

FÁLUN GONG

ÚT A MEGVILÁGOSODÁSHOZ

LI HONGZHI

EREDETI CÍM :

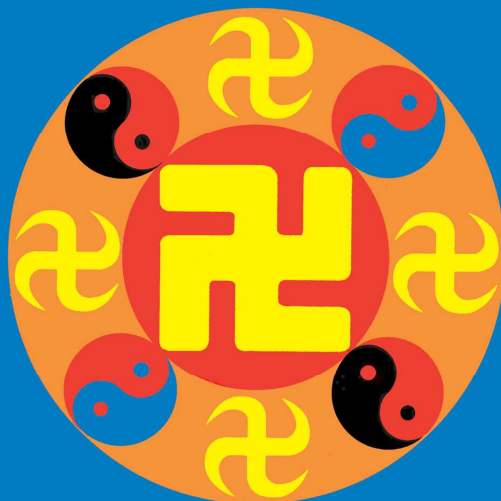
Fálun Fofá Dayuanman Fá



AZ ÍRÓ KÉPE

旋法至極

佛法無邊



法輪常轉

A Fálun-kép a kozmosz kicsinyített mása. Más dimenziókban neki is megvannak a létezési formái és fejlődési folyamatai, ezért mondom, hogy ez egy világ.

Li Hongzhi

1. FEJEZET

Bevezető	7
1. A Qigong eredete.....	7
2. <i>Qi</i> és Gong.....	8
3. Az energiaszint és a természetfeletti képességek.....	8
3.1 Az energiaszint a Xinxing művelésén keresztül fejlődik ki.....	8
3.2 A gyakorlónak nem a természetfeletti képességek megszerzésére kell törekednie.....	9
3.3 Hogyan kezelendő az energiaszint?.....	10
4. Az Égi Szem.....	11
4.1 Az Égi Szem felnyitása.....	11
4.2 Az Égi Szem szintjei.....	12
4.3 A távolbalátás.....	13
4.4 Dimenziók.....	13
5. A Qigong gyógymódok és a kórházi gyógyítás.....	14
6. A Buddha Iskola Qigong-ja és a buddhizmus.....	15
6.1 A Buddha Iskola Qigong-ja.....	15
6.2 A buddhizmus.....	16
7. Ortodox (igaz) Fá és eretnek (rossz) Fá.....	17
7.1 Mellékiskolák és bal utak.....	17
7.2 Harcművészet-Qigong.....	17
7.3 Visszafeléművelés és a Gong kölcsönzése.....	18
7.4 Kozmikus nyelvek.....	18
7.5 <i>Futi</i>	19
7.6 Az igaz művelési utak gyakorlása is átalakulhat rossz úttá.....	19

2. FEJEZET

Fálun Gong	20
1. A Fálun hatása.....	20
2. A Fálun formája és ábrázolása.....	21
3. A Fálun Gong művelésének különlegességei.....	21
3.1 A Fá nemesíti a gyakorlót.....	21
3.2 A főtudat művelése.....	22
3.3 A gyakorlatok végzésénél nem beszélünk égtájokról és időpontokról.....	23
4. A test és szellem kettős művelése.....	23
4.1 A Benti átváltozása.....	23
4.2 A Fálun-égi kör.....	24
4.3 A meridiánok felnyitása.....	25
5. Gondolatok.....	25
6. A Fálun Gong művelési szintjei.....	26
6.1 Művelés magas szinten.....	26
6.2 A Gong megjelenési formái.....	27
6.3 A világotúli Fá művelése.....	27

3. FEJEZET

A Xinxing művelése	28
1. A Xinxing tartalma.....	28
2. Veszteség és nyereség.....	29
3. „Zhen-Shan-Ren” egyidejűleg művelendőik.....	30
4. Az irigység eltávolítása.....	31
5. A ragaszkodás eltávolítása.....	32
6. Karma.....	33
6.1 A Karma keletkezése.....	33

6.2	A Karma eltávolítása.....	34
7.	Démoni beavatkozás.....	36
8.	Veleszületett minőség és megvilágosodási képesség.....	37
9.	A tiszta szív.....	38

4. FEJEZET

A művelési gyakorlatok további különlegességei.....		40
1.	A Fálunt műveljük, nem elixírt nemesítünk vagy képzünk.....	41
2.	A Fálun akkor is nemesíti az embert, ha éppen nem végzi a gyakorlatokat.....	41
3.	A főtudatot műveljük, a gyakorló saját maga kapja a Gong-ot.....	41
4.	Test és szellem egyidejűleg művelendők.....	42
5.	Öt könnyen elsajátítható gyakorlat.....	42
6.	Nincsenek gondolati tevékenységek, nem áll fenn az elhajlás veszélye és gyorsan nő a Gong.....	42
7.	A gyakorlatok helytől, időponttól és égtájtól függetlenül végezhetőek és nincs szükség a gyakorlatok befejezésére sem.....	42
8.	A Fá-testem védelme elhárítja a külső negatív behatások által okozott zavarásokat.....	43

5. FEJEZET

A gyakorlatok.....		44
	Első gyakorlat: Buddha kinyújtja ezer kezét.....	44
	Második gyakorlat: Fálun-karóállítás.....	48
	Harmadik gyakorlat: A két kozmikus pólus összekapcsolása.....	50
	Negyedik gyakorlat: A Fálun-égi kör.....	52
	Ötödik gyakorlat: Az isteni képességek megerősítése.....	55

6. FEJEZET

A gyakorlatok működési elvei.....		59
	Az első gyakorlat.....	59
	A második gyakorlat.....	61
	A harmadik gyakorlat.....	61
	A negyedik gyakorlat.....	64
	Az ötödik gyakorlat.....	65

FÜGGELÉK

	A Fálun Dáfá tanácsadóhelyeivel szembeni követelményeink.....	67
	A Fá és a gyakorlatok terjesztése a Fálun Dáfá tanítványai által.....	68
	Kritériumok a Fálun Dáfá gyakorlatvezetői számára.....	69
	Útmutatások a Fálun Dáfá művelőinek.....	70

SZÓMAGYARÁZAT.....		71
---------------------------	--	-----------

1. FEJEZET

BEVEZETŐ

Országunkban [Kínában], a Qigong ősidőkre nyúlik vissza és hosszú történelme van. Ezért a kínaiak természetes előnyben vannak a Qigong gyakorlásában. A Buddha és a Tao Iskola, mint a művelés igaz iskolái, közzétettek sok jelentős művelési utat, amiket addig csak magánúton tanítottak. Míg a Tao Iskola művelési útjai nagyon egyedülállóak, addig a Buddha Iskolának is megvannak a saját művelési módjai. A Fálun Gong a Buddha Iskola egy magas szintű művelési módja. A tanfolyam alatt először rendbehozom a testedet, művelésre alkalmas állapotba hozom, és utána a testedbe helyezek egy Fálun-t és az energia-mechanizmusokat. A gyakorlatokat is megtanítom neked. Mindezek mellett nekem vannak Fá-testjeim, amik meg fognak védeni téged. Mindezek azonban nem elegendőek ahhoz, hogy kifejlődjön a Gong – az is szükséges hozzá, hogy megértsétek a magas fokon végzett művelés lényegét. Erről szól ez a könyv.

Én a Gong [művelését] magas fokon tanítom, ezért nem fogok beszélni egyes csatornák, akupunktúrapontok vagy energiautak műveléséről. Én a művelés Nagy Útját (Dáfá) tanítom, Dáfá-t az igaz művelés céljából, ami magasabb szintekre vezet. Eleinte talán túl elképzelhetetlennek hangzik, de amennyiben azok, akik igazán elkötelezik magukat arra, hogy Qigong-gal foglalkozzanak és gyakoroljanak, akik mélyrehatóan felfedezik és átélik majd azt, találkozni fognak annak minden szépségével és részletével.

1. A QIGONG EREDETE

Azt amit ma Qigong-nak nevezünk, valójában nem Qigong-nak hívták eredetileg. Az ősi kínai kultúra egyéni művelési útjaiból és a vallásokban gyakorolt művelésből ered. A Dan Jing, Tao Zang és Tripitaka művekben sehol sem található a "Qi Gong" kifejezés. A mai civilizációt tekintve a Qigong már azokban a periódusokban is jelen volt, amikor a vallás még csak gyerekcipőben járt. Már a vallások kifejlődése előtt is jelen volt. Miután a vallások kifejlődtek, a Qigong egyfajta vallási színezetet kapott. A Qigong eredeti nevei a "Buddha Nagy Művelési Útja" vagy a "Tao Nagy Művelési Útja" voltak. Továbbá hívták még a "9-rétű Belső Alkímiának", az "Arhat Útjának", a "Vadzsrá Dhyana-jának", és így tovább. Manapság mi "Qigong"-nak hívjuk, mivel ez illik bele legjobban a modern ideológiába, és a társadalomban is így népszerűsíthető a legjobban. Valójában a Qigong kizárólag az emberi test művelésére szolgál.

A Qigong nem egy olyasvalami, amit ez a mai civilizáció talált fel. Egész hosszú időkre visszanyúló történelme van. Tehát mikor is keletkezett a Qigong? Néhányak szerint a Qigong-nak 3000 éves történelme van, és különösen népszerű volt a Tang Dinasztia idején. Mások azt mondják, hogy 5000 éves – a kínai civilizációval egyidős. Régészeti ásatásokból következtetnek azok, akik azt mondják, hogy 7000 éves történelemre tekint vissza. Én a Qigong-ot egy olyasvalaminek tartom, amit nem a mai emberiség talált fel, hanem egy történelem előtti kultúrából származik. A természetfeletti képességekkel rendelkező emberek vizsgálatai alapján a mai kozmosz úgy állt össze jelen formájára, hogy miután előtte már kilencszer létrejött és felrobbant. A Föld, amin mi élünk, sokszor elpusztult már. Minden alkalommal, miután a Föld újra kialakult, az emberiség elkezdett újra szaporodni. Manapság egyre több és több olyan felfedezésre bukkannak a világban, amik bizonyítják, hogy sok dolog létezik, ami messze túlhalad a mai civilizáción. Darwin evolúció-elmélete szerint az emberiség a majomból fejlődött, és a civilizáció nem több, mint tízezer éves. Ennek ellenére régészeti kutatások során az Alpokban olyan 250 ezer éves freskókra bukkantak, amik nagyon magas művészeti színtről tanúskodnak, messze meghaladva a mai modern ember képességeit. A Perui Nemzeti Egyetem múzeumában látható egy hatalmas sziklakő, amibe egy teleszkópot kezében tartó alak van vésve, aki az eget szemléli. Mint tudjuk, Galileo fedezte fel a 30-szoros csillagászati távcsövet 1609-ben, mindössze alig több, mint 300 évvel ezelőtt. Akkor hogy létezhetett 30000 évvel ezelőtt a teleszkóp? Indiában létezik egy vasoszlop, aminek vastartalma meghaladja a 99%-ot. Még a mai öntödék sem tudnak olyan vasat előállítani, aminek tiszta

vastartalma ilyen magas lenne – ez magasan meghaladja a modern technológia szintjét. Ki hozta létre ezeket a civilizációkat? Hogy tudtak volna azok az emberek – akiknek ráadásul akkor még csak mikroorganizmusoknak kellett lenniük – ilyen dolgokat alkotni? Ezek a felfedezések világszerte felkeltették a tudósok figyelmét. Mivel megmagyarázhatatlannak tűnnek, "történelem előtti kultúrának" tekintik ezeket.

A tudomány szintje minden periódusban különbözött. Volt néhány időszak, amikor nagyon magas volt, a mai modern emberiség szintjét is meghaladta. Azonban ezek a civilizációk elpusztultak. Következésképpen én azt mondom, hogy a Qigong-ot a mai ember nem feltalálta vagy kialakította, hanem újra felfedezte és tökéletesítette. A Qigong a történelem előtti kultúrából származik.

Valójában a Qigong nem kizárólag a mi országunkban [Kínában] ismeretes. Külföldön is létezik, csak ott nem Qigong-nak hívják. Nyugaton, mint például az Egyesült Államokban, Angliában, stb. bűvészetnek nevezik. David Copperfield, az amerikai bűvész, mestere a természetfeletti képességeknek, és egyszer előadta a Kinai Nagyfalon való áthatolás mutatványát. Épp, mielőtt áthaladt volna a Falon, elővett egy fehér lepedőt, hogy eltakarja magát, s utána ment csak át. Miért tette ezt? Így sok ember egy bűvészmutatványnak tartotta, amit csinált. Így kellett hogy tegyen, mivel tudta, hogy Kínában sok ember rendelkezik nagy természetfeletti képességekkel, és félt a tőlük jövő esetleges zavaró hatásoktól, így eltakarta magát, mielőtt behatolt a Falba. Mikor kijönni készült, előbb kidugta egyik kezét a lepedő magá elé tartva és úgy jött ki. (Egy kínai közmondás szerint: "A szakmabeliek a trükkök ellesése céljából nézik, a laikusok az izgalomért.") Így a nézőközönség azt hitte, hogy ez egy bűvészmutatvány volt. Ezeket a természetfeletti képességeket "varázslatnak" hívják, mivel nem arra szolgálnak, hogy a testet műveljék, hanem hogy varázsmutatványokat hajtsanak végre és szórakoztassák a közönséget. Alacsony szinten a Qigong meg tudja változtatni az emberi test állapotát, így gyógyító és kondicionáló hatása van. Magasabb szinten a Qigong a Benti művelésére szolgál.

2. QI ÉS GONG

A Qi-t, amiről manapság beszélünk, régen chi-nek nevezték. Tulajdonképpen a kettő ugyanaz, mivel mindkettő az univerzum Qi-jére utal – egy körülhatárolatlan, láthatatlan anyag, ami behálózza a kozmoszt. A "Qi" nem a levegőre utal. A művelés során ezen anyag energiája életre kel az emberi testben, megváltoztatja a test fizikai állapotát, gyógyító hatást fejt ki, és egészségessé teszi az embert. Azonban a Qi csak Qi – neked van Qi-d, neki van Qi-je, de az egyik ember Qi-je nem hathat egy másik ember Qi-jére. Néhányan azt állítják, hogy a Qi gyógyít, vagy hogy ki lehet bocsájtani Qi-t valaki felé gyógyítás céljából. Ezek a megállapítások nem tudományosak, mert a Qi egyáltalán nem tud gyógyítani. Ha egy művelő testében van Qi, az azt jelenti, hogy a teste még mindig nincs a "Tejfehér Test" állapotában. Ez azt jelenti, hogy betegségeket hordoz magában.

Az az ember, aki a művelés során magasabb rendű képességekre tesz szert, nem bocsájt ki magából Qi-t. Helyette egy magas energiájú anyagot ad ki magából, mely apró, nagy sűrűségű részecskékből álló fény formájában nyilvánul meg. Ez a Gong. Csak ennek lehet védelmező hatása az emberekre nézve, és csakis ez tud gyógyítani. Van egy mondás, miszerint "A Buddha fénye mindenhova elér és helyrehoz mindent." Ez azt jelenti, hogy az igaz művelők mérhetetlen nagy energiát hordoznak testükben. Egy ilyen ember bárhol jár, helyre tud állítani bármilyen, a normálistól eltérő állapotot a hatáskörén belül. Például a betegség egy, a normálistól meglehetősen eltérő állapot, és a betegségek eltűnnek, mihamint ez az állapot helyreáll. Egyszerűen kifejezve a Gong energia. A Gong-nak fizikai jellemzői is vannak; a művelés során a gyakorlók átélik annak létezését.

3. AZ ENERGIASZINT ÉS A TERMÉSZETFELETTI KÉPESSÉGEK

3.1 Az energiaszint a Xinxing művelésén keresztül fejlődik ki

A Gong, ami igazán meghatározza valakinek az energiaszintjét, nem a gyakorlatok végzése során fejlődik ki. A "De" átváltozásával és a "Xinxing" művelésén keresztül fejlődik ki. Ezt az átváltozási folyamatot nem úgy érjük el, hogy "gyógyfüveket égetünk az elixír előállításához", ahogy azt egy laikus elképzei. A Gong, amiről mi beszélünk, a testen kívül gyűlik össze, és a test alsó részéről indul. Ahogy a Xinxing növekszik, a Gong is nő felfele spirál alakban, teljesen a testen kívül alakul ki. Miután eléri a fej tetejét, egy Gong-pillérré alakul át. Ennek a Gong-pillérnek a magassága határozza meg egy ember Gong-jának szintjét. Ez a Gong-pillér egy nagyon mély dimenzióban bújik meg, ami megnehezíti, hogy látható legyen egy átlagos ember számára.

A természetfeletti képességek az energiaszinttel együtt erősödnek. Minél magasabb az energiaszint, s ezáltal az ember szintje, annál erősebbek a természetfeletti képességei és annál könnyebben tudja őket használni. Az alacsonyabb energiaszinttel rendelkező embereknek gyengébb természetfeletti képességeik vannak, nehezebben tudják használni azokat, és néhány pedig teljesen használhatatlan. Maguk a természetfeletti képességek nem határozzák meg az ember energiaszintjét, sem művelésének szintjét. Inkább az energiaszint az, ami meghatározza valaki szintjét, s nem a természetfeletti képességek. Néhányan "lezárt" módban végzik a művelést, ami azt jelenti, hogy energiaszintjük igen magas, de mégsem használhatják sok természetfeletti képességüket. A meghatározó tényező az energiaszint, ami a Xinxing művelésének útján fejlődik ki. Ez a legfontosabb.

3.2 A gyakorlónak nem a természetfeletti képességek megszerzésére kell törekednie

Minden gyakorló nagy hangsúlyt fektet a természetfeletti képességekre. A társadalomban ezek jól mutatnak, s így sokan szeretnének rendelkezni velük, de megfelelő Xinxing nélkül senki sem juthat hozzá ezekhez.

Vannak olyan természetfeletti képességek, amiket egy mindennapi ember is elérhet, mint például az Égi Szem, a jóslás, a telepátia, a távolbalátás, és így tovább. Azonban nem az összes ilyen képesség nyilvánul meg a fokozatos megvilágosodás során, mivel ez mindenkinél különbözik. Vannak bizonyos természetfeletti képességek, amikkel egy mindennapi ember nem rendelkezhet, például egy anyag állapotát átváltoztatni egy másik anyagévá ebben a mi fizikai dimenziókban – ez nem egy olyan dolog, amire egy mindennapi ember képes lenne. A jelentős természetfeletti képességek a születés után, a művelésén keresztül fejlődnek ki. A Fálun Gong a kozmosz szabályaira alapozva fejlődött ki, így a kozmosz összes természetfeletti képessége létezik a Fálun Gong-ban is. Minden csupán attól függ, hogyan halad a gyakorló a műveléssel. Az a gondolat, hogy szeretnénk néhány természetfeletti képességet, nem tekinthető rossznak. Azonban minden, egy egyszerű gondolatnál erősebb törekvés negatív hatást kelt. Nincs sok haszna annak, ha valaki alacsony szinten jut természetfeletti képességekhez azért, hogy mutogassa azokat mások előtt, s így mindenkinél erősebbnek tűnjön. Ha ez történik, ez pontosan azt mutatja, hogy ennek az embernek a Xinxing-je nem elég magas ahhoz, hogy természetfeletti képességeket kapjon. Ha rossz Xinxing-gel rendelkező ember jut természetfeletti képességekhez, akkor ezeket fel tudja használni rossz cselekedetek végrehajtására. Mivel az ilyen ember Xinxing-je nem stabil, nem biztos, hogy nem fog valami rosszat elkövetni.

A másik szempont pedig az, hogy a természetfeletti képességeknek, még ha meg is mutatják vagy elő is adják őket, semmiképpen nem szabad megváltoztatniuk a szokványos társadalmi életet. Igazán magas szintű természetfeletti képességeket nem szabad közönség elé tárni, mert a hatás és a veszély túl nagy lenne; például egy nagy épület összedöntését nem szabad véghezvinni. A különleges célú eseteket kivéve, az igazán jelentős természetfeletti képességek nem használhatók és nem is lehet őket előhozni, mert magas szintű mesterek visszatartják azokat.

Mégis sok mindennapi ember akaratoskodik, hogy a Qigong-mesterek mutassák be természetfeletti képességeiket. A természetfeletti képességekkel rendelkező emberek nem arra használják képességeiket, hogy bemutatót tartsanak, mivel nem szabad azokat közönség elé tárniuk; a bemutó az egész társadalomra megrendítő hatással lenne. Azok az emberek, akiknek tényleg nagy erénnyel rendelkeznek, nem használhatják természetfeletti képességeiket közönség előtt. Sok Qigong-mester borzasztó rosszul

érzi magát előadás alatt, és legszívesebben sírna utána. Ne akard, hogy bemutassák képességeiket! Kényelmetlen számukra, hogyha fel kell fedniük ezeket a dolgokat. Egy tanítványom hozott egy magazint nekem. Abban a pillanatban, ahogy elolvastam, borzalmasan kezdtem érezni magam. Arról volt szó, hogy valahol egy nemzetközi Qigong konferenciát tartottak. Természetfeletti képességekkel rendelkező emberek vehettek részt a versenyben, és aki a legnagyobb természetfeletti képességgel rendelkezett, az mehetett a konferenciára. Miután elolvastam, napokig nyugtalan voltam. A természetfeletti képesség nem valami olyan dolog, amit közönség előtt lehet bemutatni a veresenyzés kedvéért – az nagyon sajnálatos, ha közönség előtt mutogatják őket. A mindennapi ember az átlagos élet gyakorlati dolgaira helyezi a hangsúlyt, de egy Qigong-mesternek legyen tartása.

Mi a hajtóerő a mögött, hogy valaki természetfeletti képességekre akar szert tenni? Ez pontosan a gyakorló törekvését és gondolkodását tükrözi. Nem tiszta törekvéssel és megbízhatatlan gondolkodással nagyon valószínű, hogy nincsenek is jelentős természetfeletti képességei. Ez azért van, mert mielőtt teljesen megvilágosodnál, amit jónak és rossznak látsz, azt mindössze csak e világ törvényeire alapozod. Nem láthatod a dolgok igaz természetét, és a köztük lévő karmikus kapcsolatot sem. Az emberek közti hadakozás, veszekedés, egymással való kiabálás egyértelműen karmikus eredetű. Ha ezt nem látod be, akkor többet ártasz, mint segítesz. A mindennapi ember dicsérete és elmarasztalása, a jó és rossz megítélése csak ezen világ törvényeit követi; a művelő nem foglalkozik ilyen dolgokkal. A teljes megvilágosodást megelőzően, amit a két szemed segítségével látsz, az nem feltétlenül igaz. Amikor két ember megüti egymást, az a karmikus adósság kiegyenlítése céljából is előfordulhat. A te esetleges beavatkozásod meggátolhatja ezt a kiegyenlítést. A Karma egy bizonyos fekete anyag, ami körülveszi a testet, és fizikailag létezik egy másik dimenzióban, betegségé és szerencsétlenségé alakulhat át.

Mindenkinek vannak természetfeletti képességei, és csak folyamatos művelés útján lehet teljesen kifejleszteni és erősíteni őket. Amennyiben viszont egy művelő csak a természetfeletti képességek iránt érdeklődik, akkor ez a művelő rövidlátó és a gondolkodása nem tiszta. Nem számít, hogy mire akarja használni természetfeletti képességeit, erőszakos törekvése az önzés elemeit hordozza magában, ami egyértelműen beárnyékolja a művelést, így sohasem fog természetfeletti képességekkel rendelkezni.

3.3 Hogyan kezelendő az energiaszint?

Néhányan, akik még nem is olyan régen gyakorolnak, máris gyógyítani akarnak, hogy megbizonyosodjanak energiájuk hatásáról. Ha még nem rendelkezel nagy energiával és kinyújtod a kezed, hogy megpróbálj gyógyítani, azonnal átviszel magadba egy nagy adag fekete, egészségtelen, piszkos Qi-t a beteg testéből. Mivel nincs meg a képességed arra, hogy megsemmisítsd a beteg Qi-t, ráadásul a tested nem rendelkezik egy védőpajzssal, egy és ugyanazt a teret osztod meg a beteggel; nagy energia nélkül nem vagy védve a beteg Qi-től. Következésképpen te fogod magad nagyon rosszul érezni. Ha senki sem vigyáz rád, idővel meg fogsz betegedni. Így annak, akinek nem elég magas az energiaszintje, nem szabad másokat gyógyítania. Csak az az ember, akinek már kifejlődtek a természetfeletti képességei, és egy bizonyos szintű energiával rendelkezik, gyógyíthat a Qigong segítségével. Még akkor is, amikor már valakinek kifejlődtek a természetfeletti képességei, és képes gyógyítani, amikor ez egy nagyon alacsony szinten történik, valójában az összegyűjtött energiát – saját energiáját – használja arra, hogy betegségeket gyógyítson. A Gong nemcsak energia, hanem egy intelligens élőlény is egyben, amit nem könnyű összegyűjteni, mert amikor kiadsz magadból Gong-ot, akkor valójában kiüríted magad. Azzal együtt, hogy leadsz a Gong-odból, a fejed fölött lévő Gong-pillér is megrövidül, lecsökken. Ez egyáltalán nem éri meg. Így én nem támogatom azt, hogy másokat gyógyíts, ha még nem rendelkezel magas energiával. Mindegy melyik módszert használod, akkor is a saját energiádat emészted fel.

Amikor valaki energiája elér egy bizonyos nagyságot, különböző fajta természetfeletti képességek kerülnek felszínre. Nagyon vigyáznod kell, amikor ezeket a képességeket használod. Például, az embernek, amikor kinyílik az Égi Szeme, használnia kell azt, mert ha nem használja, akkor bezárul. Ennek ellenére nem szabad túl gyakran néznie ezzel a szemével. Ha túl gyakran használja, túl sok energiát emészt fel. Tehát ez azt jelenti, hogy sose használjuk? Persze, hogy nem ezt jelenti. Ha sosem használnánk, akkor mi az értelme a kiművelésüknek? A kérdés az, hogy mikor használjuk. Csak akkor

használd, amikor a művelésed már eljutott egy bizonyos szintig és képes vagy újra feltölteni magad. Amikor egy Fálun Gong-gyakorló eljut egy bizonyos szintre, a Fálun (Törvénykerék) automatikusan alakítja át [a bejövő energiát] és tölti fel [a testet] pontosan annyival, amennyi Gong-ot leadott. A Fálun automatikusan szinten tartja a gyakorlók energiáját, s így a Gong mennyisége sose csökken. Ez a Fálun Gong egy jellemzője. Ameddig az ember el nem jut eddig a pontig, a természetfeletti képességeket nem ajánlatos használni.

4. AZ ÉGI SZEM

4.1 Az Égi Szem felnyitása

Az Égi Szem főcsatornája a homlok közepe és a Shangen-pont között található. A mindennapi ember látása megegyezik a fényképezéssel. A tárgy messzeségétől és a fényerőtől függően változtatjuk a lencse és a pupilla nagyságát; a képek a látóidegeken keresztül az agy hátsó részében található tobozmirigyben keletkeznek. Az "átlátási képesség" egyszerűen a tobozmirigy azon képessége, hogy közvetlenül az Égi Szemen keresztül néz kifelé. Az átlagos ember Égi Szeme nincs nyitva, mivel a főcsatorna bejárata nagyon szűk és sötét. Belül nem található eszenciális Qi, és fény sincs. Néhány ember csatornája el van tömődve, ezért nem látnak.

Az Égi Szem felnyitásakor először vagy külső erőt használunk, vagy az önművelésre támaszkodunk. A csatorna keresztmetszete mindenkinél más formájú, bármi lehet oválistól körig, rombusztól háromszögig. Minél jobban gyakorolsz, annál jobban fog kör alakhoz hasonlítani. Másodszor a mester ad neked egy szemet; ha pedig egyedül művelődsz, akkor saját magadnak kell azt kiművelned. Harmadszor finomított Qi-nek kell lennie az Égi Szem helyén.

Általában a két szemünkkel látjuk a dolgokat, és pontosan ez a két szemünk az, ami lezárja a többi dimenzióhoz vezető csatornát. Pajzsként működnek, hogy csak a mi fizikai dimenziókban létező tárgyakat lássuk. Az Égi Szem felnyitása lehetővé teszi, hogy a két szemünk nélkül lássunk. Miután elérsz egy nagyon magas szintet, kiművelhetsz egy Igaz Szemet is magadnak. Így láthatsz majd az Égi Szem Igaz Szemével vagy a shangen pont Igaz Szemével. A Buddha Iskola szerint minden pórus egy szem – az egész testet behálózzák a szemek. A Tao Iskola szerint minden akupunktúra pont egy szem. Mindenesetre a főcsatorna az Égi Szemnél található, és ezt kell legelőször felnyitni. A tanfolyam alatt én mindenkibe beültetem mindazt, ami szükséges az Égi Szem felnyitásához. Mivel az emberek fizikai képessége különböző, az eredmény is különböző lesz. Néhányan egy sötét lyukat fognak látni, ami egy mély kúthoz hasonlít; ez azt jelenti, hogy az Égi Szem csatornája sötét. Mások egy fehér alagutat látnak. Ha tárgyakat látsz magad előtt, az azt jelenti, hogy az Égi Szem épp akkor nyílik fel. Többen forgó tárgyakat látnak; ezeket a Mester ültette beléd az Égi Szem felnyitásához. Amint az Égi Szem kinyílt, látni fogsz. Néhányan egy nagy szemet látnak az Égi Szemükön keresztül, és azt hiszik, hogy ez Buddha szeme. Valójában ez az ő saját szemük. Így történik általában a nagyon jó veleszületett természetű emberekkel.

