

FALUN DAFA

法輪大法

**WIELKA DROGA
DOSKONAŁOŚCI**

大圓滿法

LI HONGDŹY

李洪志

(ostatnia aktualizacja 14 grudnia 2012 r.)

Ruchy są
uzupełniającym środkiem
do osiągnięcia doskonałości.

Li Hongdzy
13 listopada 1996 r.

Spis treści

Rozdział I Charakterystyczne cechy Falun Dafa	1
1. Kultywacja Falun, bez kultywacji lub kształtowania dan.	2
2. Falun oczyszcza praktykującego nawet kiedy on lub ona nie wykonują ćwiczenia.	2
3. Kultywacja świadomości głównej, tak abyś to ty uzyskiwał gong.	2
4. Kultywacja zarówno ciała i umysłu.	3
5. Pięć ćwiczeń które są proste i łatwe do nauczenia.	3
6. Bez używania myśli, bez błędzenia i szybki wzrost gong.	3
7. Bez obawy o miejsce, czas i kierunku podczas wykonywania ćwiczeń i bez obawy o zakończenie ćwiczenia.	4
8. Posiadanie ochronę moich Ciał Fa, nie ma potrzeby obawy interferencji ze strony zła z zewnątrz.	4
Rozdział II Ilustracja i wyjaśnienie ćwiczeń.	5
1. Budda Pokazuje Tysiące Rąk.	5
2. Postawa Stojąca Falun.	11
3. Przenikanie Dwóch Kosmicznych Krańców.	14
4. Niebiański Obwód Falun.	18
5. Wzmacnianie Niebiańskiej Mocy.	22
Rozdział III Technika i Zasady Ruchów Ćwiczeń.	27
1. Ćwiczenie Pierwsze.	27
2. Ćwiczenie Drugie.	30
3. Ćwiczenie Trzecie.	31
4. Ćwiczenie Czwarte.	34
5. Ćwiczenie Piąte.	36
Dodatek I Wymagania co do Ośrodków Pomocniczych Falun Dafa.	38
Dodatek II Regulamin dla Praktykujących Falun Dafa przy promowaniu Dafa i nauczaniu ćwiczeń.	40
Dodatek III Kryteria dla pomocników Falun Dafa.	41
Dodatek IV Zawiadomienie dla Praktykujących Falun Dafa.	42
Słowniczek terminów i wymowy.	43

Rozdział I

Charakterystyczne cechy Falun Dafa¹

Falun Fa Buddy² jest zaawansowaną wielką drogą szkoły Buddy, w której podstawą praktyki jest zjednanie się z najwyższą naturą wszechświata Džen, Szan, Ren - Prawdą, Życzliwością, Cierpliwością. Jej kultywacja prowadzona jest przez tę najwyższą naturę i jej fundamentem są zasady ewolucji wszechświata. Więc to co kultywujemy jest Wielkim Fa, albo Wielkim Tao³.

Falun Fa Buddy jest skierowane bezpośrednio w serce ludzi i jasno przedstawia, iż kultywacja *sinsing*⁴ jest kluczem do zwiększania gong⁵. Poziom gong danej osoby jest tak wysoki jak poziom jej *sinsing*, i to jest absolutną prawdą wszechświata. Do „*sinsing*” zalicza się przekształcanie cnoty (*de*) (białej substancji) i *karmy* (czarnej substancji), porzucanie zwykłych ludzkich pożądań i przywiązań, a także zdolność znoszenia najtrudniejszych ze wszystkich trudów. To także obejmuje różnego rodzaju rzeczy, które osoba musi kultywować aby wzniosła swój poziom.

Falun Fa Buddy, obejmuje także kultywację ciała, którą osiąga się poprzez wykonywanie ćwiczeń Wielkiej Drogi Doskonałości – wielkiej zaawansowanej praktyki szkoły Buddy. Jednym z celów praktyki jest wzmocnienie nadnaturalnych zdolności praktykującego, a także mechanizmów energii, przez użycie swojej mocy *gong* (*gongli*), osiągając dzięki temu to, że „Fa oczyszcza praktykującego”. Inny cel to wyewoluowanie wielu żyjących istnień w ciele praktykującego. W kultywacji wysokiego poziomu, Pierwotne Niemowlę lub Ciało Buddy narodzi się, i mogą rozwinać się zdolności. Ćwiczenia są potrzebne do przekształcenia i kultywacji tych rzeczy. Ćwiczenia są częścią harmonizacji i perfekcji w naszym Dafa⁶. Więc Dafa jest kompletnym systemem kultywacji ciała i umysłu. Nazywa się także „Wielką Drogą Doskonałości”. Więc to Dafa wymaga zarówno kultywacji jak i ćwiczeń, gdzie kultywacja jest ważniejsza od ćwiczeń. *Gong* osoby nie wzrośnie jeżeli będzie jedynie wykonywała ćwiczenia, a nie będzie kultywowała *sinsing*. Osoba, która kultywuje jedynie *sinsing*, a nie wykonuje ćwiczeń Wielkiej Drogi Doskonałości, odkryje że wzrost jej mocy *gong* jest wstrzymywany, a jego pierwotne ciało (*benti*) nie ulega przemianie.

Są osoby, które mają więzy przeznaczenia, a także ludzie którzy praktykowali kultywację przez wiele lat, jednak nie mogli zwiększyć swojego *gong*. Aby więcej z nich otrzymało Fa, aby mogli od razu kultywować i praktykować na wysokim poziomie oraz szybko zwiększyć swój *gong*, w celu bezpośredniego osiągnięcia Doskonałości, przekazałem tu dla społeczeństwa to Dafa dla kultywacji do stopnia Buddy, które sam kultywowałem i do którego się przebudziłem w dalekiej przeszłości. Ta droga kultywacji przynosi osobie harmonię i mądrość. Ruchy są proste, jako że wielka droga jest prosta i łatwa.

Falun jest środkiem w praktyce kultywacyjnej Falun Fa Buddy. Falun jest inteligentnym, rotującym istnieniem stworzonym z wysokoenergetycznej materii. Falun, który zasadam w podbrzuszu praktykującego obraca się bez przerwy, 24 godziny na dobę. (Prawdziwi praktykujący mogą uzyskać Falun poprzez czytanie mojej książki, oglądanie moich wykładów na wideo, słuchanie moich wykładów na kasecie magnetofonowej, albo poprzez uczenie się wraz z uczniami Dafa). Falun pomaga praktykującym kultywować w

¹ Falun Dafa (fa-lun da-fa) – „Wielka Droga Koła Prawa”. Zarówno nazwa Falun Dafa jak i Falun Gong są używane do określenia tej praktyki

² Falun – „Koło Prawa”; Fa – „Droga”, „Prawo” lub pryncypia, zasady; lun – koło

³ Tao – „Droga, ścieżka”

⁴ *sinsing* – „natura serca,” „natura umysłu,” charakter moralny

⁵ *gong* – „energia kultywacyjna”

⁶ Dafa – skrót od Falun Dafa; „Wielka Droga”

sposób samoczynny. To znaczy, Falun kultywuje praktykujących w każdej chwili, pomimo tego, że nie wykonują ćwiczenia w każdej chwili. Ze wszystkich dróg kultywacyjnych obecnie w świecie przekazywanych, ta jest jedyną która osiągnęła „Fa oczyszcza praktykującego”.

Rotujący Falun posiada tę samą naturę co wszechświat, jest jego miniaturą. Koło dharmy ze szkoły Buddy, *yin-yang* szkoły Tao i wszystko w dziesięciokierunkowym świecie⁷ jest odzwierciedlone w Falun. Falun ofiaruje ocalenie praktykującym kiedy obraca się do środka (w kierunku wskazówek zegara), gdyż wchłania wielką ilość energii ze wszechświata i przekształca ją w *gong*. Falun ofiaruje ocalenie innym kiedy obraca się na zewnątrz (kierunek przeciwny do wskazówek zegara), gdyż wypuszcza energię, która potrafi ocalać każdą istotę i naprawić każdy anormalny stan; osoby będące blisko praktykującego odnoszą korzyści.

Falun Dafa umożliwia praktykującym zjednanie się z najwyższą naturą wszechświata, Dżen-Szan-Ren. Fundamentalnie różni się od wszystkich innych praktyk i posiada osiem głównych wyróżniających cech.

1. Kultywacja Falun, bez kultywacji lub kształtowania dan.⁸

Falun posiada tę samą naturę co wszechświat i jest inteligentnym, obracającym się istnieniem stworzonym z wysokoenergetycznej materii. Falun obraca się bez przerwy w podbrzuszu praktykującego i bez przerwy zbiera energię ze wszechświata, przekształcając i przemieniając ją w *gong*. Zatem praktykowanie kultywacji w Falun Dafa potrafi zwiększyć *gong* praktykujących i umożliwić im zazwyczaj szybkie osiągnięcie stanu Otwarcia Gong (*kaigong*). Osoby, które kultywowały nawet przez tysiąc lat chciały uzyskać ten Falun, ale nie mogły. Obecnie, wszystkie popularne praktyki w naszym społeczeństwie kultywują *dan* i formują *dan*. Nazywają się *qigong* metody *dan*⁹. Bardzo trudne jest osiągnięcie Otwarcia Gong i Oświecenia w tym życiu przez praktykujących *qigong* metody *dan*.

2. Falun oczyszcza praktykującego nawet kiedy on lub ona nie wykonuje ćwiczeń.

Jako, że praktykujący muszą pracować, uczyć się, jeść, i spać, nie mają możliwości wykonywania ćwiczeń 24 godziny na dobę. Mimo to, Falun obraca się bez przerwy, pomagając praktykującym osiągnąć stan wykonywania ćwiczeń 24 godziny na dobę. Więc pomimo tego, że praktykujący nie mogą ćwiczyć w każdej chwili, Falun nadal oczyszcza praktykujących bez przerwy. W skrócie, pomimo tego, że praktykujący może nie wykonuje ćwiczenia, Fa oczyszcza praktykującego.

Obecnie na świecie żadna inna publicznie przekazana praktyka nie rozwiązała problemu znalezienia czasu dla zarówno pracy i ćwiczeń. Jedynie Falun Dafa rozwiązała ten problem. Falun Dafa jest jedyną drogą kultywacyjną, która osiągnęła „Fa oczyszcza praktykującego”.

3. Kultywacja świadomości głównej, tak abyś to ty uzyskiwał gong.

Falun Dafa kultywuje świadomość główną (*zhu yishi*). Praktykujący muszą świadomie kultywować swoje serce, porzucić wszystkie swoje przywiązania, i polepszyć swój *sinsing*. Nie możesz być w transie albo zapominać o sobie podczas praktykowania Wielkiej Drogi Doskonałości. Twoja świadomość główna powinna sprawować kontrolę nad tobą przez cały czas kiedy wykonujesz ćwiczenia. *Gong*, wykultywowany w ten sposób, będzie rósł na twoim

⁷ Buddyjska koncepcja, według której wszechświat posiada dziesięć kierunków

⁸ Skupisko, masa energii w dolnej części podbrzusza

⁹ Praktyka w której wytwarza się *dan*

własnym ciele i uzyskasz *gong*, który ty osobiście będzie mógł zabrać ze sobą. Dlatego Falun Dafa jest tak cenne – ty osobiście uzyskujesz *gong*.

Przez tysiące lat, wszystkie inne praktyki przekazane pośród zwykłych ludzi kultywowały świadomość pomocniczą (*fu yishi*) praktykującego, ciało fizyczne praktykującego, a świadomości główne służyły jedynie jako medium. Gdy praktykujący osiągał Doskonałość, jego świadomość pomocnicza wznosiła się i zabierała ze sobą *gong*. Nie pozostaje wtedy nic dla świadomości głównej praktykującego i jego pierwotnego ciała (*benti*) – wysiłek całego życia kultywowania idzie na marne. Oczywiście, kiedy praktykujący kultywuje swoją świadomość główną, jego świadomość pomocnicza także uzyskuje trochę *gong* i naturalnie, polepsza się wraz ze świadomością główną.

4. Kultywacja zarówno ciała i umysłu.

„Kultywacja umysłu” w Falun Dafa odnosi się do kultywowania swojego *sinsing*. Kultywacja *sinsing* jest pierwszorzędna, gdyż uważa się ją za klucz do zwiększania *gong*. Innymi słowy, *gong* który determinuje twój poziom, nie osiąga się przez wykonywanie ćwiczeń, tylko poprzez kultywację swojego *sinsing*. Twój poziom *gong* jest wysokości twój poziomu *sinsing*. Element *sinsing* w Falun Dafa obejmuje o wiele większy zasięg rzeczy niż tylko cnota; obejmuje wiele rodzajów rzeczy w tym cnotę.

„Kultywacja ciała” w Falun Dafa odnosi się do osiągnięcia długowieczności. Poprzez wykonywanie ćwiczeń twoje pierwotne-ciało ulega przekształceniu i zostaje zakonserwowane. Twoja świadomość główna i ciało fizyczne stają się jednością, osiągając Spełnienie (Doskonałość) całości. Kultywacja ciała fundamentalnie zmienia komponenty molekularne ludzkiego ciała. Poprzez wymianę elementów tkanek na wysokoenergetyczną materię, ludzkie ciało zostaje przemienione w ciało stworzone z materii z innych wymiarów. W rezultacie osoba będzie zawsze młoda. Sprawa jest rozwiązana u źródła. Falun Dafa, jest więc autentyczną praktyką kultywującą zarówno umysł i ciało.

5. Pięć ćwiczeń które są proste i łatwe do nauczenia

Wielka droga jest niezwykle prosta i łatwa. Patrząc ogólnie, Falun Dafa posiada małą ilość ruchów ćwiczeń, jednakże rozwijanych rzeczy jest wiele i obejmują całość. Ruchy kontrolują każdy aspekt ciała i te wiele rzeczy które się rozwiną. Nasi uczniowie nauczeni są pięciu ćwiczeń w całości. Od samego początku, miejsca w ciałach praktykujących, gdzie energia jest zablokowana, zostaną otwarte, i ogromna ilość energii zostanie wchłonięta ze wszechświata. W bardzo krótkim czasie ćwiczenia wydalą bezużyteczne substancje z ciał praktykujących i oczyszczą je. Ćwiczenia także pomagają praktykującym wznieść swój poziom, wzmocnić swoje niebiańskie siły i dotrzeć do stanu Czysto-Białego Ciała. Te pięć ćwiczeń wychodzi daleko poza powszechne ćwiczenia, które otwierają kanały energii¹⁰ albo Wielki i Mały Niebiański Obwód. Falun Dafa udostępnia praktykującym najbardziej dogodną i efektywną drogę kultywacyjną, jest też najlepszą i najcenniejszą drogą.

6. Bez używania myśli, bez błędzenia i szybki wzrost gong

Praktyka kultywacyjna Falun Dafa jest wolna od kierowania za pomocą myśli, nie ma koncentracji i nie jest kierowana myślami. Więc praktykowanie Falun Dafa jest całkowicie bezpieczne i gwarantuje, że praktykujący nie zbłądzą. Falun chroni praktykujących przed

¹⁰ Przebiegające przez ciało pionowo i poziomo kanały, przez które przepływa energia

złudzeniem w praktyce, a także przed interferencją ze strony ludzi z ubogim *sinsing*. Co więcej, Falun potrafi automatycznie naprawić każdy anormalny stan.

