele opt Meridiane Suplimentare se intersectează cu puncte de acupunctură ale celor doisprezece de bază, astfel încât ele nu sunt considerate independente sau meridiane majore.

la limită, corpul este relaxat brusc – ar trebui să te relaxezi imediat odată ce te-ai întins până la limită. Efectul unei astfel de mișcări este asemenea unui burduf plin cu aer: când este comprimat, aerul țâșnește afară; când persoana își mâinile de pe el, aerul intră înapoi și o nouă energie este luată înăuntru. Cu acest mecanism în funcțiune, zonele blocate ale corpului sunt deschise.

Când corpul este întins, călcâile sunt ferm presate în jos, și forța este folosită pentru a împinge capul în sus. Este ca și cum toate meridianele din corpul tău sunt întinse până se deschid și apoi sunt relaxate brusc – ar trebui să te relaxezi brusc după întindere. Întregul tău corp este deschis imediat prin acest tip de mișcare. Desigur, noi trebuie de asemenea să plantăm diverse mecanisme în corpul tău. Când brațele se întind, ele sunt întinse treptat și cu forță până când se atinge limita. Școala Tao predă cum să fie mișcată energia de-a lungul celor trei meridiane Yin și celor trei meridiane Yang. De fapt nu sunt numai trei meridiane Yin și trei meridiane Yang, ci sunt sute de meridiane ce se intersectează în brațe. Toate aceste meridiane trebuie întinse până la deschidere și deblocate. Noi deschidem toate meridianele imediat, chiar de la începutul practicii. Spre deosebire de practicile de cultivare obișnuite, cele veritabile – excluzând pe cele care utilizează Qi – folosesc metoda aducerii a sute de meridiane în mișcare printr-un singur canal de energie. Acestor practici le ia un timp îndelungat – nenumărați ani – pentru a deschide toate meridianele. Practica noastră are ca scop direct deschiderea tuturor meridianelor de la început, și prin urmare noi începem prin a practica la un nivel foarte înalt. Fiecare ar trebui să înțeleagă acest lucru esențial.

În continuare voi vorbi despre postura în picioare. Trebuie să stai natural cu picioarele depărtate la lățimea umerilor. Picioarele nu trebuie să fie paralele, întrucât noi nu avem aici lucruri din artele marțiale. Multe poziții în picioare ale practicilor de exerciții își au originea în Poziția Calului din artele marțiale. Din moment ce școala Buddha predă salvarea tuturor ființelor, labele picioarelor tale nu ar trebui să fie totdeauna îndreptate spre interior. Genunchii și șoldurile sunt relaxate, genunchii fiind îndoși ușor. Când genunchii sunt ușor îndoșiți, meridianele sunt deschise; când persoana ține picioarele întinse, meridianele sunt rigide și blocate. Corpul este ținut drept și relaxat. Trebuie să te relaxezi complet

din interior în afară, dar fără să devii prea moale. Capul trebuie să rămână drept.

Ochii sunt închiși când executăm aceste cinci exerciții. Dar când înveți mișcările trebuie să ții ochii deschiși ca să observi dacă mișcările tale sunt corecte. Mai târziu după ce ai învățat mișcările și le poți executa singur, exercițiile ar trebui făcute cu ochii închiși. Vârful limbii atinge bolta palatină, se menține un spațiu între dinții de sus și cei de jos, iar buzele sunt lipite. De ce este nevoie ca limba să atingă bolta palatină? Așa cum poate că știi, în timpul practicii veritabile nu este numai circuitul celest de la suprafața pielii care este în mișcare ci de asemenea fiecare meridian în corp care se intersectează vertical sau orizontal. În plus față de meridianele superficiale, există de asemenea meridiane în organele interne și în golurile dintre organele interne. Gura este goală, așa încât se bazează pe ridicarea limbii pentru a forma un pod în interior care întărește curentul de energie în timpul circulației meridianelor, și permite energiei să formeze un circuit prin limbă. Buzele lipite servesc ca un pod extern care permite energiei de suprafață să circule. De ce lăsăm un spațiu între dinți de sus și cei de jos? Pentru că dacă dinții tăi sunt încleștați în timpul exercițiului, energia îi va face din ce în ce mai încleștați în timpul circulației ei. Orice parte a corpului care este încordată nu poate fi complet transformată. Așa încât orice parte care nu este relaxată va sfârși prin a fi exclusă și nu va fi transformată sau dezvoltată. Dinții de sus și cei de jos vor fi relaxați dacă lași un spațiu între ei. Acestea sunt cerințele de bază pentru mișcările exercițiului. Sunt trei mișcări intermediare care vor fi repetate mai târziu în alte exerciții. Aș vrea acum să le explic aici.

Liangshou Heshi (Presând ambele mâini împreună în fața pieptului). Când executăm Heshi, antebrațele formează o linie dreaptă, coatele sunt suspendate așa încât sub brațe este un gol. Dacă brațele sunt apăsate strâns, canalele de energie vor fi complet blocate acolo. Degetele nu sunt ridicate pînă în dreptul feței, ci doar în dreptul pieptului. Ele nu sunt înclinate față de corp. Un spațiu gol este ținut între palme și bazele palmelor vor fi presate împreună cât mai mult posibil. Toată lumea trebuie să rețină această poziție, deoarece ea se repetă de multe ori.

Diekou Xiaofu (Suprapunerea palmelor în fața abdomenului inferior). Coatele trebuie să fie suspendate. În timpul exercițiului trebuie să ții coatele în exterior. Subliniem aceasta cu un motiv întemeiat: dacă

subsuorile nu sunt deschise energia va fi blocată și nu va fi capabilă să curgă. Când executăm această poziție mâna stângă este în interior pentru bărbați; cea dreaptă este în interior pentru femei. Mâinile nu trebuie să se atingă între ele – se păstrează o grosime de palmă între ele. Un interval de două grosimi de palmă se păstrează între mâna interioară și corp, fără a permite palmei să atingă corpul. De ce aceasta? După cum știm, există multe canale interne și externe. În practica noastră ne bazăm pe Falun pentru a le deschide, în special punctul Laogong⁵⁴ din palmele persoanei. De fapt, punctul Laogong este un câmp care există nu numai în corpul nostru de carne, dar de asemenea și în toate formele de existență ale corpurilor noastre în alte dimensiuni. Câmpul său este foarte mare, chiar depășind suprafața mâinilor corpului de carne. Toate câmpurile sale trebuie să fie deschise, așa că ne bazăm pe Falun pentru a face asta. Mâinile sunt ținute separat deoarece acolo Falun-ul se rotește pe ele – pe ambele mâini. Când mâinile se suprapun în fața abdomenului inferior, la sfârșitul exercițiului, energia purtată în ele este foarte puternică. Un alt scop al *Diekou Xiaofu* este de întărirea atât a Falun-ului în partea de jos a abdomenului cât și a câmpului *dantian*⁵⁵-ului. Sunt multe lucruri – mai mult de zece mii – care vor fi dezvoltate din acest câmp.