Statisztikai adataink szerint, minden előadássorozat alatt a résztvevők több mint felének nyílik fel az Égi Szeme. Egy olyan probléma merülhet fel az Égi Szem felnyílását követően, hogy az az ember, akinek a Xinxing-je még nem elég magas, esetleg rossz elkövetésére használja az Égi Szemet. Hogy elkerüljük ezt a problémát, rögtön a Bölcsesség-szem szintjén nyitom fel az Égi Szemeteket – más szóval, egy magasabb szinten, ami lehetővé teszi, hogy közvetlenül lásd más dimenziók egyes dolgait, és hogy lásd a művelés során előkerülő dolgokat, s így elhidd őket. Ez a művelésbe vetett hitedet fogja növelni. Azok, akik csak most kezdtek gyakorolni, a Xinxing-jük még nem érte el a természetfeletti ember szintjét. Így amint természetfeletti dolgokhoz jutnak, rosszat tehetnek. Mondok egy példát: Ha az utcán mész és egy lottózóhoz érsz, könnyen elsétálhatsz a főnyereménnyel. Ennek nem szabad megtörténnie, mindezt csak magyarázatképpen említettem. A másik ok az, hogy mi most sok embernek nyitjuk fel az Égi Szemét. Képzeld, mi lenne, ha mindenki át tudna látni az emberi testen, vagy látná a tárgyakat a fal mögött – ezt továbbra is emberi társadalomnak hívnák? Ez jelentősen megzavarná az emberi társadalmat, ezért ennek nem szabad megtörténnie, és nem is elérhető. Továbbá, ez nem is tenne semmi

jót a gyakorlóknak, és csak a ragaszkodásaikat növelné. Következésképpen nem nyitjuk meg az Égi Szemet alacsony szinten. Inkább megnyitjuk azt rögtön egy magasabb szinten.

4.2 Az Égi Szem szintjei

Az Égi Szemnek sok szintje van. A szinttől függően lát különböző dimenziókat. A buddhizmus öt szintet különböztet meg: a Hús-vér szem, a Mennyei-szem, a Bölcsesség-szem, a Fá-szem és a Buddha-szem. Mindegyik szint tovább fel van osztva felső, középső és alsó szintre. A Mennyei-szem szintjén vagy az alatt csupán a mi anyagi világunkat vagyunk képesek szemlélni. Csak a Bölcsesség-szem szintjén, vagy a felett lehet csak más dimenziókba belátni. Azok, akik átlátóképességgel rendelkeznek, világosan látják a dolgokat, nagyobb pontossággal, mint egy CT felvétel. Azonban amit látnak, az mind a mi fizikai világunkat írja le, s nem jut túl ezen a dimenzión, amelyben mi létezünk; tehát nem érte el az Égi Szem magasabb szintjeit.

Az Égi Szem szintjeit az ember eszenciális Qi-jének mennyisége, továbbá a főcsatorna átmérője, világossága és eltömődésének mértéke határozza meg. A belső eszenciális Qi egy kritikus tényező annak meghatározásában, hogy milyen mértékig képes az Égi Szem kinyílni. Hat éves kornál fiatalabb gyermekek Égi Szemét különösen könnyű kinyitni. Még a kezemet sem kell hozzá használnom. Égi Szemük azonnal kinyílik, amint elkezdek beszélni, mivel a gyerekeket még nem érte túl sok negatív hatás a mi fizikai világunkból, és nem is követtek még el semmiféle rosszat. Az eszenciális Qi-jüket még teljes mennyiségben megőrizték. A gyermekeknek, ahogy elhagyják a hat éves kort, egyre nehezebbé válik Égi Szemük kinyitása, mivel ahogy idősödnek, úgy éri őket egyre több és több külső hatás. Többek között a rossz oktatás, az elkényeztetés, az erkölcsük megromlása mind szerepet játszik az eszenciális Qi mennyiségének csökkenésében. Egy bizonyos pontot elérve ez teljesen el is tűnik. Azok, akik az eszenciális Qi-jüket teljesen elveszítették, művelés útján fokozatosan visszanyerhetik azt, de mindez hosszú időbe és sok energiába telik. Ez az eszenciális Qi ennyire értékes.

Nem ajánlom az Égi Szem Mennyei-Szem szintjén történő kinyitását, mert amikor még egy gyakorló energiaszintje alacsony, több energiát veszít a dolgok szemlélésével, mint amennyit felvesz a művelése során. Ha túl sokat veszít a nagyfontosságú energiából, akkor az Égi Szem újra bezárulhat. Ha bezárul, nem könnyű később újra megnyitni. Így, amikor én megnyitom az emberek Égi Szemét, általában azt a Bölcsesség Szem szintjén nyitom meg. Bármennyire tisztán vagy homályosan is, de fognak látni a gyakorlók tárgyakat másik dimenziókból. A veleszületett tulajdonságoktól függően, néhányan tisztán fognak látni, néhányan szakaszosan, és megint mások csak homályosan, de legalábbis fényt mindenképpen látni fognak. Ez jó hatással van a művelők magasabb szintre való fejlődésére. Azok, akik nem látnak tisztán, javíthatják látásukat a művelésen keresztül.

Azok, akiknek kevesebb eszenciális Qi-jük van, csak fekete-fehér képeket látnak az Égi Szemükön keresztül. Azoknak a szemek viszont, akik hozzávetőlegesen több Qi-vel rendelkeznek, látni fog színeket is és általában minden élesebb lesz. Minél több az eszenciális Qi, annál tisztább a kép, bár ez mindenképpen egyéni. Néhányan nyitott Égi Szemmel születnek, míg másoké szorosan el van tömődve. Amikor az Égi Szem kinyílik, az nagyon hasonlít egy virág szíromról szíromra való kinyílásához. Meditáció közben eleinte fényt fogsz látni az Égi Szem helyén. Először a fény nem túl erős, majd később vörössé válik. Néhány ember Égi Szeme nagyon szorosan zárt, így előfordulhat, hogy az első reakciók nagyon erősek. Érezni fogják, hogy a főcsatorna és a Shangen pont körüli izmok megfeszülnek, mintha azt valaki befelé nyomná. A homlok fáj, és olyan érzés, mintha megdagadna. Ezek mind az Égi Szem megnyílásának a jelei. Akiknek az Égi Szeme könnyen nyílik fel, néha látnak bizonyos dolgokat is. A tanfolyam alatt vannak, akik önkéntelenül látják a Fá-testeimet, de amikor akarattal próbálják keresni, eltűnik, mivel ezúttal a Hús-vér szemüket hívják segítségül. Amikor csukott szemmel látsz valamit, próbálj abban az állapotban maradni, és fokozatosan egyre tisztábban fogsz látni. Amikor valamit jobban meg akarsz figyelni, akkor valójában átváltasz a saját szemeidre, s a látóidegeket kezded használni. Így nem fogsz látni semmit.

A dimenziók, amiket az Égi Szemmel láthatunk, mindenképpen különböznek attól függően, hogy milyen szinten van az Égi Szemük. Néhány tudományos kutatóintézet nem veszi figyelembe ezt a tényt, s így

amikor Qigong vizsgálatokat végeznek, nem jutnak a megfelelő eredményre. Előfordul az is, hogy teljesen ellenkező következtetésre jutnak. Például, az egyik intézet kifejlesztett egy módszert a természetfeletti képességek vizsgálatára. Megkértek néhány Qigong-mestert, hogy nevezzék meg, mi található egy bizonyos lezárt dobozban. Mivel a Qigong-mesterek Égi Szeme mind különböző szinten volt nyitva, nem ugyanazt a választ adták. Így a kutatók levonták a következtetést, hogy az Égi Szem egy hamis és megtévesztő elmélet. Általában azok, akik alacsonyabb szintű Égi Szemmel rendelkeznek, jobb eredményre jutnak az ilyenfajta kísérletek során, mivel az ő Égi Szemük a Mennyei-szem szintjén nyílt ki – egy olyan szinten, ami kizárólag arra alkalmas, hogy tárgyakat figyeljünk meg ebben a fizikai dimenzióban. Így tehát azok, akik nem értik az Égi Szem elméletét, úgy gondolják, hogy ezek az emberek rendelkeznek a legnagyobb természetfeletti képességekkel. Minden tárgy, legyen az természetes vagy mesterséges, a különböző dimenziókban különböző formában és alakban jelenik meg. Például, amint előállítanak egy poharat, egy másik dimenzióban egy intelligens lény születik. Sőt, mielőtt ez a lény elkezdett volna létezni, lehet, hogy ő valami egészen más volt előtte. Alacsony szintű Égi Szemmel valaki csupán egy poharat lát. Magasabb szinten viszont látni fogja azt a lényt, amely a másik dimenzióban található. Még magasabb szinten látni lehet ennek a lénynek a jelen formája előtti megtévesztését is.

4.3 A távolbalátás

Miután az Égi Szem megnyílt, a távolbalátás természetfeletti képessége jelenik meg egyeseknél, és így több ezer kilométerre lévő tárgyakat is látni fognak. Mindenki elfoglal egy bizonyos saját teret. Ebben a térben ő olyan nagy, mint a kozmosz. Az ő saját terén belül a homloka előtt egy tükör található, azonban ez láthatatlan a mi dimenziókban. Minden embernél megtalálható ez a tükör, de a nem gyakorlók tükre befelé fordul. Gyakorlóknál ez a tükör fokozatosan megfordul. Mikor megfordul, meg tudja mutatni, amit a gyakorló látni akar. Ezen az ő terén belül, a gyakorló hatalmas – teste nagyon nagy, s ugyanúgy a tükre is. Bármilyen, amit egy gyakorló látni akar, megjelenhet a tükrön. Azonban annak ellenére, hogy a tükör felfogta a képet, a gyakorló még nem látja azt; a kép csupán a másodperc töredékéig marad a tükrön miközben visszafordul és megmutatja neked a tárgyat, amit felfogott. Majd újra visszafordul. Oda-vissza fordul nagyon nagy sebességgel, megállás nélkül előre-hátra forog. Ahhoz, hogy folyamatos mozgást keltő filmet kapjunk, 24 képnek kell megfordulnia szemünk előtt másodpercenként. Ennél sokkal gyorsabban forog a tükör, így a képek folyamatosak és tiszták. Ezt nevezzük távolbalátásnak – ilyen egyszerű a távolbalátás elmélete. Ezt régebben nagy titokban tartották, s most én itt feltártam nektek csupán egy pár sorban.

4.4 Dimenziók

A mi nézőpontunkból kiindulva a dimenziók meglehetősen bonyolultak. Az emberiség csak azt a dimenziót ismeri, amelyben az emberek jelenleg léteznek, míg más dimenziókat még nem fedeztek fel. Mi, Qigong-mesterek a dimenzióknak szintjének már több tucatnyi szintjét figyeltük meg. Ezek mind elméletileg megmagyarázhatók, csak a tudomány még nem bizonyította be őket. Bár bizonyos dolgok létezését nem ismerjük el, valójában megmutatkoznak a mi dimenziókban is. Például létezik a Bermuda-háromszög, másnéven az "Ördög háromszöge". Hajók tűnnek el ezen a helyen, repülőik úgyszintén, majd évekkel később felbukkannak újra. Senki sem tudja megmagyarázni, hogy valójában mi történik, mivel senki sem haladt még túl az emberi gondolkodáson és elméleteken. Valójában a Háromszög egy másik dimenzióba vezető út. Ez nem hasonlítható a mi stabil ajtóinkhoz, hanem a helyzete kiszámíthatatlan. Ha egy hajó akkor lép be a területre, amikor az ajtó véletlenül nyitva van, akkor nagyon könnyen átkerülhet a másik dimenzióba. Az emberek nem érzékelik a dimenziók közti különbséget, s így egy pillanat alatt egy másik dimenzióban találják magukat. A két dimenzió közötti idő- és távolságkülönbségek a mi mértékegységeinkkel ki sem fejezhetők – egy ottani akár ezer kilométeres távolság itt csupán egy pont, vagyis előfordulhat, hogy egy és ugyanazon a helyen és időben léteznek. A hajó egy pillanatra átlibben és utána véletlen folytán visszajön. Ezalatt évtizedek teltek el ezen a földön, mivel az idők különbözőek a két dimenzióban. Ezen felül minden dimenzióban egységes világok találhatóak meg. Ez nagyon hasonlít az atomokból álló szerkezetek modelljeihez, ahol az egyik golyót egy szál köti össze a másikkal, ami egy sok golyóból és szálból álló bonyolult szerkezet.

Négy évvel a második világháborút megelőzően egy angol pilóta a küldetését hajtotta végre, amikor félúton komoly viharba került. Nagy tapasztalatának köszönhetően sikerült találnia egy elhagyatott repülőteret. Abban a pillanatban, hogy a repülőteret megpillantotta, egy teljesen más kép fogadta: hirtelen napos, felhőtlen idő, mintha egy másik világba csöppent volna. A repülőtéren a repülők sárgára voltak festve, és az emberek nagyon el voltak foglalva a földön. Nagyon furcsán érezte magát. Miután földet ért, senki nem észlelte őt; még az irányítótorony sem vette fel vele a kapcsolatot. A pilóta úgy döntött, hogy továbbrepül, mivel kitisztult az ég. Felszállt újra, s amikor ugyanabban a távolságban volt, mint ahonnan ezt a repülőteret látta percekkel ezelőtt, újra belekerült a viharba. Végül is sikerült visszatérnie. Jelentette, ami történt, és még a repülőnaplóba is bejegyezte, de a főnöke nem hitt neki. Négy évvel később, amikor kitört a második világháború, ugyanarra az elhagyatott repülőtérré küldték. Rögtön felismerte, hogy az ugyanaz a hely, mint amit négy évvel azelőtt látott. Mi, Qigong-mesterek mindannyian meg tudjuk ezt magyarázni. Négy évvel előbb ment át ugyanazon, ami később történt meg vele. Mielőtt megtörtént volna vele, már ott volt előtte és részt vett a történésekben előre, majd visszaállt a tényleges sorrend.

5. A QIGONG GYÓGYMÓDOK ÉS A KÓRHÁZI GYÓGYÍTÁS

Alapvetően a Qigong gyógymódok teljesen eltérnek a kórházi gyógyítástól. A nyugati gyógymódok az átlagos emberi társadalom módszerein alapulnak. Annak ellenére, hogy laboratóriumi vizsgálatok és röntgen-felvételek állnak rendelkezésre, mégis a betegségnek csak ezen dimenzióon belüli forrását tudják megállapítani, és nem látják azokat az információkat, melyek másik dimenziókban léteznek. Így nem értik a betegség okát. Ha nem komoly a betegség, a gyógyszer képes megszüntetni a betegség okát (amit a nyugati orvoslás vírusnak nevez, a Qigong pedig karmikus tartozásnak). Amennyiben komoly a betegség, a gyógyszer nem fog hatni, mivel a beteg nem fogja tudni elviselni az adag növelését. Nem minden betegség követi ezen világ szabályait, némelyik nagyon komoly, és túlhalad ezen világ határain, s következőképpen a kórházak nem tudják kezelni őket.

A mi országunkban a hagyományos orvostudomány a Kínai orvoslástan, ami elválaszthatatlan a természetfeletti képességektől, melyek az emberi test művelésén keresztül fejlődnek ki. Régen különös figyelmet fordítottak a test művelésére. A konfucionista-, a Tao-, a Buddha Iskola, és még a konfucionista tanítványok is mind nagy jelentőséget tulajdonítottak a meditációnak. Ülve meditálni egy tudománynak számított. Annak ellenére, hogy nem végeztek gyakorlatokat, idővel energiájuk és természetfeletti képességeik kifejlődtek. Miért volt képes a kínai akupunktúra olyan pontosan meghatározni az emberi test meridiánjait? Miért nem vízszintesen vannak összekötve az akupunktúra pontok? Miért nem keresztezik egymást, és miért függőlegesen vannak összekötve? Hogyhogy ilyen nagy pontossággal tudták feltérképezni őket? Az a mai ember, aki természetfeletti képességgel rendelkezik, saját szemével láthatja ugyanazt, amit a kínai doktorok leírtak. Ennek az az oka, hogy az ősi kínai doktorok általában rendelkeztek természetfeletti képességekkel. A kínai történelem jól ismert doktorai Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que és Hua Tuo valójában mind természetfeletti képességgel rendelkező Qigong-mesterek voltak. A kínai orvoslástan mára már elvesztette kapcsolatát a természetfeletti képességekhez, és csak a gyógymódokat őrizte meg. Régen a kínai doktorok a szemüket használták (a természetfeletti képességekkel együtt) a betegségek megállapítására. Később elkezdtek mérni a pulzust is. Ha a természetfeletti képességeket visszaadnánk a kínai gyógyítási módokhoz, talán még sok-sok évig a nyugati orvostudomány utol se tudná érni a kínai orvoslástant.

A Qigong eljárás a betegség gyökerét irtja ki. Én a betegséget a Karma egy fajtájának tartom: a betegségek gyógyításával elősegítjük a Karma csökkenését. Vannak Qigong-mesterek, akik úgy gyógyítanak, hogy segítenek a betegnek a fekete Qi-től megszabadulni az úgynevezett Qi eltávolítási és helyettesítési módszert használva. Nagyon alacsony szinten el is távolítják a fekete Qi-t, azonban nem ismerik keletkezésének gyökerét. Ez a fekete Qi vissza fog térni, és a betegség újra meg fog jelenni. Az igazság az, hogy nem a fekete Qi a betegség előidézésének oka – a fekete Qi jelenléte csupán a rosszulletet idézi elő a betegnél. Betegsége igazi gyökere egy intelligens lény, mely egy másik dimenzióban létezik. Sok Qigong-mester ezt nem tudja. Mivel ez az intelligens lény nagyon erős, egy átlagember nem tudja megérinteni, s nem is merné. A Fálun Gong gyógymód erre az intelligens lényre

koncentrál, és innen indul ki, így a betegség gyökerét távolítja el. Ezenfelül egy pajzsot is teszünk erre a területre, így a betegség nem tud újra támadni a jövőben.

A Qigong képes gyógyítani, de az emberi társadalmat nem zavarhatja meg. Ha széles körben használnák, akkor az átlagos emberi társadalom kondícióit zavarná meg, ami nem megengedett; s a gyógyító hatás sem lenne jó. Mint ahogy mindannyian tudjátok, néhányan Qigong diagnosztikai klinikákat, Qigong kórházakat és Qigong rehabilitációs központokat nyitottak. Mielőtt megnyitották ezeket az intézményeket, gyógmódjaik nagyon eredményesek voltak. Mielőtt üzletet csináltak belőlük, a hatás rohamosan csökkent. Ez azt jelenti, hogy az embernek nem szabad a természetfeletti erőket felhasználnia arra, hogy az átlagos emberi társadalom problémáit megoldja. Amennyiben erre használják őket, a hatás lecsökken az átlagos emberi társadalom szintjére.

A természetfeletti képességeket használva, rétegről rétegre meg lehet vizsgálni az emberi testet belülről ugyanúgy, ahogyan az orvostudomány vizsgál szeletről szeletre. A lágy rétegek és a test minden más részei is láthatók. A mai CT vizsgálattal nagyon pontosan látunk mindent, de egy gépre van szükség; nagyon sok időt igényel, sok film kell hozzá, nagyon lassú és drága. Nem olyan kézenfekvő és pontos, mint az emberi természetfeletti képességek. Mialatt egy pillanatra becsukják a szemüket, hogy gyorsan átvizsgáljanak, a Qigong-mesterek közvetlenül és pontosan látják bármely szervét a betegnek. Ez nem csúcstechnológia? Ez a technológia sokkal előrehaladottabb, mint a mai legmodernebb technológia. Mégis ez már az ősi Kínában is megtalálható volt – ez volt a régi idők "csúcstechnológiája". Hua Tuo talált egy növekvő daganatot Cao Cao agyában, és meg akarta operálni. Cao Cao nem hitt neki, és azt gondolta, hogy így akar kárt tenni benne. Letartóztatta Hua Tuo-t. Végül Cao Cao tényleg agydaganatban halt meg. Sok közismert kínai doktor rendelkezett természetfeletti képességgel. Most mindössze az történik, hogy a modern társadalom embere a praktikus dolgok iránt küzd a végsőkig, és közben elfelejti az ősi hagyományokat.

A mi magasszintű Qigong művelésünk újra előtérbe helyezi a hagyományos dolgokat, leszármaztatja és kifejleszti őket a gyakorláson keresztül, majd felhasználja azokat az emberi társadalom javára.

6. A BUDDHA ISKOLA QIGONG-JA ÉS A BUDDHIZMUS

Amint a Buddha Iskola Qigong-ját említjük, sokan egyetlen egy dologra gondolnak: Minthogy a Buddha Iskola célja a Buddha kiművelése, rögtön a buddhizmus dolgaihoz próbálják azt kapcsolni. Én most itt határozottan kijelentem, hogy a Fálun Gong a Buddha Iskola egy Qigong-ja. Ez egy valóban jó, hatalmas művelési út, és semmi köze sincs a buddhizmushoz. A Buddha Iskola Qigong-ja a Buddha Iskola Qigong-ja, míg a buddhizmus az buddhizmus. Annak ellenére, hogy a művelési céljuk ugyanaz, különböző úton jutnak el oda. Két különböző művelési iskola, s előírásaik is különbözőek. Említettem a "Buddha" szót, s még fogom is említeni a későbbiekben, amikor majd magasabb szinten magyarázom a művelési utat. Maga a szó nem utal semmiféle babonára. Néhányan felháborodnak, amikor hallják a "Buddha" szót, azt állítva, hogy babonát terjesztünk. Ez nem így van. A "Buddha" eredetileg egy szanszkrit kifejezés volt, mely Indiából származik. Hangzata után kínaira fordítva "Fo Tuo"-nak nevezték el [Kínában]. Ebből az emberek elhagyták a "Tuo"-t, s csak a "Fo" szót tartották meg, ami kínaiul "megvilágosultat" jelent, egy megvilágosult emberre utal.

6.1 A Buddha Iskola Qigong-ja

Napjainkig kétféle Buddha Iskola Qigong-ot hoztak nyilvánosságra. Az egyik a buddhizmusból vált ki, és évezredek fejlődése során számtalan kiemelkedő szerzetest nevelt ki. Amikor tanítványaik művelésükben eljutnak egy haladó szintre, akkor egy már magas szinten lévő mester tanítja tovább őket, hogy így egyéni, magas fokú tanítást kapjanak. Régebben, a buddhizmusban, mindezeket a dolgokat egyszerre csak egy embernek adták át. Amikor már közeledett élete végéhez, ez a kiemelkedő szerzetes továbbadta ezeket egy tanítványnak, aki a buddhizmus szentírásai szerint művelődött, tovább fejlődve teljes mivoltában. Láthatólag, ez a fajta Qigong szoros összeköttetésben van a buddhizmussal. Később, nevezetesen a Nagy Kulturális Forradalom idején a szerzeteseket kitétték a templomokból. Ezek a

művelési utak elterjedtek a nép között, s egyre több követőjük lett.

Van egy másik fajta Buddha Iskola Qigong is. Történelmileg ez sosem volt a buddhizmus egy része. Ezt mindig csöndesen művelték, akár az emberek között vagy elvonulva a hegyek között. Ezeknek a művelési utaknak mind megvan a maguk különlegessége. Az alapfeltétel a megfelelő tanítvány kiválasztásában rejlik – valaki, aki hatalmas erénnyel rendelkezik, s így képes egy nagyon magas fokra művelődni. Ilyen ember csak néhanapján születik. Ezeket a művelési utakat nem lehet közzétenni, mert az előírás a nagyon magas Xinxing, és a Gong-juk nagyon gyorsan fejlődik. Elég sok ilyen gyakorlási mód létezik. Hasonló a helyzet a Tao Iskolával is. A taoista Qigong tovább van osztva Kunlun, Emei, Wudang, stb... Qigong ágazatokra és mindegyikük a Tao Iskolához tartozik. Az osztályoknak is vannak alosztályai, és mind nagyon különböznek egymástól. Nem szabad sem összekeverni, sem együtt gyakorolni őket.

6.2 A buddhizmus

A buddhizmus egy, a művelést szolgáló gyakorlat-rendszer, amit több mint kétezer évvel ezelőtt Sákjamuni saját maga megvilágosodás által ismert fel Indiában. Ezt a művelést három szóban össze lehet foglalni: „Törvény, Meditáció, Bölcsesség”. A Törvény a Meditációt szolgálja. A buddhizmusban nem beszélnek külön a gyakorlatok végzéséről, bár valójában igenis léteznek gyakorlatok. Ha leül valaki meditatálni, akkor már gyakorol is. Mert ha valaki nyugalomba jut és összpontosít, a világegyetem energiája gyűlni kezd a teste körül, ezzel elérve a gyakorlás célját. A Törvény a buddhizmusban azt jelenti, hogy a hétköznapi emberek minden vágyáról le kell mondani és fel kell adni a dolgokat, amikhez a hétköznapi emberek ragaszkodnak, hogy elérjük a nyugalom és tétlenség állapotát. Ekkor mélyedhet csak el ez az ember a meditációban, a meditáció közben folyamatosan emeli a szintjét, aztán eljut a megvilágosodáshoz és a bölcsesség felnyílásához, megismeri a világegyetemet és látja ennek az igaz arculatát is.

Mikor Sákjamuni elkezdte a Fá terjesztését, minden nap csak három dolgot tett: Fá-t magyarázott (főként az Arhat szint Fá-ja lett továbbadva), tanítványai hallgatták a Fá-t; azután kezében a koldustállal alamizsnáért könyörgött (kéregetett); a harmadik pedig a lótuszülésben történő meditáció alatti tényleges művelés volt. Miután Sákjamuni elhagyta ezt a világot, a bráhmánizmus és a buddhizmus, miután harcot vívtak egymás ellen, egy vallássá – a hinduizmussá forrtak össze. Ezért nem létezik ma már buddhizmus Indiában. A későbbi fejlődési folyamat során született meg a Mahájána-buddhizmus. Ezt terjesztették el Kínában és ez vált a mai buddhizmussá. A Mahájána-buddhizmusban nem csak Sákjamunit tisztelik ősmesterként, hanem ez egy több-Buddha-hit lett, sok Tathágatát tisztelnek, úgy Amithába Buddhát, mint Bháizajáguru-t is és így tovább. Több parancsolat is kialakult, és a művelés célja is magasabb lett. Akkoriban Sákjamuni a Bodhiszattva Fá-ját (Törvényét) néhány tanítványának adta csak tovább. Ezt később rendszerezték és ebből alakult ki a mai Mahájána-buddhizmus, melynél a Bodhiszattva-szintig lehet művelődni. Ma Délkelet-Ázsiában továbbra is megtartják a Hinajána-buddhizmus hagyományait, amelynél a rituális ceremóniákhoz természetfeletti képességet alkalmaznak. A buddhizmus fejlődési folyamata alatt bevezettek egy irányzatot Tibetbe és ezt tibeti tantrizmusnak nevezték el; egy másik irányzatot a Xinjiang-vidéken keresztül a Han-területre vezettek be és ezt Tang-tantrizmusnak nevezték el (a buddhizmus megsemmisítése után Huichang uralma alatt ez eltűnt); a harmadik [irányzat] jóga-iskolává vált Indiában.

A buddhizmusban nem beszélnek a gyakorlatok végzéséről, nem is gyakorolnak semmilyen Qigong-ot. Ezzel megőrzik a buddhizmus hagyományos művelési módszereit. Ez is egy magyarázat arra, hogy miért lehetett a buddhizmust több, mint kétezer éven keresztül megromlás nélkül átadni. Éppen azért, mert nem fogadja el azt, ami kívülről jön, könnyen meg tudja tartani a saját hagyományait. A buddhizmus művelési módszerei sem egyformák. A Hinajána-buddhizmus az önmegváltásra fektet hangsúlyt és saját magunk művelésére, miközben a Mahájána-buddhizmus már olyan messzire fejlődött, hogy a gyakorló saját magát, más embereket, valamint egyetemesen minden lényt meg szeretne váltani.