Praktykujący rozpoczynają swoją kultywację na bardzo wysokim poziomie. Dopóki będą mogli znieść największe ze wszystkich trudów, wytrzymać to co jest trudne do wytrzymania, utrzymywać swój *sinsing* i prawdziwie praktykować tylko jedną drogę kultywacyjną, to będą potrafili w ciągu kilku lat osiągnąć stan Trzech Kwiatów Zgromadzonych na Wierzchołku Głowy. Jest to najwyższy poziom jaki można osiągnąć podczas kultywacji Fa w Świecie.

7. Bez obawy o miejsce, czas i kierunku podczas wykonywania ćwiczeń i bez obawy o zakończenie ćwiczenia

Falun jest miniaturą wszechświata. Wszechświat rotuje, wszystkie jego galaktyki rotują i Ziemia także rotuje. Więc nie da się rozróżnić północy, południa, wschodu i zachodu. Praktykujący Falun Dafa praktykują kultywację według fundamentalnej natury wszechświata i prawa ewolucji. Więc nie zależnie od kierunku w jakim skierowani są praktykujący, będą skierowani w każdy kierunek. Gdyż Falun rotuje bez przerwy nie ma pojęcia czasu; praktykujący mogą je wykonywać o każdej porze. Falun rotuje przez wieczność i praktykujący nie mogą go zatrzymać, więc nie ma pojęcia zakończenia ćwiczeń. Kończysz ruchy, ale ćwiczenia się nie kończą.

8. Posiadanie ochronę moich Ciał Fa, nie ma potrzeby obawy interferencji ze strony zła z zewnątrz

Dla zwykłej osoby, bardzo niebezpieczne jest nagłe otrzymanie rzeczy wysokiego poziomu, jako że jego albo jej życie będzie od razu zagrożone. Praktykujący uzyskają ochronę ze strony moich Ciał Fa (*fashen*), kiedy przyjmą moje nauki Falun Dafa i będą autentycznie praktykować kultywację. Dopóki będziesz trwał w praktykowaniu kultywacji, moje Ciała Fa będą cię ochraniać, aż do chwili kiedy osiągniesz Doskonałość. Jeżeli w pewnym momencie przestaniesz kultywować moje Ciała Fa opuszczą cię.

Powód dla którego wiele osób nie waży się nauczać zasad wysokiego poziomu jest taki, że nie potrafią wziąć na siebie odpowiedzialności. Niebo także nie pozwala im tego robić. Falun Dafa jest Prawym Fa. Jeden prawy umysł potrafi poskromić wszystkie zła, pod warunkiem, że w swojej praktyce kultywacyjnej praktykujący utrzymuje swoje *sinsing*, porzuca swoje przywiązania, i zrzeka się jakiegokolwiek nieprawidłowego pożądanego, tak jak to mówi Dafa. Każdy zły demon będzie się bał i ktokolwiek nie związany z twoim polepszeniem się nie będzie ważył się przysparzać tobie zakłóceń i przeszkadzać, więc nauki Falun Dafa nie są takie jak te powszechne metody kultywacji albo teorie kultywacji dan innych praktyk i odnóg kultywacji. Praktykowanie kultywacji w Falun Dafa składa się z wielu poziomów, zarówno kultywacji Fa w Świecie i Fa Poza Światem. Ta kultywacja i praktykowanie od samego początku, zaczyna się na bardzo wysokim poziomie. Falun Dafa udostępnia najbardziej dogodną drogę kultywacji dla swoich praktykujących, a także dla tych, którzy praktykowali kultywację przez długi czas, ale którym nie udało się zwiększyć swojego *gong*. Kiedy moc *gong* i *sinsing* praktykującego osiągnie pewien poziom, on lub ona mogą uzyskać niezniszczalne, nigdy nie degenerujące się ciało, będąc w świeckim świecie. Praktykujący także może osiągnąć Otwarcie Gong, Oświecenie, i wzniesienie się całej osoby usiłować osiągnąć Prawy Owoc, polepszać swoje *sinsing*, i porzucać swoje przywiązania - tylko wtedy będą mogli osiągnąć Doskonałość.

Rozdział II

Ilustracja i wyjaśnienie ćwiczeń

1. Budda Pokazuje Tysiące Rąk (*Fo Zhan Qianshou Fa*)¹¹

Zasada: Podstawą ćwiczenia Budda Pokazuje Tysiące Rąk jest rozciąganie ciała. Rozciąganie to odblokowuje miejsca gdzie energia jest zapchana, stymuluje energię wewnątrz ciała i pod skórą, tak aby żwawo krążyła, i aby absorbować wielką ilość energii ze wszechświata. To umożliwia, aby od samego początku otworzyły się wszystkie kanały energii w ciele praktykującego. Kiedy wykonuje się to ćwiczenie, ciało będzie miało szczególne uczucie ciepła i posiadania silnego pola energetycznego. Spowodowane jest to rozciągnięciem i otwarciem wszystkich kanałów energii na przestrzeni całego ciała. Ćwiczenie Budda Pokazuje Tysiące Rąk jest złożone z ośmiu ruchów. Ruchy te są dość proste, jednak kontrolują wieloma rzeczami, które są w całości rozwijane poprzez metodę kultywacyjną. Równocześnie, umożliwiają na szybkie wejście w stan, bycia otoczonym przez pole energii. Praktykujący powinni wykonywać te ruchy jako ćwiczenie bazowe. Są zazwyczaj wykonywane jako pierwsze i są jedną z metod wzmacniających dla twojej kultywacji i praktykowania.

Formuła¹²:

*Shenshen Heyi*¹³

*Dongjing Suiji*¹⁴

*Dingtian Duzun*¹⁵

*Qianshou Foli*¹⁶

Przygotowanie – Stań naturalnie, nogi na szerokość barków. Ugnij lekko oba kolana. Trzymaj kolana i biodra zrelaksowane. Zrelaksuj całe ciało, ale nie stawaj się zbyt rozluźniony. Cofnij lekko żuchwę. Dotknij końcem języka podniebienie, pozostaw szczelinę między zębami i zamknij usta. Delikatnie zamknij oczy. Zachowaj spokojny wyraz twarzy.

Złącz ręce (*Liangshou Jieyin*)¹⁷ – Unieś ręce odrobinę, z dłońmi skierowanymi w górę. Niech końcówki kciuków lekko się stykają. Pozwól aby cztery palce każdej ręki nałożyły się na siebie. Dla mężczyzn, lewa ręka jest na górze; dla kobiet, prawa ręka jest na górze. Niech ręce tworzą kształt owalny i trzymaj je przy podbrzuszu. Trzymaj ramiona lekko w przód, łokcie zaokrąglone, tak aby była pusta przestrzeń pod pachami („otwarte pachy”). (zdjęcie 1-1).

¹¹ fo dżan cien szoł fa

¹² Formuły recytuje się wyłącznie raz, w języku chińskim, tuż przed każdym ćwiczeniem. Każde ćwiczenie posiada swoją własną specyficzną formułę, którą można recytować na głos lub wysłuchać z taśmy

¹³ *Shenshen Heyi* (szen-szen hy-i)– Ciało i umysł łączą się w jedność.

¹⁴ *Dongjing Suiji* (dong-dzing szej-dzi) – Ruchy i bezruch podążają za mechanizmami energii

¹⁵ *Dingtian Duzun* (ding-tien du-dzun) – Wysoki jak Niebo i nieporównywalnie szlachetny

¹⁶ *Qianshou Foli* (cien-szoł fo-li) – Postawa Buddy o Tysiącu Rąk

¹⁷ liang-szoł dzje-jin

Maitreya¹⁸ Rozciąga Plecy (*Mile Shen Yao*)¹⁹ – Zaczynając od pozycji *Jieyin*²⁰, unieś obie ręce w górę. Kiedy ręce znajdują się przed twarzą, rozdziel je i stopniowo obracaj dłonie w górę. Kiedy ręce będą nad wierzchołkiem głowy, skieruj dłonie w górę. Palce obu dłoni niech wskazują na siebie (zdjęcie 1-2), w odległości 20-25 cm od siebie. W tym samym czasie, pchnij w górę podstawą obu rąk, przyj głowę w górę, a stopami w dół i rozciągnij całe ciało. Rozciągaj się przez 2 - 3 sekundy, potem rozluźnij całe ciało. Przywróć kolana i biodra do pozycji zrelaksowanej.



Tathagata²¹ Wlewa Energię do Wierzchołka Głowy (*Rulai Guanding*)²² – Zaczynając od poprzedniego ruchu (zdjęcie 1-3), obróć obie dłonie na zewnątrz po kątem 140°, tak aby stworzyć kształt lejka. Wyprostuj nadgarstki i przesuń je w dół. Podczas gdy ręce poruszają się w dół, trzymaj dłonie skierowane do ciała w odległości nie większej niż 10 cm. Kontynuuj ruch obydwoma rękoma w kierunku podbrzusza (zdjęcie 1-4).

Złączenie Dłoni Przed Klatką Piersiową (*Shuangshou Heshi*)²³ – Kiedy ręce dotrą do podbrzusza, obróć do siebie tylne części rąk, i bez przystanku, unieś ręce w kierunku klatki piersiowej, aby złączyć ręce w *Heshi* (Zdjęcie 1-5). Podczas wykonywania *Heshi*, naciśnij na siebie palcami i dolnymi częściami dłoni, pozostawiając pustą przestrzeń w środkowej części

¹⁸ W Buddyźmie, za Maitreyę uważa się Buddę przyszłości, który przybędzie na Ziemię aby ofiarować zbawienie po Buddzie Sakjamunim

¹⁹ mi-le szen-jał

²⁰ dzje-jin – skrót od Liangshou Jieyin – złącz ręce

²¹ (ta-ta-ga-ta) – oświecona istota, posiadająca Status Osiągnięcia w Szkole Buddy, która jest ponad poziomami Bodhisattwy i Arhata.

²² ru-laj głań-ding

²³ szłań-szoł hy-szy

dłoni. Trzymaj łokcie w górze, tworząc linię prostą z przedramionami. (Przy każdym z ćwiczeń trzymaj ręce w pozycji Dłoni Lotosu²⁴, oprócz przy wykonywaniu *Heshi* i *Jieyin*).



圖 1-5

圖 1-6

圖 1-7

圖 1-8

Ręce Skierowane Ku Niebu i Ziemi (*Zhangzhi Qiankun*)²⁵ – Zaczynając od *Heshi*, rozłącz ręce na odległość 2-3 cm (zdjęcie 1-6) i obróć je w przeciwne kierunki. Mężczyźni obracają lewą rękę (kobiety obracają prawą rękę) w kierunku klatki piersiowej, prawą rękę obracają w przód, tak aby lewa ręka była na górze, prawa na dole. Obie ręce powinny tworzyć wraz z przedramionami linię prostą. Następnie wyciągnij lewą rękę na ukos w górę (zdjęcie 1-7), na wysokość głowy, z dłonią skierowaną w dół. Trzymaj prawą rękę przed klatką piersiową z dłonią skierowaną w górę. Po tym jak lewa ręka osiągnie prawidłową pozycję, pchnij głowę w górę, ciśnij stopami w dół, i rozciągnij swoje ciało do granic. Rozciągaj się przez 2 do 3 sekundy, poczym zrelaksuj całe ciało. Powróć lewą ręką przed klatkę piersiową i wykonaj *Heshi* (zdjęcie 1-5). Następnie obróć ręce w przeciwne kierunki, tak aby prawa ręka była na górze a lewa na dole (zdjęcie 1-8). Wyciągnij prawą rękę i powtórz poprzednie ruchy lewej ręki (zdjęcie 1-9). Po rozciągnięciu, zrelaksuj całe ciało. Przesuń ręce przed klatkę piersiową aby wykonać *Heshi*.

²⁴ Pozycja Dłoni Lotosu – pozycja rąk, która powinna być zachowana przez cały czas ćwiczeń. W tej pozycji, dłonie są otwarte, a palce są zrelaksowane, ale proste. Środkowy palec jest lekko ugięty do środka dłoni.

²⁵ džang-dży cien-kun



圖 1-9



圖 1-10

Złota Malpa Rozdziela Swoje Ciało (Jinhou Fenshen)²⁶ – Zaczynając od pozycji *Heshi*, wyciągnij ręce na zewnątrz, po bokach ciała, tworząc od barków linie prostą. Pchnij głowę w górę, ciśnij stopami w dół, i wyprostuj ręce po bokach. Rozciągaj się w czterech kierunkach, używając siły w całym ciele (zdjęcie 1-10). Rozciągaj się przez 2 - 3 sekundy. Natychmiast rozluźnij całe ciało i wykonaj *Heshi*.

Dwa Smoki Wskakują do Morza (Shuanglong Xiahai)²⁷ – Zaczynając od *Heshi*, rozłącz ręce i wyciągnij je w dół w kierunku przedniej, dolnej części ciała. Kiedy ręce są równoległe i proste, kąt pomiędzy rękoma i ciałem powinien wynosić około 30° (zdjęcie 1-11). Pchnij głowę w górę, ciśnij stopami w dół i rozciągnij całe ciało. Rozciągaj się przez około 2 - 3 sekundy, następnie natychmiast rozluźnij całe ciało. Wykonaj rękoma, przed klatką piersiową, pozycję *Heshi*.

Bodhisattwa²⁸ Kładzie Ręce na Kwiatkach Lotosu (Pusu Fulian)²⁹ – Zaczynając od *Heshi*, rozłącz obydwie ręce podczas ich wyciągania na ukos, w dół, po bokach ciała (zdjęcie 1-12). Wyprostuj ręce tak, aby kąt między rękoma i ciałem wynosił mniej więcej 30°. W tym samym momencie, pchnij głowę w górę, ciśnij stopami w dół i rozciągnij całe ciało używając siły. Rozciągaj się przez 2 - 3 sekundy, poczym natychmiast zrelaksuj całe ciało. Utwórz rękoma, przed klatką piersiową pozycję *Heshi*.

²⁶ dzin-hoł fen-szen

²⁷ szłang-long śia-haj

²⁸ Oświecona istota, posiadająca Status Osiągnięcia w Szkole Buddy, który jest powyżej Arhata ale poniżej Tathagata

²⁹ pu-sa fu-lien



圖 1-11



圖 1-12



圖 1-13

Arhat³⁰ Niesie na Plecach Górę (*Luohan Beishan*)³¹ – (zdjęcie 1-13) Zaczynając od *Heshi*, rozłącz ręce podczas wyciągania ich w tył. W tym samym momencie, obróć obie dłonie tak, aby skierowane były w tył. Podczas gdy ręce omijają boki ciała, powoli ugnij ręce w nadgarstkach [dłonie skierowane są w górę]. Kiedy ręce dotrą za ciało, kąt pomiędzy nadgarstkiem a ciałem powinien wynosić 45°. W tym momencie, pchnij głowę w górę, ciśnij stopami w dół i rozciągnij całe ciało, używając siły. (Trzymaj ciało w pozycji pionowej – nie przechylaj się w przód, tylko rozciągaj się od klatki piersiowej). Rozciągaj się przez 2 - 3 sekundy, poczym natychmiast zrelaksuj całe ciało. Wykonaj rękoma, przed klatką piersiową *Heshi*.