Mai exista o altă poziție numită *Jie Dingyin*⁵⁶. O numim pe scurt *Jieyin* (Unind mâinile). Priviți mâinile unite: nu este ceva făcut la întâmplare. Degetele mari sunt ridicate formând o formă ovală. Degetele sunt unite ușor, iar degetele mâinii de dedesubt poziționate pe spațiul dintre degetele mâinii de deasupra. Trebuie să fie în felul ăsta. Când unim mâinile, mâna stânga este deasupra pentru bărbați și mâna dreaptă este deasupra pentru femei. De ce este așa? Deoarece corpul masculin este din *yang* pur, iar corpul feminin este unul din *yin* pur. Pentru a obține echilibrul dintre yin și yang, bărbații trebuie să reprime *yang* și să lase liber *yin*, în timp ce femeile trebuie să reprime *yin* și să lase liber *yang*. Astfel, unele mișcări sunt diferite de la bărbați la femei. Când unim mâinile, coatele sunt suspendate – ele trebuie să fie ținute spre exterior. După cum poate știți, centrul *dantian*-ului este la două degete mai jos de

⁵⁴Laogong (lao-gong) – punct de acupunctură situat în centrul palmei

⁵⁵dantian (dan-tien) – “câmp de dan“, câmp de energie localizat în partea de jos a abdomenului

⁵⁶Jie Dingyin (jie in) – Unind ambele mâini

buric. Acesta este de asemenea și centrul Falun-ului nostru. Astfel mâinile unite trebuie să fie plasate puțin mai jos pentru a ține Falun-ul. Când relaxează corpul, unii oameni relaxează mâinile dar nu și picioarele. Picioarele și mâinile trebuie coordonate pentru a se relaxa și a se întinde simultan.

2. Al doilea exercițiu

Cel de-al doilea exercițiu se numește Postura în Picioare Falun. Mișcările sale sunt foarte simple, fiind doar patru poziții de ținere a roții – sunt foarte ușor de învățat. Fără îndoială, acesta este un exercițiu fascinant și solicitant. De ce este solicitant? Deoarece toate posturile în picioare necesită să stai nemișcat pentru un timp îndelungat. Brațele persoanei se vor simți dureroase când mâinile sunt ținute în sus pentru un timp îndelungat. Astfel exercițiul este solicitant. Postura în picioare este precum primul exercițiu, dar nu sunt întinderi și corpul este în picioare relaxat. Toate cele patru poziții de bază presupun ținerea roții. Simple cum sunt – doar patru poziții de bază – aceasta este cultivarea Dafa, așa încât nu se poate ca fiecare mișcare să cultive numai o anumită abilitate supranormală sau un lucru minor; fiecare mișcare în parte implică multe lucruri. Nu s-ar putea face dacă fiecare lucru ar cere o mișcare, ca să se dezvolte. Vă pot spune că lucrurile pe care vi le-am instalat în partea de jos a abdomenului și lucrurile dezvoltate în calea noastră de cultivare sunt în număr de sute de mii. Dacă ar trebui să folosiți câte o mișcare pentru a le cultiva pe fiecare în parte, imaginați-vă: ar fi implicate sute de mii de mișcări și nu ați fi capabili să le terminați de efectuat într-o zi. Vă veți extenua și totuși nu veți reuși să vi le amintiți pe toate.

Este o zicală: „O cale măreață este extrem de simplă și ușoară”. Exercițiile controlează transformarea tuturor lucrurilor ca un întreg. Așa că ar fi chiar mai bine dacă nu exista nici o mișcare când faceți exercițiile de cultivare în liniște. Mișcările simple pot de asemenea să controleze pe scară mare transformarea simultană a multor lucruri. Cu cât sunt mai simple mișcările cu atât mai completă va fi transformarea, căci ele controlează totul pe o scară mare. În acest exercițiu există patru poziții de ținere a roții. Când țineți roțile veți simți rotația unui Falun mare între

brațele voastre. Aproape fiecare practicant este capabil să o simtă. Când faceți Postura Falun în Picioare, nu este permis nimănui să se legene sau să sară ca în practicile unde spiritele posedante (*futi*) dețin controlul. Legănatul și săritul nu sunt bune – aceasta nu este practica. Ai văzut vreodată un Buddha, Tao sau Zeu sărind sau legănându-se așa? Nici unul din ei nu face asta.

3. Al treilea exercițiu

Al treilea exercițiu se numește Străpungând Cele Două Extreme Cosmice. Și acest exercițiu este destul de simplu. Așa cum sugerează și numele, acest exercițiu este pentru trimiterea energiei la cele două „extreme cosmice”. Cât sunt de departe cele două extreme ale acestui cosmos fără nemărginit? Aceasta depășește imaginația ta, deci exercițiul nu implică intenție mentală. Noi efectuăm exercițiile prin urmărirea mecanismelor. Astfel, mâinile voastre se vor mișca odată cu mecanismele pe care vi le-am instalat în corp. Primul exercițiu are de asemenea astfel de mecanisme. Nu v-am menționat asta în prima zi pentru că nu ar trebui să căutați această senzație înainte să vă familiarizați cu mișcărilor. Am fost îngrijorat că nu veți fi capabili să vi le reamintiți pe toate. Vei constata că atunci când întinzi și relaxezi brațele, ele vor reveni singure, automat. Aceasta este cauzată de mecanismele instalate în corpul tău, ceva cunoscut în Școala Tao ca Mecanismele Mâinii Alunecătoare. După ce ai terminat o mișcare, vei constata că mâinile tale vor aluneca automat spre următoarea mișcare. Această senzație va deveni gradat mai evidentă pe măsură ce exercițiile vor crește în durată. Toate aceste mecanisme se vor roti singure după ce ți le voi da. De fapt, atunci când nu faci exercițiile, *gong-ul* te cultivă sub funcționarea mecanismului Falunului. Exercițiile ulterioare au de asemenea mecanisme. Postura pentru acest exercițiu este similară cu Postura în Picioare Falun. Nu există intindere, deoarece persoana stă în picioare cu corpul stă relaxat. Sunt două tipuri de mișcări cu mâinile: una este o mișcare cu mâinile alunecând în sus și în jos, adică o mână alunecă în jos în timp ce cealaltă alunecă în sus – mâinile își schimbă pozițiile. O mișcare sus-jos a mâinilor este numărată o singură dată, și mișcarea este repetată în total de nouă ori. După ce se execută de opt ori și jumătate mâna de jos este ridicată și începe o mișcare sus-jos cu ambele mâini.