7. ORTODOX (IGAZ) FÁ ÉS ERETNEK (ROSSZ) FÁ

7.1 Mellékiskolák és bal utak

A mellékiskolákat és a bal utakat különleges művelési utaknak is nevezik. Már a vallások létrejötte előtt is léteztek különböző Qigong iskolák. Sok művelési utat, melyek a vallások keretein kívül találhatóak, a népen belül adtak tovább, és a legtöbbjük nem alakult ki teljesértékű művelési rendszerré, nincs teljes elméletük sem. Ezzel ellentétben a különleges művelési utak esetében rendszerezett és komplett módszerek léteznek a speciális és intenzív művelésre. A nép körében is továbbadják ezeket. Az ilyen művelési utakat általában mellékiskoláknak vagy bal utaknak nevezik. Miért nevezik őket így? Szó szerint értelmezve a „mellékiskola” egy különleges ajtó kinyitását jelenti, és a „bal út” ügyetlent jelent. Az emberek a Buddha Iskola és a Tao Iskola művelési módszereit ortodox Fá-nak (igaz Törvénynek) tartják, és minden más művelési utat mellékiskolának vagy bal útnak vagy eretnek (rossz) Fá-nak tartanak. Tulajdonképpen ez nem így van. Minden generációnál a mellékiskolákat és a bal utakat titokban művelték és egyetlen egy követőnek lettek csak továbbadva. Nem szabad ezeket a nyilvánosság előtt felfedni. Ha a nyilvánosság előtt terjesztenék ezeket, akkor az emberek nem is érthetnék olyan jól meg. A mellékiskolák és a bal utak művelői maguk is azt mondják, hogy az ő művelési útjuk nem buddhista és nem is taoista. Művelési módszereiknél a Xinxing-gel szemben szigorú elvárásokat állítanak fel. A kozmikus tulajdonságok szerint művelik magukat és arról beszélnek, hogy jót kell cselekedni és hogy ügyelni kell a Xinxing-re. Az ott magasra művelődött emberek mind rendkívüli képességekkel rendelkeznek, néhány sajátos képesség nagyon is csodálatraméltó. Én három, a különleges iskolákból magas szintre művelődött emberrel találkoztam. Ők megtanítottak valamire, ami sem a Buddha sem a Tao Iskolában nem található meg. Ilyesmit viszonylag nehéz kiművelni, a Gong, ami a gyakorlás által jön létre, szintén nagyon sajátos. Ezzel szemben, némely buddhista és taoista művelési útnál, melyeket manapság terjesztenek, hiányoznak a szigorú elvárások a Xinxing-gel szemben, és így ott nem is művelődhetnek magas szintre a tanítványok. Ezért a különböző iskolák művelési útjait objektíven kellene szemügyre vennünk.

7.2 Harcművészet-Qigong

A harcművészet-Qigong, egy nagyon hosszú történelmi időszak alatt keletkezett. Egy teljes elméleti rendszert és egy teljes művelési módszert foglal magába. Önálló rendszerré vált. A harcművészet-Qigong azonban csak olyan természetfeletti képességek megnyilvánulása, melyek a belsőnk művelésének legalacsonyabb szintjén tűnnek fel. Minden, a harcművészet gyakorlásánál előbukkanó természetfeletti képesség feltűnik a belsőnk művelésénél is. A harcművészet-Qigong művelése szintén a Qi gyakorlásával kezdődik. Például egy kő ütésénél eleinte a karokat lengetni kell, hogy a Qi mozogni tudjon. Idővel a Qi egy minőségi változáson megy keresztül és energiamasszák jönnek létre, amelyek egyfajta fényre emlékeztetnek. Ha elér egy ilyen szintet, akkor a Gong hatni fog. Mivel a Gong egy olyan magas szintű anyag, mely intelligenciával rendelkezik; az agy gondolatai irányítják és egy másik dimenzióban létezik. Az ütésnél többé már nem szükséges a Qi-t mozgatni. Ahogy rágondol, a Gong máris kifejti hatását. A művelés alatt a Gong egyre erősebb lesz, a magvai egyre kifinomultabbak lesznek és az energiamennyiség is egyre nagyobb lesz. Ezek után olyan képességek alakulnak ki, mint „vashomok-kéz” és „cínóber-kéz”. A televízióban, a moziban és a folyóiratokban lehet látni, hogy az utóbbi években olyan képességek tűntek fel, mint „Az arany harang védőernyője” és a „Vasból készült ing”. Ezek azáltal jönnek létre, hogy a harcművészet gyakorlója a harcművészet művelésével egyidőben belsejét is műveli, tehát egyszerre műveli magát belsőleg és külsőleg is. A belső művelésénél az erényre kell hangsúlyt fektetni és a Xinxing-et kell művelni. Elméletileg, ha egy ember képességei elérték egy bizonyos szintet, a test belsejében található Gong a test külső részére áramlik. Mivel a sűrűsége nagy, egy védőernyőt képez. A legnagyobb különbség a harcművészet-Qigong és belső művelésünk között elméleti szempontból az, hogy a harcművészetet heves mozdulatokkal gyakorolják, és így nem képesek lenyugodni. Mivel nem jutnak el a nyugalmi állapotba, a Qi a bőr alatt és az izmokon keresztül áramlik, és így nem folyik az elixírmezőbe. Emiatt nem művelik a testüket, a testet így nem is lehet művelni.

7.3 Visszafeléművelés és a Gong kölcsönzése

Egyesek nem gyakoroltak Qigong-ot, de ennek ellenére egy éjszaka hirtelen megkapták a Gong-ot. Még betegeket is gyógyíthatnak. Az emberek Qigong-mestereknek nevezik őket, tanítanak is másokat; némelyek még csak nem is gyakoroltak egy művelési utat sem vagy csak néhány mozdulatot tanultak meg. Miután a mozdulatokat egy picit megváltoztatták, így adják tovább azokat. Ezeket az embereket nem lehet Qigong-mesternek tekinteni. Nincs is semmijük, amit másoknak továbbadhatnának. Az, amit másoknak megtanítanak, valójában alkalmatlan a magas szintekre való művelésre, legfeljebb a betegségeltávolításra és egészségmegőrzésre alkalmas. Honnan jön ez a fajta Gong? Először a visszafeléművelésről szeretnék beszélni. Az úgynevezett visszafeléművelés a különösen magas Xinxing-gel rendelkező, nagyon jó emberek körében fordul elő, ők rendszerint idősebbek, általában 50 év felettiak. Az idő már nem elégséges számukra ahhoz, hogy a kezdettől műveljék magukat, mivel nem könnyű olyan kiváló mesterekre találni, akik megtanítanak nekik a test és a lélek egyidejű művelésére alkalmas Qigong gyakorlatokat. Amint egy ilyen ember gyakorolni szeretne, a mestere a Xinxing-je alapján nagy mennyiségű Gong-gal látja el. Fordított módon, fentről lefelé műveli magát, és ez sokkal gyorsabban megy. Más dimenzióból tekintve a mester energiát alakít át, és megszakítás nélkül látja el kívülről Gong-gal az illetőt, különösen, mikor az betegeket kezel vagy tanfolyamot tart. Az energia, amit a mester ad neki valamiféle vezetékeken keresztül kerül el hozzá. Ezen emberek némelyike saját maga sem tudja, hogy honnan jön ez az energia. Ez a visszafeléművelés.

A másik forma a Gong kölcsönzése. Ennél nem számít a kor. A főtudat mellett az embernek még létezik melléktudata is. A melléktudat szintje rendszerint magasabb a főtudaténál. Egyes emberek melléktudatának a szintje nagyon magas, úgyhogy fel is tud venni kapcsolatot a megvilágosultakkal. Ha ezek az emberek gyakorolni akarnak, azonnal felveszi a melléktudat a kapcsolatot valamely nagy megvilágosulttal, hogy Gong-ot kölcsönözzön tőle, mivel a melléktudat is emelni szeretné a szintjét. Miután a Gong-ot kölcsön vette, ezt követően egy éjszaka ezek az emberek is megkapják a Gong-ot. Azután ők is kezelhetnek betegeket és megszabadíthatják őket a fájdalmaiktól. Rendszerint azt a módszert alkalmazzák, hogy szerveznek egy összejövetelt. Az energiát egyenként is leadhatják az embereknek, vagy megtaníthatnak néhány készséget is.

Az ilyen emberek az elején rendszerint nagyon jók. Miután megkapták a Gong-ot, híressé váltak; hírnevet és gazdagságot is szereztek. A hírnév és a gazdagság foglalja el gondolataik nagy részét és fontosabbak, mint a művelési út gyakorlása. Akkor leesik a Gong-juk, a Gong egyre kevesebb lesz, a végén már semmijük sem marad.

7.4 Kozmikus nyelvek

Némelyek hirtelen egy bizonyos nyelven tudnak beszélni, még hozzá folyékonyan. Ez a nyelv azonban nem az emberi társadalom egy nyelve. Akkor mi ez? Ez egy kozmikus nyelv. Az úgynevezett kozmikus nyelvek csupán az alacsony szinttel rendelkező élőlények nyelvei. Manapság Kínában, a Qigong-ot gyakorlók körében nem kevés olyan ember létezik, akiknél ilyesmi előfordul, néhányan közülük ráadásul több különböző nyelven is tudnak beszélni. Természetesen, az emberi társadalmunk nyelvei is nagyon bonyolultak; több, mint ezer nyelv létezik. A kozmikus nyelvek a természetfeletti képességekhez tartoznak? Én azt mondom, hogy nem. Ezek nem olyan természetfeletti képességek, melyek tőled valók és nem is olyanok, amiket kívülről kapsz. A kozmikus nyelveket egyfajta kívülről jövő élőlény irányítja. Az a szint, melyről ezek az élőlények származnak, mindenesetre valamivel magasabb, mint az emberiségé. Ezek az élőlények beszélnek. Azok, akik kozmikus nyelveket beszélnek, csak szócsőként szolgálnak ennek a lénynek. A legtöbb ember közülük maga sem tudja, hogy miről is beszél. Csak a „gondolatolvasás” természetfeletti képességével rendelkezők érthetik meg körülbelül a jelentését. A kozmikus nyelvek nem természetfeletti képességek, de néhányan, akik beszélnek ezeken a nyelveken, nagyon el vannak ragadtatva maguktól, mert azt hiszik, hogy ezek természetfeletti képességekkel rendelkeznek. A valóságban azok, akiknek az Égi Szeme magas szinten van nyitva, nagyon tisztán láthatják, hogy a beszélő felett ferdén egy élőlény található és hogy az a beszélő száján keresztül beszél.

Kozmikus nyelveket tanít meg a beszélőnek és ugyanakkor ad neki valami kis Gong-ot is. Innentől kezdve azonban ez az ember az ő ellenőrzése alatt áll. Ez már nem az ortodox [igaz] Fá. Bár látod, hogy ez az élőlény egy valamivel magasabb dimenzióban található, de nem ortodox [igaz] Fá-val művelte magát. Ezért nem is tudja, hogy hogyan taníthatná meg a művelőknek azt, hogy hogyan kell betegségeket eltávolítani és az egészséget megőrizni. Így azt a módszert használja, hogy beszéd által energiát ad le. Mivel ez az energia egy szétszóródó, nagyon gyenge erővel rendelkező energia, hatással lehet néhány betegre. A súlyos betegségekkel szemben viszont tehetetlen. A buddhizmusban azt mondják: Az embereknek a mennyben nincsenek szenvedéseik és egymás közti nézeteltérések sem; nem tudják magukat művelni és alkalmuk sincs magukat acélozni, így nem emelhetik szintjüket. Ezért ezek az élőlények kigondoltak egy módszert, hogy segítenek az embereknek a betegségüket eltávolítani és egészségüket megőrizni, hogy ezáltal emelkedjen a szintjük. Ezek a kozmikus nyelvek. A kozmikus nyelvek nem természetfeletti képességek és ez nem is Qigong.

7.5 *Futi*

A megszállottságok közül az alacsony szintű szellemek általi megszállottság különösen káros. Ezeket az eretnek [rossz] Fá művelése vonzza. Ez nagy károkat okoz az embereknek. Ha a Futi rátapad valakire, annak szörnyű következményei vannak. Egyesek épphogy gyakoroltak egy kis Qigong-ot, máris betegeket akarnak kezelni és ezáltal meggazdagodni. Ezen törí a fejét. Tulajdonképpen ez az ember lehet nagyon jó, vagy van már egy mestere, aki törődik vele. Ha viszont mindig csak a betegek kezelésén és az ezek általi meggazdagodáson jár az esze, akkor az nagyon rossz, és Futi-t vonzhat magához. Ez nem a mi anyagi terünkben található, de ténylegesen létezik.

Hirtelen olyan érzése van ennek a Qigong-gyakorlónak, mintha kinyílt volna az Égi Szeme és Gong-ot kapott volna. Valójában azonban a Futi irányítja az agyát. A képek, amiket a Futi látott, visszatükröződnek az agyába, úgyhogy ennek az embernek az az érzése, hogy kinyílt az Égi Szeme. Valójában azonban egyáltalán nem nyílt ki. Miért akarna neki a Futi Gong-ot adni? Miért akar neki segíteni? Mert világegyetemünkben az állatoknak nem megengedett sikeresnek lenni a művelésben; az állatok nem fektetnek hangsúlyt a Xinxing-jükre, ők nem tudnak felemelkedni, így nekik nem megengedett, hogy megkapják az ortodox [igaz] Fá-t. Azért akar az állat az ember testére tapadni, hogy megkapja az emberi test esszenciáját. A világegyetemben létezik még egy további alapelv, mely így hangzik: Veszteség nélkül nincs nyereség. Így a Futi kielégíti a hírnév és személyes előnyök utáni óhajodat, gazdaggá tesz és dicsőséget szerez neked. Ám nem segít neked ok nélkül. Ő is kapni akar valamit, a tested esszenciáját akarja. Ha elhagy téged, semmid sincs már többé, akkor nagyon gyenge leszel vagy csak vegetálni fogsz! Ezt az idézte elő, hogy a Xinxing-ed nem volt őszinte. Egy igaz legyőz száz gonoszt. Ha a szíved nagyon őszinte, akkor semmilyen gonosz sem lesz idevonzva. Ez azt jelenti, hogy nyíltan és őszintén légy gyakorló és ne akarj zavaros dolgokat, csak műveld az ortodox [igaz] Fá-t.

7.6 Az igaz művelési utak gyakorlása is átalakulhat rossz úttá

Bár egyesek egy igaz művelési utat tanulnak, előfordul, hogy semmilyen szigorú követelményt nem állítanak fel önmagukkal szemben, nem fektetnek hangsúlyt a Xinxing-re és a gyakorlásnál rosszra gondolnak, így bár nem tudatosan, de rossz utat gyakorolnak. Valaki például éppen a karóállást vagy a lótuszülésben történő meditációt gyakorolja, de eközben a pénzre, a dicsőségre és a személyes előnyökre gondol. Ez jár a fejében: „Az a személy nem jó hozzám; ha természetfeletti képességeket kapok, akkor megbüntethetem.” Vagy erre vagy arra a természetfeletti képességre gondol és így tovább, így valami rosszat kever bele a Gong-jába, vagyis valójában már rossz utat gyakorol. Ez nagyon veszélyes. Így valami rossz dolgot vonzhat magához, mint például alacsony szintű szellemeket. Talán még ő maga sem tudja, hogy ilyesvalamit vonzott ide. Mivel a ragaszkodása túl erős – az nem megy, hogy a Tao-t törekvő szívvel tanulja. Ha a szíve nem őszinte, a mestere sem tudja megvédeni. Ezért a gyakorlónak feltétlenül meg kell őrizniük Xinxing-jüket, őszinte szívvel semmire sem szabad törekedniük, máskülönben problémák adódhatnak.

2. FEJEZET

FÁLUN GONG

A Fálun Gong a Fálun Xiulian Dáfá-ból ered – ez a Fálun művelésének hatalmas módszere a Buddha Iskolában, ez a Qigong-művelés egy speciális módszere a Buddha Iskolán belül. Azonban a Fálun Gong-nak vannak olyan különlegességei, melyek megkülönböztetik a Buddha Iskola többi művelési módszerétől. Ennél a művelési útnál, a művelőktől különösen magas Xinxing és nagy alapképesség volt megkövetelve, itt olyan speciális és intenzív művelés folyt, amit pont az ilyen emberek számára találtak ki. Hogy több gyakorló emelkedhessen és hogy teljesítem azoknak az óhaját, akik elhatározták, hogy művelni szeretnék magukat, ezt a művelési utat egy olyan művelési módszerre foglaltam össze, mely alkalmas a népszerűsítésre, és nyilvánosságra hoztam. Ennek ellenére ez a művelési módszer messze túllépi a szokványos művelési utak dolgait és szintjeit.

1. A FÁLUN HATÁSA

A Fálun Gong Fálun-ja ugyanazokkal a tulajdonságokkal rendelkezik, mint a világegyetem, ez a világegyetem kicsinyített mása. A Fálun Gong-művelők nemcsak természetfeletti képességeket és művelési erőt fejleszthetnek ki elég gyorsan, hanem a gyakorlás által szintén nagyon rövid időn belül egy összehasonlíthatatlanul erős Fálun-t is kaphatnak. Miután a Fálun ki lett alakítva, egyfajta intelligens lényként létezik. A gyakorlók alhasában forog automatikusan és állandóan. Megszakítás nélkül gyűjti az energiát a világegyetemből és változtatja azt át. Végezetül a gyakorlók Benti-jében Gong-gá alakítja át. Ennek az a hatása, hogy a Fálun nemesíti az embert. Más szavakkal: Ugyan az emberek nem végzik a gyakorlatokat állandóan, a Fálun mégis szakadatlanul nemesíti őket. Ha a Fálun befelé forog, az az önmegváltásra szolgál, rendelkezik azokkal a funkciókkal, melyek segítségével erősíti és egészségessé teszi a testet, felnyitja az intelligenciát és a bölcsességet és megvédi a gyakorlókat az elhajlásoktól. Ezenkívül megvédheti a művelőket a rossz Xinxing-gel rendelkező emberek zavarásaitól. Ha a Fálun kifelé forog, mások megváltására szolgál, meggyógyíthatja mások betegségeit, elűzheti a gonoszt és megváltoztathat minden helytelen állapotot. A Fálun megszakítás nélkül forog az alhasnál, kilencszer az óramutató járásával megegyező irányba és kilencszer az óramutató járásával ellenkező irányba. Ha az óramutató járásával megegyező irányba forog, a világegyetemből nagyon intenzíven vesz fel nagy mennyiségben energiát. A művelési erő növekedésével egyre erősebb lesz a forgásának erőssége, ami nem érhető el a mesterséges „Qi-t megfogni és a fejbe önteni” módszerrel; ha az óramutató járásával ellentétes irányba forog, energiát ad le, megvált egyetemesen minden lényt és kijavítja a helytelen állapotokat. Mindenkinek haszna válik ebből, aki a gyakorlók közelében található. Az összes Kínában terjesztett Qigong közül, a Fálun Gong az egyedüli művelési út, amelyiknél a Fálun nemesítheti az embert.

A Fálun a legértékesebb, még ezer aranyért sem lehet elcserélni. Mikor a mesterem továbbadta nekem a Fálun-t, azt mondta nekem: „Ezt a Fálun-t senkinek sem szabad továbbadni.” Még azok is birtokolni szeretnék, akik már ezer éve művelik magukat, de ők sem birtokolhatják. Iskolánkban a Fálun-t csupán egy mérhetetlenül hosszú idő után adják át egyetlenegy követőnek. Ez itt máshogyan van, mint azoknál az iskoláknál, amelyeknél tucatnyi év elteltével lesz továbbadva egyetlen követőnek, emiatt olyan értékes ez a Fálun. Bár most nyilvánosságra hoztuk és átalakítottuk, úgyhogy többé már nem olyan hatalmas mint korábban, de azért még így is meglehetősen értékes maradt. Ha egy művelő megkapja a Fálun-t az azt jelenti, hogy a művelés felét már maga mögött tudhatja. Csupán a Xinxing emelése marad. Ha emeled a Xinxing-edet, később egy nagyon magas szint vár rád. Természetesen, ha valakinek nincs meg a sorskapcsolata, akkor egy idő után abbahagyja a művelést és akkor meg is fog szűnni a Fálun bennük.

Habár a Fálun Gong a Buddha Iskola egyik művelési útja, teljes egészében túllépi a Buddha Iskola hatókörét: a Fálun Gong az egész világegyetemmél összhangban művel. Korábban a Buddha Iskolában való művelésnél csak a Buddha Iskola alapelvei lettek elmagyarázva, miközben a Tao Iskolában való művelésnél csak a Tao Iskola alapelvei lettek elmagyarázva. Egyik sem magyarázta el azonban igazán a világegyetemet, és annak lényegét. Úgy, mint egy ember, a világegyetem is rendelkezik az anyagi

összetevőkön kívül még tulajdonságokkal is, amelyeket három szóban lehet összefoglalni: „*Zhen* (Őszinteség, az Igaz), *Shan* (Könnyörületesség, Jóságosság) és *Ren* (Türelem, Tolerancia)“. A Tao Iskolában való művelésnél a *Zhen* megértésére fektették a hangsúlyt: hogy igazat mondjon, igazat tegyen, az eredethez és a valóhoz térjen vissza, és végül egy „igaz emberré” váljon. A Buddha Iskolában való művelésnél a „*Shan*”-ra fektetik a hangsúlyt: nagymértékű könnyörületesség kifejlesztése és minden lény egyetemes megváltása. Művelési utunk a „*Zhen-Shan-Ren*” elveket egyszerre műveli közvetlenül a világegyetem alapvető tulajdonságai szerint és a végén a világegyetemmel való azonosulás érhető el.

A Fálun Gong a test és a szellem egy kettős művelési útja. Szükségeltetik az, hogy miután a művelési erő és a Xinxing egy bizonyos szintet elértek, már az emberi világban elérje az ember a megvilágosodás (a Gong felnyílásának) állapotát és sikeresen művelje az elpusztíthatatlan testet. A Fálun Gong általánosan értve a világi Fá és a világotúli Fá szintjéből áll, melyek sok más szintet foglalnak magukban. Remélem, hogy azok, akik elszánták magukat, hogy szorgalmasan művelődnek, állandóan emelik majd a Xinxing-jüket és eljutnak a beteljesüléshez.

2. A FÁLUN FORMÁJA ÉS ÁBRÁZOLÁSA

A Fálun Gong Fálun-ja egy magas energiával rendelkező, intelligens forgó anyagi test. Az egész világegyetem és az égi rendszerek mozgásának törvényszerűségei szerint forog. Bizonyos értelemben azt is lehet mondani, hogy a Fálun a világegyetem egy kicsinyített mása.

A Fálun közepén a Buddha Iskolából származó szvasztika található. Ez képezi a Fálun magját, a színe majdnem aransárga, a belső kör alapszíne pedig élénk piros. A külső kör alapszíne a narancssárga. A négy taoista Tai Chi és a négy buddhista Fálun felváltva helyezkedik el, nyolc irányba elrendezve. A piros és fekete színű Tai Chi-k a taoistákhoz tartoznak, a piros és kék színűek pedig az ősi nagy Tao-hoz tartoznak. A négy kis Fálun szintén aransárga, a Fálun alapszíne változhat, lehet piros, narancssárga, sárga, zöld, indigókék, kék, lila, periodikusan váltakozik. A színek nagyon szépek. A közepén található szvasztika és a Tai Chi-k színei változatlanok maradnak. A nagy Fálun, a kis Fálun-ok és a szvasztikák is mind a saját tengelyük körül forognak. A Fálun a világegyetemben gyökerezik. A világegyetem forog, a csillagrendszerek forognak, ezért a Fálun szintén forog. Azok, akiknek az Égi Szeme alacsony szinten nyitva van, láthatják, hogy a Fálun úgy forog mint egy ventilátor; azok, akiknek az Égi Szeme magas szinten van nyitva, láthatják a Fálun összképét. Nagyon szépen és színpompásan néz ki, ez arra ösztönözheti a gyakorlókat, hogy bátrabban és állhatatosabban haladjanak előre.

3. A FÁLUN GONG MŰVELÉSÉNEK KÜLÖNLEGESSÉGEI

3.1 A Fá nemesíti a gyakorlót

Azok, akik Fálun Gong-ot tanulnak, nemcsak a művelési erőt és a természetfeletti képességeket tudják nagyon gyorsan kifejleszteni, hanem egy Fálun-t is ki tudnak gyakorolni. A Fálun-t rövid időn belül ki lehet alakítani. Ahogy kialakult, máris hatalmas erővel rendelkeznek. Meg tudja védeni a gyakorlókat az elhajlásoktól, ezenkívül megvédi a gyakorlókat a rossz Xinxing-gel rendelkező emberek zavarásaitól. Az elmélet szempontjából is egészen más a Fálun Gong, mint a hagyományos művelési módszerek. Miután kialakult a Fálun, megszakítás nélkül fog forogni. Egy intelligens lény formájában létezik. A gyakorló alhasánál folyamatosan energiát halmoz fel. A forgás által a Fálun automatikusan gyűjti az energiát a világegyetemből. A Fálun pontosan azért éri el a „Fá nemesíti a gyakorlót” elv célját, mert szakadatlanul forog. Ez azt jelenti, hogy ha az ember nem is végzi állandóan a gyakorlatokat, a Fálun akkor is megszakítás nélkül nemesíti az embert. Mint tudjuk, napközben egy hétköznapi embernek dolgoznia kell és éjszaka ki kell pihennie magát. A gyakorlatokra szánt idő korlátozott. Azt a célt, hogy huszonnégy órán keresztül megszakítás nélkül végezze a gyakorlatokat, nem érheti el az ember azzal, hogy úgymond egyszerűen csak mindig a gyakorlatokra gondol vagy ha valamilyen módszereket alkalmaz. Más módszerekkel is nehéz elérni azt a célt, hogy valóban huszonnégy óra hosszat végezze a gyakorlatokat.

A Fálun azonban folyamatosan forog és nagy mennyiségű Qi-t (az energia létezési formája a kezdeti stádiumban) forgat a világegyetemből a test belsejébe. A Fálun éjjel és nappal elraktározza a beforgatott Qi-t a Fálun minden irányába és magasabb anyagokká változtatja át őket, végezetül ez az energia „Gong-gá” lesz átváltoztatva a művelő testén. Ez a „Fá nemesíti a gyakorlót” elmélet. A Fálun Gong művelése egészen más, mint a különböző iskolák művelési elméletei a Qigong-ról, amelyeknél elixírt képeznek.

A Fálun Gong művelésének legszembetűnőbb különlegessége az, hogy a Fálun-t műveljük, az elixír képzése helyett. Minden művelési útnál, amiket ma a társadalomban terjesztenek – teljesen mindegy, hogy milyen rendszerhez vagy milyen iskolához tartoznak, hogy buddhisták, taoisták vagy a népben vannak továbbadva vagy hogy a mellékiskolákhoz tartoznak – ezek mind az elixír útját járják. Ezt nevezik „az elixír útja Qigong-nak”. A művelésnél a szerzetesek, az apácák és a taoisták is mind az elixír útját járják. A haláluk utáni hamvasztásnál megmarad a *Zárirra*. A mai tudományos műszerekkel nem lehet megállapítani, hogy milyen anyagokból tevődik össze. Nagyon kemény és nagyon szép. A valóságban ezek magas energiájú összetevők, amelyek más dimenziókból lettek összegyűjtve; ezek nem a mi dimenziókból származó dolgok, ez pontosan az az elixír. Az „elixír útjának Qigong-jánál” nagyon nehéz egy életen belül elérni a megvilágosodást. Korábban az elixír útját gyakorlók közül sokan megpróbálták felemelni az elixírt. Mikor az elixír elérte a niván-palotát, már nem jutott tovább. Így megfulladtak emiatt. Némelyek emberi kéz által akarták felrobbantani, de nem sikerült nekik. Némelyeknél úgy volt, hogy a nagyapjának nem volt sikere az elixír nemesítésénél, így kiköpte a halála előtt és továbbadta az apjának; az apjának sem sikerült és kiköpte a halála előtt és továbbadta neki. Ez az ember máig egy senki maradt. Nagyon nehéz! Természetesen, sok művelési út nagyon jó. Ha az igaz tanításokat kapta meg, az szintén nem rossz. Csak az a féltő, hogy nem olyan fejlett dolgokat adnak neked tovább.