Wadźra³² Przewraca Górę (*Jingang Paishan*)³³ – Z pozycji *Heshi*, rozdziel obie ręce jednocześnie pchając nimi w przód. Niech palce będą skierowane w górę. Utrzymuj ręce i barki na tym samym poziomie. Gdy ręce zostaną wyciągnięte, pchnij głowę w górę, ciśnij stopami w dół i rozciągnij całe ciało używając siły (zdjęcie 1-14). Rozciągaj się przez 2 - 3 sekundy, poczym natychmiast rozluźnij całe ciało. Wykonaj *Heshi*.

Nalóżenie Dłoni Na Siebie Przed Podbrzuszem (*Diekou Xiaofu*)³⁴ – Zaczynając od *Heshi*, powoli przesunij ręce w dół, obracając dłonie w kierunku brzucha. Kiedy ręce są przy podbrzuszu, nałóż jedną rękę przed drugą (zdjęcie 1-15). Mężczyźni powinni mieć lewą rękę wewnątrz; kobiety powinny mieć prawą rękę wewnątrz. Skieruj dłoń zewnętrznej ręki w kierunku tylnej części dłoni wewnętrznej ręki. Odległość między rękoma, jak i między wewnętrzną ręką a podbrzuszem, powinny wynosić około 3 cm. Zazwyczaj trzymamy dłonie nałożone przed siebie, przez 40 - 100 sekund.

³⁰ Oświecona istota, posiadająca Status Osiągnięcia w Szkole Budda, który jest w Fa poza Światem, ale niżej niż Bodhisattwa

³¹ llo-han bej-szan

³² Tutaj, ten termin odnosi się do wojowników z orszaku Buddów

³³ dżin-gang paj-szan

³⁴ dje-koł śiał-fu



圖 1-14



圖 1-15



圖 1-16

Pozycja kończąca – Złącz ręce (*Shuangshou Jieyin*) (zdjęcie 1-16).

2. Postawa Stożąca Falun (*Falun Zhuang Fa*)³⁵

Zasada: Postawa Stożąca Falun jest spokojną medytacją na stojąco, złożoną z czterech pozycji trzymania koła. Częste wykonywanie Postawy Stożącej Falun ułatwi całkowite otwarcie całego ciała. Jest to obszerny środek kultuwacji i praktykowania, który wzmacnia mądrość, zwiększa siłę, podnosi twój poziom, i wzmacnia niebiańskie moce. Ruchy są proste, ale wiele można osiągnąć poprzez to ćwiczenie. Ręce początkujących, mogą czuć się ciężkie i obolałe. Po wykonaniu ćwiczenia, całe ciało będzie natychmiast czuło się zrelaksowane, bez zmęczenia jakie czuje się po pracy. Kiedy praktykujący zwiększą czas i częstotliwość wykonywania ćwiczenia, mogą poczuć Falun rotujący pomiędzy rękoma. Ruchy w Postawie Stożącej Falun powinny być wykonywane naturalnie. Nie pożądamy umyślnie kołysania się. Małe poruszenie jest normalne, ale oczywiste kołysanie powinno być kontrolowane. Im dłuższy czas wykonywania ćwiczenia tym lepiej, ale jest on różny u różnych osób. Kiedy wejdziesz w stan wyciszenia, nie trać świadomości, że ćwiczysz, a zamiast tego utrzymuj ją.

Formuła:

*Shenghui Zengli*³⁶

*Rongxin Qingti*³⁷

*Simiao Siwu*³⁸

*Falun Chuqi*³⁹

Przygotowanie – Stań naturalnie, nogi na szerokość barków. Ugnij lekko oba kolana. Kolana i biodra rozluźnione. Rozluźnij całe ciało, ale nie stawaj się zbyt rozluźniony. Cofnij lekko żuchwę. Dotknij końcem języka podniebienie, pozostaw szczelinę między zębami i zamknij usta. Delikatnie zamknij oczy. Zachowaj spokojny wyraz twarzy.

Złącz ręce (*Liangshou Jieyin*) (zdjęcie 2-1)

Trzymanie Koła przed Głową (*Touqian Baolun*)⁴⁰ – Zaczynij od Jieyin (pozycja złączonych rąk). Powoli unieś obie ręce z podbrzusza, jednocześnie rozłączając je. Kiedy ręce dotrą przed głowę, dłonie powinny być skierowane do twarzy, na wysokości brwi (zdjęcie 2-2). Palce rąk skierowane do siebie w odległości 15 cm. Utwórz z rąk koło. Rozluźnij całe ciało.

³⁵ fa-lun dzłang-fa

³⁶ *Shenghui Zengli* (szeng-hłej dzeng-li) – Wzbogacenie mądrości i wzmocnienie mocy

³⁷ *Rongxin Qingti* (rong-sin cing-ti) – Zharmonizowane serce i lekkie ciało

³⁸ *Simiao Siwu* (sy-miał sy-lu) – Tak jak w wspaniałym i oświeconym stanie

³⁹ *Falun Chuqi* (fa-lun czu-ci) – Falun zaczyna się unosić

⁴⁰ toł-cien bał-lun



圖 2-1

圖 2-2

圖 2-3

Trzymanie Koła przed podbrzuszem (*Fuqian Baolun*)⁴¹ – Powoli przesunij obie ręce w dół. Utrzymuj ręce w pozycji trzymającej koło, podczas dochodzenia do podbrzusza (zdjęcie 2-3). Trzymaj łokcie wysunięte w przód, utrzymuj przestrzeń pod pachami („otwarte pachy”). Utrzymuj dłonie skierowane w górę, palce skierowane do siebie i ręce w kształcie koła.

Trzymanie Koła nad Głową (*Touding Baolun*)⁴² – Podczas utrzymywania pozycji trzymania koła, powoli unieś ręce dopóki nie znajdą się nad głową (zdjęcie 2-4). Niech palce obu rąk będą skierowane do siebie, a dłonie skierowane w dół. Utrzymuj odległość 20-30 cm pomiędzy końcówkami palców obu dłoni. Niech ręce tworzą koło. Utrzymuj barki, ręce, łokcie i nadgarstki zrelaksowane.

Trzymanie Koła po Obu Stronach Głowy (*Liangce Baolun*)⁴³ – Zaczynając od poprzedniej pozycji, przesunij obie ręce w dół po bokach głowy (zdjęcie 2-5). Utrzymuj dłonie skierowane w stronę uszu, z obydwoma barkami rozluźnionymi i przedramionami w pozycji pionowej. Nie trzymaj rąk zbyt blisko uszu.

Nałóż Dłonie Przed Podbrzuszem (*Diekou Xiaofu*) (zdjęcie 2-6) – Przesunij ręce w dół do podbrzusza. Nałóż dłonie na siebie.

Pozycja Kończąca – *Liangshou Jieyin* (złącz ręce) (zdjęcie 2-7).

⁴¹ fu-cien bał-lun

⁴² toł-ding bał-lun

⁴³ liang-ce bał-lun



圖 2-4



圖 2-5



圖 2-6



圖 2-7

3. Przenikanie Dwóch Kosmicznych Krańców (*Guantong Liangji Fa*)⁴⁴

Zasada: Przenikanie Dwóch Kosmicznych Krańców łączy z energią kosmosu i miesza ją z energią wewnątrz ciała. Wielka ilość energii jest wydalana i wchłaniana podczas ćwiczenia, co pozwala praktykującemu oczyścić swoje ciało w bardzo krótkim czasie. Ćwiczenie jednocześnie otwiera kanały energii na wierzchołku głowy i odblokowuje kanały pod stopami. Ręce poruszają się w górę i w dół według energii wewnątrz ciała i mechanizmów na zewnątrz ciała. Energia poruszająca się w górę, leci z wierzchołka głowy i dociera bezpośrednio do górnego krańca kosmosu; energia poruszająca się w dół, wystrzeliwuje z dołu stóp i pośpiesza do dolnego krańca kosmosu. Po tym jak energia wraca z obu krańców kosmicznych, emitowana jest w przeciwnym kierunku. Ruchy rąk wykonywane są dziewięć razy.

Po wykonaniu ruchów pojedynczych dłoni w górę i w dół dziewięć razy, obie ręce zaczynają ruchy w górę i w dół dziewięć razy. Następnie Falun jest obracany w kierunku wskazówek zegara cztery razy, przed podbrzuszem po to aby obrócić zewnętrzną energię do wewnątrz ciała. Ruchy zostają zakończone złączeniem rąk.

Przed wykonaniem ćwiczeń, wyobraź sobie, że jesteś dwiema pustymi rurami, stojącymi pionowo między niebem a ziemią, wielkimi i nieporównywalnie wysokimi. To pomaga złączyć energię.

Formuła:

*Jinghua Benti*⁴⁵

*Fakai Dingdi*⁴⁶

*Xinci Yimeng*⁴⁷

*Tongtian Chedi*⁴⁸

Przygotowanie – Stań naturalnie, nogi na szerokość barków. Ugnij lekko oba kolana. Trzymaj kolana i biodra rozluźnione. Rozluźnij całe ciało, ale nie stawaj się zbyt rozluźniony. Cofnij lekko żuchwę. Dotknij końcem języka podniebienie, pozostaw szczelinę między zębami i zamknij usta. Delikatnie zamknij oczy. Zachowaj spokojny wyraz twarzy.

Złącz ręce (*Liangshou Jieyin*) – (zdjęcie 3-1)

Złącz Dłonie przed Klatką piersiową (*Shuangshou Heshi*) – (zdjęcie 3-2)

⁴⁴ gǎn-tong lǎng-dǐ fa

⁴⁵ *Jinghua Benti* (dǐng-hǎ ben-ti) – Oczyszczenie ciała

⁴⁶ *Fakai Dingdi* (fā-kǎi dīng-dì) – Fa otwiera górę i dół

⁴⁷ *Xinci Yimeng* (xīn-cy i-meng) – Serce jest dobrotliwe a wola silna

⁴⁸ *Tongtian Chedi* (tong-tien cze-di) – Przenikanie nieba i ziemi



圖 3-1



圖 3-2



圖 3-3



圖 3-4

Naprzemienne ruchy rąk w górę i w dół (*Danshou Chong'guan*)⁴⁹ – Wykonaj *Heshi*. Jednocześnie przesuwaj jedną rękę w górę a drugą w dół. Ręka powinna przesuwać się powoli wraz z mechanizmami energii na zewnątrz ciała. Energia wewnątrz ciała porusza się w górę i w dół jednocześnie wraz z ruchami rąk (zdjęcie 3-3). Mężczyźni zaczynają przesuwanie od lewej ręki w górę; kobiety zaczynają przesuwanie prawą ręką w górę. Prowadź rękę przed twarzą i wydłuż ją nad głową. W tym samym czasie, powoli obniż prawą rękę (kobiety lewą rękę). Następnie zamień pozycje rąk (zdjęcie 3-4). Zachowaj dłonie skierowane do ciała, w odległości nie większej niż 10 cm. Utrzymuj całe ciało zrelaksowane. Jeden ruch w górę i w dół każdej dłoni, liczony jest jako jeden. Powtórnij przesuwanie rąk w górę i w dół dziewięć razy.

Jednoczesne ruchy obu rąk w górę i w dół (*Shuangshou Chong'guan*)⁵⁰ – Po wykonaniu naprzemiennych ruchów rąk w górę i w dół, lewą rękę pozostaw (prawą rękę dla kobiet) w górze, zaczekaj i powoli unieś drugą rękę w górę tak, aby obie ręce skierowane były w górę (zdjęcie 3-5). Następnie powoli, jednocześnie przesunij obie ręce w dół (zdjęcie 3-6).

Gdy przesuwasz ręce w górę i w dół, utrzymuj dłonie skierowane do ciała w odległości nie większej niż 10 cm. Pełny ruch w górę i w dół liczony jest jako jeden. Przesuwaj ręce w górę i w dół dziewięć razy.

⁴⁹ dan-szoł czong-głan

⁵⁰ szlang-szoł czong-głan



圖 3-5



圖 3-6



圖 3-7



圖 3-8

Obracanie Falun Dwoma Rękoma (*Shuangshou Tuidong Falun*)⁵¹ – Po dziewiątym razie jednoczesnych ruchów obu rąk w górę i w dół, przenieś obie ręce w dół przed twarzą, klatką piersiową, aż dojdiesz do podbrzusza (zdjęcie 3-7). Obróć Falun obiema rękoma (zdjęcie 3-8, zdjęcie 3-9). Lewa ręka znajduje się bliżej ciała u mężczyzn, a prawa u kobiet. Utrzymuj odległość około 2-3 cm pomiędzy dłońmi, a także pomiędzy wewnętrzną dłonią i podbrzuszem. Obróć Falun zgodnie z ruchem wskazówek zegara cztery razy, aby obrócić energię z zewnątrz do wewnątrz ciała. Podczas obracania Falun, trzymaj ręce w obszarze podbrzusza.

Pozycja Końcowa - *Liangshou Jieyin* (Złącz ręce) (zdjęcie 3-10)

⁵¹ szlang-szoł tlej-dong fa-lun



圖 3-9

圖 3-10

4. Niebiański Obwód Falun (*Falun Zhoutian Fa*)⁵²

Zasada: Niebiański Obwód Falun pozwala energii ciała krążyć na wielkich obszarach – tzn. nie tylko w jednym albo kilku kanałach energii⁵³, ale od całej strony *yin* do całej strony *yang* ciała, stale w jedną i drugą stronę. To ćwiczenie wychodzi daleko poza powszechne metody otwierania kanałów energii albo Wielkiego czy Małego Niebiańskiego Obwodu. Niebiański Obwód Falun jest metodą kultywacyjną poziomu średnio-zaawansowanego. Używając poprzednich trzech ćwiczeń jako podstawę, kanały energii całego ciała (także Wielki Niebiański Obwód) mogą zostać szybko otwarte, poprzez wykonywanie tego ćwiczenia. Od góry do dołu, kanały energii na przestrzeni całego ciała zostaną stopniowo połączone. Najbardziej niesamowitą cechą tego ćwiczenia jest użycie rotacji Falun do naprawiania wszelkich anormalnych stanów w ludzkim ciele. To umożliwi ludzkiemu ciału – małemu wszechświatowi – powrót do swojego oryginalnego stanu i umożliwi odblokowanie wszystkich kanałów energii wewnątrz ciała. Kiedy ten stan zostaje osiągnięty, doszło się do bardzo wysokiego poziomu w kultywacji w Fa w Świecie. Wykonując to ćwiczenie, obydwie ręce poruszają się za mechanizmami energii. Ruchy są stopniowe, powolne i gładkie.