Aceasta se face de asemenea de nouă ori. Mai târziu, vei dori să faci mai multe repetiții și să crești durata exercițiului, poți să faci asta de optsprezece ori – numărul trebuie să fie multiplu de nouă. Aceasta pentru că mecanismul se va schimba după nouă mișcări; a fost fixat la nouă repetări. Nu poți număra totdeauna când vei face exercițiul. Când mecanismele devin foarte puternice, ele vor opri mișcările de la sine după nouă repetări. Mâinile vor fi trase împreună, când mecanismele se schimbă automat. Nici măcar nu trebuie să numeri repetițiile, deoarece este garantat că mâinile tale vor fi conduse să învârtă Falun-ul la sfârșitul celei de-a noua mișcări. În viitor nu ar trebui să numeri mereu, pentru că ai nevoie să faci exercițiile într-o stare de non-intenție. A avea intenție este un atașament. Nici o intenție mintală nu este folosită în practica de cultivare de nivel înalt – este o stare complet liberă de orice intenție. Bineînțeles, sunt oameni care spun că efectuarea mișcărilor este ea însăși plină de intenție. Aceasta este o înțelegere greșită. Dacă spunem că mișcările sunt pline de intenție, atunci ce putem spune despre semnele mâinilor făcute de buddha, sau mâinile unite și meditația practicate de călugării Buddhismului Zen și călugării din temple? Argumentul lor pentru „a avea intenție” se referă la cât de multe mișcări și semne ale mâinii sunt implicate? Determină numărul mișcărilor dacă cineva este într-o stare liberă de intenție sau nu? Există atașamente dacă sunt mai multe mișcări și nu există atașamente dacă sunt mai puține mișcări? Nu mișcările sunt cele care contează, ci mai degrabă, dacă mintea persoanei are atașamente și dacă există lucruri pe care persoana nu le poate abandona. Mintea este cea care contează. Noi efectuăm exercițiile urmând mecanismele și abandonând treptat gândirea noastră condusă de intenție, ajungând la o stare liberă de intenție.

Corpul nostru trece printr-o transformare specială în timpul alunecării mâinilor în sus și în jos. Între timp, canalele de deasupra capului se vor deschide, ceva ce este cunoscut sub denumirea de „Deschizând Vârful Capului”. Pasajele de dedesubtul tălpilor vor fi de asemenea deblocate. Aceste pasaje sunt mai multe decât punctul Yongquan⁵⁷, care este de altfel el însuși un câmp. Deoarece corpul uman are diferite forme de existență în alte dimensiuni, pe măsura ce practicați, corpurile voastre se vor mări

⁵⁷Yongquan (iong-ciuăn) – punct de acupunctură situat în centrul tălpii

progresiv și cu atât volumul gongului va deveni mai mare, astfel încât [corpul tău în alte dimensiuni] va depăși dimensiunea corpului tău uman.

În timp ce persoana face efectuează exercițiile, Deschiderea Vârfului Capului va avea loc la nivelul coroanei capului. Deschiderea Vârfului Capului la care ne referim noi nu este aceeași ca cea din trantrism. În trantrism se referă la deschiderea punctului Baihui⁵⁸ și apoi inserarea unui „pai norocos” în el. Este o tehnică de cultivare predată în Tantrism. Deschiderea noastră a Vârfului Capului este diferită. A noastră se referă la comunicarea dintre univers și creierul nostru. Se știe că, cultivarea buddhistă, în general, are de asemenea o Deschidere a Vârfului Capului, dar este rar dezvoltată. În unele practici de cultivare este considerată o realizare dacă o fisură este deschisă în vârful capului cuiva. De fapt, este ei au încă un drum lung de parcurs. Cât de extinsă ar trebui să devină adevărata Deschidere a Vârfului Capului? Craniul trebuie să fie deschis complet și apoi să fie permanent într-o stare de deschidere-închidere automată. Creierul va fi într-o comunicare constantă cu vastul univers. Această stare va exista, și aceasta este veritabila Deschidere a Vârfului Capului. Bineînțeles, aceasta nu se referă la craniul din această dimensiune – aceasta s-ar dovedi prea înfricoșător. Este craniul din alte dimensiuni.

Acest exercițiu este de asemenea foarte simplu de realizat. Poziția stând în picioare cerută este aceeași ca cea de la cele două exerciții anterioare, chiar dacă nu există întindere ca la primul exercițiu. Întinderea nu este cerută nici în exercițiile care urmează. Persoana trebuie doar să stea relaxată și să păstreze poziția neschimbată. În timp ce mâinile alunecă în sus și în jos, toată lumea trebuie să se asigure că mâinile sale urmăresc mecanismele. Mâinile tale de fapt alunecă de-a lungul mecanismelor și în primul exercițiu. Mâinile îți vor aluneca automat în Heshi când vei termina întinderea și îți vei relaxa corpul. Aceste tipuri de mecanisme au fost instalate în corpul tău. Noi facem exercițiile de-a lungul acestor mecanisme astfel încât acestea pot fi întărite. De aceea nu este nevoie să cultivi gong de unul singur, pentru că mecanismele își asumă rolul acesta. Tu doar execută exercițiile pentru a întări mecanismele. Vei simți existența lor imediat ce înțelegi acest punct esențial și efectuezi mișcările corect. Distanța dintre mâinile tale și corpul tău nu este mai mare de 10 cm (4

⁵⁸Baihui (bai-huei) – punct de acupunctură localizat în creștetul capului

inchi). Măinile tale trebuie să stea în acest interval [de până la 10 cm] ca să simți existența mecanismelor. Unii oameni nu pot să simtă niciodată aceste mecanisme din moment ce nu se relaxează complet. Ei le vor putea simți treptat după ce fac exercițiile pentru o perioadă de timp. În timpul exercițiului persoana nu ar trebui să folosească intenția pentru a conduce qi în sus, și nici nu ar trebui să vă gândiți la turnarea de qi sau presarea de qi în interior. Palmele ar trebui să stea cu fața spre corp tot timpul. Este un lucru pe care vreau să-l evidențiez: unii oameni își mișcă mâinile aproape de corp, dar când sunt în dreptul feței își îndepărtează mâinile de teamă să nu-și atingă fața. Lucrurile nu vor funcționa dacă mâinile sunt prea departe de față. Măinile voastre trebuie să alunece în sus și jos aproape de față și corp, atâta timp cât nu ating hainele. Toată lumea ar trebui să fie atentă la acest important punct. Dacă mișcările tale sunt corecte, palma ta va fi îndreptată spre interior când mâna ta este sus, în timpul acestei mișcări de alunecare sus-jos.