3.2 A főtudat művelése

Mindenkinek van egy főtudata, amivel cselekszik és gondolkodik. A főtudat mellett az ember még rendelkezik egy vagy több melléktudatformával, ezenkívül léteznek még az elődjeinek információi is. A melléktudatnak ugyanaz a neve, mint a főtudatnak. Általában a melléktudat ügyesebb és egy magasabb szinten található, mint a főtudat. Nem hagyja magát megtéveszteni a hétköznapi emberek társadalmában és láthatja saját meghatározott dimenzióit. Sok művelési út a melléktudatot műveli, ahol egy ember hús-vér teste és főtudata csak hordozóként működik. A gyakorlók általában erről semmit nem tudnak és még el is vannak ragadtatva saját maguktól. Az emberek a társadalomban élnek, nagyon nehéz számukra lemondani a gyakorlati dolgokról, különösen azokról, amelyekhez ragaszkodnak. Ezért sok művelési útnál nagy hangsúlyt fektetnek a meditációra, az abszolút meditációra. A meditációban történő átváltozásnál a melléktudat egy másik társadalomban változik át. Az átváltozásnál a melléktudat emelkedik. Egy nap a melléktudat magasra művelte magát és elviszi a Gong-odat, akkor a főtudatod és a Benti-d semmit sem kapnak. Egész életeden át hiába művelted magad, ez nagy kár. Egyes híres Qigong-mesterek különböző hatalmas természetfeletti képességekkel rendelkeznek és nagy tekintélynek örvendenek, de a Gong-juk egyáltalán nem a saját testükön növekszik, és ők még csak nem is tudnak erről.

Fálun Gong-unknál egyenesen a főtudatot megcélozva műveli magát az ember. Szükséges, hogy a Gong valóban a te testeden növekedjen. Természetesen a melléktudat is kap egy részt belőle, egy alárendelt helyzetben emelkedik veled együtt. Művelési utunknál szigorú követelmények vannak felállítva a Xinxing-gel szemben. Arra leszel utalva, hogy a hétköznapi emberek társadalmában és a legbonyolultabb körülmények között acélozd a Xinxing-edet és emelkedj, mint egy az iszapból felfelé növekedő lótuszvirág. Ezért tudod magad sikeresen művelni. A legértékesebb dolog a Fálun Gong-ban éppen abban rejlik, hogy te saját magad kapod meg a Gong-ot. Azonban ez szintúgy nagyon nehéz is. A neheze abban rejlik, hogy azt az utat járod, amikor a legbonyolultabb körülmények között acélozd magad.

Mivel a gyakorlás célja a főtudat művelése, a gyakorlásnál a főtudatnak kell irányítania az embert. A főtudat a döntés, nem szabad átengedni a melléktudatnak. Máskülönben egy napon a melléktudat magasra műveli magát és magával viszi a Gong-ot, miközben a Benti-nek és a főtudatnak nem marad semmi. Ha magas szintre akarod művelni magad, de a főtudatod úgy, mint alvás közben semmit sem tud erről és azt sem tudja, mit gyakorolsz, az nem megy. Feltétlenül tisztában kell legyél azzal, hogy éppen gyakorlatokat végzel, hogy felfelé műveled magad és hogy emeled a Xinxing-edet, mert csak így lehetsz vezető szerepben és kaphatod meg a Gong-ot. Néha öntudatlan állapotban voltál és valamit megoldottál, anélkül, hogy tudtad volna, hogyan oldottad meg. Valójában akkor a melléktudatod fejtette ki a hatását és irányított téged. Ha a lótuszülésben végzett meditációnál kinyitod a szemed és látod, hogy még egy „Te” ül veled szemben, akkor az a melléktudatod. Feltéve, hogy észak felé meditálsz és hirtelen észreveszed, hogy te vagy északon, akkor azt gondolod: Hogy lehetséges az, hogy kijöttem a testemből? Akkor a valódi „Te” jött ki. Az, aki ott ül, a hús-vér tested és a melléktudatod. Ezt meg lehet különböztetni egymástól.

A Fálun Gong művelésénél nem szabad megfélemlkezni saját magadról. A saját magadról való megfélemlkezés nem felel meg a Fálun Gong művelésére szolgáló nagy módszernek. A gyakorlatoknál az agynak feltétlenül ébren kell maradnia. Ha a főtudat a gyakorlatoknál erős marad, akkor semmi sem fog rosszul elsülni. A normális dolgok nem árthatnak neked. Ha a főtudat nagyon gyenge, rád fog tapadni valami.

3.3 A gyakorlatok végzésénél nem beszélünk égtájokról és időpontokról

Sok művelési útnál fektetnek hangsúlyt arra, hogy melyik égtáj és időpont jó a gyakorlatok végzésére. Erről egyáltalán nem beszélünk. A Fálun Gong művelésénél a kozmikus tulajdonságok és a világegyetem átváltozásának elvei szerint gyakorlunk. Ezért nem beszélünk égtájokról és időpontokról sem. Ha a gyakorlatokat végezzük, tulajdonképpen a Fálun-on ülünk, minden égtáj felé egyszerre irányul és állandóan forog. A Fálun-unk szinkronban forog a világegyetemmel. A világegyetem mozog, a tejútrendszer mozog, a kilenc bolygó kering a Nap körül, és még a Föld is forog. Hol van akkor Kelet, Dél, Nyugat és Észak? Kelet, Dél, Nyugat és Észak, amikre mi gondolunk, tulajdonképpen csak a földi emberek határozták meg a Föld álláspontja szerint. Ezért, teljesen mindegy, melyik égtáj irányába állsz a gyakorlásnál, minden égtáj felé fordulsz.

Egyesek azt mondják, hogy jobb a gyakorlatokat éjfélkor vagy délben vagy valami más meghatározott időben végezni. Mi nem beszélünk erről. Mivel, ha nem csinálod a gyakorlatokat, nemesít téged a Fálun. A Fálun mindenkor segít neked a gyakorlásnál – a Fá nemesíti a gyakorlókat. Az elixír útja típusú Qigong-oknál az emberek nemesítik az elixírt, a Fálun Gong-nál a Fá nemesíti az embereket. Ha több időd van, többet gyakorolhatsz; ha kevesebb időd van, kevesebbet gyakorolhatsz. Ezt nagyon rugalmasan kezeljük.

4. A TEST ÉS SZELLEM KETTŐS MŰVELÉSE

A Fálun Gong művelésénél a szellemet és a testet is műveljük. A gyakorlatok által először a Benti lesz megváltoztatva. A Benti meg lesz tartva, a főtudat és a hús-vér test egyesülnek, hogy az ember sikeresen művelődjön összeségében.

4.1 A Benti átváltozása

Az emberi test húsból, vérből és csontokból, különböző molekuláris szerkezetekből és alkotórészekből tevődik össze. A gyakorlatok által a test molekuláris alkotórészei magas energiájú anyagokká változnak át. Így az emberi test már nem az eredeti anyagi alkotórészekből áll. Legbelül változott meg. A művelők azonban a hétköznapi emberek között művelődnek, az emberek között élnek és nem cselekedhetnek az emberi társadalom állapotának nem megfelelően. Ezért az eredeti molekuláris szerkezetük nincs megváltoztatva ennél az átváltozásnál. A molekulák sorrendjének az elrendezése változatlan marad, csak

az eredeti molekuláris alkotórészek lesznek megváltoztatva. A test húsa puha marad, a csontok kemények maradnak és a vér továbbra is folyik. Ha belevágnak a húsba, még mindig vérzik. Az öt elemről szóló régi kínai tanok szerint minden dolog fémből, fából, vízből, tűzből és földből áll. Ez érvényes az emberi testre is. Ha egy gyakorló Benti-je megváltozott és az eredeti molekuláris alkotórészek magas energiájú anyagokra lettek kicserélve, a teste többé már nem az eredeti anyagokból áll. Ez az oka annak, amiért ez a test többé már „nem az öt elembe” található.

A test és szellem kettős művelésének a legnagyobb különlegessége az élet meghosszabodása és az öregedés lelassulása. A Fálun Gong-unk rendelkezik ezzel a szembetűnő különlegességgel. A Fálun Gong-nál a következő utat követjük: Az emberi test molekuláris alkotórészei alapjukból meg lesznek változtatva, az összegyűjtött magas energiájú anyagok minden sejtben el lesznek raktározva, végül a sejtek alkotórészeit helyettesítik a magas energiájú anyagok, és így nem megy végbe többé anyagcsere. A gyakorló kijött az öt elemből, a teste egy olyan test lett, amelyik más dimenziók anyagaiból áll, és nem lesz többé korlátozva a mi dimenzióink és a mi időnk által. Így ez az ember örökre fiatal marad.

Minden korok magasra művelődött szerzeteseinek hosszú élete volt. Ma léteznek olyanok is, akik már több száz évesek; az utcán is járkálnak, de te nem tudod őket felismerni. Nagyon fiatalnak néznek ki és úgy vannak öltözve, akárcsak a hétköznapi emberek, így nem tudod őket felismerni. Az ember életének nem kellene olyan rövidnek lennie, mint manapság. A modern tudomány álláspontja szerint az emberek több, mint 200 évig is élhetnének. Feljegyzések szerint Nagy-Britanniában élt egy Femcath nevű ember, aki 207 évet élt. Egy Mitsutaira nevű japán 242 évet élt. Huizhao kínai szerzetes a Tang-dinasztiából 290 évet élt. Fujian tartomány Yongtai körzetéből való történelmi feljegyzések szerint, Chen Jun a Zhonghe kormányzati periódus első évében (i. sz. 881) a Tang-dinasztia Xizong nevű császáranak uralma alatt született és 1324-ben halt meg a Yuan-dinasztia Taiding kormányzati periódusában. 443 évet élt. Ezekről léteznek feljegyzések, ezek nem az ezeregy éjszaka meséi. A művelés által a Fálun Gong-tanítványaink arcán láthatóan csökkennek a ráncok, az arc sugárzik az egészségtől, a test nagyon könnyűnek tűnik, és a járásnál és munka közben nem érzik magukat fáradtnak. Ez egy általános jelenség. Én már néhány évtizede művelem magam. Mindenki mondja, hogy az arcom nem sokat változott összehasonlítva a húsz évvel ezelőttivel. Ennek a művelés az oka. Fálun Gong-unknál létezik valami nagyon erős, ami a testet tudja művelni. Az életkorra vonatkozóan nagy különbségek léteznek a Fálun Gong-művelők és a hétköznapi emberek kinézete között, a külsejük nem felel meg a valódi életkoruknak. Így a legnagyobb különlegesség a test és szellem kettős művelésénél, pontosan az, hogy az öregedés lelassulhat és az élettartam meghosszabbodhat.

4.2 A Fálun-égi kör

Emberi testünk egy kis világegyetem. Ha az emberi test energiája egyszer köröz a test körül, akkor ezt a kis világegyetem körforgásának vagy az égi kör körforgásának nevezik. Ezzel a Ren és Du meridiánok összekötésére gondolnak. A szintek szempontjából ez csak egy felületes égi kör, mely nincs hatással a test művelésére. A valódi kis égi kör a niván-palotánál kezdődik, az elixírmezőig fut és a test belsejében köröz. A belső körforgás rábírja a testet, hogy belülről kifelé kitáguljon, úgy, hogy közben minden meridián felnyílik. Fálun Gong-unknál az szükséges, hogy minden meridián már az elején fel legyen nyitva.

A nagy égi kör a nyolc különleges meridián körforgása, és egyszer körbemegegy az egész testen. Ha a nagy égi kör felnyílt, akkor ez egy bizonyos állapotot idéz elő: Ez a gyakorló lebegni tud majd. Evvel pontosan a „fényes nappal az Égbe emelkedni“ jelenségre gondolnak az „Elixír Könyvében”. Normál körülmények között azonban a tested valamelyik része le lesz zárva, ezért nem lebeghetsz. Mindenesetre egy olyan állapotba kerülsz, melyben járás közben nagyon könnyűnek érzed magad, a hegymászásnál úgy tűnik majd, mintha valaki felfelé tolna. Miután felnyílt a nagy égi kör, előkerülhet még egy természetfeletti képesség, mégpedig az, melynél a különböző belső szervek Qi-je felcserélhető lesz: A szív Qi-je a gyomorhoz megy; a gyomor Qi-je a belekhez ... Ha a művelési erő erősebb lesz és ez a természetfeletti képesség felszabadul a testből, akkor ez a szállítás természetfeletti képessége. Ezt a fajta égi kört Ziwu-égi körnek (meridián égi kör) vagy Ég-Föld-égi körnek is nevezik. Ezáltal a körforgás által azonban még nem lehet elérni, hogy a test átváltozzon. Kell még egy további megfelelő égi kör, melyet

Maoyou-égi körnek neveznek. A Maoyou-égi kör körforgása így néz ki: A *Huiyin-pontnál* vagy *Baihui-pontnál* kezdődik és aztán a *Yin-* és *Yang-*oldal határvonala mentén fut végig, vagyis a test oldalainak mentén.

A Fálun Gong-nál az égi kör körforgása sokkal nagyobb mint a nyolc különleges meridiáné más közönséges művelési utaknál. Ennél minden Qi-meridián mozog, amelyek keresztül-kasul mindenütt megtalálhatóak a testben. Az szükséges ehhez, hogy az összes meridián egy egészet képezve, egyszerre váljon szabaddá és jöjjön mozgásba. Mindez megtalálható a Fálun Gong-unknban, nincs szükség szándékosan nemesíteni és arra sem, hogy gondolatokkal vezérelj ezeket. Ha ilyesmit csinálsz, az balul üthet ki. A tanfolyamon Qi-mechanizmusokat helyezek el a testen kívül, amelyek automatikusan köröznek. A Qi-mechanizmusok olyan dolgok, amelyek csak a magas szinteken való gyakorlásnál találhatóak meg. Ezek részei automatikus gyakorlásunknak. Éppen úgy, mint a Fálun, a Qi-mechanizmusok is megszakítás nélkül forognak és mozgásba hozzák a test Qi-meridiánjait. Még akkor is, ha soha nem is gyakoroltad az égi kört, a Qi-meridiánokat mozgásba hozzák. Minden egyidejűleg köröz belül és kívül is. Testi gyakorlataink csak arra szolgálnak, hogy megerősítsük a Qi-mechanizmusokat a testen kívül.

4.3 A meridiánok felnyitása

A meridiánok felnyitásának a célja abban rejlik, hogy az energia mozgásba kerül és megváltoznak a sejtek molekuláris alkotórészei, úgy hogy átváltoznak magas energiájú anyagokká. A nem gyakorlók meridiánjai el vannak tömődve vagy akár nagyon vékonyak, a gyakorlók meridiánjai fokozatosan világosabbá válnak, és az eldugult helyek lassan szabaddá válnak. A meridiánok szélesebbé válhatnak azoknál, akik egy hosszú időn keresztül és jól gyakoroltak. A magas szinteken való művelésnél a meridiánok még szélesebbek lesznek. Némelyeknél a meridiánok ujjnyi vastagok. A meridiánok felnyitása azonban önmagában nem mutathatja meg, hogy milyen messzire művelte magát az ember és milyen magas a Gong-ja. A gyakorlás által a meridiánok egyre világosabbak és szélesebbek lesznek, míg végül minden meridián egyesül és egyé válik. Akkor ennek az embernek nincsenek sem meridiánjai sem akupunktúrapontjai; másképpen mondvá, a testen mindenütt vannak meridiánok és akupunktúrapontok. Ez azonban nem azt jelenti, hogy ez az ember már elérte a Tao-t. Ez csak egyfajta megtestesülés, egy szint megtestesülése a Fálun Gong művelése közben. Ha idáig jutott valaki, akkor az már elérte a világi Fá művelésének a végét. Ugyanakkor kinézetében egy szembetűnő állapot jelenik meg: „Három virág” gyűlik össze a fej fölött. A Gong-nak mostanra már különböző formái alakultak ki, a Gong oszlopa is magas lett, ezenkívül „három virág” jelenik meg a fej felett. Egyikőjük egy lótuszvilágra hasonlít, a másik egy krizantémra. A „három virág” mindegyike forog a saját tengelye körül, miközben egy egységet képezve is forognak körbe-körbe. Mindegyik virágon van egy nagyon magas, ég felé nyúló oszlop. A három oszlop együtt forog a virágokkal, ugyanakkor a saját tengelyük körül is forognak. A fejét nagyon nehéznek érzi az ember. Most azonban még csak a világi Fá művelésének az utolsó lépését hagyta maga mögött.

5. GONDOLATOK

A Fálun Gong művelésénél nem alkalmazunk gondolatokat. A gondolatok önmagukban semmit sem tehetnek, csak parancsokat adhatnak. A természetfeletti képességek hatnak csak igazán. Ezek intelligensek és tudnak gondolkodni. Az agy képes irányításukra. Sok embernek, különösen a Qigong-körökben, eltérő véleménye van erről. Azt hiszik, hogy a gondolatok sokat tehetnek. Némelyek azt mondják, hogy a gondolatokkal felnyithatók a természetfeletti képességek és az Égi Szem, a gondolatokkal betegségeket gyógyíthatnak és dolgokat szállíthatnak és így tovább. Ez egy téves felismerés. Alacsony szinteken, a hétköznapi emberek között a gondolatok az érzékszerveknek és a végtagoknak parancsolnak. Magas szinteken a gyakorlók gondolatai egy magasabb fokra emelkedhetnek és a természetfeletti képességeknek parancsolhatnak, hogy tegyenek valamit. Ez azt jelenti, hogy a természetfeletti képességeket a gondolatok vezérlik. Ez a véleményünk a gondolatokról. Néha azt láthatjuk, hogy egy Qigong-mester egy gyógykezelésnél egyáltalán nem mozdította meg a kezét, és már mondja is a beteg, hogy meg van gyógyulva. Akkor azt hihetjük, hogy a betegség a gondolatok által lett

meggyógyítva. Valójában azonban a Qigong-mester egyfajta természetfeletti képességet adott le és megparancsolta ennek, hogy gyógyítsa meg a beteget vagy hogy valami mást csináljon. Mivel a természetfeletti képességek más dimenziókban mozognak, a hétköznapi emberek szemei nem láthatják őket. Azok, akiknek fogalmuk sincs erről, azt hiszik, hogy a gondolatok cselekedtek. Egyesek azt hiszik, hogy a gondolatok betegségeket gyógyíthatnak. Ez rossz irányba vezetheti az embereket, ezt a szemléletet tisztázni kell.

Az emberek gondolkodása (gondolatai) egyfajta információ, egyfajta energia és az anyag egyik létezési formája. Ha az ember gondolkodik, egyfajta frekvencia (rezgés) jön létre az agyban. A mantrák szavalása néha nagyon hatásos. Hogy miért? A világegyetemnek is van saját rezgésfrekvenciája. Ha az elszavalt mantra rezgésfrekvenciája és a világegyetem rezgésfrekvenciája rezonanciába lépnek, akkor bizonyos hatások keletkezhetnek. Természetesen csak a jó információknak lehet hatásuk, mert a rosszaknak nem szabad léteznie a világegyetemben. A gondolatok egyfajta önnáló gondolkodást is kialakíthatnak. Egy magas szinten lévő nagy Qigong-mester Fá-testét a főtest gondolatai ellenőrzik és vezérlik. A Fá-testnek is megvan a saját gondolkodása és a képessége, hogy önállóan oldjon meg problémákat és intézzon el dolgokat. Ő teljes egészében egy önálló lény. Ugyanakkor a Fá-test ismerheti a Qigong-mester főtestének a gondolatait és ezekhez igazíthatja magát. Ha például egy Qigong-mester kezelni akar egy beteget, akkor a Fá-teste megy oda. Ha a Qigong-mester nem adta le ezt a gondolatot, nem megy oda. Ha azonban nagyon jó dolgokat lát meg, akkor magától is elvégzi azt. Néhány nagy mester még nem jutott el a megvilágosodásig és ezért még nem tud egyes dolgokat, de a Fá-teste már tudja.

A gondolatok egy másik formája az inspiráció. Az inspiráció nem az ember főtudatától származik. A főtudat ismeretei nagyon korlátozottak. A főtudat egyedül nem képes arra, hogy létrehozzon valamit, ami még nem létezik ebben a társadalomban. Az inspiráció a melléktudattól jön. Ha egyesek írás közben vagy egy tudományos tervezetnél törlik a fejüket, de mégsem tudnak semmit kihozni belőle, abbahagyják a munkát és tartanak egy szünetet, például elmennek sétálni. Hirtelen és öntudatlanul jön az inspiráció, azonnal a tollhoz kapnak. Akkor megalkottak valamit. Mert ha a főtudat nagyon erős, ő ellenőrzi az agyat, így nem lehet semmit alkotni. Ahogy a főtudat ellazul, a melléktudat fog hatni és irányítani fogja az agyat. A melléktudat egy másik dimenzióban létezik és nem korlátozza őt dimenzióink, ezért tud valami újat teremteni. Azonban a melléktudatnak sem szabad a hétköznapi emberek társadalmának az állapotát túllépnie, ezt zavarnia és a társadalom fejlődési folyamatát befolyásolnia.

Az inspirációnak két forrása van. Az egyik a melléktudattól jön. A melléktudat nem hagyja magát megtéveszteni az embervilágtól, teremthet inspirációt. A másik egy magas szintről származó magasszintű élőlény parancsaiból és utalásaiból jön. Magasszintű élőlények utalásai által kiszélesedik a látókör (gondolkodás) és képes arra, hogy valami újat teremtsen. Az egész társadalom és a világegyetem a meghatározott törvényszerűségeik szerint fejlődik. Semmi sem véletlen.

6. A FÁLUN GONG MŰVELÉSI SZINTJEI

6.1 Művelés magas szinteken

A Fálun Gong-nál nagyon magas szinteken műveljük magunkat, ezért nagyon gyorsan lehet Gong-hoz jutni. A legegyszerűbb és a legkönnyebb a Nagy Út. Szélesebb körű látószögből szemügyre véve a Fálun Gong gyakorlatai nagyon kevés mozdulatot tartalmaznak, azonban ez a néhány mozdulat minden szempontból irányítja a testet és sokminden mást is, ami majd a művelésnél keletkezik. Amíg a Xinxing lépést tud tartani ezzel, addig a Gong nagyon gyorsan fog növekedni. Nem kell szándékosan nagy erőt kifejteni vagy valamilyen módszert használni, mint pl. „zománcserpenyőt kályhára állítani“, „füveket gyűjteni és elixírt nemesíteni“, vagy „tüzet gyűjteni“ és „füvet gyűjteni“. A gondolatvezetések nagyon bonyolultak és könnyen tévútra vezethetik az embereket. Mi itt a legkedvezőbb, a legjobb iskolát és a legnehezebb művelési iskolát kínáljuk fel nektek. A tejfehér test állapotának eléréséhez más művelési utak gyakorlóinak több, mint tíz évre, vagy tucatnyi évekre, esetleg még hosszabb időre van szüksége. Mi viszont azonnal odajuttatunk téged. Mielőtt tudatosítottad volna, már el is hagytad ezt a szintet.

Talán csak egy pár óráig tart. Egy napon nagyon érzékeny leszel, egy idő után megint nem, valójában eközben egy nagy szintet hagytál magad mögött.

6.2 A Gong megjelenési formái

Miután a Fálun Gong-tanítványok teste rendbe lett hozva, egy olyan állapotban található, mely alkalmas a nagy Fá művelésére. Ez az állapot a „tejfehér test” állapota. Csak akkor fejlődhet ki a Gong, ha a test ebbe az állapotba kerül. Azok az emberek, akiknek az Égi Szeme magas szinteken van nyitva, látni fogják, hogy a Gong a gyakorlók bőrfelületén jön létre és aztán a test belsejébe lesz lerakva. Ezután újabb Gong jön létre, majd szintén a testbe lesz lerakva. Így ismétlődik ez, és így fog szintről-szintre megismétlődni. Néha ez nagyon gyorsan megy. Ez az első ciklus Gong-ja. Miután a Gong az első ciklust lezárta, a gyakorlók teste többé már nem csak egy közönséges test. Miután a test tejfehér testté vált, attól fogva soha többé nem lesz beteg. Ha később itt vagy ott fáj vagy nem érzi jól magát, úgy mintha beteg lenne, akkor az már nem betegség, hanem ezt a Karma okozza. A Gong kialakulásának második ciklusa után azok az intelligens lények nagyon nagyok lesznek és képesek lesznek mozogni és beszélni is. Néha külön lépnek fel, néha nagyon sokan. Egymással is beszélgetnek. Ezekben az intelligens élőlényekben nagy mennyiségű energia van tárolva. Arra szolgálnak, hogy átváltoztassák a Benti-t.

Ha a Fálun Gong-ban nagyon magas szintre műveltük magunkat, akkor néha az egész testen kisdedek jelennek meg, ezek nagyon pajkosak, szeretnek játszani és rendkívül jószívűek. Ezenkívül a gyakorlás által még egy másik fajta test is létrejöhet. Ez az ősgyermek. Egy lótusztrónon ül és nagyon szép. Az ősgyermek, mely a gyakorlás segítségével alakul ki, az emberi testben található Yin és Yang együtteséből jön létre. Úgy a férfi, mint a női gyakorlók is megkaphatják az ősgyermeket a gyakorlás által. Kezdetben az ősgyermek nagyon kicsi. Idővel megnő és végül olyan nagy lesz, mint a gyakorló maga. Minden részletében pontosan úgy néz ki, mint a gyakorló, és annak testében is helyezkedik el. Ha a különleges képességekkel rendelkező emberek látják őt, azt mondják, hogy két teste van. Valójában az „igazi teste” a művelés által keletkezett. Ezenkívül még sok Fá-test is ki lesz művelve. Egyszóval: Minden képesség, mely előfordulhat a világegyetemben, megvan a Fálun Gong-ban is; minden képesség, mely előfordulhat más művelési utakban, megvan a Fálun Gong-ban is.

6.3 A világotúli Fá művelése

A gyakorlatok végzése által a gyakorlók újra és újra kiszélesítik a meridiánokat, míg végül a meridiánok összezárulnak, egyesülnek és egy egészet alkotnak. Ez azt jelenti, hogy többé már nincs egyetlen meridiánja sem, valamint egyetlen akupunktúrapontja sem. Másképp kifejezve: a testen mindenütt vannak meridiánok és akupunktúrapontok. Ez azonban még nem jelenti azt, hogy elérte a Tao-t. Ez csak egyfajta megtestesülés, a szint egy megtestesülése a Fálun Gong művelése során. Ha elérte ezt a szintet, már a világi Fá művelésének a végén jár és már nagyon sok Gong keletkezett. Az egész Gong-nak egy alakja van. A Gong oszlópa is nagyon magas lett. Ezenkívül megjelenik a „három virág” a fej fölött. Eközben csupán a világi Fá művelésének utolsó lépését tette meg.

Ha még egy lépést megy tovább előre, már nem marad semmi. A Gong a test legmélyebb dimenziójába lesz lerakva, és így belép a „tisztafehér test” állapotába. Egy ilyen ember teste átlátszóvá válik. Ha még egy lépést tesz előre, belép a világotúli Fá művelésébe, amit a Buddha-test művelésének is neveznek. Az itt keletkező Gong az isteni képességekhez tartozik. Ereje most már nem ismer határokat, egyszerűen hatalmas. Ha még magasabb szintekre műveli magát, nagy megvilágosulttá válik. Ez egyedül csak attól függ, hogy hogyan műveled a Xinxing-edet. Amilyen magas szintre művelted magad, olyan magas szintű a *gyümölcs-helyzeted* is. A nagy elszántsággal rendelkező emberek megkapják az ortodox Fá-t (igaz tanításokat) és elérik a helyes gyümölcs-helyzetet is – ez a Beteljesülés.

3. FEJEZET

A XINXING MŰVELÉSE

A Fálun Gong összes gyakorlójának a Xinxing művelését kell a legfontosabbnak tartania és fel kell ismernie, hogy a Xinxing a döntő a Gong növekedésénél. Ez a magas szintekre való művelés egyik alapelve. Pontosabban kifejezve a művelési erő, ami a szintet meghatározza, nem a gyakorlatok végzéséből, hanem a Xinxing műveléséből származik. Könnyű a Xinxing emeléséről beszélni, de nagyon nehéz ezt a gyakorlatban megvalósítani. A művelőknek különösen sokat kell beleadni, javítaniuk kell a megvilágosodási képességüket, el kell tudják viselni a szenvedést a szenvedésben, el kell tudják viselni az elviselhetetlent és így tovább. Miért nem nő a Gong, annak ellenére hogy egyes emberek sok éven át gyakoroltak Qigong-ot? Ennek alapvető okai a következők: Először is, nem fektettek hangsúlyt a Xinxing-re; másodsor pedig nem kapták meg a magas szintek ortodox Fá-ját (igaz tanítását). Ezt a két pontot világosan ki kell hangsúlyozni. Sok mester fektet hangsúlyt a Xinxing-re művelési útjának tanításánál – ez valóban a művelési út tanítása. Azok, akik csak a gyakorlatok mozdulatait és módszereit tanítják, anélkül hogy elmagyaráznák az embereknek a Xinxing fontosságát, valójában az eretnek Fá-t (a rossz utat) tanítják. Ezért a gyakorlónak tényleg nagy erőt kell kifejetniük ahhoz, hogy meg tudják emelni Xinxing-jüket. Csak akkor léphetnek be a magasabb szintek művelésébe.