Formuła:

*Xuanfa Zhixu*⁵⁴

*Xinqing Siyu*⁵⁵

*Fanben GuiDzen*⁵⁶

*Youyou Siqu*⁵⁷

Przygotowanie – Stań naturalnie, nogi na szerokość barków. Ugnij lekko oba kolana. Trzymaj kolana i biodra zrelaksowane. Zrelaksuj całe ciało, ale nie stawaj się zbyt rozluźniony. Cofnij lekko żuchwę. Dotknij końcem języka podniebienie, pozostaw szczelinę między zębami i zamknij usta. Delikatnie zamknij oczy. Zachowaj spokojny wyraz twarzy.

Złącz ręce (*Liangshou Jieyin*) – (zdjęcie 4-1)

Złącz Dłonie przed Klatką piersiową (*Shuangshou Heshi*) – (zdjęcie 4-2)

Rozłącz dłonie z pozycji *Heshi*. Przesuń je w dół w kierunku podbrzusza, jednocześnie obracając obie dłonie w kierunku ciała. Zachowaj odległość nie większą niż 10 cm pomiędzy dłońmi a ciałem. Po minięciu podbrzusza, wyciągnij ręce w dół pomiędzy nogami. Przesuń ręce w dół z dłońmi skierowanymi do wewnętrznych stron nóg i w tym samym czasie ugnij się w pasie i przykucnij (zdjęcie 4-3). Kiedy końcówki palców dotrą blisko ziemi, przesuń ręce w kształcie koła od przodu stóp, wzdłuż zewnętrznej strony nóg, aż do pięt (zdjęcie 4-4). Ugnij lekko oba nadgarstki i unieś ręce wzdłuż tyłu nóg (zdjęcie 4-5). Wyprostuj się w pasie podczas podnoszenia rąk wzdłuż pleców (zdjęcie 4-6).

⁵² fa-lun dżoł-tien fa

⁵³ Przebiegające przez ciało pionowo i poziomo kanały, przez które przepływa energia

⁵⁴ *Xuanfa Zhixu* (ślen-fa dży-śju) – Wirujące Fa osiąga pustkę

⁵⁵ *Xinqing Siyu* (śin-ćing sy-ju) – Serce jest czyste niczym nefryt

⁵⁶ *Fanben Guizhen* (fan-ben gli-dzen) – Powrót do pierwotnego i prawdziwego siebie

⁵⁷ *Youyou Siqu* (joł-joł sy-ći) – Czuć lekkość, jakby unoszenie



圖 4-1

圖 4-2

圖 4-3

圖 4-4

Podczas ćwiczenia , nie pozwalaj rękom dotykać żadnej części ciała, w innym razie energia zostanie wchłonięta z powrotem do ciała. Kiedy ręce przy plecach nie mogą być wyżej uniesione, utwórz puste piąstki (w tym momencie ręce nie niosą energii) (zdjęcie 4-7), następnie przenieś je w przód pod pachami. Skrzyżuj ręce przed klatką piersiową (Nie ma specyficznego wymagania co do tego która ręka ma być na dole—to zależy od tego co jest dla Ciebie naturalne. To dotyczy zarówno mężczyzn jak i kobiet) (zdjęcie 4-8). Ułóż ręce nad barkami (pozostaw przestrzeń). Przesuń obie otwarte dłonie wzdłuż *yang* (zewnątrznych) stron rąk. Kiedy dojdiesz do nadgarstków, niech środki obu rąk będą skierowane do siebie w odległości 3-4 cm. W tym momencie, dłonie i przedramienia powinny tworzyć linię prostą (zdjęcie 4-9). Bez przystanku, obróć obie dłonie tak, jakby obracały piłkę; tzn., ręce powinny zamienić miejsce, zewnętrzna ręka powinna być na wewnątrz, a wewnętrzna na zewnątrz. Podczas gdy obie ręce podążają wzdłuż *yin* (wewnętrznych) stron górnej i dolnej części rąk, unieś je w górę i nad tyłem głowy (zdjęcie 4-10). Ręce powinny utworzyć kształt „x” za głową (zdjęcie 4-11). Rozłącz ręce, z końcami palców skierowanymi w dół i połącz z energią pleców. Następnie przesuń obie ręce nad wierzchołkiem głowy do pozycji przed klatką piersiową (zdjęcie 4-12). Jest to jeden pełny niebiański obwód. Powtórz te ruchy dziewięć razy. Po dziewiątym razie, przesuń ręce w dół wzdłuż klatki piersiowej do podbrzusza. Utwórz *Diekou Xiaofu* (Nałóż dłonie przed podbrzuszem) (zdjęcie 4-13).



圖 4-5



圖 4-6



圖 4-7



圖 4-8



圖 4-9



圖 4-10



圖 4-11



圖 4-12

Pozycja Końcowa – *Liangshou Jieyin* (złącz ręce) (zdjęcie 4-14).



5. Wzmacnianie Niebiańskich Mocy (*Shentong Jiachi Fa*)⁵⁸

Zasada: Wzmacnianie Niebiańskich Mocy jest spokojnym ćwiczeniem kultywacyjnym. Jest wielozadaniowym ćwiczeniem, które wzmacnia niebiańskie moce (także nadprzyrodzone zdolności) i siłę *gong* poprzez obracanie Falun za pomocą znaków rąk Buddy. Ćwiczenie to jest ponad poziomem średnio-zaawansowanym i oryginalnie było ono tajemnym ćwiczeniem. Wykonywanie tego ćwiczenia wymaga siedzenia z dwoma nogami założonymi na siebie. Pojedyncze założenie nogi jest dopuszczalne w fazie początkowej jeżeli założenie na siebie dwóch nóg nie może zostać wykonane⁵⁹. Ostatecznie wymagane jest siedzenie z obiema nogami założonymi na siebie. Podczas ćwiczenia, przepływ energii jest silny i pole energii wokół ciała jest dość duże. Im dłużej nogi są skrzyżowane, tym lepiej. To zależy od wytrwałości danej osoby. Im dłużej się siedzi, tym intensywniejsze jest ćwiczenie i tym szybciej rośnie *gong* osoby. Nie myśl o niczym kiedy wykonujesz to ćwiczenie—nie używa się żadnej aktywności myślowej. Ze stanu skupienia wejdź w stan wyciszenia (*ding*)⁶⁰. Ale twoja świadomość musi być świadoma tego, że to ty wykonujesz ćwiczenie.

Formuła:

*Youyi Wuyi*⁶¹

*Yinsui Jiqi*⁶²

*Sikong Feikong*⁶³

*Dongjing Ruyi*⁶⁴

Przygotowanie: Usiądź z nogami założonymi na siebie. Utrzymuj talię i pas w pozycji pionowej. Cofnij lekko żuchwę. Dotknij końcem języka podniebienie, pozostaw szczelinę między zębami i zamknij usta. Utrzymuj całe ciało zrelaksowane, ale nie za bardzo rozluźnione. Delikatnie zamknij oczy. W sercu powinno budzić się miłosierdzie, a wyraz twarzy powinien być spokojny.

Trzymaj obie ręce w *Jieyin* przy podbrzuszu (zdjęcie 5-1). Stopniowo wejdź w uspokojenie.

Wykonywanie Znaków rąk (*Da Shouyin*)⁶⁵ – Z pozycji *Jieyin*, przesunij złączone ręce powoli w górę. Kiedy dłonie będą znajdowały się przed głową, rozłącz *Jieyin* i stopniowo obróć dłonie w górę. Kiedy dłonie będą skierowane w górę, ręce osiągnęły swój najwyższy punkt (zdjęcie 5-2). (Podczas wykonywania znaków rąk, przedramienia prowadzą górne części rąk z pewną dozą siły). Następnie rozłącz ręce, obróć je w tył aby zakreślić nimi łuk nad górną głową i przemieść ręce w dół, aż do momentu kiedy znajdą się przed głową (zdjęcie 5-3). Skieruj obie dłonie w górę tak, aby końcówki palców skierowane były w przód (zdjęcie

⁵⁸ szen-tong dzia-czi fa

⁵⁹ pozycja pół-lotusu i pełnego lotosu

⁶⁰ ding

⁶¹ *Youyi Wuyi* (joł-i ł-ji) – Jakby z intencją, ale bez intencji

⁶² *Yinsui Jiqi* (jin-słej dzi-ći) – Ruch rąk poruszają się za mechanizmami energii

⁶³ *Sikong Feikong* (si-kong fej-kong) – Jakby pusty, ale nie pusty

⁶⁴ *Dongjing Ruyi* (dong-dzing ru-ji) – Poruszanie się bądź bezruch osiągnane z łatwością

⁶⁵ da-szoł-jin

5-4) i trzymaj łokcie jak najbardziej do siebie. Wyprostuj nadgarstki podczas krzyżowania ich przed klatką piersiową. U mężczyzn, lewa ręka porusza się na zewnątrz; u kobiet prawa ręka porusza się na zewnątrz. Kiedy obie ręce utworzą poziomą linię (zdjęcie 5-5), obróć nadgarstki zewnętrznej ręki na zewnątrz z dłonią skierowaną w górę, zaznaczając półkole. Skieruj dłonią w górę, a końce palców w tył. Ręka która jest niżej powinna zostać umieszczona pod kątem 30° od ciała (zdjęcie 5-6). Następnie, obracając obiema dłońmi w kierunku ciała, przesun lewą rękę⁶⁶ (górną rękę) w dół po wewnętrznej stronie, a prawą rękę⁶⁷ w górę. Następnie powtórz poprzednie ruchy używając odwrotnych rąk, przekładając pozycje rąk (zdjęcie 5-7). Następnie, mężczyźni powinni wyprostować prawy nadgarstek (kobiety lewy) i obrócić dłoń tak, by była skierowana do ciała. Po skrzyżowaniu rąk przed klatką piersiową, wyciągnij dłoń w dół, aż do wyprostowania ręki i tak żeby ręka była nad dolną nogą. Mężczyźni obracają lewą dłoń (kobiety prawą) do wewnątrz i przesuwają ją w górę. Po skrzyżowaniu przed klatką piersiową, przenieś ją w kierunku przodu lewego barku (dla kobiet prawego barku). Kiedy ręka dotrze do pozycji, skieruj dłonią w górę, a końcami palców w przód (zdjęcie 5-8). Następnie, zmień pozycje rąk używając poprzednich ruchów. Tzn., mężczyźni powinni przesuwać lewą rękę (kobiety prawą) bliżej ciała; prawa ręka dla mężczyzn (lewa dla kobiet) powinna poruszać się dalej od ciała. Ręce zamieniają się pozycjami (zdjęcie 5-9). Podczas wykonywania znaków rąk, ruchy są ciągłe, nie przerywane.



圖 5-1



圖 5-2



圖 5-3

⁶⁶Prawa ręka dla kobiet

⁶⁷ Lewa dla kobiet



圖 5-4



圖 5-5



圖 5-6



圖 5-7



圖 5-8



圖 5-9

Wzmacnianie (*Jiachi*) ⁶⁸ – Po poprzednich ruchach rąk, przesun górną rękę wzdłuż wewnętrznej strony, a dolną rękę wzdłuż zewnętrznej. Mężczyźni, obracają prawą ręką ⁶⁹, przesuując ją w dół z dłonią skierowaną do klatki piersiowej. Mężczyźni obracają lewą ręką (kobiety prawą) w górę. Kiedy oba przedramienia dotrą do klatki piersiowej i utworzą poziomą linię (zdjęcie 5-10), wyciągnij ręce na boki, jednocześnie obracając dłonie w dół (zdjęcie 5-11).

⁶⁸ dźja-czi

⁶⁹ Kobiety lewą



圖 5-10



圖 5-11

Kiedy ręce będą powyżej poziomu kolan i wyciągnięte na zewnątrz, utrzymuj ręce na wysokości pasa tak, aby przedramienia i nadgarstki były na tym samym poziomie i aby obie ręce były zrelaksowane (zdjęcie 5-12). Ta pozycja dostarcza niebiańskie moce z zewnątrz ciała do rąk w celu wzmocnienia. Podczas wzmacniania dłonie będą miały uczucie ciepła, ciężkości, prądu, zdrętwienia, jakby trzymały ciężarek itp. Ale nie pożądam tych doznań — po prostu pozwól aby działały się naturalnie. Im dłużej ta pozycja jest utrzymywana, tym lepiej.



圖 5-12



圖 5-13

Mężczyźni zagarniają nadgarstkiem prawej ręki (kobiety lewej) aby obrócić dłoń w kierunku wewnętrznym, jednocześnie przesuwając ręką w kierunku podbrzusza. Po dotarciu do podbrzusza, dłoń powinna być skierowana w górę. W tym samym czasie, mężczyźni powinni obrócić lewą rękę (prawa dla kobiet) w przód, jednocześnie podnosząc ją w kierunku brody. Kiedy ręka osiągnie ten sam poziom co barki, dłoń powinna być skierowana w dół. Po dotarciu do prawidłowej pozycji, przedramię i ręka powinny być ustawione poziomo. Środki obu dłoni powinny być skierowane do siebie, utrzymaj tę pozycję (zdjęcie 5-13). Pozycje wzmacniania powinny być utrzymywane przez długi czas, ale możesz je utrzymywać tak długo jak potrafisz. Następnie, zarysuj górną ręką półkole w przód i w dół do podbrzusza. W tym samym czasie, unieś dolną rękę, jednocześnie obracając dłoń w dół. Kiedy ręka dotrze do

brody powinna być na tym samym poziomie co barki. Środki obu dłoni powinny być skierowane do siebie, usadów się w tej pozycji (zdjęcie 5-14). Im dłużej jest ona utrzymywana tym lepiej.



圖 5-14



圖 5-15



圖 5-16

Kultywacja w wyciszeniu (*Jinggong Xiulian*)⁷⁰ – Zaczynając od poprzedniej pozycji, zakreśl prawą ręką półkole w przód i w dół do podbrzusza i wykonaj rękoma *Jieyin* (zdjęcie 5-15). Wejdz w kultywację w stanie wyciszenia. Przejdź do *ding*, ale miej pewność, że twoja świadomość główna wie, że wykonujesz ćwiczenia. Im dłużej siedzisz, tym lepiej — siedź tak długo jak potrafisz.

Pozycja Końcowa – Wykonaj rękoma *Heshi* i wyjdź z *ding* (zdjęcie 5-16). Rozkrzyżuj nogi.

⁷⁰ dzing-gong sju-lien

Rozdział III

Technika i Zasady Ruchów Ćwiczeń

1. Ćwiczenie Pierwsze

Ćwiczenie pierwsze nazywa się Budda Pokazuje Tysiące Rąk. Tak jak nazwa to sugeruje, to tak jakby Budda o tysiącach rąk albo Bodhisattwa o tysiącach rąk, pokazywali swoje ręce. Oczywiście, niemożliwe jest abyśmy wykonywali tysiąc ruchów - nie zapamiętałbyś ich wszystkich, a wykonywanie ich zmęczyłoby ciebie. My używamy osiem prostych, podstawowych ruchów w tym ćwiczeniu, reprezentujące to założenie. Ruchy są proste, jednak umożliwiają otwarcie setek kanałów energii w naszym ciele. Pozwólcie abym powiedział wam dlaczego mówimy, że od samego początku naszą praktykę rozpoczyna się na bardzo wysokim poziomie. To dlatego, że nie otwieramy tylko jednego albo dwóch kanałów energii, kanałów energii Ren i Du⁷¹, albo osiem Dodatkowych Kanałów energii⁷². Zamiast tego otwieramy wszystkie kanały energii i każdy z nich jest w jednoczesnym ruchu od samego początku. Tak więc zaczynamy praktykę od razu na bardzo wysokim poziomie.