Nu dați atenție numai mâinii de sus când faceți mișcarea de alunecare sus-jos. Mâna de jos trebuie, de asemenea, să ajungă în poziția sa din moment ce mișcările sus-jos sunt simultane. Măinile alunecă sus-jos în același timp și ajung în pozițiile lor în același timp. Măinile nu trebuie suprapuse când se mișcă în dreptul pieptului altfel mecanismele vor fi vătămate. Măinile trebuie ținute separate, fiecare acoperind o singură parte a corpului. Brațele sunt întinse, dar asta nu înseamnă că nu sunt relaxate. Ambele brațe și corpul ar trebui relaxat, dar brațele trebuie să fie întinse. Deoarece mâinile se mișcă de-a lungul mecanismelor, vei simți că acolo sunt mecanisme și o forță îți conduce degetele să alunece în sus. Când faceți mișcarea de alunecare sus-jos cu ambele mâini, brațele pot fi puțin deschise dar ele nu ar trebui depărtate prea mult din moment ce energia se mișcă în sus. Acordați o atenție deosebită acestui fapt când faceți mișcarea de alunecare sus-jos cu ambele mâini. Unii oameni sunt obișnuiți cu așa zisa „menținere a qi-ului și turnarea lui prin vârful capului”. Ei își mișcă mereu mâinile în jos cu palmele îndreptate în jos și își ridică mâinile cu palmele îndreptate în sus. Asta nu e bine – palmele trebuie orientate spre corp. Cu toate că mișcările se numesc alunecare în jos și în sus, ele sunt de fapt realizate de mecanismele ce v-au fost date – sunt mecanismele care își asumă această funcție. Nu este implicată nici o intenție mentală. Nici unul din cele cinci exerciții nu folosește intenție mentală. Mai este un lucru de

spus în legătură cu acest al treilea exercițiu: înainte de a efectua exercițiului imaginează-ți că ești un butoi gol sau două butoaie goale. Aceasta pentru a-ți da ideea că energia curge lin. Acesta este scopul principal. Palmele sunt în postura lotus (nt: degetul mijlociu este ușor adus în interior).

Acum voi vorbi despre învățarea Falun-ului cu mâinile. Cum îl vei roti? De ce ar trebui să rotim Falun-ul? Energia eliberată de exercițiile noastre călătorește foarte departe atingând cele două extreme cosmice, dar nu este folosită nici o intenție mentală. Aceasta este deosebit de practicile comune, în care, ceea ce este cunoscut sub numele de “colectarea qi-ului *yang* de la cer și a qi-ului *yin* de la pământ”, este totuși mărginit în cadrul limitelor Pământului. Exercițiul nostru permite energiei să străpungă Pământul și să ajungă la extremitățile cosmice. Minteaa voastră nu este capabilă să își imagineze cât de vaste și îndepărtate sunt extremele cosmice – este pur și simplu de neconceput. Chiar dacă ți s-ar da o zi întregă pentru a-ți imagina asta, tot nu vei fi capabil să înțelegi cât de larg este sau unde sunt granițele universului. Chiar dacă te gândești cu mintea complet liberă, tot nu vei fi capabil să afli răspunsul înainte de a deveni extenuat. Practica de cultivare autentică este realizată într-o stare de non-intenție, așa încât nu este nevoie de nici o intenție mentală. Nu trebuie să fii îngrijorat de ordinea în care practici exercițiile – doar urmărește mecanismele. Mecanismele își vor asuma această funcție. Vă rog să remarcați că, din moment ce energia este emisă foarte departe în timpul exercițiului, noi trebuie să rotim Falun-ul manual la sfârșitul exercițiului pentru a le da un impuls și pentru a aduce energia înapoi instantaneu. Rotirea de patru ori a Falun-ului este suficientă. Dacă îl rotești de mai mult de patru ori îți vei simți stomacul dilatat. Falun-ul este învățat în sensul acelor de ceasornic. Când învârți Falun-ul mâinile nu ar trebui să se miște dincolo de corp, după cum nu ar trebui învățat prea larg. Punctul situat la două degete sub buric, va fi utilizat ca centrul axei. Coatele sunt ridicate și suspendate, și ambele mâini și antebrațele sunt ținute drepte. Este necesar să faceți mișcărilor corect când începi prima dată să faci exercițiul altfel mecanismele vor fi deformat.

4. Al patrulea exercițiu

Al patrulea exercițiu este numit Circuitul Celest Falun. Aici am folosit doi termeni unul din Școala Budistă și unul din cea Taoistă⁵⁹, astfel încât fiecare să îl înțeleagă. Acest exercițiu se numea inițial Învârtind Marele Falun. Acest exercițiu seamănă ușor cu Marele Circuit Celest al Școlii Taoiste, dar cererile noastre sunt diferite. Toate meridianele ar trebui să fie deschise în timpul primului exercițiu, astfel că atunci când executăm exercițiul patru meridianele vor fi puse simultan în mișcare. Meridianele există atât la suprafața corpului uman cât și în profunzimea lui, în fiecare din straturile lui, și în spațiile dintre organele sale interne. Deci, cum circulă energia în practica noastră? Noi cerem ca toate meridianele corpului uman să ajungă în mișcare simultană, decât să avem doar unul sau două meridianele care circulă sau cele opt Meridiane Secundare rotindu-se. Curentul de energie este astfel foarte puternic. Cum fața și spatele corpului uman sunt într-adevăr divizate, respectiv într-o parte yang și una yin, atunci energia fiecărei părți se mișcă; adică energia întregii părți este în mișcare. Atâta timp cât practici Falun Dafa, de acum va trebui să renunți la orice intenție mintală pe care ai folosit-o pentru a ghida circuitul ceresc din moment ce în practica noastră toate meridianele sunt deschise și puse în mișcare simultană. Mișcărilor sunt destul de simple și postura în picioare este aceeași ca cea de la exercițiul anterior, doar că trebuie să te apleci din talie într-o oarecare măsură. Aici mișcărilor tale ar trebui de asemenea să urmeze mecanismele. Acest tipuri de mecanisme există de asemenea în fiecare din exercițiile anterioare, și mișcărilor trebuie din nou să urmeze mecanismele. Mecanismele pe care ți le instalez în afara corpului pentru acest exercițiu în particular nu sunt obișnuite, un singur strat al mecanismelor putând aduce toate meridianele în mișcare. Ele vor conduce toate meridianele corpului tău într-o rotație continuă – rotație care continuă chiar și când nu faci exercițiile. Ele se vor roti de asemenea în sens contrar la timpul potrivit. Mecanismele se rotesc în ambele direcții; așa încât nu ești nevoit să lucrezi pentru aceste lucruri. Tu ar trebui numai să urmezi ceea ce ți-am predat și ar trebui să fii liber de orice intenție

⁵⁹Respectiv, “Falun” și “Circuitul Celest”

mentală. Este acest strat al meridianelor mari care te conduc pentru a termina exercițiului.