1. A XINXING TARTALMA

A Xinxing, amiről a Fálun Gong-ban van szó, nem csak az „erényt” tartalmazza. Ez sokkal átfogóbb, mint az erény. Az erényen kívül tartalmaz még sok dolgot, különböző területekről. Az erény az ember Xinxing-jének csak egy megtestesülése, tehát, ha csak az erényt használjuk a Xinxing jelentésének megértéséhez, akkor az távolról sem elegendő. A Xinxing azt tartalmazza, hogy hogyan kezeljük a nyereség és veszteség kérdését. A „nyereség” a kozmikus tulajdonságokkal való azonosulás elérését jelenti. A világegyetemet képző különleges tulajdonságok a következők: Zhen (Őszinteség, az Igaz), Shan (Könyörületesség, Jóságosság) és Ren (Türelem, Tolerancia). Egy gyakorlónak a kozmikus tulajdonságokhoz való azonosulását az erénye testesíti meg. A „veszteség” azt jelenti, hogy lemondasz a rossz gondolatokról és tettekről, mint pl. a kapzsiságról, a személyes érdekekről, a testi vágyról, különböző vágyakról, az ölésről, a harcról, a lopásról, a rablásról, az álnokságról, az irigységről és így tovább. Ha magas szintre akarja valaki magát művelni, le kell mondania még a vágyak kielégítésére való törekvéséről is, amelyekhez az emberek ragaszkodnak. Ez azt jelenti, hogy minden ragaszkodásról le kell mondani és hogy a hírnevet és minden személyes előnyt nagyon könnyedén kell venni.

A hús-vér test és a jellemvonások egy teljes embert alkotnak együtt. A világegyetem ugyanilyen, ez is valami anyagi létező és rendelkezik még a Zhen-Shan-Ren tulajdonságokkal is. A levegő minden részecskéjében léteznek ezek a tulajdonságok. A hétköznapi emberek társadalmában ezek a tulajdonságok olyan formában mutatkoznak meg, hogy megdicsérik az embert, ha jót cselekedett; és megbüntetik, ha rosszat cselekedett. Magas szinteken, természetfeletti képességek formájában mutatkoznak meg. Aki megfelel ezeknek a tulajdonságoknak, az egy jó ember, aki ezek ellenére cselekszik, az egy rossz ember. Aki megfelel nekik és azonosul velük, az elérte a Tao-t. Az szükséges tehát, hogy egy gyakorlónak különösen magas Xinxing-je legyen, hogy hozzáigazodjon ezekhez a tulajdonságokhoz. Csak így tudja magát valaki magas szintekre művelni.

Könnyű jó embernek lenni, de már nem olyan könnyű a Xinxing-et művelni – erre fel kell készülniük a művelőknek. Aki őszinte szívet akar, annak először egy őszinte akarral kell rendelkeznie. Az emberek ebben a világban élnek és a társadalom bonyolult. Ha jótetteket akarsz véghezvinni, akkor valaki meg fog akadályozni ebben. Ugyan te nem akarsz senkit sem megsebezni, de léteznek emberek, akik különböző okok miatt téged megsebeznek. Néhány dolog ezek közül nem véletlenül történik. Meg

fogod érteni az okokat? Mit tegyél? Az evilági vesződések minden percben próbára teszik a Xinxing-edet. Tudsz uralkodni magadon mindenfajta körülmények között, meg tudsz felelni a Xinxing-gel szemben felállított szigorú követelményeknek, ha alaptalanul megsértenek vagy a saját érdekeid károkat szenvednek, ha pénzzel vagy egy vonzó nővel kerülsz szembe, ha egy hatalmi harc közepén találsz magad vagy olyan emberek között, akik irigységből és gyűlöletből egymás ellen áskálódnak, vagy ha különböző társadalmi nézeteltéréseid vagy családi konfliktusaid vannak, vagy különféle fájdalmak miatt szenvedsz? Természetesen, ha minden helyzetben jól tudsz uralkodni magadon, akkor már megvilágosulttá váltál. Mindenesetre a legtöbb gyakorló hétköznapi emberként kezdi. A Xinxing művelése is lépésről-lépésre történik. Ha azok, akik művelni akarják magukat és elhatározzák, hogy nagy szenvedéseket viselnek el és nehézségeket vészelnek át, azok végül elérik majd az igaz gyümölcs-helyzetet. Remélem, hogy minden művelő szigorúan ügyelni fog Xinxing-jére és ezt meg is őrzi, és emeli művelési erejét, olyan gyorsan, amilyen gyorsan csak lehetséges!

2. VESZTESÉG ÉS NYERESÉG

A Qigong-körökben éppen úgy, mint a vallási körökben is, beszélnek a veszteségről és a nyereségről. Egyesek úgy gondolják, hogy a „veszteség” csak pénzadományozásból, jócselekedetből és a rászorulóknak segítségéből, a „nyereség” pedig a Gong megszerzéséből áll. A szerzetesek a templomban szintén adakozásra szóllítanak fel. Ez a megértés leszűkíti a veszteség jelentését. Az a veszteség, amire mi gondolunk, sokkal tágabb értelemben értendő és egy igen nagymértékű dolog. Amit kérünk tőled, az nem más, mint, hogy add fel a hétköznapi emberek szívét, azt a szívét, ami valamihez ragaszkodik és nem tud dolgokat elengedni. Képesnek kell lenned arra, hogy feladd azt, amit fontosnak tartasz, és hogy feladd azt, amit a véleményed szerint nem lehet feladni. Ez az igazi veszteség. Valami jót tenni másoknak és könnyorületességet mutatni, csak egy részét jelenti a veszteségnek.

A hétköznapi emberek valamilyen mértékig híresek akarnak lenni, egy kis előnyt is akarnak szerezni és valamivel jobb és kényelmesebb életet szeretnének élni, valamint több pénzt is szeretnének. Ezek a hétköznapi emberek céljai. Mi, művelők azonban mások vagyunk. Amit mi kapunk, az a Gong és nem ezek a dolgok. Nem kell annyira törődnünk a személyes érdekekkel és könnyedén kell vennünk azokat, de ez nem azt jelenti, hogy tényleg el kell veszítened valamit. A hétköznapi emberek társadalmában műveljük magunkat és úgy kell viselkednünk, mint a normális emberek. A döntő az, hogy engedd el a ragaszkodásokat – nem kell tényleg valamit elveszítened. Ami a tiéd, azt nem veszíted el; ami pedig nem a tiéd, azt nem is szerezheted meg. Még ha meg is szerezted, vissza kell adnod. Ha valaki valamit nyer, akkor valamit el is kell veszítenie. Természetesen lehetetlen mindent egyből jól csinálni, mint ahogy az is lehetetlen, hogy egy éjszaka alatt egy megvilágosult lényé váljál. Apránként művelődni, lépésről-lépésre emelkedni – ez megvalósítható. Amennyit fel tudsz adni, annyit fogsz kapni. A személyes érdekeket mindig könnyedén kell vened. Inkább kevesebbet kapni, de megőrizni a nyugalmat. Anyagi szempontból talán a rövidebbet húzod, de az erény szempontjából és a Gong szempontjából is nyerni fogsz. Így szól az alapelv. Mindenesetre ne akard ezeket dicsőségért, pénzért vagy más személyes előnyért elcserelni. Meg kell próbálni ezt mélyebben megérteni a megvilágosodási képesség segítségével.

Egyszer ezt mondta valaki, aki a nagy Taot művelte: „Amit mások akarnak, azt én nem akarom. Ami másoknak van, az nekem nincs meg. Ami azonban nekem van, az nekik nincs. Azt akarom, amit mások nem akarnak.” Egy hétköznapi ember számára nagyon nehéz elégedettnek lenni. Az ilyen ember mindent birtokolni akar, kivéve a köveket a földön, amiket senki nem akar felemelni. Ez a Tao-művelő azonban ezt mondta: „Akkor felveszem én a köveket.” Egy közmondás így tartja: „A ritkaság értékessé tesz valamit, a hiány egyedülállóvá.” Ugyan itt a kövek értéktelenek, más dimenziókban azonban értékesek lehetnek. Ez egy olyan alapelv, melyet egy hétköznapi ember nem érthet meg. Sok magasra művelődött, nagy erénnyel rendelkező embernek, akik a beteljesülésig művelték magukat, egyáltalán nincs semmije; számukra nem létezik olyan dolog, amiről ne tudnának lemondani.

A gyakorlás útja nagyon is helyes, a gyakorlók a legokosabbak. A dolgok, amikre a hétköznapi emberek törekednek, és azok a jelentéktelen előnyök, amiket birtokolni akarnak, nem tartósak. Még ha el is értek vagy ki is harcoltak maguknak valamit, esetleg egy kis előnyt szereztek, az mit használ? A hétköznapi

emberek között létezik egy mondás: A születésnél semmit sem hozhatsz magaddal, a halálnál semmit sem vihetsz magaddal; semmivel sem jön, semmivel sem távozik; még a csontokat is elhamvasztják. Teljesen mindegy, hogy milliomos vagy egy magas és kiváló hivatalnok vagy, semmit sem vihetsz magaddal. A Gong-ot azonban magaddal viheted, mert az pontosan a főtudatodon növekszik. Azt mondom neked: nem könnyű a Gong-ot megkapni. Különösen értékes és nagyon nehéz megkapni. Még ezer aranyért cserébe sem kaphatod meg. Ha sok Gong-od van és egy napon már nem akarsz gyakorolni többé, ameddig semmi rosszat nem teszel, a Gong-od átváltozhat olyan anyagi dolgokká, amit birtokolni szeretnél; mindez a tiéd lehet. Ekkor azonban azokon a dolgokon kívül, amiket ebben a világban kapsz meg, nem kaphatsz semmit, amit egy művelő kaphat.

Valamilyen személyes érdekből kifolyólag, egyes emberek érénytelen utakon szereztek meg azt, ami tulajdonképpen nem az övék. Azt hiszik, hogy előnyöket szereztek. Valójában az előnyöket, amiket kaptak, az érényükkel cserélték el; csak hogy ők ezt nem tudják. Ilyenkor egy gyakorlónál a Gong csökken; egy nem-gyakorlónál az élettartam lesz rövidebb, vagy valami más csökken majd. Mindenesetre a számlát ki kell egyenlíteni, ez egy kozmikus alapelv. Vannak olyanok is, akik másokat mindig bosszantanak vagy gonosz szavakkal megsebeznek és így tovább. Miközben ez történik, ezek az emberek az adóságnak megfelelő mértékű érényt dobnak oda másoknak. A sértésért, amit másoknak okoztak, érényt cserélnek el.

Egyesek úgy gondolják, hogy egy jó ember gyakran húzza a rövidebbet. A hétköznapi emberek szemében a rövidebbet húzta, de ő azt kapta, amit a hétköznapi emberek nem kaphatnak meg, vagyis az „érényt” – egyfajta fehér anyagot, mely különösen értékes. Érény nélkül nem létezik Gong, ez egy abszolút igazság. Sok ember gyakorol Qigong-ot, de miért nem nő a Gong-juk? Éppen azért, mert nem művelték ki az érényüket. Sokan beszélnek az érényről, mindenki megköveteli az érényt, de nem magyarázzák el a valódi alapelvet, hogyan változik át az érény Gong-gá. Ezt saját magának kell felismernie. A Dazang-szútra több, mint tízezer kötetből áll, Sákjamuni több, mint negyven éven keresztül magyarázta a Fát élete során, és mindez az érényről szólt; minden régi kínai könyvben, ami a Tao műveléséről szólt, az érényről beszéltek. Lao-ce írta az ötezer írásjelű könyvet „*Tao Te King*” címmel, ebben szintén az érényről van szó. Egyesek azonban ezt egyszerűen nem értik meg.

Beszéljünk most a veszteségről. Ahol nyereség van, ott veszteség is van. Ha valóban művelni akarsz magad, jópár nehézséggel fogsz szembetalálkozni. A mindennapokban ez kétfajtaképpen mutatkozik meg. Az egyik az, hogy egy kis testi szenvedést fogsz elviselni, itt és ott fáj majd valamid, de ezek nem betegségek. A másik forma az, hogy a társadalomban, a családban vagy a munkahelyen megtörténhet, hogy hirtelen konfliktusok tűnnek fel a személyes érdekek miatt vagy nézeteltérések az érzelmi kapcsolatok miatt. Ezek a Xinxing-ed emelkedésére szolgálnak. Általában ezek a dolgok teljesen hirtelen bukkannak fel és nagyon heveseknek tűnnek. Ha olyan problémába ütközöl, mely zavarba hoz téged és megtöri a büszkeséged, akkor hogy fogsz viselkedni? Ha teljesen higgadt tudsz maradni, ha ezt el tudod érni, akkor ezen a nehézségen keresztül emeltesd a Xinxing-ed, és ennek megfelelően nőtt a Gong-od is. Ha keveset értél el, akkor keveset is kapsz. Amilyen sokat adsz, olyan sokat kapsz. Ha az ember nehézségekbe kerül, ezt nem tudja mindig felismerni. Nekünk azonban meg kell próbálni ezt felismerni, nem vehetjük magunkat egy kalap alá a hétköznapi emberekkel. A konfliktusoknál nagyvonalú magatartást kell felvennünk. A hétköznapi emberek között műveljük magunkat és a Xinxing-ünket szintén a hétköznapi emberek között kell acéloznunk. Egy párszor meg fogunk botlani, ebből levonhatjuk a tanulságot. Az lehetetlen, hogy ne ütközzünk semmilyen nehézségbe és hogy kényelmesen növekedjen a Gong.

3. „ZHEN-SHAN-REN” EGYIDEJŰLEG MŰVELENDŐK

A mi iskolánkban egyidejűleg lesz művelve a „Zhen (Őszinteség, az Igaz), Shan (Könyörületesség, Jóságosság) és Ren (Türelem, Tolerancia)”. A „Zhen” jelentése – igazat mondani, igazat tenni, a valóhoz, az eredethez visszatérni, és végül egy „igaz emberré” válni. A „Shan” a könyörületesség keletkezéséről, jótékonyaságról és az emberek megváltásáról szól. A Ren-t különösen ki kell hangsúlyozni. Csak Ren által lehet nagy érényű emberré művelődni. A Ren nagyon erős, túlmegegy a

Zhen-en és a Shan-on. Az egész művelési folyamat közben türelmet kell gyakorolj és őrizned kell a Xinxing-ed, nem cselekedhetsz kedved szerint.

Nem könnyű türelmet gyakorolni, ha beleütközöl valamibe. Egyesek azt mondják: „Ha nem üt vissza és nem szitkozódik az ember, még akkor sem, ha megütik és szidalmazzák; és még akkor is türelmet gyakorol, ha a közeli rokonok és a jóbarátok előtt alázzák meg, akkor ez nem olyan, mint az a szárnalmas *Ab Q*?” Én azt mondom, ebben a tekintetben teljesen normálisan viselkedsz és az intelligenciád egy cseppet sem alacsonyabb másokénál; ha könnyen veszed személyes érdekeid, akkor senki nem fogja mondani, hogy buta vagy. Türelmet tudni gyakorolni nem gyávaság és nem egy „Ah Q” magatartása, hanem az erős akarat és önuralom kifejezése. A kínai történelemben létezett egy *Han Xin* nevű ember, akit azzal aláztak meg, hogy egy másik ember lábai között kellett átmásznia. Ez a nagy tolerancia. Egy régi mondás úgy tartja: „Ha az embert megsértik az utcán, kihúzza a kardját és küzd.” Ha egy hétköznapi embert megsértének, kihúzza a kardját, szidja és üti a másikat. Egy ember számára nem olyan könnyű erre a világra jönni. Egyesek csupán a becsületükért élnek, tényleg nem éri meg; ez a fajta élet túl fáradtságos. Kínában létezik egy mondás: „Egy lépés vissza, a tenger széles, az ég végtelen.” Ha problémák adódnak és ilyenkor egy lépést visszalépsz, egy más képet fogsz látni.

Gyakorlóként, azzal szemben, aki konfliktusba kerül veled és megsért a jelenlétedben, nemcsak hogy türelmet kell gyakorolnod és nagyvonalú magatartást kell felvinned, hanem még meg is kell köszönnöd neki. Ha nem került volna konfliktusba veled, akkor hogyan emelhetted volna a Xinxing-edet és változtathattad volna át a fekete anyagodat szenvedés elviselése által fehér anyaggá és hogyan növekedhetett volna a Gong-od? A nehézségek közepette nagyon nehéz az embereknek tűrni. Neked azonban feltétlenül uralkodnod kell magadon. A Gong növekedésével a nehézségek is egyre szaporodni fognak. Minden attól függ, hogy emelkedni tud-e a Xinxing-ed. Az elején, ha bosszant téged valaki, talán teljesen bosszús vagy és nagyon rosszul érzed magad a szívedben. Olyan bosszús vagy, hogy fájni fog a gyomrod. Nem engedted, hogy a harag úrrá legyen rajtad és türelmet gyakoroltál. Akkor ez nagyon jó, mert elkezdted tűrni, tudatosan gyakoroltál toleranciát. Fokozatosan fogod emelni a Xinxing-ed, és valóban könnyedén fogod venni ezeket a dolgokat. Akkor ez egy még nagyobb emelkedés. A hétköznapi emberek nagyon erősen a szívükre veszik a konfliktusokat és az apróságokat. A becsületért élnek és nem tudnak toleranciát gyakorolni. Ha fel vannak ingerelve, mindent meg mernek tenni. Ami azonban mások szemszögéből nagyon nagy, a te szemszögéből gyakorlóként nagyon kicsi, egyszerűen túl kicsi. Mivel neked egy sokkal távolabbi és nagyszerűbb célod van, olyan sokáig fogsz élni, mint a világegyetem. Ha ilyenkor visszagondolsz erre a dologra, észre fogod venni, hogy ez számodra már teljesen jelentéktelen. Ha szélesebb látószögben gondolkodsz, le tudod gyűrti mindezeket a dolgokat.

4. AZ IRIGYSÉG ELTÁVOLÍTÁSA

Az irigység egy nagyon nagy akadály a gyakorlásnál és nagyon nagy befolyással van a gyakorlókra. Közvetlenül befolyásolhatja a gyakorlók művelési erejét. Irigységből ártani lehet más művelőknek. Az irigység komolyan zavarhatja a magas szintekre történő művelésünket. Egy gyakorlónak százszázalékosan el kell távolítania az irigységét. Van, aki elért egy bizonyos szintet a gyakorlásnál, de az irigységet egyszerűen nem tudja eltávolítani. Ezenkívül, minél tovább nem tesz semmit az irigység ellen, annál erősebb lesz az irigység. Ez a fajta ellenhatás nagyon törekennyé teszi a Xinxigjét, amit már más tekintetben megemelt. Miért beszélek külön az irigységről? Mert az irigység a kínaiak körében mutatja meg magát a legerősebben és a legfeltűnőbbben. Sok helyet foglal el a gondolataikban, de sokan nincsenek ennek tudatában. Keleten az irigység elég egyedülálló. Keleti irigységnek vagy ázsiai irigységnek is nevezik. A kínaiak nagyon befelé fordulóak és tartózkodóak. Nem hagyják olyan könnyen kiismerni magukat. Így könnyen kialakul az irigység. Mindennek két oldala van, a zárkózottságnak előnyei és hátrányai is vannak. A nyugatiak elég nyitottak. Egy iskolás például száz pontot kapott az iskolában. Örömmel szalad haza és kiabálja közben: „Száz pontot kaptam!” A szomszédok kinyitják az ajtót vagy az ablakot és gratulálnak neki: „Gratulálok, Tomi!” Örülnek a gyermek sikerének. Ha ez azonban Kínában történik, el lehet képzelni, milyen erős ellenszenvet fog kiváltani, alighogy meghallja

az ember. „Mi abban olyan különleges, hogy száz pontot kapott? Mit kell vele henecegni?” A reakció egészen más. Egyszerűen irigyek.

Egy irigy ember szívesen néz le másokat és nem tudja elviselni, ha mások túlszárnyalják. Ha látja, hogy másoknak jobban megy, belül kiegyensúlyozatlannak érzi magát. Nem tudja elviselni és nem tudja elismerni az alárendeltségét. Ha mások fizetésemelést kaptak, az ő fizetését is meg kell emelni. Ha mások prémiumot kaptak, ugyanaz az összeg jár neki is. „Ha az ég beszakad, akkor ezt együtt kell hordanunk.” Ahogy látja, hogy mások többet keresnek, féltékeny lesz rájuk. Mindenesetre nem tudja elviselni, ha valaki felülmúlja. Egyeseknek sikerük van a tudományos kutatásaiknál, de nem merik felvenni a jutalmakat, félnek a többiek irigységétől; egyeseket kitüntetnek, de nem mernek másoknak mesélni róla, félnek az irigységtől és a gúnytól. Egyes Qigong-mesterek nem érzik jól magukat, ha látják, hogy más Qigong-mesterek tanfolyamokat adnak, odamennek és rendtelenséget okoznak. Ez a Xinxing kérdése. A gyakorlók együtt gyakorolnak. Egyikük még nem gyakorolt olyan hosszú ideje Qigong-ot, de már kapott természetfeletti képességeket. És már valaki tesz is egy megjegyzést: „Hiszen semmilyen különlegességet nem látok rajta. Én évekig gyakoroltam Qigong-ot és egy egész halom vizsgabizonyítványom van. Én még nem is kaptam természetfeletti képességeket, akkor ő hogyan kaphatta meg?” Így tör a felszínre az irigység. A gyakorlásnál saját magadban kell keresned, többet kell művelned magad és az okokat saját magadban kell keresned. Ha valamilyen tekintetben nem csinálta jól, meg kell erőltetnie magát, hogy emelje magát, saját magával kell foglalkoznia. Ha állandóan másokkal bajlódsz, mindenki más jól fog művelődni és emelkedni, te viszont ugyanazon a helyen maradsz. Akkor nem volt számodra minden hiába? Hiszen a művelésnél saját magát kell művelnie!

Irigységből valaki még árthat is a többi művelőnek. Például mondhat valamit, ami nem valami kellemes, úgyhogy a többiek szíve nem tud lenyugodni; ha bizonyos természetfeletti képességeket kapott, akkor irigységből ezekkel árthat más művelőknek. Például egy nagyon jó művelő meditált. Mivel Gong volt a testén, úgy ült ott, mint egy hegy. Ketten pont akkor repültek arrafelé. Egyikőjük korábban szerzetes volt. Az irigység miatt nem művelte magát magasra. Ugyan rendelkezett bizonyos Gong-gal, nem művelte magát sikeresen. Mikor a meditáló előtt mentek el, az egyik azt mondta: „Ez XY, aki műveli magát. Tegyük egy kerülőutat!” A másik erre ezt mondta: „Egyszer a kezem egy csapásával lehasítottam a Tai-hegy egy sarkát.” Aztán felemelte a kezét és le akart csapni a gyakorlóra. Mikor azonban felemelte a kezét, nem tudta többé megmozdítani, mert a gyakorló az igaz Fát művelte és volt egy védőernyője. Így nem tudta megütni. Ártani akart valakinek, aki az igaz Fát művelte. A dolog nagyon komoly volt és meg lett büntetve. Az irigyek magukat és másokat is megsebeznek.

5. A RAGASZKODÁS ELTÁVOLÍTÁSA

A ragaszkodás azt jelenti, hogy a gyakorlók bizonyos dolgokhoz vagy bizonyos célhoz ragaszkodnak, nem engedik el és túlzottan törekednek rájuk és nem tudnak megszabadulni ettől, eközben még nagyon makacsok is és nem hallgatnak semmilyen tanácsra sem. Egyesek arra törekednek, hogy természetfeletti képességeket kapjanak ezen a világon. Ez teljes bizonyossággal befolyásolni fogja a magas szintekre való művelésüket. Minél erősebb ez a kívánság, annál nehezebb róla lemondani, és annál kiegyensúlyozatlanabbak és ingadozóbbak lesznek belsőleg. Végül azt hiszik, hogy semmit se kaptak. Még azt is kétségbe fogják vonni, amit megtanultak. A ragaszkodás az ember vágyaira vezethető vissza. A különlegességei azok, hogy céljai nyilvánvalóan szűk határokon belül mozognak és viszonylag világosak és konkrétak; és normál esetben az ember saját maga sincs tudatában ennek. A hétköznapi embereknek sok függőségük van. Hogy megkapjanak valamit vagy elérjenek valamilyen célt, minden elképzelhető eszközt bevetnek. Egy gyakorló ragaszkodása azonban másféleképpen mutatkozik meg, például egy bizonyos természetfeletti képességre törekszik, átadja magát egy bizonyos illúzióknak vagy ragaszkodik egy bizonyos jelenséghez és így tovább. Teljesen mindegy, hogy művelőként mire is törekszel, az nem helyes. Ezt a függőséget meg kell szüntetni. A Tao Iskolában a semmisségről, a Buddha Iskolában az ürességről beszélnek, az ürességbe kell lépni. Végül el kell érjünk az ürességet és a semmisséget és le kell tennünk minden függőségünkről. Mindent, amit nem tudsz feladni, fel kell adnod. Például a természetfeletti képességek utáni törekvést. Ha ezekre törekszel, az azt jelenti, hogy használni akarod őket. A valóságban ez ellentétben áll világegyetemünk tulajdonságaival, valójában ez a Xinxing

kérdése. Ha akar valamit, biztosan be szeretné mutatni más emberek előtt és dicsekedni akar ezzel. Ezek a dolgok azonban nem arra valók, hogy mások előtt felvágj velük. Még akkor is, ha valami nagyon tiszta okból kifolyólag akarsz valami jót ezzel tenni, akkor sem feltétlenül biztos, hogy az a dolog helyes lesz, ha megteszed. Ha különleges módszerekkel avatkozol bele a hétköznapi emberek ügyeibe, nem biztos, hogy feltétlenül egy jó dolog lesz. Egyesek hallották a tanfolyamon, hogy a tanfolyamon résztvevők hetven százaléknál kinyílt az Égi Szem. Aztán belegondoltak: „Én miért nem éreztem semmit?” Otthon a gyakorlatok végzése közben az Égi Szemre összpontosítottak, amitől aztán még fejfájást is kaptak. Ennek ellenére a végén semmit sem láthattak. Ez ragaszkodás. Mindenkinél más a testi minősége, az alapjuk is más. Lehetetlen, hogy mindenki egyidejűleg láthasson az Égi Szemével, az is lehetetlen, hogy mindenkinél az Égi Szeme ugyanazon a szinten legyen. Egyesek láthatnak valamit, mások nem. Ez mind normális.

A ragaszkodás leállíthatja a gyakorló művelési erejének a növekedését vagy ingadozóvá teheti azt. A legrosszabb esetben rossz útra vezetheti a gyakorlókat. Azok, akik rossz Xinxing-gel rendelkeznek, néhány természetfeletti képesség felhasználásával valami rosszat tehetnek. Léteznek példák arra, hogy valaki rosszat tett, mert a Xinxing-je nem volt szilárd. Egy egyetemistánál megjelent a gondolatellenőrzés természetfeletti képessége, aminél a saját gondolkodásával irányítani tudta mások gondolatait és tetteit. Ő arra használta ezt a képességet, hogy rosszat tegyen vele. Némelyeknél jelenségek tűntek fel a gyakorlás közben, és pontosan látni akarták, hogy mik voltak azok és mi is történt valójában. Ez szintén ragaszkodás. Egyesek bizonyos tevékenységeket szenvedéllyel fejlesztettek ki, amikről nagyon nehéz lemondaniuk. Ez szintén ragaszkodás. Az emberek alapjai és célkitűzései különbözőek; néhányan azért gyakorolnak, hogy elérjék a legmagasabb szinteket, miközben mások csak azért gyakorolnak, hogy kapjanak valamit. Az utóbbi gondolat teljes bizonyossággal ahhoz vezet, hogy a gyakorlás célja korlátozva lesz. Ha ez a fajta ragaszkodás nem lesz eltávolítva, nem növekedhet a Gongjuk, még akkor sem, ha végzik a gyakorlatokat. Ezért a gyakorlóknak nagyon könnyedén kell venniük minden anyagi érdeket, ne törekedjenek semmire és mindennél a dolgok természetes lefolyását kövessék. Így el lehet kerülni, hogy ragaszkodás alakuljon ki. Egyedül csak a gyakorló Xinxing-jén múlik. Ha a Xinxing nincs alapjában megemelve és még ha csak egyetlen ragaszkodás nincs eltávolítva, akkor sem lehet sikeres a művelésben.