Osoba musi rozciągać i rozluźniać ciało podczas wykonywania ćwiczeń. Ręce i nogi powinny być dobrze skoordynowane. Poprzez rozciąganie i rozluźnianie, miejsca z zablokowaną energią w ciele zostają odblokowane. Oczywiście, ruchy nie miałyby żadnego działania gdybym nie umieścił w waszych ciałach całości kompletnych mechanizmów. Podczas rozciągania, całe ciało rozciąga się stopniowo do swoich granic - nawet do takiego momentu kiedy czujesz jakbyś się rozdawał na dwie osoby. Ciało rozciąga się tak jakby stawało się bardzo wysokie i duże. Nie używa się aktywności myślowych. Po rozciągnięciu się do krańców, ciało powinno nagle rozluźnić się - powinieneś zrelaksować się od razu kiedy rozciągniesz się do granic. Efekt takiego ruchu jest podobny do tego z skórzaną torbą wypełnioną powietrzem: kiedy naciskasz, powietrze wylatuje; kiedy zdejmujesz rękę ze skórzanej torby, powietrze wraca z powrotem i nowa energia jest wchłaniana. Dzięki działaniu tego mechanizmu, zablokowane części ciała zostają otwarte.

Kiedy ciało się rozciąga pięty naciskają mocno w dół i siła jest użyta aby pchać głowę w górę. To tak jakby wszystkie kanały energii w twoim ciele zostały rozciągnięte, aż do otwarcia a następnie nagle rozluźnione - powinieneś nagle się rozluźnić po rozciągnięciu. Twoje całe ciało zostaje natychmiast otwarte poprzez taki rodzaj ruchu. Oczywiście musimy także umieścić w twoim ciele różne mechanizmy. Kiedy ręce się rozciągają, rozciągają się stopniowo i z użyciem siły aż do osiągnięcia ich granicy. Szkoła Tao naucza jak poruszać energią wzdłuż trzech kanałów energii *yin* i trzech *yang*. W rzeczywistości, nie istnieją tylko trzy kanały energii *yin* i trzy *yang*, ale także setki krzyżujących się kanałów energii w rękach. Wszystkie muszą zostać rozciągnięte do momentu otwarcia i odblokowania. Otwieramy wszystkie kanały energii na samym początku naszej praktyki. Spośród zwykłych praktyk, te autentyczne – a to wyklucza te które uprawiają *qi*⁷³ - używają metody wprowadzania setek

⁷¹ Ren i Du – kanał Du, lub “wóz kierujący”, zaczyna się jamie miednicy i podąża w górę po środku pleców. Kanał Ren, lub “wóz koncepcji”, podąża w górę z jamy miednicy po środku przedniej części ciała

⁷² osiem Dodatkowych Kanałów — w chińskiej medycynie, są to kanały energii, które istnieją w dodatku do dwunastu Zwykłych Kanałów Energii. Większość ośmiu Dodatkowych krzyżuje się z punktami akupunktury dwunastu Zwykłych, więc nie są uważane za niezależne albo główne kanały energii.

⁷³ *Qi* (cí) – według opinii w Chinach, substancja/energia, która podobno przyjmuje różną formę w ciele i środowisku. Zazwyczaj tłumaczona jako „energia witalna”, uważa się że *qi* determinuje zdrowie osoby. „*Qi*” może być także wykorzystane w bardziej szerszym sensie, aby opisać substancje, które są niewidzialne i bezkształtne, takie jak powietrze, odór, złość, itd.

kanałów energii w ruch za pomocą jednego kanału energii. Taka praktyka zabiera dużo czasu - niezliczone lata - aby otworzyć wszystkie kanały energii. Nasza praktyka bezpośrednio dąży do otwarcia wszystkich kanałów energii na samym początku, a co za tym idzie zaczynamy praktykować na bardzo wysokim poziomie. Każdy powinien pojąć tę kluczową kwestię.

Następnie będę mówił o pozycji stojącej. Musisz stanąć naturalnie z nogami na szerokości barków. Stopy nie muszą być równoległe do siebie, jako że nie mamy tu rzeczy pochodzących od sztuk walki. Wiele praktyk ćwiczących pozycje stojące pochodzą z Pozycji Konia ze sztuk walki. Ponieważ szkoła Buddy naucza ofiarowywanie ocalania wszystkim, twoje nogi nie powinny być zawsze zwrócone do wewnątrz. Kolana i biodra zrelaksowane, kolana lekko zgięte. Kiedy kolana są lekko zgięte, kanały energii które się tam znajdują są otwarte; kiedy stoi się wyprostowanym, kanały energii w tym miejscu są sztywne i zablokowane. Ciało pozostaje pionowo i zrelaksowane. Musisz całkowicie się zrelaksować od wewnątrz do zewnątrz, ale nie stawaj się zbyt luźny. Głowa powinna pozostać pionowo.

Oczy są zamknięte podczas wykonywania tych pięciu ćwiczeń. Ale podczas nauczania się ruchów, musisz trzymać oczy otwarte, aby widzieć czy wykonujesz ruchy prawidłowo. W późniejszym okresie, kiedy już nauczysz się ruchów i wykonujesz je samodzielnie, ćwiczenia powinny być wykonywane z zamkniętymi oczami. Koniec języka dotyka podniebienia, szczelina pozostaje między zębami i usta są zamknięte. Dlaczego język musi dotykać podniebienia? Wiecie, podczas prawdziwej praktyki, w ruchu jest nie tylko powierzchowny, na głębokość skóry niebiański obwód, ale także wszystkie kanały energii w ciele, które przecinają się pionowo i poziomo. Poza powierzchownymi kanałami energii, istnieją także kanały energii na organach wewnętrznych i w przestrzeniach pomiędzy organami wewnętrznymi. Jama ustna jest pusta, a więc dzięki podniesionemu językowi, tworzy się wewnętrzny most, który wzmacnia przebieg energii, podczas krążenia kanałów energii, i pozwala energii na utworzenie obwodu przez język. Zamknięte usta służą jako zewnętrzny most, który pozwala zewnętrznej energii na krążenie. Dlaczego pozostawiamy szczelinę między zębami? To dlatego, że jeżeli twoje zęby ścisną się mocno podczas ćwiczeń, energia spowoduje, że ścisną się mocniej i mocniej podczas krążenia. Jakakolwiek część ciała, która będzie spięta nie może zostać całkowicie przekształcona. Więc jakakolwiek część, która nie zostanie zrelaksowana, zostanie pominięta i nie przekształcona lub przemieniona. Szczeka się rozluźni kiedy zostawisz przestrzeń między zębami. Takie są podstawowe wymagania co do ruchów ćwiczeń. Istnieją trzy ruchy przejściowe, które będą później powtarzane w innych ćwiczeniach. Chciałbym teraz je tutaj wyjaśnić.

Liangshou Heshi (Złączenie Dłoni Przed Klatką Piersiową). Podczas wykonywania Heshi, przedramienia tworzą linię prostą, a łokcie są zawieszane, tak aby pod pachami pozostała przestrzeń. Jeżeli pachy są mocno ściśnięte, kanały energetyczne zostaną w tym miejscu całkowicie zablokowane. Końce palców nie są wzniesione na wysokość twarzy, jedynie na wysokość klatki piersiowej. Nie powinny opierać się o ciało. Pusta przestrzeń powinna pozostać między dłońmi, a „podkowy” rąk powinny przylegać ciasno do siebie przylegać jak najbardziej. Każdy musi zapamiętać tę pozycję, gdyż powtarzana jest wiele razy.

Diekou Xiaofu (Nałożenie Dłoni przed Podbrzuszem). Łokcie powinny być zawieszane. Podczas ćwiczenia musisz trzymać łokcie na zewnątrz. Podkreślam to z dobrego powodu: Jeżeli nie ma przestrzeni między pachami (nie „otwarte pachy”), energia będzie zablokowana i nie będzie mogła przepłynąć. Podczas wykonywania tej pozycji, lewa ręka jest wewnątrz dla mężczyzn; prawa jest wewnątrz dla kobiet. Ręce nie powinny się dotykać - odległość jednej dłoni powinna być zachowana między nimi. Odległość dwóch dłoni powinna być zachowana między dłonią wewnętrzną, a ciałem, nie zezwalając na to aby ręka dotykała ciała. Dlaczego tak? Wiemy, że istnieje wiele wewnętrznych i zewnętrznych kanałów. W

naszej praktyce polegamy na Falun, aby otworzyło je, zwłaszcza punkty Laogong⁷⁴ na naszych dłoniach. W rzeczywistości, punkty Laogong są polem, które istnieje nie tylko w naszym ciele fizycznym, ale także we wszystkich formach istnienia naszych ciał w innych wymiarach. Ich pole jest bardzo wielkie i nawet przekracza powierzchnię rąk fizycznego ciała. Wszystkie jego pola muszą zostać otwarte, więc polegamy na Falun, aby to uczyniło. Ręce są trzymane rozłącznie ponieważ Falun na nich rotują - na obu dłoniach. Kiedy dłonie nakłada się przed podbrzuszem po zakończeniu ćwiczenia, energia którą noszą jest bardzo wielka. Innym celem *Diekou Xiaofu* jest wzmocnienie zarazem Falun w podbrzuszu jak i pola *dantian*⁷⁵. Jest wiele rzeczy - więcej niż dziesięć tysięcy - które zostaną przekształcone z tego pola.

Jest inna pozycja, która nazywa się *Jie Dingyin*⁷⁶. My nazywamy ją *Jieyin* (Złącz Ręce) w skrócie. Spójrz na złączone ręce: nie powinno się tego wykonywać niedbale. Kciuki są uniesione, tworząc owalny kształt. Palce są złączone lekko, palce dolnej ręki powinny opierać się o rowki między palcami górnej ręki. Tak to powinno wyglądać. Podczas złączania rąk, lewa ręka jest na górze dla mężczyzn, a dla kobiet prawa ręka jest na górze. Dlaczego? To dlatego, że ciało mężczyzny jest ciałem czystego *yang*, a ciało kobiety jest ciałem czystego *yin*. W celu uzyskania równowagi między *yin*, a *yang*, mężczyźni powinni tłumić *yang*, a wyswobodzić *yin*, podczas gdy kobiety powinny tłumić *yin*, a wyswobodzić *yang*. Więc niektóre ruchy są inne dla mężczyzn i kobiet. Podczas złączania rąk, łokcie są zawieszane — muszą być trzymane na zewnątrz. Tak jak może wiecie, środek *dantian* jest w odległości dwóch palców poniżej pępka. Jest to także środek Falun. Więc złączone ręce powinny być umiejscowione troszeczkę poniżej tak aby utrzymywały Falun. Podczas relaksowania ciała, niektórzy ludzie rozluźniają ręce, ale nie nogi. Nogi i ręce muszą być skoordynowane aby jednocześnie rozluźniały się i rozciągały.

⁷⁴ Laogong (la-gong) – punkt akupunktury na wewnętrznym środku dłoni

⁷⁵ *dantian* (dan-tien) – “pole *dan*,” pole energii umiejscowione w dolnym podbrzuszu

⁷⁶ *dźje-ding-jin*

2. Ćwiczenie Drugie

Ćwiczenie drugie nazywa się Postawą Stojącą Falun. Ruchy tego ćwiczenia są dość proste, jako że składa się jedynie z czterech pozycji trzymających koło — są one bardzo łatwe do nauczenia. Niemniej jednak, ćwiczenie to jest wyzywające i wymagające. W jaki sposób jest ono wymagające? Wszystkie ćwiczenia w pozycjach stojących wymagają stania w bezruchu przez długi czas. Ręce będą czuły się obolałe, kiedy trzyma się je w górze przez długi czas. Więc ćwiczenie to jest wymagające. Postura przy Postawie Stojącej jest taka sama jak przy pierwszym ćwiczeniu, ale nie ma rozciągania, a osoba po prostu stoi z rozluźnionym ciałem. Wszystkie cztery podstawowe pozycje wymagają trzymania koła. Są one proste — tylko cztery podstawowe pozycje — to jest kultywacja Dafa, więc nie może być tak, że każdy pojedynczy ruch jest jedynie dla kultywowania jednej poszczególnej zdolności albo jednej małej rzeczy; każdy pojedynczy ruch zawiera wiele rzeczy. Nie byłoby wystarczające jeżeli każda jedna rzecz wymagałaby jednego ruchu, aby ją przekształcić. Mogę powiedzieć wam, że rzeczy które umieściłem w waszym podbrzuszu i rzeczy przekształcone w naszej drodze kultywacyjnej liczą setki tysięcy. Jeżeli musiałbyś użyć jednego ruchu aby kultywować każdą z nich, to wyobraź sobie: wymagane byłyby setki tysięcy ruchów i nie skończyłbyś ich wykonywać w ciągu jednego dnia. Wykończylibyście się, a może byście nawet ich nie zapamiętali.

Jest takie powiedzenie, „Wielka droga jest niesamowicie prosta i łatwa”. Ćwiczenia kontrolują przekształcenie tych wszystkich rzeczy całościowo. Więc byłoby nawet lepiej jeżeli, nie byłoby żadnych ruchów podczas wykonywania spokojnych ćwiczeń kultywacyjnych. Proste ruchy potrafią także kontrolować na wielką skalę jednocześnie przemianę wielu rzeczy. Im prostsze są ruchy, tym bardziej jest prawdopodobne, że przemiana będzie kompletna, ponieważ kontrolują one wszystko na wielką skalę. Są cztery pozycje trzymania koła w tym ćwiczeniu. Kiedy trzymasz koła, będziesz czuł rotacje wielkiego Falun pomiędzy rękoma. Prawie każdy praktykujący może to poczuć. Podczas wykonywania Postawy Stojącej, nikomu nie wolno kołysać się, albo podskakiwać, tak jak w tych praktykach kontrolowanych przez duchy owładające (*futi*). Nie dobre jest kołysanie się lub skakanie — to nie jest praktykowanie. Czy kiedykolwiek widzieliście jak Budda, Dao, albo Bóg skacze albo kołysze się? Nikt z nich takich rzeczy nie robi.