Energia întregului corp trebuie să fie în mișcare când faceți Circuitul Ceresc. Cu alte cuvinte, dacă într-adevăr corpul uman este divizat într-o parte yin și o parte yang, atunci energia circulă de la partea yang către partea yin, din interiorul corpului spre exteriorul lui, înapoi și înainte, în timp ce sute sau mii de meridiane circulă simultan. Aceia dintre voi care obișnuiau să execute alte forme de circuite cerești și foloseau diferite feluri de intenție mentală sau au avut diferite feluri de idei despre circuitul ceresc trebuie să renunțe la toate acestea când practică Dafa a noastră. Acele lucruri pe care le-ați practicat erau prea neînsemnate. Este pur și simplu inefficient să ai doar unul sau două meridiane în mișcare, căci progresul va fi prea lent. Din observarea suprafeței corpului uman este știut că acolo există meridiane. Meridianele de fapt se intersectează vertical și orizontal în interiorul corpului, exact ca vasele de sânge, iar densitatea lor este chiar mai mare decât cea a vaselor de sânge. Ele există în straturile corpului uman în diferite dimensiuni, adică de la suprafața corpului tău până la corpurile din dimensiuni adânci, incluzând spațiile dintre organele interne. Dacă corpul uman este într-adevăr divizat în două părți, una yin și una yang, atunci întreaga parte, fața sau spatele, circulă în același timp când tu faci exercițiile – nu mai sunt unul sau două meridiane. Aceia dintre voi care obișnuiați să executați alte circuite cerești, vă veți ruina practica dacă efectuați exercițiile noastre folosind vreo intenție mentală. Deci nu trebuie să vă agățați de nici o intenție mentală pe care obișnuiați să o folosiți. Chiar dacă circuitul tău ceresc anterior era deschis, asta tot nu înseamnă nimic. Noi am trecut deja departe de asta, așa că toate meridianele din practica noastră sunt puse în mișcare de la început. Postura în picioare nu este diferită de cele din exercițiile anterioare, cu excepția unor aplecări din talie. În timpul exercițiului noi cerem ca mâinile să urmeze mecanismele. Este exact asemenea exercițiului trei, în care mâinile alunecă sus și jos cu mecanismele. Persoana trebuie să urmeze mecanismele de la un capăt la celalalt al întregului circuit când efectuează acest exercițiu.

Mișcărilor acestui exercițiu trebuie repetate de nouă ori. Dacă dorești să le faci de mai multe ori o poți face de optsprezece ori, dar trebuie să fii sigur că numărul este un multiplu de nouă. Mai târziu când vei atinge un anumit nivel nu va mai fi necesar să le numeri. De ce? Deoarece

executarea repetată a mișcărilor de nouă ori va face ca mecanismul să devină invariabil. După nouă ori, mecanismele vor face ca mâinile tale să se suprapună în mod natural în fața părții de jos a abdomenului tău. După ce ai făcut exercițiul un timp, aceste mecanisme vor conduce în mod automat mâinile să se suprapună în fața părții de jos a abdomenului după cele nouă ori, și nu vei mai avea nevoie să numeri. Desigur, când tu abea ai început să faci exercițiile, repetările trebuie numărate, din moment ce mecanismele nu sunt suficient de puternice.

5. Al cincilea exercițiu

Al cincilea exercițiu este numit Întărirea Puterilor Divine. El este [ceva] din practica de cultivare de nivel înalt pe care am obișnuiam să o fac și eu. Acum îl fac public fără nici o modificare. Deoarece nu mai am timp... va fi foarte dificil pentru mine să am altă oportunitate să vă predau personal. Eu vă predau acum totul dintr-o dată astfel încât mai târziu veți avea o cale de a practica la niveluri înalte. Mișcărilor acestui exercițiu nu sunt complexe, oricum, întrucât o cale măreațăeste extrem de simplă și ușoară – mișcărilor complicate nu sunt neapărat bune. Cu toate acestea acest exercițiu controlează transformarea multor lucruri pe o scară largă. Este un exercițiu foarte solicitant și exigent, întrucât trebuie să stai în meditație pentru un timp îndelungat pentru a duce la bun sfârșit acest exercițiu. Acest exercițiu este independent, astfel încât nu este nevoie să executați cele patru exerciții anterioare înainte de a-l face pe acesta. Bineînțeles, toate exercițiile noastre sunt foarte flexibile. Dacă nu ai mult timp azi și poți să faci doar primul exercițiu, atunci poți să-l faci doar pe primul. Poți chiar executa exercițiile într-o ordine diferită. Să spunem că programul vostru este încărcat azi și vreți să faceți doar al doilea exercițiu, al treilea sau al patrulea – atunci, de asemenea, este în regulă. Dacă aveți mai mult timp, puteți face mai mult; dacă aveți mai puțin timp, puteți face mai puțin – exercițiile sunt foarte accesibile. Când le executați voi întăriți mecanismele pe care le-am instalat în voi și vă întăriți Falunul și dantianul.

Exercițiul cinci este independent și constă în trei părți. Prima parte constă în efectuarea semnelor cu mâna, care sunt pentru ajustarea corpului vostru. Mișcărilor sunt destul de simple și aici sunt doar câteva din ele.

Partea a doua vă întărește puterile divine. Sunt câteva poziții fixe care livează abilitățile tale supranormale și puterile divine din interiorul corpului tău la mâinile tale pentru întărirea lor [*a capacităților - n.t.*] în timpul exercițiului. Iată de ce cel de-al cincilea exercițiu se numește Întărirea Puterilor Divine – el întărește abilitățile supranormale ale persoanei. Următoarea parte a exercițiului constă în șederea în meditație și intrarea în starea de ding. Exercițiul este compus din aceste trei părți.

Voi vorbi mai întâi despre șederea în meditație. Sunt două moduri de a încrucișa picioarele pentru meditație; în practica veritabilă există doar două căi de a încrucișa picioarele. Unii oameni pretind că sunt mai mult de două moduri: „Uitați-vă doar la practica tantrismului – nu au ei mai multe moduri de a încrucișa picioarele?” Dați-mi voie să vă spun că acestea nu sunt metode de a încrucișa picioarele ci exerciții constând în poziții și mișcări. Există doar două feluri de încrucișare veritabilă a picioarelor: una se numește „poziția semi-lotus” și cealaltă se numește „poziția lotus”.

Dați-mi voie să vă explic poziția semi-lotus. Această poziție poate fi folosită doar ca tranziție, ca o ultimă variantă, când nu ești capabil să stai cu ambele picioare încrucișate. Semi-lotus-ul se face cu un picior dedesubt și unul deasupra. Când se stă în semi-lotus, mulți au dureri la articulația gleznei și nu sunt capabili să suporte durerea pentru mult timp. Chiar înainte ca picioarele lor să înceapă să doară, suferința provocată de articulații a devenit deja insuportabilă. Oasele de la glezne se vor deplasa către înapoi dacă îți întorci picioarele astfel încât tălpile să fie orientate în sus. Bineînțeles, chiar dacă v-am spus să faceți exercițiul în acest fel, e posibil să nu reușiți asta de la bun început. Puteți să lucrați la el în mod gradat.

Sunt multe teorii diferite despre semi-lotus. Practicile în școala Tao predau „acumulare fără eliberare”, ceea ce înseamnă că energia este întotdeauna acumulată înăuntru și niciodată eliberată. Taoiștii încearcă să evite dispersarea energiei lor. Cum realizează ei asta? Ei sunt exigenți în sigilarea punctelor lor de acupunctură. Deseori, când își încrucișează picioarele ei închid punctul Yongquan al unui picior punându-l sub celălalt picior și punând punctul Yongquan al celuilalt picior peste partea superioară a coapsei opuse. Este la fel cu poziția lor Jieyin. Ei folosesc un deget pentru a presa punctul Laogong al mâinii opuse, și folosesc punctul

Laogong al celeilalte mâini pentru a acoperi mâna opusă în timp ce ambele mâini acoperă partea inferioară a abdomenului.