6. KARMA

6.1 A Karma keletkezése

Az erénnyel ellentétben a Karma egyfajta fekete anyag. A buddhizmusban gonosz Karmának nevezik; mi Karmának nevezzük. A rosszat tevés a Karma keletkezését jelenti. A Karma azáltal a hibák által keletkezik, amelyeket ebben vagy egyik előző életében követett el valaki, például valakit megölt, valakit zaklatott, mások előnyeit, juttatásait megszerezte magának, valakiről rosszat mondott a háta mögött és valakihez barátságtalan volt és így tovább, mindez Karmát teremt. Egy bizonyos fajta Karma átadható valakinek az elődöktől vagy közeli rokonoktól és jóbarátoktól. Ha valaki ökölrel megüt valakit, akkor az ütéssel egy időben egy darab fehér anyagot dob oda a megütöttnek, és ezáltal a fehér anyagtól mentes rész fekete anyaggal lesz feltöltve a testén. Az ölés a legnagyobb gonosztett és a legnagyobb rosszcselekedet, ami megsokszorozza a Karmát. A Karma az egyik fő oka annak, hogy miért lesz beteg valaki. Természetesen ez nem feltétlenül betegség formájában mutatkozik meg. Valamilyen nehézségeket is előhívhat és így tovább. Ez mind a Karma hatása. Ezért a gyakorlóknak semmi esetre sem szabad rosszat tenniük, minden rossz cselekedet rossz információkat fog teremteni, amelyek komolyan befolyásolják a gyakorlást.

Néhányan támogatják a növények Qi-jének a gyűjtését. A tanfolyamokon meg is tanítják másoknak, hogyan kell a növények Qi-jét gyűjteni. Nagy lelkesültséggel mesélik, melyik fának jó a Qi-je és melyik fának milyen színű a Qi-je. Északkelet-Kína egyik parkjában egyesek ki tudja milyen Qigong-ot gyakoroltak – össze-vissza hamperegtek a földön. Amikor felálltak, körbejárták az erdei fenyőket és összegyűjtötték a Qi-jüket. Egy fél év után az erdei fenyőknek ez a csoportja kiszáradt. Ez egy olyan tett, ami Karmát okoz, ez is ölés! Nem jó a növények Qi-jét gyűjteni, abból a szempontból sem, hogy így a

vidék nem tud zöldelni és az ökológiai egyensúly is felbomolhat, valamint a magasabb szintek szempontjából sem helyes ez. A hatalmas világűr határtalan, mindenhol találhatsz Qi-t gyűjtésre. Olyan sok Qi-t gyűjthetsz, amennyit csak akarsz. Miért akarod bántani a növényeket? Ha művelő vagy, hol marad jóságos és könyörületes szíved?

Minden dolognak van intelligenciája. A modern tudományban már kezdik felismerni, hogy a növényeknek nemcsak életük, hanem intelligenciájuk, gondolataik és érzéseik is vannak, sőt még természetfeletti képességekkel is rendelkeznek. Ha az Égi Szemed elérte a Fá-szem szintjét, észre fogod venni, hogy a világ egészen máshogyan néz ki. Ahogy kilépsz az ajtón, a kövek, a falak, a fák és így tovább, megszólítanak. Minden tárgyban létezik egy élőlény, már a keletkezésénél bele lett öntve egy élőlény. A földi emberek sorolják be a dolgokat szerves és szervetlen anyaggá. Az emberek a templomban még egy tál eltörése miatt is sajnálkoznak, mert ha a tál széttört, az az élőlény fel lesz szabadítva. Ha az élettartama még nem fejeződött be, sehová sem mehet. Ezért nagyon gyűlöli azt, aki megölte. Minél erősebb a gyűlölet, annál nagyobb lesz ennek az embernek a Karmája. Egyes „Qigong-mesterek” még vadászni is mennek. Hol marad a könyörületességük? Sem a Buddha sem a Tao Iskolában nem cselekszenek az emberek a mennyei törvényekkel ellentétben. Ha ilyesmit tesznek, akkor ez ölésnek számít.

Egyesek azt kérik, hogy gyakorolhatnak-e, ha sok Karmát termeltek, miközben tyúkokat és halakat öltek vagy halakat fogtak ki és így tovább. Ez nem teljesen úgy van, ahogyan ők azt elképzelik. Akkoriban mindezt tudatlanságuk következtében tették, és ez nem teremtett nagy Karmát. Már az is elég, ha nem tesznek ilyet később. Ha azonban újból megteszed, az azt jelenti, hogy felismeréssel ellenére is továbbra ugyanúgy cselekszel – akkor ez már nem megengedett. Egyes tanítványok rendelkeznek evvel a fajta Karmával. Eljöttél erre a tanfolyamra, és ez azt jelenti, hogy sorskapcsolatod van és magasra művelheted magad. A legyeket és a szúnyogokat agyon szabad csapni, ha azok bejöttek a szobába? Ha a jelenlegi szinteteken így cselekedtek és megölték őket, akkor az nem helytelen. Ha nem lehet őket elűzni és aztán agyoncsapjátok őket, akkor agyoncsaptátok őket. Ha eljött az idő, hogy valami meghaljon, akkor annak természetesen meg kell halnia. Amikor Sákjamuni még élt, egy napon fürdeni akart és megkérte a tanítványát, hogy tisztítsa ki a fürdőkádat. A tanítvány észrevette, hogy a fürdőkádban férgek voltak. Visszajött és megkérdezte a mestert, hogy mit tegyen. Sákjamuni még egyszer ezt mondta: „Azt mondtam neked, hogy tisztítsd ki a kádat.” A tanítvány megértette és kitisztította a fürdőkádat. Bizonyos dolgokat nem kell túl komolyan vened. Nem akarjuk, hogy túlzottan elővigyázatos emberré váljál. Bonyolult körülmények között nem jó szerintem, ha minden pillanatban feszült vagy és félsz, nehogy még egy kicsi hibát is elkövess. Akkor ez egyfajta ragaszkodássá válna – a félelem önmagában véve is egy ragaszkodás.

Könyörületes szívvel kell rendelkezünk. Ha minden dolgot könyörületes szívvel kezelsz, akkor nem fognak olyan könnyen problémák felmerülni. Ha könnyedén kezeled személyes érdekeidet és egy kicsit jószívűbb vagy, ez hatással lesz rád, bármit is csinálsz, ezért nem fogsz semmi rosszat tenni. Ha hiszed, ha nem, fel fogod fedezni, hogy ha mindig dühös vagy és mindig harcolni és veszekedni akarsz másokkal, mégha egy jó dolgot is akarsz tenni, el fogod rontani. Gyakran láttam embereket, akik sohasem engedtek, ha igazuk volt. Ha az igazság az ő oldalukon van, akkor ezt haladéktalanul ürügyként használják, hogy másokat megvádoljanak. Ezenkívül nem kelthetünk viszályt, ha valami nem tetszik nekünk. Néha nem feltétlenül helytelen az, ami nem tetszik neked. Ha művelőként folyamatosan emeled a szintedet, a szavaid energiát hordoznak és befolyásolják a hétköznapi embereket, ezért nem szabad felelőtlenül beszélned. Mivel nem láthatod a dolgok igazát és a sorsszerű összefüggésüket, könnyen tehetsz valami rosszat és teremthetsz Karmát.

6.2 A Karma eltávolítása

Az evilági alapelvek, hasonlítanak a mennyekben lévőkre: Amivel másnak tartozik az ember, azt vissza kell fizetnie. A hétköznapi embereknek is vissza kell fizetni azt, amivel tartoznak. Minden nehézség és probléma, amibe életed során ütközöl, a Karmád következménye, és vissza kell fizetned a tartozást. Igaz művelőként, meg lesz változtatva az életutad, ez az út újra lesz rendezve úgy, hogy alkalmas legyen a művelésedhez. A Karmád egy részét a mester távolítja el. A maradék pedig Xinxing-ed emelkedését

segíti elő. Átváltoztatod és kiegyenlited a Karmád a gyakorlás és a Xinxing művelése által. Mostantól fogva azok a problémák, melyekkel szembe nézel, nem véletlenül történnek majd. Készülj fel szellemileg. Nehézségekbe fogsz ütközni, hogy ezáltal minden dolgot elengedj, amit a hétköznapi emberek nem tudnak elengedni. Sok kellemetlenség fog érní, a családban, a társadalomban – minden területen keletkezhethetnek problémák; vagy hirtelen valamilyen szerencsétlenség fog érní; vagy olyan esetek is vannak, hogy megvádolnak és alaptalanul hibáztatnak, holott tulajdonképpen másvalaki a bűnös, és így tovább. A gyakorlók nem lesznek betegek, de hirtelen nagyon beteg leszel, a betegség nagyon hevesen jön, és ez nagyon kínoz. A kórházi kivizsgálásnál azonban semmiféle betegséget nem lehet megállapítani. Anélkül, hogy az okát ismernék és anélkül hogy kezeltek volna, mégis újra egészséges leszel. Valójában ily módon fizetted vissza azt a Karmát, amivel tartoztál. Talán egy napon a házastársad alaptalanul fogja kitölteni rajtad a haragját. Egy jelentéktelen apróság is csúnya veszekedéshez vezethet. Azután ő sem érti teljesen, hogy mi is volt tulajdonképpen a baj. Művelőként tisztában kell legyél azzal, miért fordul elő ilyesmi: Egyszerűen ez úgy van, hogy jön és neked ezt a Karmát vissza kell fizetned. Ebben a pillanatban uralkodnod kell magadon, meg kell őrizned a Xinxing-ed, hogy ez a probléma megoldódjon. Értékelni kell tudnod és meg kell neki köszönnöd, hogy segít neked a Karmádat eltávolítani.

Ha valaki hosszabb ideig medítál lótszülésben, a lábak elkezdenek nagyon fájni, egyes embereknél annyira fáj, hogy azt hiszik, hogy belehalnak. A magas szinteken felnyílt Égi Szemmel rendelkező emberek láthatják, hogy a gyakorló testének a belsejéből és a külsejéről is felszabadul egy nagy darab fekete anyag, mikor nagyon fáj. A fájdalmak a lótszülésnél lökésszerűen jönnek és az erős nyilaló érzés szinte a szívig hatol. Egyeseknek jó a megvilágosodási képessége és ilyenkor egyszerűen nem veszik le a lábukat. Így a fekete anyag el lesz távolítva és előbb fehér anyaggá, majd Gong-gá változik át. Egy gyakorló Karmáját nem lehet teljesen eltávolítani csak a lótszülés és a gyakorlás által. A Xinxing-jén és a megvilágosodási képességén szintén javítania kell és ki kell néhány nehézséget is állnia. Az a fontos, hogy jószívűek legyünk. Fálun Gong-unknál nagyon korán megjelenik a könnyörületesség. Sok gyakorlónak minden ok nélkül kicsordulnak a könnyei, ahogy leülnek gyakorolni. Bármire is gondolnak, nagyon szomorúnak érzik magukat; mindegy kit látnak, úgy találják, hogy az szenved. Ez azt jelenti, hogy könnyörületesség keletkezett nála és az eredeti természete és az igazi énje elkezdett összekapcsolódni a világegyetem tulajdonságaival: Zhen-Shan-Ren. Ha megjelent a könnyörületességed, mindennel nagyon jószágosan fogsz eljárni. Már az első pillantásra nagyon jószívűnek mutatkozol, úgy belsőleg, mint ahogy külsőleg is. Most már senki sem fog téged zaklatni. Még ha valaki valóban zaklat is téged, nem fogsz visszaütni az óriási könnyörületességed hatása miatt. A könnyörületesség egy olyan erő, ami megkülönböztet téged a hétköznapi emberektől.

Ha nehézségekbe kerülsz szembe, a könnyörületesség segíteni fog, hogy legyőzd a nehézségeket. Egyidejűleg a Fá-testem védelmez téged és óvja az életedet, de a nehézségeket saját magadnak kell legyőznöd. Mikor például Taiyuan városban egy tanfolyamot tartottam, egy idős házaspár a tanfolyamomra akart jönni és sietősen átszelte az utcát. Mikor az utca közepén voltak, egy autó száguldott arra, elkapta az idős hölgyet, és több, mint tíz méteren keresztül húzta magával, aztán a földre esett. Csak több, mint húsz méter után állt meg az autó. A vezető kiugrott az autóból és valami gonoszat mondott. A mellette ülő sem mondott semmi jót. Az idős hölgy azonban nem mondott semmit. Ebben a pillanatban visszaemlékezett a szavaimra. Miután felállt, ezt mondta: „Minden rendben, minden rendben. Nem történt semmi.“ Azután a férjével együtt továbbment a tanfolyamra. Ha azonban abban a pillanatban ezt mondta volna: „Óh jaj, itt és ott vagyok megsérülve, vigyél a kórházba.“, akkor valóban meg lett volna sérülve. Ő azonban nem így cselekedett. Később azt mondta nekem ez az idős hölgy: „Tanár, én tudtam, hogy mi történt. Ez segített nekem, hogy eltávolítsam a Karmámat! Egy nagy szerencsétlenséget szenvedtem el és egy nagy darab Karmát távolítottam el.“ A magatartása mutatta, hogy a Xinxing-je és a megvilágosodási képessége nagyon jó. Ebben a korban, ilyen sebesség mellett olyan messzire lett vonszolva és aztán még erősen a földhöz is vágódott, de ő egyszerűen csak felállt. A szíve nagyon őszinte volt.

Ha jönnek a nehézségek, akkor néha olyan hatalmasnak tűnnek, hogy egyszerűen nem talál az ember semmilyen kiutat, mindegy, hogy mennyi ideig is töri rajta a fejét. Egy pár nap után azonban talán

hirtelen felbukkan a kiút, hirtelen nagy fordulatot vesz a dolog. Valójában ez úgy van, hogy a Xinxing-ünk megemelkedett és utána természetes módon oldódott meg ez az ügy.

Hogy a szellemi szintedet emeljed, ki kell állnod a különféle világi nehézségek próbáit. Ha a Xinxing-ed időközben valóban megemelkedett és stabilizálódott, akkor eltávolodott a Karmád; a nehézségeid eltűnnek és a Gong-od is megnő. Ha a Xinxing vizsgájánál nem tudod megőrizni a Xinxing-edet és valamit rosszul csináltál, ne veszítsd el a bizalmadat. Le kell vonnod ebből a tanulságokat és rá kell jönnöd, hogy hol hibáztál, és igyekezned kell a Zhen-Shan-Ren művelésében. Lehet, hogy máris azután jönni fog egy következő probléma, mely próbára teszi a Xinxing-ed. A művelési erő emelkedésével, a Xinxing probatételei talán egyre hevesebben és váratlanabban fognak jönni. Minden alkalommal, mikor átmentél egy vizsgán, nő egy keveset a Gong-od. Ha nem állod meg a helyed a vizsgán, akkor stagnálódni fog a Gong-od. Egy kisebb vizsgánál csak egy keveset növekszik; egy nagyobb vizsgánál azonban nagyon megnő. Remélem, hogy minden gyakorló kész arra, hogy nagy szenvedéseket viseljen el, és megvan az elszántsága és az erős akaratereje ahhoz, hogy nagy nehézségeknek tegye ki magát. Anélkül, hogy adnál valamit, nem lehet valódi Gong-ot kapni. Lehetetlen Gong-ot kapni egy kis szenvedés és igyekezet nélkül. Ha a Xinxing-ed nem válik alapvetően jobbá, ha nem engeded el a személyes ragaszkodásaidat, akkor nem művelődhetsz egy megvilágosulttá!

7. DÉMONI BEAVATKOZÁS

A „démoni beavatkozás” bizonyos látomásokra és jelenségekre vonatkozik, amelyek a gyakorlás közben tűnnek fel és a gyakorlásnál zavarják a gyakorlókat. Arra szolgálnak, hogy megakadályozzák a gyakorlókat a magas szintekre való művelésben. Azt is lehet mondani, hogy a démonok ezáltal adóságokat hajtanak be.

Ha valaki magas szintre művelte magát, teljes bizonyossággal szembe találkozik majd a „démoni beavatkozás” problémájával. Elkerülhetetlen, hogy az adott személy vagy az elődei ne tettek volna semmi rosszat sem – ezt nevezik Karmának. Hogy egy ember alapja jó vagy nem, azt az dönti el, hogy mennyi Karmája van. Még egy nagyon jó embernél is lehetetlen az, hogy ne legyen Karmája. Ezt nem érzékelheted, mert nem műveled magad. Ha csak a betegségeidet távolítod el és egészségesen tartod magad, egy démon sem törődik veled. Ahogy magas szintre műveled magad, törődni fog veled, hogy megakadályozzon téged a magas szintre való művelésben, hogy ne legyen sikeres a művelésed. A démonok megjelenési formái különbözőek. Egyesek a mindennapi életünk jelenségeinek formáját magukra öltve tűnnek fel. Egyesek más dimenziókból származó jelenségek formájában zavarják. Minden alkalommal, ha leülsz meditálni, zavarni fognak, így nem tudsz lenyugodni. Így nem tudod magas szintekre művelni magad; ha lótuszülésben meditálsz, néha azonnal elaludnál vagy sok gondolat jár a fejedben, úgyhogy nem tudsz belépni a gyakorlás állapotába; néha előfordul, hogy az addig egészen nyugodt környezet hirtelen megváltozik, ahogy a gyakorlatokat végzed. Hirtelen hangos lépteket lehet hallani, ajtócsapódásokat, dudálnak az autók, cseng a telefon, minden lehetséges zaj felmerül, úgyhogy nem tudsz lenyugodni.

Egy másik fajta démon az erotika démona. Ha lótuszülésben meditálsz vagy álmodsz, egy szép férfi vagy egy szép nő jelenik meg előtted, akik megpróbálnak magukhoz csalogatni és elcsábítani, miközben izgató mozdulatokat végeznek, hogy felkeltsék a vágyadat az erotika után. Ha első alkalommal ezt nem tudod legyőzni, a zavarás erősödni fog, a démon addig fog csábítani, amíg lemondasz a gondolatról, hogy magas szintekre műveld magad. Ezen a vizsgán nagyon nehéz túljutni, nem kevés gyakorló adta fel emiatt a művelését félúton. Remélem, hogy lelkileg fel vagytok készülve erre. Ha nem őrizted meg elég jól a Xinxing-edet és az első alkalommal nem sikerült, akkor ebből egy nagyon komoly tanulságot kell levonnod. A démon többször fog zavarni téged, míg valóban meg tudod őrizni a Xinxing-ed és teljesen lemondasz erről a fajta ragaszkodásról. Ez egy nagy helytállási vizsga, amin túl kell jutni, különben nem lehet elérni a Tao-t és sikerrel művelődni.

Egy másik fajta démon a következő formában mutatkozik meg: A gyakorlatok végzése közben vagy álmában valaki hirtelen nagyon tisztán, ijesztő arcokat pillant meg, amik nagyon gonoszak és

valóságosnak tűnnek; némelyek közülük késsel akarják megölni az embert, azonban csak megijeszteni tudják őt; mégha meg is próbálják leszúrni, akkor sem tudják, mert a mester már egy védőernyőt helyezett el a gyakorló testén kívül. Megijeszti a gyakorlót, hogy visszatartsák a gyakorlatok végzésétől. Ezek a dolgok azonban csak egy bizonyos szinten és egy bizonyos szakaszban lépnek fel és nagyon gyorsan eltűnnek. Egy pár napig, egy hétig vagy néhány hétig tart csak. Csak attól függ, milyen magas a Xinxing-ed és hogyan tekintesz ezekre a dolgokra.

8. VELESZÜLETETT MINŐSÉG ÉS MEGVILÁGOSODÁSI KÉPESSÉG

A veleszületett minőség a fehér anyagra vonatkozik, tehát a látható erény-anyagra, amit egy ember a születésnél magával hozott. Akinek sok van ebből, annak az alapja teljes bizonyossággal jó. Egy jó alappal rendelkező ember számára könnyű, hogy visszatérjen az Igazhoz és felismerje a Tao-t, mert lelki szinten semmi sem akadályozza ebben. Ahogy tudomást szerez a Qigong tanulásáról vagy a művelésről, érdeklődést mutat iránta és szívesen szeretné tanulni. Képes arra, hogy kapcsolatot vegyen fel a világegyetemmel. Úgy, ahogyan Lao-ce mondta: „Ha egy nemes ember hallja a Tao-t, szorgalommal fogja követni; ha egy átlagember hallja a Tao-t, félig elfogadja, félig kételkedik benne; ha egy erénytelen ember hallja a Tao-t, teli torokkal nevet rajta, ha nem nevetne rajta, akkor az nem is lenne a Tao.“ Azok, akik könnyen visszatérhetnek az Igazhoz és fel tudják ismerni a Tao-t, a „nemes emberekhez” tartoznak. Ezzel ellentétben annak az embernek a testén kívül, akinek sok fekete anyaga van és rossz alapja, képződik egyfajta akadály, ami lehetetlenné teszi számára, hogy elfogadja a jót. Ha érintkezésbe kerül a jóval, akkor az akadály nem engedi, hogy higgyen benne. A valóságban ez a Karmának a hatása.

A veleszületett minőségről folyó vitához tartozik a megvilágosodási képesség kérdése is. Ha a megvilágosodásról van szó, néhány ember azt gondolja, hogy a megvilágosodás egyenlő az okossággal. Azok, akik a hétköznapi emberek szemében okosak és ravaszak, egyszerűen túl messzire távolodtak el attól a műveléstől, amiről mi beszélünk. Az effajta okos embereknek általában nem könnyű eljutni a megvilágosodáshoz, ők csak a reális anyagi világra fektetnek hangsúlyt. Sohasem akarják a rövidebbet húzni és egyetlen előnyt sem szalasztanának el. És még léteznek olyan emberek is, akik azt képzelik magukról, hogy nagy tudással és sok ismerettel rendelkeznek és hogy nagyon okosak. A művelést csak mesének tartják. A gyakorlásnál a Xinxing-et műveljük, és ez számukra elképzelhetetlen. Úgy gondolják, hogy minden gyakorló buta és babonás. Az a megvilágosodás, amire mi gondolunk, nem az okosságra vonatkozik, hanem arra, hogy az emberi természet visszatér az Igazhoz és hogy egy ember jóvá válik és megfelel a kozmikus tulajdonságoknak. A veleszületett minőség határozza meg egy ember megvilágosodási képességét. Ha jó a veleszületett minőség, akkor a megvilágosodási képesség is jó. A veleszületett minőség határozza meg a megvilágosodási képességet, de nem teljes mértékben csak a veleszületett minőség határozza meg. Akármilyen jó is legyen egy ember veleszületett minősége, nem fog menni, ha rossz a megértése és ezt nem tudja felismerni. Bár egyes emberek veleszületett minősége nem annyira jó, de a megvilágosodási képességük jó. Így felfelé művelhetik magukat. Nálunk az összes lény egyetemes megváltásáról van szó, a megvilágosodási képességét nézzük és nem a veleszületett minőségét. Bár sok rossz dologgal rendelkezel, de amíg elszántan akarod magad felfelé művelni, ha kialakul nálad ez a gondolat, akkor ez már egy őszinte hozzáállás. Evvel a gondolattal, csak egy kicsivel kell többet beleadnod, mint a többieknek. Végül te is sikeresen művelheted magad.

Egy gyakorló teste már megtisztult. Miután létrejött a Gong, a test nem lesz többé beteg, mert a testben lévő magas energiájú anyagok nem engedik meg, hogy a fekete anyag továbbra is ott maradjon. Egyesek azonban ezt egyszerűen nem hiszik el és állandóan azt gondolják, hogy betegségeik vannak. Ezt mondják: „Miért érzem magam ilyen rosszul?” Azt mondjuk, hogy az, amit kaptál, az Gong. Egy ilyen jó dolgot kaptál, hogyan érezhetnéd jól magad? A művelésnél ennek megfelelően valamit adnod is kell érte. Minden kellemetlenség valójában azonban csak felületes és egyáltalán nem tudja a testedet befolyásolni. Úgy néz ki, mint egy betegség, de egyáltalán nem az. Mindez egyedül a saját megvilágosodásodon múlik. A gyakorlóknak nemcsak szenvedést a szenvedésben kell tudniuk elviselni, hanem egy jó megvilágosodási képességgel is rendelkezniük kell. Ha némelyek problémákba ütköznek, nem próbálják meg felismerni az értelmét annak. Én itt magas szintekről beszélek és arról, hogyan kell a magas szintek mércéinek megfelelni, de ők még mindig hétköznapi embereknek tartják magukat. A gyakorlásnál

mégcsak egy igaz gyakorló állapotába sem tudják magukat hozni és azt sem hiszik el, hogy ők akár magas szinteket is elérhetnek.

Ha magas szinteken a megvilágosodásról beszélnek, ez a megvilágosodáshoz való eljutást jelenti. A megvilágosodást felosztották hirtelen megvilágosodásra és fokozatos megvilágosodásra. A hirtelen megvilágosodás arra vonatkozik, hogy valaki az egész művelési folyamat közben egy zárt állapotban található. Ha a művelés egész lefolyását maga mögött tudja és a Xinxing-je megemelkedett, az utolsó pillanatban az összes természetfeletti képessége egy robbanással felszabadul és az Égi Szeme ebben a pillanatban a legmagasabb szinten lesz nyitva. A tudata érintkezésbe kerülhet magas szintű élőlényekkel más dimenziókból. Hirtelen látja az igaz arculatát az egész világegyetem különböző dimenzióinak és összekötetésbe is tud lépni velük. Kibontakoztathatja hatalmas isteni képességeit. A hirtelen megvilágosodás útját járni a legnehezebb. Minden korszakban csak nagyon jó veleszületett minőséggel rendelkező embereket választottak tanítványnak és a művelési út csak egyetlen egy követőnek lett átadva. A hétköznapi emberek ezt nem tudják elviselni! Én a hirtelen megvilágosodás útját jártam.

Amit továbbadok nektek, az a fokozatos megvilágosodáshoz tartozik. A művelés közben feltűnnek bizonyos természetfeletti képességek, amikor ennek így kell lennie. Ez azonban megintcsak nem jelenti feltétlenül azt, hogy ezek a természetfeletti képességek arra lettek adva, hogy használd őket, amikor megjelennek. Ha a Xinxing-ed még nem ért el egy bizonyos szintet és nem tudsz uralkodni magadon és könnyen teszel rosszat, a természetfeletti képességeket átmenetileg nem kapod meg és nem tudod őket használni, de végül megkapod ezeket. A szinted a művelés által fokozatosan emelkedni fog és fokozatosan fel fogod ismerni a világegyetem igazságát. Úgy, mint a hirtelen megvilágosodásnál, a végén el fogsz jutni a beteljesülésig. A fokozatos megvilágosodás útját járni könnyebb. Itt nincs semmilyen veszély. A neheze abban rejlik, hogy látod az egész művelési folyamatot, és így még szigorúbb elvárásokat kell magaddal szemben felállítanod.

9. A TISZTA SZÍV

A gyakorlatoknál egyesek nem tudnak lenyugodni. Módszerek után kutatnak, hogy lenyugodjanak. Valaki megkérdezett: „Tanár, miért nem tudok lenyugodni a gyakorlatoknál? Meg tudsz tanítani valamilyen módszereket vagy készségeket, hogy le tudjak nyugodni a lótuszülésben?” Én azt mondtam neki : Hogy tudnál lenyugodni?! Mégha valamilyen istenség is tanítana meg valamilyen módszerekre, nem tudnál lenyugodni. Hogy miért? Mert nem tiszta és nyugodt a szíved. Az ember ebben a társadalomban él. Különböző érzésekhez és vágyakhoz, minden területről származó személyes érdekekhez és még a rokonaid és barátaid érdekeihez is ragaszkodsz. Az ilyen dolgok túl nagy részt foglalnak el a fejedben, magasra értékeled őket, le tudsz akkor így nyugodni a meditációnál? Mégha meg is próbálsz elnyomni őket, maguktól jönnek fel.

A buddhizmus művelési módszereinél a „Törvényről, a Meditációról és a Bölcsességről” beszélnek. A „Törvény” azt jelenti, hogy mindent fel kell adni, amihez az ember ragaszkodik. Egyesek azt a módszert alkalmazzák, hogy Buddha nevét folyamatosan szavalják. A szavalásnál nagyon kell összpontosítani, hogy minden más gondolatot egyetlen gondolat helyettesítsen. Ez azonban egyfajta képesség és nem módszer. Ha nem hiszed, kipróbálhatod egyszer. Miközben folyamatosan ismételted Buddha nevét, garantáltan újra feljönnek más gondolatok is. Korábban a tibeti lámáknak naponta néhány százezerszer kellett folyamatosan ismételtetniük Buddha nevét, egy héten át. Azután már azt sem tudták, hol áll a fejük. A végén nem maradt semmi a fejükben és minden más gondolatot egy gondolat helyettesített. Ez egyfajta képesség, nem biztos, hogy képes vagy erre. Egyes művelési utakon olyan módszereket is tanítanak, mint pl. a gondolatok összpontosítása az elixírmezőre, számolás vagy bizonyos dolgokra való koncentráció és így tovább. Valójában azonban mindez nem tud téged az abszolút nyugalomba juttatni. A gyakorlók szívének tisztának és nyugodtnak kell lenni, fel kell adniuk a személyes érdekeket és el kell engedniük a kapzsiságot.