3. Ćwiczenie Trzecie

Ćwiczenie trzecie nazywa się Przenikanie Dwóch Krańców Kosmosu. To ćwiczenie jest także dość proste. Tak jak nazwa sugeruje, celem tego ćwiczenia jest wysyłanie energii do dwóch „krańców kosmosu”. Jak daleko są dwa krańce kosmosu, w tym bezgranicznym kosmosie? Jest to poza naszą wyobraźnią, więc ćwiczenie nie zawiera aktywności myślowej. Wykonujemy ćwiczenia poprzez podążanie według mechanizmów. Więc, ręce przesuwa się wraz z mechanizmami, które zainstalowałem w twoim ciele. Pierwsze ćwiczenie, także posiada takie mechanizmy. Nie wspominałem o tym wam podczas pierwszego dnia ponieważ nie powinniście poszukiwać takich doznań, przed zaznajomieniem się z ruchami. Obawiałem się, że nie będziecie mogli zapamiętać ich wszystkich. W rzeczywistości odkryjecie, że kiedy rozciągniecie i rozluźnicie swoje ręce, to automatycznie same powrócą. Jest to spowodowane mechanizmami umieszczonymi w twoim ciele, coś co znane jest w szkole Tao jako mechanizm Sunących Rąk. Po zakończeniu jednego ruchu, zauważysz, że twoje ręce przesuwały się, aby wykonać następny ruch. To doznanie stanie się coraz bardziej oczywiste w miarę zwiększenia czasu ćwiczeń. Każdy z tych mechanizmów będzie się samodzielnie obracał, po tym jak je wam dam. W rzeczywistości, kiedy nie wykonujesz ćwiczeń, *gong* kultywuje ciebie pod działaniem funkcji mechanizmów Falun. Kolejne ćwiczenia także posiadają mechanizmy. Postura dla tego ćwiczenia jest taka sama jak przy Postawie Stojącej Falun. Nie ma rozciągania, gdyż stoi się jedynie z rozluźnionym ciałem. Są dwa rodzaje ruchów rąk. Jeden to jednoręczny ruch w górę i w dół, tzn., jedna ręka sunie w górę podczas gdy druga sunie w dół — ręce zmieniają pozycje. Jeden ruch każdej dłoni w górę i w dół liczony jest jako jeden, i ruch powtarzany jest dziewięć razy. Po ósmym i pół razie, dolna ręka jest unoszona i rozpoczyna się obu rączny ruch w górę i w dół, który jest także wykonywany dziewięć razy. W późniejszym czasie jeżeli będziesz chciał wykonać więcej powtórzeń i zwiększyć ilość ćwiczeń, możesz wykonać je osiemnaście razy — liczba musi być iloczynem dziewiątki. To dlatego, że mechanizmy zmieniają się przy dziewiątym razie, zostało to utrwalone na dziewiątym razie. W przyszłości nie możesz zawsze liczyć kiedy będziesz wykonywać ćwiczenia. Kiedy mechanizmy staną się bardzo silne, będą same kończyły ruchy za dziewiątym razem. Twoje ręce zostaną przyciągnięte do siebie, gdyż mechanizmy zmieniają się automatycznie. Nie będziesz musiał nawet liczyć ilości razy, ponieważ zagwarantowane jest, że twoje ręce zostaną poprowadzone w dół aby przekreślić Falun po zakończeniu dziewiątego ruchu. W przyszłości nie powinieneś zawsze liczyć, gdyż musisz wykonywać ćwiczenia w stanie wolnym od intencji. Intencja to przywiązanie. Nie używa się aktywności myślowej w praktyce kultywacyjnej wysokiego poziomu — jest ona całkowicie w stanie wolnym od intencji. Oczywiście są tacy ludzie którzy mówią, że same wykonywanie ćwiczeń jest pełne intencji. Jest to niewłaściwe zrozumienie. Jeżeli mówi się, że ruchy są pełne intencji, to co ze znakami rąk używanymi przez Buddów, albo złączone ręce albo medytacja wykonywana przez Buddyjskich mnichów Zen i mnichów w świątyniach? Czy argument „posiadanie intencji” odnosi się do ilości wykonywanych znaków rąk? Czy ilość wykonywanych ruchów świadczy o tym czy ktoś jest w stanie wolnym od intencji czy nie? Czy istnieją przywiązania jeżeli jest więcej ruchów rąk a nie ma ich jeżeli jest ich mniej? Liczą się nie ruchy, a raczej, to czy czyjś umysł posiada przywiązania i czy istnieją rzeczy których ktoś nie potrafi porzucić. To umysł się liczy. Wykonujemy ćwiczenia poprzez podążanie według mechanizmów energii i stopniowo porzucamy nasze kierowane intencją myślenie, osiągając stan wolny od aktywności myślowej.

Nasze ciała przechodzą specjalny typ przekształcania podczas ruchów rękami w górę i w dół. W międzyczasie, kanały na górze naszej głowy zostaną otwarte, coś znane jako „Otwarcie Wierzchołka Głowy”. Kanały na podeszwach naszych stóp także zostaną otwarte.

Te kanały to nie tylko punkt Yongquan⁷⁷, który w rzeczywistości jest polem. Ponieważ ludzkie ciało posiada różne formy istnienia w innych wymiarach, twoje ciało będzie progresywnie zwiększać się wraz z twoim praktykowaniem, i objętość twojego *gong* stanie się większa i większa, taka że [twoje ciało w innym wymiarze] przerośnie wielkość twojego ludzkiego ciała.

Podczas wykonywania ćwiczeń, zdarzy się Otwarcie Wierzchołka Głowa przy koronie głowy. Otwarcie Wierzchołka Głowy o jakim my mówimy nie jest takie samo jak w Tantryzmie. W Tantryzmie odnosi się to do otwarcia punktu Baihui⁷⁸, a następnie włożenia w niego kawałka „szczęśliwej słomy”. Jest to technika kultywacyjna nauczana w Tantryzmie. Nasze Otwarcie Wierzchołka Głowy jest inne. Nasze odnosi się do komunikowania się między wszechświatem a naszym mózgiem. Wiadome jest, że ogólne Buddyjskie kultywowanie, także posiada Otwarcie Wierzchołka Głowy, ale jest rzadko ujawniane. W niektórych praktykach kultywacyjnych, uważa się to za osiągnięcie, kiedy otwiera się szczelina na wierzchołku głowy. W rzeczywistości, mają jeszcze długą drogę przed sobą. Do jakiego stopnia powinno się dojść poprzez Otwarcie Wierzchołka Głowy? Czaszka musi zostać całkowicie otwarta i na zawsze w stanie komunikacji z obszernym wszechświatem. Taki stan zaistnieje i to jest autentycznym Otwarciem Wierzchołka Głowy. Oczywiście, nie odnosi się to do czaszki w tym wymiarze—byłoby to zbyt przerażające. Chodzi o czaszkę w innych wymiarach.

To ćwiczenie jest także bardzo proste w wykonaniu. Wymagania dotyczące postury stojącej są takie same jak przy poprzednich ćwiczeniach, jednak nie ma rozciągania tak jak przy pierwszym ćwiczeniu. Rozciąganie także nie jest wymagane przy ćwiczeniach następnych. Trzeba jedynie stać w sposób zrelaksowany i zachować posturę bez zmiany. Podczas wykonywania ruchów rąk w górę i w dół, każdy musi zapewnić aby jej albo jego ręce podążały z mechanizmami. Twoje ręce w rzeczywistości suną wraz z mechanizmami także w pierwszym ćwiczeniu. Twoje dłonie automatycznie przesuną się w *Heshi* kiedy skończysz rozciąganie i relaksowanie swojego ciała. Te rodzaje mechanizmów zostały umieszczone w twoim ciele. Wykonujemy ćwiczenia wraz z mechanizmami po to, aby mogły zostać wzmocnione. Nie ma potrzeby abyś samemu kultywował *gong*, ponieważ mechanizmy przejmą za ciebie tę rolę. Wykonujesz ćwiczenia jedynie po to aby je wzmocnić [mechanizmy]. Odczujesz ich istnienie w chwili kiedy pojdziesz tę niezbędną kwestię i wykonasz ruchy prawidłowo. Odległość między ciałem jest nie większa niż 10 cm. Twoje ręce muszą utrzymywać się w tej odległości, aby poczuć istnienie mechanizmów. Niektórzy ludzie nigdy nie mogą poczuć mechanizmów, gdyż nie rozluźniają się całkowicie. Powoli zaczną je odczuwać po tym jak przez jakiś czas będą ćwiczyć. Podczas ćwiczeń nie powinno się używać intencji aby ciągnąć *qi* w górę, nie powinno się myśleć o wlewaniu lub pchaniu *qi* do wewnątrz. Dłonie powinny być cały czas skierowane do ciała. Jest jedna rzecz na którą chciałbym zwrócić uwagę: Niektórzy ludzie przesuwają swoje ręce blisko ciała, ale w momencie kiedy ich ręce są przed twarzą, przesuwają swoje ręce od twarzy bojąc się, że ją dotkną. Nie będzie działało jeżeli ręce będą zbyt daleko od twarzy. Twoje ręce muszą sunąć w górę i w dół blisko twarzy i ciała, żeby tylko nie były tak blisko, że dotykają ubrań. Każdy musi stosować się do tej uwagi. Jeżeli twoje ruchy są prawidłowe, twoje dłonie będą zawsze skierowane do wewnątrz, kiedy twoja ręka będzie w pozycji górnej podczas jedno ręcznych ruchów w górę i w dół.

Nie zwracaj jedynie uwagi na górną rękę kiedy wykonujesz jedno ręczny ruch w górę i w dół. Ręka na dole też musi osiągnąć swoją pozycję, gdyż ruch w górę i w dół następuje jednocześnie. Ręce suną w górę i w dół w tym samym czasie i osiągają swoje pozycje w tym samym czasie. Ręce nie powinny nachodzić na siebie, kiedy przesuwasz je wzdłuż klatki, w

⁷⁷ Yongquan (wym. jong-élen) – punkt akupunktury pośrodku podeszwy stopy

⁷⁸ Baihui (baj-hlej) – punkt akupunktury na czubku głowy

innym przypadku mechanizmy zostaną uszkodzone. Ręce powinno się trzymać oddzielnie, tak aby jedna ręka pokrywała jedynie jedną stronę ciała. Ręce są wyprostowane, jednak to nie oznacza, że nie są zrelaksowane. Zarazem ręce jak i ciało powinno być zrelaksowane, ale ręce muszą być wyprostowane. Ponieważ ręce przesuwają się wraz z mechanizmami, poczujesz że są mechanizmy, i że siła prowadzi twoje palce, aby sunęły w górę. Podczas wykonywania obu ręcznego ruchu w górę i w dół, ręce mogą lekko się otworzyć, ale nie powinny być za daleko od siebie ponieważ energia porusza się w górę. Zwróć szczególną uwagę na to podczas wykonywania obu ręcznego ruchu w górę i w dół. Niektórzy ludzie są przyzwyczajeni do domniemanego, „Przytrzymywania *qi* i wlewania go do wierzchołka głowy”. Zawsze przesuwają ręce w dół z dłońmi zwróconymi w dół i unoszą ręce z dłońmi zwróconymi w górę. Tak jest nie dobrze — dłonie muszą być skierowane do ciała. Pomimo tego, że ruchy nazywają się sunięciem w górę i w dół, to w rzeczywistości wykonywane są przez dane tobie mechanizmy — to mechanizmy odgrywają tę rolę. Nie używa się aktywności myślowej. Żadne z pięciu ćwiczeń nie używa aktywności myślowej. Jest jedna sprawa dotycząca trzeciego ćwiczenia: Przed wykonaniem ćwiczenia, wyobraża się, że jest się pustą rurą albo dwiema pustymi rurami. Jest to po to aby dać ci wyobrażenie, że energia będzie płynęła gładko. Taki jest główny cel. Dłonie są w pozycji dłoni lotosu.

Teraz omówię obracanie rękoma Falun. Jak go obrócić? Dlaczego powinniśmy obrócić Falun? Energia wypuszczona przez nasze ćwiczenie, podróżuje bardzo daleko, osiągając dwa krańce kosmosu, choć nie używa się aktywności myślowej. Jest to odmienne od innych praktyk, gdzie to co jest znane jako „zbieranie *qi yang* z nieba i *qi yin* z ziemi” jest ograniczone do granic Ziemi. Nasze ćwiczenie umożliwia energii na penetrowanie Ziemi i osiągnięcie krańców kosmosu. Twój umysł nie potrafi wyobrazić sobie jak obszerne i odległe są kosmiczne krańce — jest to po prostu niewyobrażalne. Nawet jeżeli dano by ci cały dzień aby to sobie wyobrazić, to nadal nie potrafiłbyś uchwycić tej wielkości i tego gdzie są granice wszechświata. Nawet jeżeli myślałbyś swoim umysłem całkowicie bez ograniczenia, to prędzej stałbyś się zmęczony, niż poznał odpowiedź. Autentyczna praktyka kultury Falun jest uprawiana w stanie wolnym od intencji, więc nie ma potrzeby używania aktywności myślowej⁷⁹. Nie musisz się o wiele martwić, żeby wykonać ćwiczenia — po prostu idź za mechanizmami. Moje mechanizmy przejmą tę rolę. Proszę pamiętać że, ponieważ energia emitowana jest bardzo daleko podczas ćwiczenia, musimy obrócić Falun ręcznie po zakończeniu ćwiczenia, po to aby go pchnąć, żeby od razu zwrócił energię. Obrócenie Falun cztery razy wystarczy. Jeżeli obrócisz Falun więcej niż cztery razy twój brzuch poczuje się nabrzmiały. Falun obracany jest w kierunku wskazówek zegara. Ręce nie powinny poruszać się poza ciałem podczas obracania Falun, ponieważ to byłoby obracanie nim za szeroko. Punkt w miejscu dwóch palców poniżej pępka, powinien być użyty jako środek osi. Łokcie są uniesione i zawieszane, i obie dłonie i przedramienia trzymane są prosto. Konieczne jest wykonywanie tych ruchów dobrze, kiedy pierwszy raz zaczniesz ćwiczenie, inaczej mechanizmy zostaną zniekształcone.