Lotus-ul din Dafa noastră nu are nici una din aceste cerințe. Toate practicile de cultivare din Școala Budistă – indiferent de calea de cultivare – predau oferirea salvării tuturor ființelor. Deci lor nu le este frică în a ceda energie. De fapt, chiar dacă energia ta este eliberată și consumată, o poți reface mai târziu în cursul practicii, fără să pierzi nimic. Aceasta pentru că xinxing-ul tău va atinge un anumit nivel – energia ta nu se va mai pierde. Dar trebuie să înduri greutăți dacă vrei ca nivelul tău să crească în continuare. În acest caz energia ta oricum nu se va pierde. Noi nu mai cerem semi-lotus-ul, de vreme de fapt cerem dubla încrucișare a picioarelor în lotus, nu semi-lotus. Deoarece sunt persoane care nu pot executa încrucișarea ambelor picioare încă, voi folosi această oportunitate pentru a vorbi puțin despre poziția semi-lotus. Puteți face semi-lotus dacă nu puteți încă sta cu ambele picioare încrucișate, dar totuși este nevoie să lucrați astfel încât să încrucișați treptat ambele picioare. Poziția noastră de semi-lotus cere ca pentru bărbați piciorul drept să fie dedesubt iar piciorul stâng deasupra; pentru femei piciorul stâng să fie dedesubt iar piciorul drept deasupra. De fapt adevăratul semi-lotus este foarte dificil deoarece el cere ca picioarele încrucișate să formeze o linie; Eu nu cred că încrucișarea picioarelor astfel încât să formeze o linie este mai ușoară decât încrucișarea picioarelor în dublu-lotus. Partea de jos a picioarelor trebuie să fie practic paralele – aceasta trebuie realizată – și trebuie să fie spațiu între picioare și pelvis. Semi-lotus-ul este greu de realizat. Acestea sunt cerințele generale pentru poziția semi-lotus, dar noi nu cerem aceasta oamenilor. De ce? Deoarece acest exercițiu cere ca persoana să stea cu ambele picioare încrucișate.

Voi explica poziția lotus acum. Noi vă cerem să stați cu ambele picioare încrucișate ceea ce înseamnă că din poziția semi-lotus trageți piciorul de dedesubt deasupra, îl trageți prin exterior, nu prin interior. Aceasta este încrucișarea ambelor picioare. Unii realizează poziția lotus foarte bine (strâns). Procedând astfel, tălpile ambelor picioare sunt îndreptate în sus iar ei pot obține Cinci Centre Înfruntând Cerul (Five Centers Facing Heaven). Acesta este modul în care se face adevăratul Cinci Centre Privind Cerul în exercițiile Școlii Budiste în general – vârful capului, palmele, și tălpile ambelor picioare îndreptate în sus. Dacă vrei să

faci o poziție lotus mai relaxată, poți să o faci cum îți place; unii preferă un lotus mai relaxat. Dar tot ceea ce cerem este să stai cu ambele picioare încruciate – un lotus relaxat este la fel de bun ca unul strâns.

Meditația liniștită necesită să se stea în meditație pentru un timp îndelungat. În timpul meditației ar trebui să nu existe activitate mintală – nu te gândești la nimic. Noi am mai spus că Conștiința ta Principală trebuie să fie trează, pentru că această practică te cultivă pe tine însuși. Tu trebuie să progresezi cu o minte în permanență trează. Cum efectuăm noi meditația? Noi cerem ca fiecare dintre voi să știți că voi executați exercițiul acolo, indiferent cât de adânc meditați. Absolut nu trebuie să intri într-o stare în care să nu fii conștient de nimic. Atunci ce stare particulară va apare? În timp ce stai acolo te vei simți minunat și foarte confortabil, ca și cum ai sta în interiorul unei coji de ou. Vei fi conștient că tu faci exercițiul, dar vei simți că întregul tău corp nu se poate mișca. Aceasta va apărea cu certitudine în timpul practicii noastre. Mai există o altă stare: În timpul șederii în meditație poți descoperi că picioarele tale dispar și nu îți mai amintești unde sunt. Vei simți de asemenea cum corpul, brațele și mâinile dispar, rămânându-ți doar capul. În timp ce continui să meditezi vei descoperi chiar că și capul tău dispăre, numai mintea ta – o urmă de conștiență – știind că tu meditezi acolo. Ar trebui să menții acea ușoară conștiență. Este suficient dacă putem atinge această stare. De ce? Când cineva face exercițiul în această stare, corpul său trece printr-o transformare completă. Aceasta este starea optimă, astfel că noi cerem ca tu să obții această stare. Dar tu nu ar trebui să adormi, să îți pierzi conștiința sau să abandonezi acea ușoară conștiență. Meditația ta va fi în van dacă faci aceste lucruri, și nu va fi mai bine decât atunci când dormi sau nu meditezi. După terminarea exercițiului, mâinile voastre vor fi împreunate în poziția *Heshi* iar voi ieșiți din starea de *ding*. Exercițiul este atunci terminat.

Anexa I

Cerințe pentru Centrele de Asistență Falun Dafa

- I. Toate Centrele de Asistență Falun Dafa locale sunt organizații civice pentru practică de cultivare adevărată, sunt numai pentru organizarea și asistarea activităților de cultivare, și nu vor fi administrate ca antreprize economice și nici nu vor fi conduse folosind metodele unităților administrative. Nu sunt permise păstrarea de bani sau posesiuni. Nu sunt ținute activități pentru vindecarea bolilor. Centrele de Asistență sunt conduse într-o manieră liberă.
- II. Toți asistenții și personalul Centrelor Principale De Asistență Falun Dafa trebuie să fie cultivatori adevărați care practică numai Falun Dafa.
- III. Răspândirea Falun Dafa trebuie ghidată prin esența și înțelesurile lăuntrice ale Dafa. Nici punctele de vedere personale și nici metodele altor căi de practică nu trebuie promovate ca fiind conținut al Dafa, altfel practicanții vor fi conduși către o gândire incorectă.
- IV. Toate Centrele de Asistență Principale trebuie să preia conducerea pentru a observa legile și regulile țărilor lor de reședință, și nu trebuie să intervină în politică. Îmbunătățirea *xinxing*-ul practicanților este esența practicii de cultivare.
- V. Toate Centrele de Asistență locale ar trebui, când este posibil, să rămână în contact unul cu celălalt și să facă schimb de experiență cu scopul de a facilita îmbunătățirea generală a tuturor practicanților Dafa. Nici o localitate nu ar trebui discriminată. Oferirea salvării omenirii înseamnă a nu face distincție în privința regiunii sau a rasei. *Xinxing*-ul adevăraților practicanți ar trebui să fie evident pretutindeni. Aceia care practică Dafa sunt toți discipoli ai aceleiași practici.
- VI. Fiecare trebuie să se opună ferm oricărei conduite care subminează înțelesul lăuntric al Dafa. Nici unui discipol nu îi este permis să promoveze ceea ce el vede, aude sau înțelege la propriul său nivel