Ha valaki le tud nyugodni és a meditációba tud mélyedni, az képességének magasságát és szintjét tükrözi. Ha valaki a leülés után azonnal képes lenyugodni, akkor ez szintjének egy megtestesülése. Nem

tesz semmit, ha most még nem tudsz lenyugodni és ezt nem tudod elérni. A művelés közben majd lassanként képes leszel rá. A Xinxing lassanként emelkedik, a Gong is lassanként fog nőni. Ha az ember nem veszi könnyedén a személyes érdekeket és vágyakat, nem nőhet a Gong-ja.

A gyakorlóknak mindig a magas mércének megfelelő elvárásokat kell magukkal szemben felállítaniuk. Nem létezik egy pillanat sem, amelyben a gyakorlókat ne zavarnák a társadalom különböző bonyolult jelenségei, a sok alacsonyszintű és egészségtelen dolog és a különböző érzések és vágyak. Amit a televízióban, a moziban és az irodalmi művekben terjesztenek, arra vezet rá téged, hogy erős ember akarj lenni a hétköznapi emberek között és hogy egy még realistább hétköznapi ember légy. Minél kevésbé tudod magad ezektől a dolgoktól távol tartani, annál jobban eltávolodsz egy gyakorló lelki szintjétől és Xinxing-jétől és annál kevesebb Gong-ot fogsz kapni. Egy gyakorlónak lehetőleg kis mértékben vagy egyáltalán nem kell kapcsolatba kerülnie alacsonyszintű és egészségtelen dolgokkal. Amikor néz, nem kell ezekre odafigyelnie, amikor hallgat, nem kell ezekre hallgatnia és nem hagyhatja magát mások által megindítani; a szívnek mozdulatlanul kell maradnia. Gyakran mondogatom, hogy a hétköznapi emberek szíve engem nem tud megérinteni. Ha valaki jót mond rólam, nem kezdek el örvendezni; ha valaki szidalmaz, akkor nem kezdek el haragudni. Teljesen mindegy, mennyire rosszak a zavarások, amelyek az emberek illetve a hétköznapi emberek között merülnek fel és amelyek a Xinxingre vonatkoznak, semmilyen hatással sincsenek rám. Egy gyakorlónak minden érdeket könnyedén kell kezelnie, amelyet elsajátított, és semmit nem szabad a szívére vennie. Csupán akkor érik meg lassan a szíve arra, hogy felismerje a Tao-t. Ha nem törekszel dicsőségre és személyes érdekekre, ha a hírnév, a személyes érdekek és a társadalmi pozíció számodra közömbösek, többé már nem lesznek gondjaid, bosszúságaid és pszichikailag mindig kiegyensúlyozott állapotban leszel. Ha mindent el tudsz engedni, természetes módon válsz tisztává és nyugodtá.

Elmagyaráztam nektek a Dáfá-t (nagy Fá), megtanítottam nektek az öt gyakorlatot és rendbe hoztam a testeteket. Elhelyeztem a „Fálun”-t és a „Qi-mechanizmusokat” a testeteken. A Fá-testjeim is védelmezni fognak benneteket. Mindent, amit adnom kellett, odaadtam nektek. A tanfolyam alatt ez tőlem függ, mostantól fogva azonban rajtatok fog múlni. „A mester átvezet az ajtón, a művelés tőled függ.” Amíg a Dáfá-t alaposan tanuljátok és megpróbáljátok szívvel, lélekkel felismerni, ha mindenkor ügyeltek a Xinxing-etekre, szorgalmasan és valóban művelitek magatokat, el tudjátok viselni a szenvedést a szenvedésben és el tudjátok viselni az elviselhetetlent, akkor úgy gondolom, hogy teljes bizonyossággal sikeresek lesztek a művelésnél.

**A Gong művelésének útja maga a szívben rejlik
A szenvedés hullámai sodorják a határtalan Nagy Törvény hajóját.**

4. FEJEZET

A MŰVELÉSI GYAKORLATOK TOVÁBBI KÜLÖNLEGESSÉGEI

A Fálun Fofá a Buddha Iskola magas szintekre juttató egyik nagy művelési módszere, melynek alapja a világegyetem legmagasabb szintű tulajdonságaival való azonosulás: Zhen-Shan-Ren. A legmagasabb kozmikus tulajdonságok által vezérelve a Fálun Fofá-ban a világegyetem fejlődési elvei szerint műveli magát az ember. Ennélfogva egy nagy módszer alapján műveljük magunkat és egy Nagy Utat járunk.

A Fálun Fofá egyenesen az emberi szívre irányul. Ezáltal világossá válik számunkra, hogy a Xinxing művelése a döntő a Gong növelésére. Amilyen magas egy ember Xinxing-je, olyan magas a Gong-ja is. Ez a világegyetem egy abszolút igazsága. A Xinxing magába foglalja az erény és a Karma átváltozását is; tartalmazza a lemondást is egy hétköznapi ember mindennemű vágyáról és ragaszkodásáról, ehhez jön még a kitartási képessége a szenvedésben való szenvedésnél. Ezenkívül még sok más szempontot is magában foglal, amelyeket ki kell fejleszteni a művelési szint emelése miatt.

A test művelése szintén a Fálun Fofá részét képezi. Ez a magasszintű Buddha Iskolához tartozó és a beteljesüléshez vezető Nagy Út gyakorlatai által érhető el. A művelési gyakorlatok egyrészt arra szolgálnak, hogy megerősítsék a természetfeletti képességeket és az energiamechanizmusokat az erős művelési erőn keresztül, evvel elérve, hogy az ember a Fá által művelődjön. Másrészről pedig a testben sok élőlény lesz kiművelve. Az ősgyermek, vagyis a Buddha-test, magas szinten fog kialakulni, és sok más olyan dolog is, amik bizonyos módszerekhez tartoznak. Ezeket a gyakorlatok által kell majd fejleszteni. A testgyakorlatok egy alkotórészét képezik harmonikus művelési módszerünknek a beteljesülés eléréséhez. Ez egy teljes művelési módszer, melynél a testet és a szellemet is műveljük. Emiatt ezt a művelési módszert így is nevezik: „A beteljesüléshez vezető Nagy Út”. Így Dáfá-nk megköveteli úgy a szellem művelését, mint a testgyakorlatokat is. A szellem művelésének elsőbbsége van a testgyakorlatokkal szemben. Ha valaki csak a gyakorlatokat végzi, anélkül hogy a Xinxing-jét művelné, nem fog növekedni a Gong. Ha pedig valaki csak szellemileg műveli magát, anélkül, hogy a gyakorlatokat végezné, annak a Gong-ja szintén gátolva lesz. Ezenkívül a Benti-t sem lehet megváltoztatni.

Hogy még több sorskapcsolattal rendelkező ember és azok, akik a hosszú évek során sikertelenül művelték magukat, megkaphassák a Fá-t, és hogy az elejétől fogva magas szinten művelhessék magukat, gyorsan kifejleszthessék a művelési erejüket és elérhessék a beteljesülést, egy olyan Dáfá-t terjeszttek a Buddhához való művelésre, amit megszámlálhatatlan évvel ezelőtt tanúsítottam és ismertem fel. Ennél a harmóniát teremtő, megvilágosító és bölcsességet hozó módszernél könnyű a gyakorlatokat végezni. A Nagy Út a legegyszerűbb és a legkönnyebb.

A Fálun Fofá művelésének a Fálun képezi a középpontját. A Fálun egy forgó, intelligens lény, mely magas energiájú anyagból áll. Az általam a művelő alhasi területére behelyezett Fálun napi 24 órán keresztül forog megszakítás nélkül, hogy automatikusan segítse őt. (Az igaz művelők akkor is megkaphatják a Fálun-t, ha olvassák a könyveimet, megnézik vagy meghallgatják a videókon vagy hangkazettákon lévő Fá-ról szóló előadásomat vagy, ha a Dáfá-tanítványokon keresztül megtanulják a gyakorlatokat.) Ez azt jelenti, hogy a Fálun szüntelenül nemesíti az embert, még ha az nem is végzi állandóan a gyakorlatokat. A mai világban terjesztett összes művelési iskola közül ez a módszer az egyedüli, amely lehetővé teszi az ember nemesítését a Fá által.

A forgó Fálun ugyanazokkal a tulajdonságokkal rendelkezik, mint a világegyetem. Ez a világegyetem egy kicsinyített mása. A Fálun-ban visszatükröződnek a buddhista Dharma-kerekek, a taoista Yin-Yang és a „tíz égtáj világának” minden megjelenése. Ha a Fálun befelé (az óramutató járásával megegyező irányba) forog, nagy mennyiségben vesz fel energiát a világegyetemből és változtatja át Gong-gá – ez a gyakorló saját megváltására szolgál. Ha a Fálun kifelé (az óramutató járásával ellenkező irányba) forog, energiát ad le, akkor helyreigazít minden abnormális állapotot és megvált más embereket. Minden embernek haszna válik ebből, aki egy Fálun Dáfá-gyakorló közelében van.

A Fálun Dáfá lehetővé teszi a gyakorló számára, hogy azonosuljon a világegyetem legmagasabb tulajdonságaival – a Zhen-Shan-Ren-nel. Alapvetően különbözik minden más iskolától. A különbség a következő nyolc különlegességben mutatkozik meg:

1. A FÁLUNT MŰVELJÜK, NEM ELIXÍRT NEMESÍTÜNK VAGY KÉPZÜNK

A Fálun, amelyik ugyanazokkal a tulajdonságokkal rendelkezik, mint a világegyetem, egy forgó, intelligens lény, mely magas energiájú anyagból áll. Felveszi az energiát a világegyetemből, feldolgozza Gong-gá, miközben megszakítás nélkül forog a művelő alhasi tájékán. A Fálun Dáfá-ban való művelés lehetővé teszi a Gong különösen gyors növekedését és felnyílását. Azok az emberek, akik már több ezer éve művelik a Tao-t, szintén erre a Fálun-ra törekednek, de ők nem kapják meg. A jelenleg népszerű és elterjedt összes iskola az alkimista utat követi, melynél elixír képződik. Alkimista Qigong-nak nevezik ezeket az iskolákat. Az alkimista Qigong gyakorlói számára nagyon nehéz eljutni a megvilágosodáshoz és a Gong felnyílásához ebben az életben.

2. A FÁLUN AKKOR IS NEMESÍTI AZ EMBERT, HA ÉPPEN NEM VÉGZI A GYAKORLATOKAT

Egy művelőnek dolgoznia, tanulnia, ennie, aludnia stb. kell, így nem tudja napi 24 órán át a gyakorlatokat végezni. A Fálun azonban megszakítás nélkül forog. Napi 24 órán keresztül segíti a gyakorlót a művelésnél. Emiatt a gyakorlók megszakítás nélkül nemesítve lesznek a Fálun által, még ha nem is végzik állandóan a gyakorlatokat. Egyszerűen fogalmazva: A Fálun akkor is nemesíti az embert, ha éppen ebben a pillanatban nem végzi a gyakorlatokat. A mai világban terjesztett művelési módszerek közül egyik sem tudja megoldani a munkaidő és a gyakorlásra szánt idő között fenálló konfliktust. A Fálun Dáfá az egyedüli iskola, amelyik megoldotta ezt a problémát. A Fálun Dáfá lehetővé teszi egy ember művelését a Fálun által.

3. A FŐTUDATOT MŰVELJÜK, A GYAKORLÓ SAJÁT MAGA KAPJA A GONG-OT

A Fálun Dáfá arra irányul, hogy egy gyakorló a főtudatát művelje. Elvárjuk, hogy a gyakorló teljesen tudatában művelje a saját szívét, hogy lemondjon mindenféle ragaszkodásáról és emelje a saját Xinxing-jét. A beteljesüléshez vezető Nagy Út gyakorlatainál a gyakorlóknak nem szabad öntudatlannak lenniük vagy saját magukról megfélemlíteniük. A gyakorlatokat mindig a főtudatnak kell irányítania. Ezen a módon a művelés által létrejött Gong is a saját testen növekszik majd. A gyakorló saját maga kapja meg a Gong-ot; magával viheti. Éppen az a legértékesebb a Fálun Dáfá-ban, hogy a gyakorló saját maga kapja meg a Gong-ot.

Minden más iskolánál, melyeket már több ezer éve terjesztenek a hétköznapi emberek között, a melléktudatot váltják meg. Egy gyakorló teste és főtudata ezeknél az iskoláknál csak hordozóként szolgál. A beteljesülésnél a melléktudat megy fel a Gong-gal magasabb szintekre, miközben a főtudatnak és a Benti-nek nem marad semmi. Számukra hiábavaló volt az egész életen át tartó művelés. Ha azonban a főtudatot művelik, a melléktudat is kap egy részt. A melléktudat akkor természetesen együtt emelkedik vele.

4. TEST ÉS SZELLEM EGYIDEJŰLEG MŰVELENDŐK

A Fálun Dáfá-ban történő szellemi művelés alatt a Xinxing művelését értjük. Az első helyen kell állnia. A Xinxing művelése döntő jelentőségű a Gong növekedésénél. Ez azt jelenti, hogy a Gong, ami a művelési szintet határozza meg, nem a testgyakorlatok által keletkezik, hanem a Xinxing művelése által. Amilyen magas a Xinxing, olyan magas a Gong is. A Xinxing a Fálun Dáfá-ban több dolgot foglal magában, nemcsak az erényt. Magában foglalja az erényt, de egy ennél sokrétűbb tartalommal rendelkezik. A test Fálun Dáfá általi művelése az élettartam meghosszabodását eredményezi. A testgyakorlatokkal megváltozik a Benti. A Benti-t nem hagyjuk el. A főtudat egyesül a fizikai testtel, és egy egységet képezve jutnak el a beteljesülésig. A test művelésénél a testmolekulák alkotórészei alapvetően meg fognak változni. A sejtek alkotórészei magas energiájú anyagokkal lesznek helyettesítve. A test akkor más dimenziók anyagából tevődik majd össze. Ezáltal a gyakorló örökre fiatal marad. A Fálun Dáfá megoldja az alapvető problémát; ezért a Fálun Dáfá egy valódi kettős művelési út a test és a szellem számára.

5. ÖT KÖNNYEN ELSAJÁTÍTHATÓ GYAKORLAT

A Nagy Út a legegyszerűbb és a legkönnyebb. Makroszkópikusan nézve ugyan a Fálun Dáfá-nál csak kevés mozdulat létezik, ezáltal viszont rengeteg dolog sokoldalúan művelődik. Irányítva lesz több szempontból is a test és számos más dolog is, amelyek a művelés során keletkeznek majd. Mind az öt gyakorlatot egyszerre tanítjuk meg a gyakorlónak. Rögtön az elején meg lesznek szüntetve a gyakorló testének energiablokádjai. A gyakorlatok révén a gyakorlók nagy mennyiségű kozmikus energiát vehetnek fel magukba. A használhatatlan anyagok rövid időn belül el lesznek távolítva a testből. Ezáltal kitisztul a test, a művelési szint megemelkedik és megerősödnek az isteni képességek is, hogy így elérje a gyakorló a tiszta fehér test állapotát. Ez az öt gyakorlat messze túlszárnyalja a szokványos módszereket, melyek a meridiánok, valamint a kis és nagy égi kör felnyitására szolgálnak. A gyakorlónak a legrugalmasabb és a leggyorsabb, a legjobb és ugyanakkor a legnehezebben megkapható művelési módszert kínálják fel.

6. NINCSENEK GONDOLATI TEVÉKENYSÉGEK, NEM ÁLL FENN AZ ELHAJLÁS VESZÉLYE ÉS GYORSAN NŐ A GONG

A Fálun Dáfá művelése nem követel meg semmilyen gondolati tevékenységet, semmilyen gondolatösszpontosítást egy dologra és semmilyen gondolatvezetést sem. Teljes biztonságot kínál és garantálja, hogy a gyakorlók nem kerülnek tévútra. A Fálun megvédi a gyakorlókat a tévutakra való letéréstől, valamint a rossz Xinxing-gel rendelkező emberek zavarásaitól. Ezenkívül a Fálun képes arra, hogy automatikusan kijavítsa az összes helytelen állapotot.

A gyakorlók nagyon magas szinten művelik magukat. Amíg elviselik a szenvedést a szenvedésben és a nehezen elviselhetőt, valamint vigyáznak a Xinxing-jükre és magukat ténylegesen művelik, miközben egy iskolára koncentrálnak, pár év alatt elérhetik a „Három virág összegyűlik a fej fölött” állapotát. Ez az állapot a legmagasabb szint a világi Fá művelésében.

7. A GYAKORLATOK HELYTŐL, IDŐPONTTÓL ÉS ÉGTÁJTÓL FÜGGETLENÜL VÉGEZHETŐK ÉS NINCS SZÜKSÉG A GYAKORLATOK BEFEJEZÉSÉRE SEM

A Fálun a világegyetem egy kicsinyített mása. A világegyetem és minden csillagrendszer is forog, a Föld is forog. Eközben nem léteznek különbségek az égtájak – észak, dél, kelet és nyugat – között. A Fálun Dáfá-gyakorlók a kozmikus tulajdonságok és a világegyetem fejlődési elvei szerint művelik magukat. Bármilyen irányba is fordul a gyakorlásnál az ember, ekkor minden égtáj felé gyakorol. Mivel a Fálun állandóan forog, az időpont nem játszik semmilyen szerepet. Bármikor lehet a gyakorlatokat végezni. A

gyakorló nem is állíthatja meg a forgó Fálun-t; az szakadatlanul forog. Ebből az okból kifolyólag csupán a mozdulatokat fejezi be az ember, de nem húzza vissza a Gong-ot.

8. A FÁ-TESTEM VÉDELME ELHÁRÍTJA A KÜLSŐ NEGATÍV BEHATÁSOK ÁLTAL OKOZOTT ZAVARÁSOKAT

Egy hétköznapi ember számára nagyon veszélyes, ha hirtelen magas szintekről kap dolgokat. Azonnal életveszélybe kerül. Ha a gyakorlókat én oktatom a Fálun Dáfá-ban és valóban művelik is magukat, védve lesznek a Fá-testem által. Ha tovább műveled magad, a Fá-testem óvni fog a beteljesülésig. Ha azonban feladod a művelést, a Fá-testem magától értetődően el fog hagyni.

Sok ember nem meri másoknak a magas szintek törvényeit megtanítani, mert ez túl nagy felelősséggel jár. Az Ég sem fogja megengedni nekik. A Fálun Dáfá egy igaz iskola. Addig, amíg a gyakorlók a Dáfá követelményeinek megfelelően ügyelnek a Xinxingre és a művelésnél lemondanak a ragaszkodásokról és a hamis becsvágyról, addig az igaz minden gonoszt legyőz. Minden démon félni fog tőled. Senki sem merészel zavarni téged, akinek semmi köze az emelkedésedhez. Ebből az okból kifolyólag a Fálun Dáfá tanítása teljesen különbözik minden más hagyományos művelési módszertől és minden más iskola és rendszer alkímista tanításától.

A Fálun Dáfá művelése fel van osztva a világi Fá-ban és a világontúli Fá-ban való művelésre. A művelés közvetlenül magas szinten kezdődik. A művelőknek és azoknak, akik évekig sikertelenül gyakoroltak, ezzel itt a legrugalmasabb módszer áll a rendelkezésükre. Ha a gyakorló művelési ereje és a Xinxing-je elért egy bizonyos szintet, meg fogja szerezni a halhatatlan testet ebben a földi világban. A megvilágosodásnál és a Gong felnyílásánál egységesen magas szintre ér majd. A magas célokkal rendelkező emberek tanulják az igaz Fá-t, valódi sikert érnek el a művelésnél és emelik a Xinxing-jüket. Csupán, ha a ragaszkodás minden fajtája el van távolítva, jut el az ember a beteljesülésig.

5. FEJEZET

A GYAKORLATOK

ELSŐ GYAKORLAT: BUDDHA KINYÚJTJA EZER KEZÉT

Fo Zhan Qian Shou Fá

AZ ELV

Ennek a gyakorlatnak a lényege a kibontakozás és a felnyitás. Hatására megszűnnek az energiablokádok. Az energia a test belsejében és a bőr alatt erőteljesen mozgásba lesz hozva. A gyakorlatnál szintén automatikusan nagy mennyiségű energiát vesz fel az ember a világegyetemből. Ezen a módon a gyakorlók meridiánjainak százai már az elején fel lesznek nyitva. Ha ezt a gyakorlatot tanulja vagy végzi valaki, akkor az egy nagyon erős energiamezőt fog érezni. Az egész testben egy melegségérzés keletkezik majd. Ezt az okozza, hogy az összes energiacsatorna felnyílik a testben és átjárható lesz. Bár a gyakorlatnak összesen csak nyolc viszonylag könnyű mozgáseleme van, makroszkópiusan azonban sok dolgot irányít, melyek a teljes művelési módszer által fognak létrejönni. Ezzel egy időben a gyakorlók nagyon gyorsan egy energiamezőbe lesznek helyezve. Ezt a gyakorlatot alapgyakorlatként kell végezni. Ha a gyakorlatokat végezzük, akkor evvel a gyakorlattal kell kezdeni. Ez a művelést megerősítő módszerek egyike.

MANTRA:

**Shen Shen He Yi, Dong Jing Sui Ji;
Ding Tian Du Zun, Qian Shou Fo Li.**

KIINDULÓ HELYZET

Álljunk lazán. A lábak a vállszélességnek megfelelően helyezkednek el egymástól. Enyhén hajlítsuk be a lábakat. A térdek és a csípő ellazulnak. A test laza marad, anélkül hogy elernyedne. Az áll könnyedén hátra van húzva, miközben a nyelv a szájpadlást érinti. A felső és alsó fogsor nem érinti egymást. A száj zárva marad. A szemek is könnyedén be vannak csukva. Az arc nyugalmat és harmóniát sugároz.

LIANG SHOU JIEYIN

MINDKÉT KÉZZEL A JIEYIN-POZÍCIÓT FELVENNI

Mindkét kéz felemelkedik, és a tenyerek eközben felfelé mutatnak. A hüvelykujjak végei könnyedén érintik egymást. A többi négy ujj szorosan egymás mellett marad. A két kéz egymáson nyugszik. A férfiaknál a bal kéz van felül, a nőknél a jobb. A kezek az alhas előtt egy ovális kört képezve helyezkednek el. A felkarok könnyedén előre vannak fordulva. Mindkét könyök könnyedén meg van emelve, hogy a hónaljok szabadon maradjanak (1-1 kép).

MI LE CHEN YAO

MAITREYA-BUDDHA NYÚJTÓZKODIK

A kezek összezárva, lassan felemelkednek a Jieyin-pozícióból. A kezek a fej előtt szétválnak. A tenyerek lassan felfelé fordulnak. A fej fölött a tenyerek felfelé mutatnak, és a két kéz ujjhegyei egymás felé néznek (1-2 kép). Az ujjhegyek közötti távolság körülbelül 20-25 centiméter. Majd a fej és a kéz felfelé nyúlik és a lábak a földhöz nyomódnak. 2-3 másodperc erejéig az egész test nyújtózkodik. Azután az egész testet hirtelen kilazítjuk. A térdek és a csípő újra ellazulnak.

RU LAI GUAN DING

A TATHÁGATA-BUDDHA ENERGIÁT ÖNT A FEJTETŐBE

Az előző mozdulatot követően (1-3 kép) a kezek egyszerre 140 fokban kifelé fordulnak és egy tölcsért képeznek. A csuklók kiegyenesednek, a kezek lassan leereszkednek. A leeresztésnél a tenyerek a mellkas felé mutatnak. A távolság a kéz és a mellkas között kevesebb, mint 10 centiméter. A kezek tovább ereszkednek az alhasig (1-4 kép).



圖 1-1

圖 1-2

圖 1-3

圖 1-4

圖 1-5

SHUANG SHOU HESHI

MINDKÉT KÉZZEL A HESHI-POZÍCIÓT FELVENNI

Ahogy elérték a kezek az alhasat, megfordulnak úgy, hogy a kézhátak egymás felé mutatnak. Végül a kezeket mellmagasságba emeljük és a Heshi-pozícióba helyezzük (1-5 kép). Eközben mindkét kéz ujjai és a kézfejek eleje egymáson fekszik. A tenyerek nem érintik egymást. Mindkét könyököt meg kell emelni. Az alkarok egy egyenes vonalat képeznek. A kezek minden mozdulatnál, a Heshi- és Jieyin-pozíciókat kivéve, a lótusz-tartásban maradnak. Ez a további gyakorlatokra is érvényes.

ZHANG ZHI QIAN KUN

A KEZEK AZ ÉG ÉS A FÖLD FELÉ MUTATNAK

A Heshi-pozícióból kiindulva szétválnak a kezek és körülbelül 2-3 centiméter távolságot vesznek fel egymástól (1-6 kép). Ezzel egyidőben elfordulnak a kezek. A férfiaknál a bal kéz fordul a mellkashoz befelé és a jobb kéz kifelé. A nőknél ez fordítva van. A férfiaknál ekkor a bal kéz van felül; a nőknél a jobb kéz van felül. A kezek és az alkarok egy egyenes vonalat képeznek. Azután a felül lévő kéz és kar kinyújtózkodik átlósan felfelé oldalra, és a tenyér eközben lefelé mutat (1-7 kép). A felül lévő kéz körülbelül fejmagasságban van. Az alul lévő kéz továbbra is a mellkas előtt marad, és itt a tenyér felfelé mutat. A felső kar ki lesz nyújtva. Egyidejűleg a fej felfelé nyújtózkodik, és a lábak keményen nyomódnak a földre, hogy az egész test kinyújtózzon és megfeszüljön. Körülbelül 2-3 másodperc után egyszerre feloldódik a feszültség az egész testben. A kezek visszatérnek a mellkashoz a Heshi-pozícióba.

Azután még egyszer el lesznek fordítva a kezek: A férfiaknál ezúttal a jobb kéz van felül, a bal kéz pedig alul (1-8 kép). A nőknél pedig fordítva.



圖 1-6

圖 1-7

圖 1-8

A mozdulatot fordítva, a fent leírtaknak a tükörképeként ismételjük meg (1-9 kép). A nyújtózkodás után ellazul a test. A kezek visszatérnek a Heshi-pozícióba a mellkas elé.

JIN HOU FEN SHEN

AZ ARANY MAJOM KETTÉOSZLIK

Kiindulva a Heshi-pozícióból a kezek szétválnak és két oldalra kinyúlnak, míg egy egyenes vonalat nem képeznek a vállakkal. A fej felfelé nyújtózkodik, a lábak keményen nyomódnak a földhöz, miközben a két kéz erőteljesen oldalra nyúlik. A test kinyújtózkodik mind a négy irányba és körülbelül 2-3 másodpercre megfeszül (1-10 kép). Azután a feszültség az egész testben egyszerre, hirtelen oldódik fel. A kezek visszatérnek a Heshi-pozícióba a mellkas elé.



圖 1-9

圖 1-10

圖 1-11

SHUANG LONG XIA HAI

KÉT SÁRKÁNY MERÜL A TENGERBE

Mindkét kezét, a Heshi-pozícióból kiindulva, egyszerre nyújtjuk ki a test előtt ferdén lefelé. A kinyújtott és egymással párhuzamosan álló kezek 30 fokos szöget zárnak be a testtel (1-11 kép). A fej felfelé nyújtózkodik, a lábak keményen a földhöz nyomódnak. Az egész test kinyúlik és megfeszül 2-3 másodpercig. Azután a feszültség egyszerre, hirtelen oldódik fel az egész testben. A kezek visszatérnek a Heshi-pozícióba a mellkas elé.

PU SA FU LIAN

BODHISZATTVA A LÓTUSZVIRÁGOKRA HELYEZI KEZEIT

Mindkét kezét, a Heshi-pozícióból kiindulva, egyszerre nyújtjuk ki a test mellett lefelé (1-12 kép). A test mellett elhelyezkedő karok 30 fokos szöget zárnak be a testtel. A fej felfelé nyújtózkodik, a lábak keményen a földhöz nyomódnak. Az egész test kinyúlik és megfeszül 2-3 másodpercig. Azután a feszültség egyszerre, hirtelen oldódik fel az egész testben. A kezek visszatérnek a Heshi-pozícióba a mellkas elé.