⁷⁹ Tłumaczone też jako kierowanie myślą

4. Ćwiczenie Czwarte

Ćwiczenie czwarte nazywa się Niebiański Obwód Falun. Użyliśmy tu dwa terminy ze Szkoły Buddy i ze Szkoły Tao⁸⁰, tak aby wszyscy zrozumieli. Ćwiczenie to nazywało się kiedyś Obracanie Wielkiego Falun. Ćwiczenie to troszeczkę przypomina Wielki Niebiański Obwód Szkoły Tao, ale nasze wymagania są inne. Wszystkie kanały energii powinny być otwarte podczas pierwszego ćwiczenia, więc podczas wykonywania czwartego ćwiczenia wszystkie będą w jednoczesnym ruchu. Kanały energii istnieją na powierzchni ludzkiego ciała jak i w jego głębi, w każdej z jego warstw, i w przestrzeniach pomiędzy wewnętrznymi organami. Zatem jak podróżuje energia w naszej praktyce? Wymagamy, żeby wszystkie kanały energii ludzkiego ciała osiągnęły jednoczesny ruch, a nie tylko jeden lub dwa, albo tylko osiem Dodatkowych Kanałów Energii. Przez to przepływ energii jest dość potężny. Jeżeli tył i przód ludzkiego ciała jest rzeczywiście podzielony odpowiednio na stronę *yang* i *yin*, to energia na każdej stronie jest w ruchu; tzn., energia całej strony jest w ruchu. Dopóki będziesz praktykował Falun Dafa, od tej chwili musisz porzucić aktywność myślową którą używałeś do kierowania niebiańskim obwodem, ponieważ w naszej praktyce wszystkie kanały energii są otwarte i wprowadzone w jednoczesny ruch. Ruchy są dość proste i pozycja stojąca jest taka sama jak przy poprzednim ćwiczeniu, oprócz tego, że musisz się nieco ugiąć w pasie. Tutaj twoje ruchy także powinny iść z mechanizmami. Takie mechanizmy istnieją też przy poprzednich ćwiczeniach, i ruchy muszą ponownie iść z mechanizmami. Mechanizmy, które umieściłem na zewnątrz twojego ciała nie są zwykłymi, są one warstwą mechanizmów, które potrafią wprowadzić w ruch wszystkie kanały energii. Wprowadzą w stałą rotację wszystkie kanały energii twojego ciała — rotację, która będzie kontynuowana nawet kiedy nie wykonujesz ćwiczeń. W odpowiedniej chwili będą także rotować w drugą stronę. Mechanizmy rotują w obu kierunkach; nie ma potrzeby abyś pracował nad tymi rzeczami. Powinieneś po prostu iść za tym co cię nauczamy i być wolnym od wszelkiej aktywności myślowej. To ta warstwa wielkich kanałów energii, która kieruje zakończeniem ćwiczenia.

Energia całego ciała musi być w ruchu podczas wykonywania Niebiańskiego Obwodu. Innymi słowy, jeżeli ludzkie ciało, jest w rzeczywistości podzielone na stronę *yang* i stronę *yin*, to energia krąży ze strony *yang* do strony *yin*, z wewnątrz ciała do zewnątrz, w tą i z powrotem, podczas gdy setki albo tysiące kanałów energii krąży jednocześnie. Ci z was, którzy uprawiali inne niebiańskie obwody i używali aktywności myślowej albo ci którzy mieli różne inne wyobrażenia na temat niebiańskiego obwodu, muszą to wszystko porzucić, kiedy praktykują Dafa. Te rzeczy, które praktykowaliście były za małe. Po prostu nieefektywne jest, jeżeli masz w ruchu jedynie jeden albo dwa kanały energii, gdyż postęp będzie wolny. Przez obserwację powierzchni ludzkiego ciała, wiadome jest, że istnieją kanały energii. W rzeczywistości kanały energii krzyżują się poziomo i pionowo wewnątrz ciała, tak jak naczynia krwionośne, a ich gęstość jest jeszcze wyższa niż gęstość naczyń krwionośnych. Istnieją one w warstwie ciała ludzkiego, w różnych wymiarach, tj., od powierzchni twojego ciała aż do dogłębnych wymiarów ciała, a także w przestrzeniach pomiędzy wewnętrznymi organami. Jeżeli ciało ludzkie jest rzeczywiście podzielone na dwie strony, jedną *yin* a drugą *yang*, to musi być tak, że cała strona, albo przód albo tył, krąży w tym samym czasie podczas wykonywania ćwiczenia — to już nie jeden albo dwa kanały energii. Ci z was którzy wykonywali inne niebiańskie obwody zrujnujecie swoją praktykę jeżeli będziecie wykonywać nasze ćwiczenia z wykorzystaniem aktywności myślowej. Więc nie powinieneś uporczywie trwać przy żadnej z aktywności myślowej jakiej kiedyś używałeś. Nawet jeżeli twój poprzedni niebiański obwód został otwarty, to nadal nie oznacza to niczego. My to już dawno wyprzedziliśmy, gdyż wszystkie kanały energii naszej praktyki są wprowadzone w ruch od

⁸⁰ Odpowiednio, "Falun" i "Niebiański obwód"

samego początku. Pozycja stojąca nie różni się niczym od tych w poprzednich ćwiczeniach, oprócz lekkiego ugięcia w pasie. Podczas tego ćwiczenia, wymagamy aby dłonie szły wzdłuż mechanizmów. To tak jak w ćwiczeniu trzecim, gdzie ręce unoszą się w górę i w dół wraz z mechanizmami. Trzeba śledzić mechanizmy podczas całego obwodu wykonując to ćwiczenie.

Ruchy w tym ćwiczeniu muszą być powtórzone dziewięć razy. Jeżeli chciałbyś wykonać ich więcej, to możesz wykonać je osiemnaście razy, musisz dopilnować żeby był to iloczyn dziewiątki. W późniejszym czasie kiedy osiągniesz pewien poziom, nie będzie potrzeby liczenia ilości. Dlaczego? Ponieważ powtarzane wykonywanie ruchów dziewięć razy utrwali mechanizmy. Po dziewiątym razie, mechanizmy naturalnie spowodują nałożenie twoich rąk przed podbrzuszem. Po dłuższym wykonywaniu ćwiczeń, mechanizmy te automatycznie poprowadzą twoje ręce, aby nałożyły się przy podbrzuszu po dziewiątym razie, i już nie będziesz musiał liczyć. Oczywiście, kiedy tylko zaczynasz wykonywanie ćwiczeń, ilość razy nadal musi być liczona, gdyż mechanizmy nie są wystarczająco silne.

5. Ćwiczenie Piąte

Ćwiczenie piąte nazywa się Wzmacnianie Niebiańskich Mocy. Jest ono czymś z zaawansowanej praktyki kultywacyjnej, którą sam wykonywałem. Obecnie przekazuję je publicznie bez żadnej modyfikacji. Ponieważ nie mam już czasu... będzie mi bardzo trudno znaleźć kolejną okazję aby was nauczać osobiście. Teraz nauczam was wszystkiego naraz, abyście później mieli możliwość praktykowania na wysokich poziomach. Ruchy w tym ćwiczeniu nie są skomplikowane, gdyż wielka droga jest niesamowicie prosta i łatwa — skomplikowane ruchy nie są konieczne dobre. Jednak to ćwiczenie na wielką skalę kieruje przemianą wielu rzeczy. Jest to bardzo wyzywające i wymagające ćwiczenie, jako że trzeba siedzieć w medytacji przez długi czas aby ukończyć to ćwiczenie. To ćwiczenie jest niezależne, więc nie trzeba wykonywać poprzednich czterech ćwiczeń przed tym ćwiczeniem. Oczywiście wszystkie nasze ćwiczenia są bardzo elastyczne. Jeżeli nie masz dzisiaj zbyt wiele czasu i możesz wykonać tylko ćwiczenie pierwsze, to możesz wykonać jedynie ćwiczenie pierwsze. Możesz nawet wykonywać ćwiczenia w innej kolejności. Powiedzmy, że dzisiaj masz mało czasu i chcesz wykonać tylko ćwiczenie drugie, ćwiczenie trzecie, albo ćwiczenie czwarte — to też będzie w porządku. Jeżeli masz więcej czasu, możesz wykonać więcej; jeżeli masz mniej czasu możesz wykonać mniej — te ćwiczenia są dość praktyczne. Kiedy je wykonujesz wspomagasz mechanizmy, które w was umieściłem i wzmacniasz swój Falun i *dantian*.

Nasze piąte ćwiczenie jest niezależne i składa się z trzech części. Pierwsza część, to wykonywanie gestów rąk, które są dla wyregulowania twojego ciała. Ruchy są dość proste i jest ich tylko kilka. Druga część to wzmacnianie twoich niebiańskich mocy. Jest kilka stałych pozycji, które przenoszą twoje nadprzyrodzone zdolności i niebiańskie moce z zewnątrz ciała do twoich dłoni, po to aby je wzmacniać podczas ćwiczeń. To dlatego piąte ćwiczenie nazywa się Wzmacnianie Niebiańskich Mocy — ono umacnia nadprzyrodzone zdolności. Następną część to siedzenie w medytacji i wejście w *ding*. Ćwiczenie składa się z tych trzech części.

Najpierw omówię medytację na siedząco. W medytacji są dwa sposoby skrzyżowania nóg; w autentycznej praktyce istnieją tylko dwa sposoby skrzyżowania nóg. Niektórzy ludzie twierdzą, że są więcej niż dwa sposoby skrzyżowania nóg: „Spójrz tylko na praktykę Tantryzmu — czyż nie istnieje wiele sposobów na skrzyżowanie nóg?”. Powiem wam, że to nie są metody skrzyżowania nóg lecz pozycje ćwiczebne i ruchy. Istnieją tylko dwa autentyczne skrzyżowania nóg: jedno nazywa się „pojedynczym skrzyżowaniem nóg”, drugie nazywa się „podwójnym skrzyżowaniem nóg”.

Pozwólcie abym wyjaśnił pojedyncze skrzyżowanie nóg. Ta pozycja może być używana jedynie przejściowo, jako ostatni środek, kiedy nie potrafisz usiąść z obydwojema nogami skrzyżowanymi. Pojedyncze skrzyżowanie nóg jest wykonywane z jedną nogą niżej a drugą wyżej. Podczas siedzenia w pozycji pojedynczo skrzyżowanych nóg, wiele osób odczuwa ból w kostkach i nie potrafią długo znieść bólu. Nawet zanim nogi zaczynają ich boleć, ból spowodowany przez łydki staje się nie do zniesienia. Kostki przekręcą się wstecz jeżeli możesz przekręcić swoje nogi tak aby podeszwy skierowane były w górę. Oczywiście, nawet jeżeli powiedziałem abyście wykonywali ćwiczenie w ten sposób, może wam się nie udać osiągnąć tego na samym początku. Możecie stopniowo nad tym pracować.

Jest wiele różnych teorii co do pojedynczego skrzyżowania nóg. Praktyki w szkole Tao uczą „wciąganie do środka, bez wypuszczania”, co znaczy, że energia jest zawsze wciągana do środka, a nigdy nie wypuszczana. Taoiści starają się unikać wydalania swojej energii. Więc jak to osiągają? Zwracają uwagę na zatykanie swoich punktów akupunktury. Często kiedy krzyżują nogi zatykają punkt Yongquan jednej nogi poprzez włożenie jej pod drugą i chowają punkt Yongquan drugiej nogi pod górną część przeciwnego uda. To samo, jeżeli chodzi o ich pozycję *Jieyin*. Używają jednego kciuka aby przycisnąć punkt Laogong

przeciwnej dłoni, i używają punkt Laogong drugiej dłoni aby przykryć przeciwną rękę podczas gdy obie ręce przykrywają podbrzusze.

Skrzyżowanie nóg w naszym Dafa nie wymaga nic takiego. Wszystkie praktyki kultywacyjne w Szkole Buddy — niezależnie od drogi kultywacyjnej — uczą ofiarowywania ocalenia wszystkim istotom. Więc nie boją się wydalania energii. A w rzeczywistości, nawet jeżeli twoja energia jest wydalona i zużyta, możesz później ją odzyskać podczas swojej praktyki bez tracenia niczego. A to dlatego, że twój *sinsing* osiągnąłby pewien poziom — twoja energia nie zostanie stracona. Ale musisz wytrzymać trudności jeżeli chcesz dalej wznieść swój poziom. W takim przypadku twoja energia nie zostanie wcale stracona. Nie prosimy o wiele jeżeli chodzi o pojedyncze skrzyżowanie nóg, gdyż tak naprawdę wymagamy podwójnego skrzyżowania nóg, a nie pojedynczego skrzyżowania nóg. Ponieważ są osoby, które jeszcze nie potrafią skrzyżować obu nóg, skorzystam z tej okazji aby powiedzieć troszeczkę o pozycji pojedynczo skrzyżowanych nóg. Możesz wykonywać pojedyncze skrzyżowanie nóg jeżeli nie potrafisz jeszcze siedzieć z obydwoma nogami skrzyżowanymi, ale nadal musisz pracować nad tym, aby stopniowo włożyć w górę obie nogi. Nasza pozycja pojedynczego skrzyżowania nóg wymaga, aby mężczyźni mieli prawą nogę poniżej a lewą na górze; a kobiety, lewą nogę poniżej, a prawą górze. Tak naprawdę, to autentyczne pojedyncze skrzyżowanie nóg jest bardzo trudne, gdyż wymaga aby skrzyżowane nogi tworzyły jedną linię; nie sądzę, że wykonywanie skrzyżowania nóg po jednej linii jest łatwiejsze od wykonywania podwójnego skrzyżowania nóg. Niższa część nóg powinna być praktycznie równoległa — to trzeba osiągnąć — i powinna pozostać przestrzeń między nogami a miednicą. Pojedyncze skrzyżowanie nóg jest trudne do wykonania. Takie są podstawowe wymagania dla pojedynczej pozycji skrzyżowania nóg, ale my o to nie prosimy. A dlaczego? Dlatego, że to ćwiczenie wymaga siedzenia z obydwoma nogami skrzyżowanymi.

Wyjaśnię teraz podwójne skrzyżowanie nóg. Wymagamy abyś siedział z obydwoma nogami skrzyżowanymi, co oznacza, że z pozycji pojedynczego skrzyżowania nóg przenosisz nogę ze spodu na górę, wyciągasz z zewnątrz, nie z wewnątrz. To jest podwójne skrzyżowanie nóg. Niektórzy wykonują dość ciasne skrzyżowanie nóg. Przez co obie nogi skierowane są w górę i mogą osiągnąć Pięć Środków Skierowanych do Nieba. Tak generalnie jest wykonywane autentyczne Pięć Środków Skierowanych do Nieba w Buddyjskiej Szkole ćwiczeń — wierzchołek głowy, obie dłonie, i podeszwy stóp skierowane są w górę. Jeżeli chcesz wykonywać luźne skrzyżowanie nóg, to w porządku, możesz je wykonywać jak chcesz; niektórzy ludzie wolą luźne skrzyżowanie nóg. Ale jedyne co my wymagamy jest siedzenie z obydwoma nogami skrzyżowanymi — luźne skrzyżowanie jest w porządku, tak jak i ciasne.

Ta medytacja w wyciszeniu wymaga siedzenia w medytacji przez długi czas. Podczas medytacji nie powinno być żadnej aktywności myślowej — nie myśl o niczym. Powiedzieliśmy, że twoja świadomość główna musi być świadoma, gdyż ta praktyka kultywuje ciebie. Powinieneś rozwijać się mając baczny umysł. Jak wykonujemy medytację? Wymagamy, aby każdy z was wiedział, że wykonujecie ćwiczenie w danej chwili, nie ważne jak głęboko medytujecie. Absolutnie nie powinieneś wchodzić w stan gdzie nie jesteś świadomy niczego. Więc jaki wystąpi szczególny stan? Siedząc tam poczujesz się wspaniale i bardzo wygodnie, tak jakbyś był w skorupce jajka. Będiesz świadomy tego, że wykonujesz ćwiczenie, ale odczujesz że twoje całe ciało nie może się poruszać. To na pewno wydarzy się w naszej praktyce. Występuje też inny stan: Podczas siedzącej medytacji, możesz odkryć, że twoje nogi znikły i nie możesz przypomnieć sobie gdzie się znajdują. Odkryjesz też, że twoje ciało, ręce, i dłonie znikły, i tylko twoja głowa została. Kontynuując medytację, odkryjesz, że twoja głowa znikła, i tylko zostaje twój umysł — szczątka świadomości — wiedzący że medytujesz tam. Powinieneś zachować tę odrobinę świadomości. Wystarczające jest, jeżeli

potrafimy osiągnąć ten poziom. Ale nie powinieneś zasnąć, stracić przytomności, albo porzucić tej odrobiny świadomości. Twoja medytacja będzie na nic jeżeli zrobisz te rzeczy, będzie to niczym lepszym od spania, a nie medytacją. Po ukończeniu tego ćwiczenia, ręce złączasz w *Heshi* i wychodzisz z *ding*. Ćwiczenie jest wtedy wykonane.