coborât ca fiind conținutul Falun Dafa, și apoi să facă ceea ce se numește „predarea Legii”. Asta nu este permis chiar dacă el vrea să învețe oamenii să facă fapte bune deoarece aceea nu este Fa, ci sunt pur și simplu cuvinte binevoitoare pentru a sfătui oamenii obișnuiți. Ele nu poartă puterea pe care o are Fa de a salva oameni. Oricine folosește propria sa experiență pentru a preda Fa este considerat ca subminând sever Fa. Când se citează cuvintele mele, persoana trebuie să adauge „Maestrul Li Hongzhi⁶⁰ a spus ... ” etc.

- VII. Discipolilor Dafa le este interzis să combine cultivarea lor cu practicile oricăror alte căi de cultivare (cei care merg greșit sunt întotdeauna acest gen de persoane). Oricine ignoră acest avertisment este el însuși responsabil pentru toate problemele care apar. Transmiteți acest mesaj tuturor discipolilor: este inacceptabil să aveți în minte ideile și intențiile mentale ale altor practici în timp ce faceți exercițiile noastre. Un singur gând instantaneu este similar cu urmărirea lucrurilor din alte căi de practică. Odată ce practica este amestecată cu altele, Falun-ul se va deforma și își va pierde din eficacitate.
- VIII. Practicanții Falun Dafa trebuie să-și cultive *xingxing*-ul, împreună cu executarea mișcărilor. Aceia care se concentrează exclusiv pe mișcările exercițiilor dar neglijează cultivarea *xingxing*-ului nu vor fi recunoscuți ca discipoli Falun Dafa. De aceea, practicanții Dafa au nevoie să facă din studiul Fa și din citirea cărților, partea esențială a cultivării lor zilnice.
- IX. Li, Hongzhi
20 Aprilie 1994

⁶⁰ Li, Hongzhi (lee hong-jrr)

Anexa II

Reguli pentru Discipolii Falun Dafa în Răspândirea Dafa și Predarea Exercițiilor

- I. Când promovați Dafa publicului, toți discipolii Falun Dafa pot folosi numai afirmații de genul „Maestrul Li Hongzhi afirmă ... ” sau “Maestrul Li Hongzhi spune ...”. Este absolut interzisă folosirea experiențelor personale, a celor văzute sau aflate, sau folosirea lucrurilor din alte practici, ca fiind Dafa predată de Li Hongzhi. Altfel, ceea ce va fi promovat nu va fi Falun Dafa și asta va fi considerat ca sabotare a Falun Dafa.
- II. Toți discipolii Falun Dafa pot răspândi Dafa prin sesiunile de citire a cărții, a discuțiilor de grup sau prin recitarea la locurile de practică a Fa pe care Maestrul Li Hongzhi a predat-o. Nimănui nu îi este permis să folosească forma conferințelor în sală, așa cum am făcut eu, pentru a preda Fa. Nimeni altcineva nu este capabil să predea Dafa și nu poate înțelege tărâmul gândirii mele și nici adevăratul înțeles lăuntric al Fa pe care o predau eu.
- III. Când practicantii vorbesc despre propriile lor idei și înțelegeri asupra Dafa la sesiunile de citire a cărții, discuții de grup sau la locurile de practică, ei trebuie să specifice clar că este numai „înțelegerea lor personală”. Amestecarea Dafa cu „înțelegerea personală” nu este permisă, cu atât mai puțin folosirea „înțelegerii personale” a cuiva ca fiind cuvintele Maestrului Li Hongzhi.
- IV. Când răspândiți Dafa și predați exercițiile, nici unui discipol Falun Dafa nu îi este permis să colecteze taxe sau să accepte vreun cadou. Oricine încalcă această regulă încetează să mai fie discipol Falun Dafa.
- V. Pentru nici un motiv un discipol Dafa nu va folosi prilejul predării exercițiilor pentru a trata pacienți sau a vindeca boli. Altfel, acesta va fi același lucru cu sabotarea Dafa.

Li Hongzhi

25 Aprilie 1994

Anexa III

Stardarde pentru Asistenții Falun Dafa

- I. Asistenții ar trebui să prețuiască Falun Dafa, să fie entuziaști că lucrează pentru ea și să fie doritori să-i servească pe ceilalți voluntar. Ei ar trebui să ia inițiativa de a organiza sesiuni de exerciții pentru practicanți.
- II. Asistenții trebuie să practice cultivarea numai în Falun Dafa. Dacă studiază exercițiile altei practici, înseamnă automat că și-au pierdut competența de a fi practicanți și asistenți Falun Dafa.
- III. La locurile de practică, asistenții trebuie să fie stricți cu ei înșiși dar generoși cu ceilalți. Trebuie să-și păstreze *xinxing*-ul și să fie utili și prietenoși.
- IV. Asistenții ar trebui să răspândească Dafa și ar trebui să predea exercițiile în mod deschis. Ei ar trebui să coopereze activ și să susțină munca tuturor Centrelor Principale de Asistență.
- V. Asistenții ar trebui să predea celorlalți exercițiile voluntar. Colectarea de taxe sau acceptarea cadourilor este interzisă. Practicanții nu ar trebui să caute faimă sau profit, ci calitate și virtute.

Li Hongzhi

Anexa IV

Înștiințare pentru Practicanții de Falun Dafa

- I. Falun Dafa este o cale de cultivare a Școlii Buddhiste. Nu este permis nimănui să răspândească vreo religie sub pretextul practicării Falun Dafa.
- II. Toți practicanții Falun Dafa trebuie să examineze strict legile țărilor lor de reședință. Orice conduită care încalcă politica sau regulile țării se va opune direct meritelor și virtuților Falun Dafa. Implicarea individuală este responsabilă de încălcare dar și pentru toate consecințele sale.
- III. Toți practicanții ar trebui să susțină activ unitatea lumii cultivării contribuind la dezvoltarea culturilor tradiționale ale omenirii.
- IV. Studenților Falun Dafa – atât asistenților cât și discipolilor – le este interzis să trateze pacienți fără aprobarea fondatorului și maestrului Falun Dafa, sau fără obținerea permisiunii de la autoritățile adecvate. Mai mult, nimănui nu îi este permis să accepte bani sau cadouri pentru vindecarea bolilor cu propriul său acord.
- V. Studenții Falun Dafa ar trebui să considere cultivarea *xinxing*-ului ca fiind esența practicii noastre. Le este interzis în mod absolut să interfereze cu afacerile politice ale țării, și în plus, le este interzis să se implice în orice fel de dispute sau activități politice. Aceia care încalcă această regulă nu mai sunt discipoli Falun Dafa. Implicarea individuală ar trebui să fie responsabilă de toate consecințele. Aspirația fundamentală a unui cultivator este să progreseze cu sârguință în cultivare adevărată și să atingă Desăvârșirea cât mai repede posibil.