Dodatek I

Wymagania co do Ośrodków Pomocniczych Falun Dafa

- I. Wszystkie miejscowe centra pomocnicze, to miejskie organizacje dla celów autentycznej kultuwacji i praktykowania, i są wyłącznie dla celów organizowania i pomagania w działaniach związanych z kultuwacją, i których nie można ani prowadzić jak przedsiębiorstwa dochodowe, ani zarządzać używając metod organizacji administracyjnych. Nie wolno przechowywać pieniędzy ani dóbr. Nie można prowadzić działań związanych z leczeniem chorób. Centra pomocnicze powinny być zarządzane w sposób swobodny.
- II. Wszyscy pomocnicy i personel głównego centrum pomocniczego Falun Dafa muszą być autentycznymi kultuwującymi, którzy praktykują wyłącznie Falun Dafa.
- III. Promowanie Falun Dafa musi być kierowane istotą i wewnętrznym znaczeniem Dafa. Żaden osobisty punkt widzenia, ani metody innych praktyk nie powinny być promowane jako treść Dafa, w przeciwnym razie praktykujący zostaną skierowani w nieprawidłowy sposób myślenia.
- IV. Wszystkie główne centra pomocnicze muszą obrać przewodnictwo, w przestrzeganiu praw i regulaminów krajów gdzie zamieszkują, i nie mogą wchodzić w politykę. Ulepszanie swojego *sinsing* jest istotą praktyki kultuwacyjnej.
- V. Wszystkie lokalne centra pomocnicze powinny, kiedy jest to możliwe, być w kontakcie z innymi i wymieniać się doświadczeniem w celu wsparcia całościowego ulepszania się wszystkich praktykujących Dafa. Żaden rejon nie powinien być dyskryminowany. Ofiarowywanie ocalenia dla ludzkości oznacza nie dyskryminowanie danych rejonów czy ras. *Sinsing* autentycznych uczniów powinien być widoczny wszędzie. Ci, którzy praktykują Dafa są wszyscy uczniami tej samej praktyki.
- VI. Powinno się stanowczo oprzeć każdemu zachowaniu, które podkopuje wewnętrzne znaczenie Dafa. Żadnemu uczniowi nie wolno promować tego co widzi, słyszy, albo do czego się przebudza na swoim własnym poziomie jako treść Falun Dafa, a potem czynić to co jest zwane „nauczaniem Fa”. To jest nie dozwolone nawet jeżeli chce nauczać ludzi czynienia dobrych uczynków, ponieważ to nie jest Fa, ale jedynie miłe słowa albo porady dla zwykłych ludzi. Nie niosą one siły ocalania ludzi, jaką posiada Fa. Uważa się, że ktokolwiek używa swoich własnych doświadczeń dla nauczania Fa, poważnie zakłóca Fa. Podczas cytowania moich słów, trzeba dodawać, „Nauczyciel Li Hongzhi⁸¹ powiedział...” itp.

⁸¹ Li Hongzhi (li hong-dży)

- VII. Uczniom Dafa zabronione jest mieszanie swoich praktyk z jakimikolwiek innymi drogami kultywacyjnymi (ci, którzy błędzą to zawsze tacy ludzie). Ktokolwiek zignoruje to ostrzeżenie, jest sam odpowiedzialny za jakiegokolwiek problemy które nadejdą. Proszę przesłać tę informację wszystkim praktykującym: Niedopuszczalne jest trzymanie w głowie idei i kierowania myślą z innych praktyk podczas wykonywania ćwiczeń. Tylko jedna chwilowa myśl jest tym samym co pożądanie rzeczy z tej innej praktyki. W chwili kiedy praktyka jest zmieszana z innymi, Falun zostanie zdeformowany i straci swoją skuteczność.
- VIII. Praktykujący Falun Dafa muszą kultywować swój *sinsing*, wraz z wykonywaniem ćwiczeń. Ci, którzy skupią się jedynie na ruchach ćwiczeń, lecz lekceważą kultywację *sinsing*, nie zostaną uznani jako uczniowie Falun Dafa. Więc, praktykujący Dafa muszą za podstawę dziennej kultywacji obrać studiowanie Fa i czytanie książek.

Li Hongzhi
20 kwietnia, 1994

Dodatek II
Regulamin dla praktykujących Falun Dafa
przy promowaniu Dafa i nauczaniu ćwiczeń

- I. Podczas promowania Dafa społeczeństwu, wszyscy uczniowie Falun Dafa mogą używać jedynie oświadczenia: „Nauczyciel Li Hongzhi mówi” albo „Nauczyciel Li Hongzhi powiedział...”. Absolutnie nie wolno używać swojego doświadczenia, wizji, albo wiedzy, albo używać rzeczy z innych praktyk, jako Dafa Li Hongzhi. W innym razie, to co byłoby promowane nie będzie Falun Dafa i uważa się to za sabotaż Falun Dafa.
- II. Wszyscy uczniowie Falun Dafa mogą szerzyć Dafa poprzez sesje czytania książek, grupowych dyskusji, albo przy miejscach praktykowania recytowania Fa, które Nauczyciel Li Hongzhi nauczył. Nikomu nie wolno używać formy wykładania na audytorium, tak jak ja to czynię, aby nauczać Fa. Nikt inny nie potrafi nauczać Dafa i nie może pojąć mojej sfery myślenia ani autentycznego wewnętrznego znaczenia Fa, które nauczam.
- III. Kiedy praktykujący rozmawiają o własnych pomysłach i zrozumieniu Dafa podczas sesji czytania książek, grupowych dyskusji, lub przy miejscach praktykowania, muszą jasno dać do zrozumienia, że jest to jedynie „ich własne zrozumienie”. Mieszanie Dafa z „osobistym zrozumieniem” jest nie dozwolone, tym bardziej używanie „osobistego zrozumienia” jako słów Nauczyciela Li Hongzhi.
- IV. Podczas promowania Dafa i nauczania ćwiczeń, żadnemu uczniowi Dafa nie wolno pobierać opłaty, albo przyjmować podarunków. Ktokolwiek naruszy tę zasadę nie jest już uczniem Falun Dafa.
- V. W żadnym przypadku uczeń Falun Dafa nie może używać okazji nauczania ćwiczeń, aby uzdrawiać pacjentów albo leczyć choroby. W innym razie, byłoby to tym samym co sabotaż Dafa.

Li Hongzhi
25 kwietnia, 1994

Dodatek III

Kryteria dla pomocników Falun Dafa

- I. Pomocnicy powinni cenić Falun Dafa, entuzjastycznie dla niego pracować, i być chętnym do bycia pomocnym innym. Powinni wziąć inicjatywę w organizowaniu sesji ćwiczeń dla praktykujących.
- II. Pomocnicy muszą praktykować kultywację wyłącznie w Falun Dafa. Jeżeli studiują ćwiczenia innych praktyk to automatycznie znaczy, że stracili swoje kwalifikacje do bycia praktykującym i pomocnikiem Falun Dafa.
- III. W miejscach praktyki, pomocnicy powinni być surowi wobec siebie ale wielkoduszni dla innych.
- IV. Pomocnicy powinni szerzyć Dafa i powinni nauczać ćwiczeń szczerze. Powinni aktywnie współpracować, i wspierać prace wszystkich głównych centrów pomocniczych.
- V. Pomocnicy powinni nauczać ćwiczeń dobrowolnie. Pobieranie opłat albo przyjmowanie prezentów jest zakazane. Praktykujący nie powinni poszukiwać sławy lub bogactwa, tylko zasługi i cnotę.

Li Hongzhi

Dodatek IV

Zawiadomienie dla Praktykujących Falun Dafa

- I. Falun Dafa jest drogą kultywacji w szkole Buddy. Nikomu nie wolno propagować żadnych religii pod przebraniem praktykowania Falun Dafa.
- II. Wszyscy praktykujący Falun Dafa muszą surowo przestrzegać prawa ich krajów zamieszkania. Każde zachowanie które narusza politykę albo przepisy danego kraju będzie bezpośrednio sprzeciwiało się wartościom i cnocie Falun Dafa. Osobnik, którego to dotyczy jest odpowiedzialny za naruszenie i za wszystkie konsekwencje jakie z tego wynikają.
- III. Wszyscy praktykujący Falun Dafa powinni aktywnie podtrzymywać jedność świata kultywacyjnego, wkładając swój udział w rozwój tradycyjnej kultury ludzkości.
- IV. Studentom — zarówno pomocnikom jak i uczniom — Falun Dafa zabrania się leczyć pacjentów bez zgody założyciela i mistrza Falun Dafa, albo bez uzyskania zgody od odpowiednich władz. Co więcej, nikomu nie wolno przyjmować pieniędzy albo prezentów za leczenie choroby na własną rękę.
- V. Studenci Falun Dafa powinni traktować kultywację *sinsing* jako podstawę naszej praktyki. Absolutnie nie wolno im zakłócać spraw politycznych danego kraju, a co więcej, zakazuje się im angażować w jakiegokolwiek polityczne spory albo działania. Ci, którzy naruszają tę zasadę nie są już praktykującymi Falun Dafa. Osoba, której to dotyczy jest odpowiedzialna za wszelkie z tego wynikające konsekwencje. Podstawową aspiracją kultywującego jest pilne robienie postępów w autentycznej kultywacji i osiągnięcie Doskonałości możliwie jak najszybciej.

Li Hongzhi

Słowniczek terminów i wymowy

Arhat – oświecona istota, posiadająca Status Osiągnięcia w Szkole Budda, która jest w Fa poza Światem, ale niżej niż Bodhisattwa.

baihui (baj-hłej) **punkt** – punkt akupunktury ulokowany na koronie głowy.

Bodhisattwa – oświecona istota, posiadająca Status Osiągnięcia w Szkole Buddy, która jest powyżej Arhata ale poniżej Tathagata.

Dafa (da-fa) – „Wielka Droga”, albo „Wielkie Prawo”; skrócona nazwa praktyki Falun Dafa, „Wielka Droga (Kultywowania) Koła Prawa”.

dan (dan) – skupisko energii, które tworzy się w ciałach niektórych kultywujących w wewnętrznej alchemii; w zewnętrznej alchemii, jest znane jako „Eliksir Nieśmiertelności”.

dantian (dan-tien) – „pole dan”, pole energii umiejscowione w podbrzuszu.

Tao – „Droga” (pisane także Dao)

Diekou Xiaofu (die-koł śiał-fu) - pozycja z dłońmi złożonymi przed podbrzuszem

ding (ding) – stan medytacyjny, w którym umysł jest całkowicie pusty, jednak świadomy.

Osiem Dodatkowych Kanałów energii– w chińskiej medycynie, są to kanały energii, które istnieją w dodatku do dwunastu Zwykłych Kanałów Energii. Większość ośmiu Dodatkowych krzyżuje się z punktami akupunktury dwunastu Zwykłych, więc nie są uważane za niezależne albo główne kanały energii.

Fa (fa) – „Droga”, „Prawo” albo „Pryncypia”

Falun (fa-lun) – „Koło Prawa”

Falun Dafa (fa-lun da-fa) – „Droga (kultywacji) Koła Prawa”.

Falun Gong (fa-lun gong) – „Qigong Koła Prawa”. Obie nazwy, Falun Gong i Falun Dafa są używane do określania praktyki.

gong (gong) – „energia kultywacyjna”.

heshi (hy-szy) – skrót od shuangshou heshi; pozycja rąk z dłońmi złączonymi przed klatką piersiową

jieyin (dzje-jin) – skrót od liangshou jieyin; ręce złożone przed podbrzuszem

karma – czarna substancja nagromadzona z powodu złych uczynków

liangshou jieyin (liang-szoł dzje-jin) – złoż rękę przed podbrzuszem

pozycja dłoni lotosu – pozycja rąk, która powinna być zachowana przez cały czas ćwiczeń. W tej pozycji, dłonie są otwarte, a palce są zrelaksowane, ale proste. Środkowy palec jest lekko ugięty do środka dłoni.

Maitreja – w buddyzmie, za Maitreję uważa się Buddę przyszłości, który ma przybyć na Ziemię dla ofiarowania zbawienia jako następny po Buddzie Śakjamunim

Mistrz – chińskie słowo tu użyte, *shifu*, jest złożone z dwóch znaków: jeden znaczy „nauczyciel”, a drugi „ojciec”

kanaly energii – sieć kanałów energetycznych w ciele, którymi przepływa *qi* (czy). W tradycyjnej chińskiej medycynie i panującej powszechnie tam opinii, uważa się, że przyczyną choroby jest brak prawidłowego przepływu czy przez te kanały energii, gdy są one niedrożne, zablokowane, płynie ono zbyt szybko, zbyt wolno, lub w złym kierunku itd.

qi (czy) – w Chinach uważa się czy za substancję/energię, przyjmującą różną formę w samym ciele i w przestrzeni. Tłumaczona jako „energia witalna”, uważa się że czy ma bezpośredni związek ze zdrowiem człowieka. Czy może być także rozumiane w szerszym sensie, aby opisać substancje, które są niewidzialne i bezkształtne, takie jak powietrze, zapach, złość, itd.

qigong (czy-gong) – ogólna nazwa dla poszczególnych praktyk, które kultywują ludzkie ciało. W ostatnich dekadach, ćwiczenia *qigong* stały się w Chinach bardzo popularne.

Sakyamuni – Budda Sakyamuni, albo „Ten Budda”, Siddhartha Gautama. Powszechnie znany jako twórca buddyzmu, żył w starożytnych Indiach w V wieku p.n.e.

shuangshou heshi (szuang-szoł hy-szy) – złącz dłonie przed klatką piersiową.

Tathagata (ta-ta-ga-ta) – oświecona istota, posiadająca Status Osiągnięcia w Szkole Buddy, która jest ponad poziomami Bodhisattwy i Arhata.

sinsing (śin-śing) – „natura umysłu”, albo „natura serca”; „moralność”.

yin (jin) i **yang** (jang) – w szkole tao uważa się, że wszystko zawiera w sobie przeciwstawne siły yin i yang, które na siebie wzajemnie oddziałują, jednak są niezależne, np. kobiece (yin) wobec męskiego (yang), przód ciała (yin) wobec tyłu (yang).

Zhen-Shan-Ren (džen-szan-ren) – „Prawda-Życzliwość-Cierpliwość”.