Li Hongzhi

Glosar de Termeni și Pronunție

Arhat – ființă iluminată cu Status Dobândit în Școala Buddhistă care este dincolo de Lumea Triplă dar mai jos de Bodhisattva.

Punctul Baihui (bai-huei) – punct de acupunctură localizat în vârful capului.

Bodhisattva (Bodisatva) – Ființă Iluminată cu Status Dobândit în Școala Buddhistă care este mai sus decât un Arhat dar mai jos decât Tathagata.

Dafa (da-fa) – “Marea Cale,” sau “Marea Lege”; prescurtare de la numele întreg al practicii Falun Dafa, “Marea Cale (de Cultivare) a Roții Legii.”

dan (dan) – un mănunchi de energie care se formează în corpurile unor cultivatori în alchimie internă; în alchimia externă, este menționat ca „Elixirul Nemuririi”.

dantian (dan-tien) – “câmp de dan,” un câmp de energie localizat în regiunea abdominală inferioară.

Dao (dao) – “Calea” (scris și “Tao”).

Diekou Xiaofu (die-co șiaou-fuo) – Suprapune Măinile în Fața Abdomenului Inferior.

ding (ding) – stare meditativă în care mintea este complet goală, dar conștientă.

Opt Meridiane Suplimentare – în Medicina Chineză, acestea sunt meridiane care există pe lângă cele douăsprezece Meridiane Obișnuite. Majoritatea celor opt Meridiane Suplimentare se intersectează cu puncte de acupunctură ale celor douăsprezece Obișnuite, astfel încât nu sunt considerate ca fiind meridiane independente sau majore.

Fa (fa) – “Cale,” “Lege,” sau “Principii.”

Falun (fa-lun) – “Roata Legii.”

Falun Dafa (fa-lun da-fa) – “Calea (de Cultivare) a Roții Legii.”

Falun Gong (fa-lun gong) – “Qigong-ul Roții Legii.” Ambele nume Falun Gong și Falun Dafa sunt utilizate pentru a descrie această practică.

gong (gong) – “energie de cultivare.”

Heshi (hă-șr) – prescurtare pentru Shuangshou Heshi.

Jieyin (jie-in) – prescurtare pentru Liangshou Jieyin.

karma – o substanță neagră ce rezultă din comiterea de fapte greșite.

Liangshou Jieyin (lien-șou jie-in) – Unind Măinile.

Lumea celor Zece Direcții - Școala Budistă concepe lumea ca având zece direcții

Maitreya – În Buddhism, Buddha al viitorului care va veni după Buddha Sakyamuni pe Pământ pentru a oferi salvare, se consideră că se va numi Maitreya.

Maestru – termenul chinezesc folosit aici, *shifu*, este compus din două caractere: unul însemnând “învățător,” celălalt “tată.”

meridiane – rețea de canale de energie din corpul cuiva, despre care se crede că sunt conducte de *qi*. În Medicina Tradițională Chineză și în gândirea populară chineză, se crede că bolile apar când *qi*-ul nu mai curge cum trebuie prin aceste meridiane, de exemplu când *qi*-ul este congestionat, blocat, circulă prea repede sau prea încet, se mișcă în direcție opusă, etc.

Poziția Lotus a Palmei – Poziție a mâinii ce este păstrată de-a lungul exercițiilor. În această poziție palmele sunt deschise și degetele relaxate dar drepte. Degetele mijlocii se îndoaie ușor către centrele palmelor tale.

qi (ci) – în gândirea chineză, se spune că această substanță/energie ia multe forme în corp și în mediul înconjurător. Tradus de obicei ca “energie vitală,” se crede că *qi* determină sănătatea unei persoane. “*Qi*” poate fi folosit de asemenea într-un sens mult mai larg pentru a descrie substanțele care sunt invizibile și amorfe, cum ar fi aerul, mirosul, mânia etc.

qigong (ci-gong) – un nume general pentru anumite practici care cultivă corpul uman. În ultimele decenii, exercițiile de *qigong* au devenit foarte populare în China.

Sakyamuni – Buddha Sakyamuni, sau “Buddha,” Siddhartha Gautama.
Cunoscut de toți ca fondatorul Buddhismului, el a trăit în India antică în jurul secolului 5 Î.C.

Shuangshou Heshi (șuan-șou hă-șr) – Presând Mâinile în Fața Pietului.

Tathagata (ta-ta-ga-ta) – Ființă Iluminată cu Status Dobândit în Școala Buddhistă care este deasupra nivelelor de Bodhisattva și Arhat.

xinxing (șin-șin) – “natura minții,” sau “natura inimii”; “ caracter moral.”

yin (in) și **yang** (ian) – Școala Daoistă crede că totul conține forțe opuse in și ian care se exclud reciproc, însă interdependente, de exemplu femeia (*in*) versus bărbatul (*ian*), fața corpului (*in*) versus spatele corpului (*ian*).

Zhen-Shan-Ren (giăn-șan-jăn) – “Adevăr-Compasiune-Toleranță.”

Capitolul I. Caracteristicile Falun Dafa.....	3
<u>1. Cultivă un Falun; nu cultivă și nu formează dan.....</u>	<u>5</u>
<u>2. Falun-ul îl purifică pe practicant chiar dacă acesta nu face exercițiile.....</u>	<u>5</u>
3. Cultivarea conștiinței principale astfel încât tu să obții gong.....	6
4. Cultivarea Mintii și Corpului deopotrivă.....	6
5. Cinci exerciții care sunt simple și ușor de învățat.....	7
6. Nu folosim activități mentale, nu călcăm strâmb și gong-ul crește rapid.....	8
7. Nu ne preocupăm de locație, timp sau direcție când practicăm exercițiile și nu ducem grija despre cum ne oprim din practică.....	8
8. Având protecția Corpurilor Legii ale Mele, nu este nevoie să vă temeți de interferența provenită de la primejdiile din afară.....	9
Capitolul II. Mișcările Exercițiilor Ilustrate și Explicate.....	11
1. Buddha arătând o mie de mâini	11
2. Postura Falun în Picioare.....	18
3. Străpungând Cele Două Extreme Cosmice.....	21
4. Circuitul Celest Falun.....	25
Anexa II.....	54
Reguli pentru Discipolii Falun Dafa în Răspândirea Dafa și Predarea Exercițiilor.....	54
Anexa III.....	55
Stardarde pentru Asistenții Falun Dafa.....	55
Anexa IV.....	56
Înștiințare pentru Practicanții de Falun Dafa.....	56
Glosar de Termeni și Pronunție.....	57