LUO HAN BEI SHAN

ARHAT A HÁTÁN CIEPELI A HEGYET

Mindkét kezét, a Heshi-pozícióból kiindulva, egyszerre nyújtjuk ki hátrafelé (1-13 kép). A tenyerek eközben hátrafelé mutatnak. Ahogy a kezek a hátrafelé vezető úton elhagyják a test oldalát, hajlítsuk be lassan a csuklókat. A test mögött a csuklók 45 fokos szögben vannak behajlítva. A fej felfelé nyújtózkodik, a lábak keményen a földhöz nyomódnak. Az egész test kinyúlik és megfeszül 2-3 másodpercig. A test egyenes marad és nem dől előre, az erő pedig a mellkasban van. Azután a feszültség egyszerre, hirtelen oldódik fel az egész testben. A kezek visszatérnek a Heshi-pozícióba a mellkas elé.

JIN GANG PAI SHAN

VADZSRA TOLJA A HEGYET

Mindkét kezét, a Heshi-pozícióból kiindulva, egyszerre toljuk előre és az ujjhegyek eközben mutassanak felfelé. A kar vállmagasságban van. Ha ki vannak nyújtva a karok, a fej felfelé nyújtózkodik és a lábak keményen a földhöz nyomódnak. Az egész test kinyúlik és megfeszül 2-3 másodpercig (1-14 kép). Azután a feszültség egyszerre, hirtelen oldódik fel az egész testben. A kezek visszatérnek a Heshi-pozícióba a mellkas elé.



圖 1-12

圖 1-13

圖 1-14

圖 1-15



圖 1-16

DIE KOU XIAO FU

A KEZEKET AZ ALHAS ELŐTT KERESZTEZNI

A kezeket lassan eresszük le és a tenyerek forduljanak a has felé. Távolságot tartva egymás között keresztezzük a kezeket az alhas előtt (1-15 kép). A férfiaknál a bal kéz van belül, a nőknél a jobb kéz. A külső kéz tenyere a belső kéz hátára mutat. A távolság a két kéz között, valamint a belső kéz és alhas között körülbelül 3 centimétert tesz ki. Ezt a kéztartást körülbelül 40-100 másodpercig tartjuk fenn.

ZÁRÓHELYZET

Mindkét kézzel felvesszük a Jieyin-pozíciót (1-16 kép).

MÁSODIK GYAKORLAT: FÁLUN-KARÓÁLLÁS

Fálun Zhuang Fá

AZ ELV

A Fálun-karóállás a nyugodt állógyakorlatokhoz tartozik. Ez a gyakorlat a kerék tartásának négy helyzetéből áll. Ha ezt a gyakorlatot gyakrabban végzi az ember, akkor az egész test kitárul és felnyílik. Ez egy sokoldalú művelési módszer, mely elősegíti a bölcsességet és fokozza a művelési erőt. Magasabb művelési szintre vezet a gyakorlót, és megerősíti az isteni képességeket. A mozdulatok viszonylag egyszerűek. Az ezek által kiművelendő dolgok azonban különösen tartalmasak és nagyon sokoldalúak. Az, aki most kezdte el végezni ezt a gyakorlatot, először nagyon nehéznek fogja érezni karjait, és egy kellemetlen húzóást is érezni fog karjaiban. A gyakorlat végzése után viszont azonnal lazának érzi magát. Nem érez olyan fáradtságot, mint a fizikai munka után. A gyakorlás idejének növelésével és sűrűbb végzésével érezni lehet a forgó Fálun-t a karok között. Ennél a gyakorlatnál a mozdulatoknak természeteseeknek kell lenniük. Nem szabad szándékosan arra törekedni, hogy ide-oda ingadozzon a test. Az normális, ha ennél az állógyakorlatnál könnyedén megmozdul a test. Azonban feltétlenül el kell kerülni, hogy erősebben ingadozásba jöjjön. Minél hosszabb ideig gyakorol valaki, annál jobb. A gyakorlás időtartama tehát személyenként változó. Ha a gyakorlásnál eléri az ember a nyugalmi állapotot, akkor tudatában kell lennie annak, hogy gyakorol. Ezt a tudatosságot meg kell őrizni.

MANTRA:

**Sheng Hui Zeng Li, Rong Xin Qing Ti;
Si Miao Si Wu, Fá Lun Chu Qi.**

KIINDULÓ HELYZET

Álljunk lazán. A lábak a vállszélességnek megfelelően helyezkednek el egymástól. Enyhén hajlítsuk be a lábakat. A térdek és a csípő ellazulnak. A test laza marad, anélkül hogy elernyedne. Az áll könnyedén hátra van húzva, miközben a nyelv a szájpadlást érinti. A felső és alsó fogsor nem érinti egymást. A száj zárva marad. A szemek is könnyedén be vannak csukva. Az arc nyugalmat és harmóniát sugároz.

LIANG SHOU JIEYIN

Mindkét kézzel a Jieyin-pozíciót felvenni (2-1 kép)

TOU QIAN BAO LUN

A FÁLUN-T A FEJ ELŐTT TARTANI

A Jieyin-pozícióból a kezek lassan felemelkednek az alhasról, eközben lassan szétválnak. Ha a kezek elérték a szemöldök magasságát, fordítsuk a tenyeret az arc felé. Az ujjhegyek egymás felé mutatnak körülbelül 15 centiméternyi távolságban. A karok egy kört képeznek. Az egész test ellazul (2-2 kép).

FU QIAN BAO LUN

A FÁLUN-T AZ ALHAS ELŐTT TARTANI

A kezek lassan leereszkednek az alhasig a tartás megváltoztatása nélkül (2-3 kép). Mindkét könyök megemelkedik, hogy a hónaljak szabadon maradjanak. A tenyerek felfelé mutatnak, az ujjhegyek egymás felé. A karok egy kört képeznek.

TOU DING BAO LUN

A FÁLUN-T A FEJ FÖLÖTT TARTANI

A kezek lassan a fej fölé emelkednek a tartás megváltoztatása nélkül. A karok a fej fölött tartják a Fálun-t (2-4 kép). A tenyerek lefelé néznek, az ujjhegyek egymás felé mutatnak. Az ujjhegyek közötti távolság körülbelül 20-30 centimétert tesz ki. A karok egy kört képeznek. A vállak, a karok, a könyökök és a csuklók is ellazulnak.



圖 2-1

圖 2-2

圖 2-3

圖 2-4

LIANG CE BAO LUN

A FÁLUN-T MINDKÉT OLDALON TARTANI

A kezek lassan leereszkednek a fej oldalaihoz (2-5 kép). A tenyerek a fülek felé néznek. A vállak ellazulnak. Az alkarok egyenesen maradnak. A kezek ne legyenek túl közel a fülekhez.

Die Kou Xiao Fu

A kezeket az alhas előtt keresztezni

A kezek leereszkednek az alhas elé és ott keresztazzuk őket, anélkül, hogy eközben megérintenék egymást (2-6 kép).



圖 2-5



圖 2-6



圖 2-7

ZÁRÓHELYZET

Mindkét kézzel felvesszük a Jieyin-pozíciót (2-7 kép). A gyakorlat ezzel be van fejezve.

HARMADIK GYAKORLAT: A KÉT KOZMIKUS PÓLUS ÖSSZEKAPCSOLÁSA Guan Tong Liang Ji Fá

AZ ELV

Ez a gyakorlat egy olyan módszer, mellyel a kozmikus energiát a testi energiával összekeverjük és keresztüláramoltatjuk rajta. Eközben sok energia lesz kilökve és felvéve, úgyhogy a gyakorló teste viszonylag rövid idő alatt meg lesz tisztítva. Az energia kilökésén és felvételén kívül még fel is lehet nyitni az emberi testen a fejtetőn és a talpak alatt lévő csatornákat is. A kezek követik az energia folyását a testen, valamint az energiamechanizmust a testen kívül. Az energia a kéz felemelésével kitör a fejtetőből és eléri a világegyetem legfelsőbb pólusát. A kéz leeresztésével pedig kiáramlik a talpaktól és eléri a világegyetem legalsóbb pólusát. Ha visszatér az energia az egyik pólusból, újra az ellenkező irányba áramlik. Ezt az eljárást kilencszer ismétljük meg.

Az egy kézzel végzett fel- és lefelé irányuló mozdulatok (Chong Guan) után következnek a két kézzel végzett fel- és lefelé irányuló mozdulatok. A kilencedik ismétlés után a Fálun-t két kézzel négyszer az óramutató járásával megegyező irányba forgatjuk el, hogy a testen kívüli energiát újra visszaforgassuk a testbe. Azután a kezekkel felvesszük a Jieyin-pozíciót, és a gyakorlat be van fejezve.

A gyakorlat végzése előtt képzeljük el, hogy két nagy hordó vagyunk, melyek kiegyensúlyozva állnak az Ég és a Föld között, ezek gigantikusak és elképzelhetetlenül hatalmasak. Ez segít az energia vezetésében.

MANTRA:

**Jing Hua Ben Ti, Fá Kai Ding Di;
Xin Ci Yi Meng, Tong Tian Che Di.**

KIINDULÓ HELYZET

Álljunk lazán. A lábak a vállszélességnek megfelelően helyezkednek el egymástól. Enyhén hajlítsuk be a lábakat. A térdek és a csípő ellazulnak. A test laza marad, anélkül hogy elernyedne. Az áll könnyedén hátra van húzva, miközben a nyelv a szájpadlást érinti. A felső és alsó fogsor nem érinti egymást. A száj zárva marad. A szemek is könnyedén be vannak csukva. Az arc nyugalmat és harmóniát sugároz.

LIANG SHOU JIEYIN

Mindkét kézzel a Jieyin-pozíciót felvenni (3-1 kép)

SHUANG SHOU HESHI

Mindkét kézzel a Heshi-pozíciót felvenni (3-2 kép)

DAN SHOU CHONG GUAN

EGY KÉZZEL VALÓ MOZDULAT

A Heshi-pozícióból kiindulva az egyik kéz felfelé mozog, a másik kéz lefelé. A kezek lassan követik a testen kívüli energiamechanizmust.

A test energiája követi a kezek fel- és lefelé irányuló mozdulatait (3-3 kép). A férfiaknál először a bal kéz mozdul felfelé, a nőknél először a jobb kéz. A kéz ferdén emelkedik a fej előtt lassan felfelé és tovább emelkedik a fej fölé, miközben a férfiak jobb keze (a nőknél a bal kéz) lassan leereszkedik. Azután a kezek megcserélik helyzetüket és felváltva mozognak fel és le (3-4 kép).

Mindkét kéz tenyere a test felé néz. A tenyerek és a test közötti távolság kevesebb, mint 10 centiméter. Az egész test ellazul. Egy kéznek a fel- és lefelé irányuló mozdulata számít egy egységnek, melyet kilencszer kell megismételni.

SHUANG SHOU CHONG GUAN

MOZDULAT MINDKÉT KÉZZEL

Az egy kézzel végzett mozdulat után a férfiak bal keze (a nőknél a jobb kéz) fent marad. A másik kéz aztán szintén felemelkedik. Mindkét kéz fent van (3-5 kép). Aztán mindkét kéz egyszerre mozog lefelé (3-6 kép).

A két kézzel végzett mozdulatnál a tenyerek a test felé néznek. A tenyerek és a test közötti távolság kevesebb, mint 10 centiméter. Egy kéz fel- és lefelé irányuló mozdulata számít egy egységnek, amelyiket kilencszer kell megismételni.



圖 3-1

圖 3-2

圖 3-3

圖 3-4

圖 3-5

SHUANG SHOU TUI DONG FÁLUN

A FÁLUN-T MINDKÉT KÉZZEL FORGATNI

Miután a két kézzel végzett fel- és lefelé történő mozdulat kilencszer meg lett ismételve, a kezek a fejtől kezdve lefelé mozognak a mellkas előtt az alhasig (3-7 kép).

Mihelyt elérték a kezek az alhasat, a Fálun az alhas előtt mindkét kézzel az óramutató járásával egy irányba lesz forgatva (3-8 kép, 3-9 kép). A forgatásnál a férfiak bal keze (a nőknek a jobb keze) belül található. A két kéz közötti távolság és a belső kéz és az alhas közötti távolság mindegyike körülbelül 2-3 centimétert tesz ki.

A Fálun-t négyszer kell forgatni az óramutató járásával megegyező irányba, hogy a testen kívül lévő energia vissza legyen forgatva a testbe. A Fálun forgatásánál a kezek ne hagyják el az alhas területét.



圖 3-6

圖 3-7

圖 3-8

圖 3-9

圖 3-10

ZÁRÓHELYZET

A kezeket a Jieyin-pozícióba helyezzük, és a gyakorlat be van fejezve (3-10 kép).

NEGYEDIK GYAKORLAT: A FÁLUN-ÉGI KÖR

Fálun Zhou Tian Fá

AZ ELV

Ennek a gyakorlatnak a célja abban rejlik, hogy az emberi test energiáját nagy felületen áramoltassa. Eközben az energia nem csak egy vagy több meridiánon keresztül áramlik, hanem megszakítás nélkül kering a teljes Yin-oldaltól a teljes Yang-oldalhoz. Ennek a gyakorlatnak a hatása túllépi az átlagos módszereket, melyek a meridiánok, a nagy és kis égi kör felnyitására irányulnak. Ez egy haladó szintű művelési módszer. Az első három gyakorlat alapján az egész test energiacsatornáit, beleértve a nagy égi kört is, lépésről lépésre fentről lefelé gyorsan fel lehet nyitni. Ennek a gyakorlatnak a legnagyobb különlegessége abból áll, hogy a Fálun forgása által kijavítja az emberi test helytelen állapotait. Az emberi test egy mikrokozmoszként vissza lesz állítva az eredeti állapotába, és az energia akadálytalanul körözhet az egész testben. Ha valaki elérte ezt az állapotot, akkor az egy nagyon magas szintet ért el a világi Fá művelésénél. Ennél a gyakorlatnál a kezek az energiamechanizmust követik. A mozdulatok nyugodtak, lassúak és körkörösök.

MANTRA:

Xuan Fá Zhi Xu, Xin Qing Si Yu;
Fan Ben Gui Zhen, You You Si Qi.

KIINDULÓ HELYZET

Álljunk lazán. A lábak a vállszélességnek megfelelően helyezkednek el egymástól. Enyhén hajlítsuk be a lábakat. A térdék és a csípő ellazulnak. A test laza marad, anélkül hogy elernyedne. Az áll könnyedén hátra van húzva, miközben a nyelv a szájpadrást érinti. A felső és alsó fogsor nem érinti egymást. A száj zárva marad. A szemek is könnyedén be vannak csukva. Az arc nyugalmat és harmóniát sugároz.

LIANG SHOU JIEYIN

Mindkét kézzel a Jieyin-pozíciót felvenni (4-1 kép)

SHUANG SHOU HESHI

Mindkét kézzel a Heshi-pozíciót felvenni (4-2 kép)



A kezek elhagyják a Heshi-pozíciót és mindkettő egyszerre indul meg az alhas irányába. Eközben a tenyerek a test felé néznek. A tenyerek és a test közötti távolság kevesebb, mint 10 centiméter. A kezek az alhas fölött mozognak és a lábak belső oldalának mentén siklanak lefelé. Eközben előrehajolunk és mélyen leguggolunk (4-3 kép). Ha az ujjhegyek a földhöz közelednek, a kezek a lábujjhegyek fölött hátrafelé mozdulnak a sarkak külső oldaláig (4-4 kép).

Enyhén behajlított csuklókkal a kezek felfelé mozognak a sarkaktól a lábak hátoldalának mentén (4-5 kép).

A test ekkor felegyenesedik (4-6 kép). Az egész gyakorlat közben a kezek egyszer sem érinthetik meg a testet, máskülönben visszavezetnénk a kezeinkkel az energiát a testbe. Ha a kezek a hát mögött már nem tudnak tovább felfelé mozogni, üreges ökölbe (ökölbeszorítás úgy, hogy belül üreget hagyunk) szorulnak. Ekkor a kezek nem visznek magukkal energiát (4-7 kép).

Az öklöket előre hozzuk a hónaljuk alatt. A karok a mellkas előtt keresztezik egymást. Nincs jelentősége annak, hogy melyik kar van felül és melyik kar alul. Ez érvényes úgy a férfiakra, mint a nőkre is (4-8 kép).

A vállak fölött nyílnak szét a kezek. Azután a kezek a karok külső oldalát követve mozognak, anélkül, hogy érintenék azokat – egészen a csuklóig mennek, míg végül a tenyerek egymás felé néznek. A tenyerek közötti távolság körülbelül 3-4 centimétert tesz ki. A kezeket és a karokat egy egyenes vonalban tartjuk (4-9 kép).



圖 4-6



圖 4-7



圖 4-8



圖 4-9



圖 4-10

Ezt követően úgy forgatjuk a kezeket, mintha egy labdát tartanának, vagyis, a belső és a külső kéz helyet cserélnek. Azután a kezek az az alkarok belső oldalát követve mozognak a felkar irányába, anélkül, hogy érintenék ezeket. Ekkor a kezek a fej fölé lesznek emelve (4-10 kép). A kezeket a fej mögött kell csak keresztezni (4-11 kép).

Azután a kezek elhagyják ezt a pozíciót, és az ujjhegyek ekkor lefelé mutatnak. Így összekapcsolódik a hát energiája. Aztán a kezek a fej fölött a mellkasig mozognak (4-12 kép).

Ez az égi kör körforgása. Ezt a mozdulatsort kilencszer ismétljük meg. Azután a kezek a mellkas előtt az alhasig ereszkednek.

ZÁRÓHELYZET

A kezek újra a Jieyin-pozíciót veszik fel és ezzel a gyakorlat be van fejezve (4-13 kép).



圖 4-11



圖 4-12



圖 4-13



圖 4-14

ÖTÖDIK GYAKORLAT: AZ ISTENI KÉPESSÉGEK MEGERŐSÍTÉSE

Shen Tong Jia Chi Fá

AZ ELV

„Az isteni képességek erősítése“ egy olyan meditációs gyakorlat, melynél a Fálun-t Buddha kézmozdulataival forgatjuk. Arra szolgál, hogy megerősítse az isteni képességeket (beleértve a természetfeletti képességeket) és a művelési erőt. Ez egy sokoldalú gyakorlat, melynél több dolog művelendő egyszerre. Ez már a haladó szintet is átlépő gyakorlási módszer, amit korábban csak titokban gyakoroltak. Ezt a gyakorlatot dupla-lótuszülésben szükséges végezni. Ha az elején még nem tud valaki dupla-lótuszülésben ülni, akkor az végezheti ezt a gyakorlatot egyszerű lótuszülésben is. Végezetül azonban dupla-lótuszülésben kell végezni a gyakorlatot. Ennél a gyakorlatnál viszonylag erős az energiaáramlás. Az energiamező a test körül szintén elég nagy. Minél tovább marad a lótuszülésben valaki, annál jobb. A gyakorlási idő az adott tanítvány állapotától függ. Minél tovább gyakorol valaki, annál intenzívebben fejlődik a Gong. A gyakorlat végzése közben gondolatmentes állapotban vagyunk. Gondolatmentesek vagyunk, és a csendből a mozdulatlanságba lépünk be. A főtudat azonban tisztában van avval, hogy ő most a gyakorlatot végzi.

MANTRA:

**You Yi Wu Yi, Yin Sui Ji Qi;
Si Kong Fei Kong, Dong Jing Ru Yi.**

KIINDULÓ HELYZET

Üljünk lótuszülésbe. A hát és a nyak kiegyenesedik. Az áll könnyedén hátra van húzva. A nyelv a szájpadrást könnyen érinti, és a két fogsor pedig nem érinti egymást. A száj zárva marad. A test laza marad anélkül, hogy elernyedne. A szemek könnyedén be vannak csukva. A szív megtelik jósággal. Az arc nyugalmat és harmóniát sugároz. A kezek felveszik a Jieyin-pozíciót az alhas előtt (5-1 kép). Lassan nyugalomba süllyedünk.

ELSŐ KÉZMOZDULAT

Miközben megkezdjük a kézmozdulatokat, a szívnek követnie kell a gondolatok mozgását. A mozdulatoknak követni kell az energiamechanizmusokat, amiket a mester helyezett el. Ezeket lassan és egyenletesen kell végezni. A kezek a Jieyin-pozícióban maradnak és lassan felemelkednek. A fej előtt a kezek szétválnak a Jieyin-pozícióból. A tenyerek lassan felfelé kifordulnak. Amint a tenyerek teljesen felfelé néznek, a kezek elérték a végső helyzetüket (5-2 kép).

Azután szétválnak a kezek, és az ujjhegyek hátrafelé fordulnak. Miközben a kezek egy kört rajzolnak a fej fölött, lassan mozognak lefelé ferdén a fej előtt (5-3 kép). A könyököknek szorosan egymás mellett kell lenniük.

A tenyerek felfelé és az ujjhegyek előre néznek (5-4 kép). Azután a csuklók kiegyenesednek és keresztződnek a mellkas előtt. A férfiaknál a bal kéz mozdul kívülre, a nőknél a jobb kéz.



圖 5-1



圖 5-2



圖 5-3



圖 5-4

Ha a kezek a keresztezés végén újra egy vonalat képeznek (5-5 kép), a külső kéz csuklója kifelé fordulásakor egy ívet rajzol, hogy a tenyér felfelé nézzen és az ujjhegyek hátrafelé mutassanak. A kezet meglehetősen nagy erővel kell mozgatni. A keresztezés után a belső kéz tenyere fokozatosan lefelé fordul. Ha a kar egyenesen ki van nyújtva, a kéz kifelé fordul, hogy a tenyér kifelé nézzen. Közvetlenül a test előtt a kar lefelé mutat és 30 fokos szöget zár be a testtel (5-6 kép).



圖 5-5



圖 5-6



圖 5-7



圖 5-8

MÁSODIK KÉZMOZDULAT

Az előző pozíciót követve a bal kéz (a felső kéz) a belső oldalon lefelé megy. A jobb kéz megfordul, hogy a tenyér befelé mutasson, és felfelé megy. Az előző mozdulatot fordítva, tükrözve ismételjük meg. A kezek helyzete fel van cserélve (5-7 kép).

HARMADIK KÉZMOZDULAT

Ezt követően a férfiak jobb csuklója (és a nők bal csuklója) kiegyenesedik, hogy a tenyér a test felé mutasson. A kezek keresztezése után a mellkas előtt a tenyér lefelé fordul. A kéz lesüllyed előre az alsó combig. A kar egyenesre kinyújtva marad. A férfiak bal keze (és a nőknél a jobb kéz) úgy fordul meg, hogy a tenyér befelé mutat, majd felfelé mozog. A keresztezés után megfordul a kéz és a férfiaknál a bal váll irányába mozog, a nőknél a jobb váll irányába. Mihelyt ebbe a pozícióba ért, a tenyér felfelé néz, és az ujjhegyek előre mutatnak (5-8 kép).

NEGYEDIK KÉZMOZDULAT

Ekkor az előző mozdulatot fordítva, tükrözve ismételjük meg: A férfiak bal keze (a nőknél a jobb kéz) a belső oldalon mozog, miközben a férfiak jobb keze (a nőknél a bal kéz) a külső oldalon mozog. A kezek helyzete fel lesz cserélve (5-9 kép). A kézmozdulatokat nagyon folyékonyan és megszakítások nélkül kell végezni.

A GÖMB ALAKÚ ISTENI ERŐK ERŐSÍTÉSE

Az utolsó kézmozdulatot követően, a felső kéz belülré kerül és az alsó kéz kívülré. A férfiaknál a jobb kéz fordul el. Tenyérrel a mellkas felé ez a kéz lefelé mozog. A férfiak bal keze (a nőknél a jobb kéz) felfelé mozog. Ahogy a két alkar egy egyenes vonalban található a mellkas előtt (5-10 kép), a karokat kinyújtjuk a test mellé. Ugyanakkor a tenyerek lefelé fordulnak (5-11 kép).

A kezek a térdék fölött mozdulnak kifelé és a derék magasságában maradnak. Az alkar és a csukló ugyanolyan magasságban maradnak. A karok ellazulnak (5-12 kép).

Ezáltal a tartás által a testben található isteni képességek áttevődnek a karokra. A tenyér közepén melegséget vagy „nehézséget” is lehet esetlegesen tapasztalni. Olyan érzés is keletkezhet, mintha a kézen áram haladna át vagy mintha valami súlyos dolog lenne a kézben. Nem szabad azonban szándékosan ilyen érzésre törekedni –egyszerűen csak úgy hagyni, ahogy van. Minél hosszabb ideig tartja valaki ezt a pozíciót, annál jobb.



圖 5-9



圖 5-10



圖 5-11



圖 5-12



圖 5-13

AZ OSZLOP ALAKÚ ISTENI ERŐK ERŐSÍTÉSE

A férfiak jobb kezüket (a nők a bal kezüket) behajlítják, a tenyér eközben befelé fordul. A kéz az alhashoz mozdul. Mikor elérte az alhas előtti pozíciót, a tenyeret felfelé fordítjuk. Ugyanakkor a férfiak bal keze (a nőknek a jobb keze) előre fordul és az állkapocshoz mozdul. Míhelyt a kéz elérte a vállmagasságot, a tenyeret lefelé fordítjuk.

Ha elértük ezt a pozíciót, az alkar és a kéz egyenes vonalban maradnak. A tenyerek egymás felé mutatnak (5-13 kép). Ezt a tartást olyan hosszú ideig kell végezni, amíg csak bírja az ember. Azután a felső kéz félkör alakban előre mozdul az alhas elé. Ugyanakkor az alsó kéz felemelkedik az állkapocsig, és a tenyér eközben lefelé fordul. A kar vállmagasságban marad. A tenyerek egymás felé mutatnak. Ezt a pozíciót tartani kell (5-14 kép). Minél hosszabb ideig gyakorolja valaki, annál jobb.

NYUGODT MEDITÁCIÓ

Az előbbi tartásból a felső kéz egy félkör alakban előre mozdul az alhas elé. A kezek a Jieyin-pozícióba kerülnek (5-15 kép). Lenyugszunk és megkezdődik a meditáció. Mélyen a mozdulatlanság állapotába lépünk. A főtudatnak azonban tisztában kell lennie azzal, hogy éppen a gyakorlatot végzi. Minél hosszabb ideig gyakorol valaki, annál jobb. Ezt a gyakorlatot olyan hosszan kell végezni, amíg csak lehetséges.



圖 5-14



圖 5-15



圖 5-16

ZÁRÓHELYZET

Befejezőként a kezek a Heshi-pozíciót veszik fel. (5-16 kép) Kilépünk a meditáció csendjéből. A lábakat szétvesszük a lótuszülésből.

6. FEJEZET

A GYAKORLATOK MŰKÖDÉSI ELVEI

AZ ELSŐ GYAKORLAT

Az első gyakorlat neve: „Fo Zhan Qian Shou Fá” (Buddha kinyújtja ezer kezét). Ahogyan a név is elárulja, hasonlít egy ezer kezét kinyújtó Buddhához vagy Guanyin-hez. Magától értetődően azonban nem fogunk ezer mozdulatot végezni. Egyrésztől nem lennél képes mindezeket a mozdulatokat megjegyezni. Másrésztől pedig ilyen sok gyakorlat teljesen ki is merítene téged. A gyakorlat értelmét a nyolc egyszerű alapmozdulat juttatja kifejezésre. A test meridiánjainak százai nyílnak fel általuk. Megmagyarázom nektek azt a kijelentést, miszerint iskolánkban már kezdettől fogva nagyon magas szinten művelődünk: Nem egy vagy két meridiánt nyitunk fel vagy a Ren- és a Du-meridiánt vagy a különleges csatornákat és a nyolc meridiánt, hanem már kezdettől fogva felnyitjuk a meridiánok százait és mozgásba is hozzuk őket. Ebből az okból kifolyólag már kezdettől fogva nagyon magas szinten gyakorlunk.

Ennél a gyakorlatnál kinyújtózik és aztán újra ellazul az ember. A kezek és a lábak mozdulatait jól össze kell hangolni. A nyújtózkodás és az ellazulás által a test minden olyan része, amely le volt zárva, szabaddá lesz téve. Természetesen ez a gyakorlat csak akkor fejtheti ki ezt a hatást, ha energiamechanizmussal látlak el téged. Egész lassan kell kinyújtózkodni, míg az egész test el nem érte a végső pozícióját – úgy érezhető majd, mintha a test szét akarna szakadni. A nyújtózkodásnál olyan benyomásunk is lehet, mintha nagyon nagyok lennénk. Ezt az eljárást azonban nem szabad gondolatokkal kíséreni. A feszültség feloldása hirtelen fog történni, miután a kinyújtandó testrészek elérték a végső pozíciójukat. Az egész úgy működik, mint egy levegővel teli zacskó: Ha szorosan összenyomjuk, a levegő kitérül belőle. Ha a kezeket eleresztjük, a levegő újra beszívódik. A zacskó újra megtelik; új energiát vesz fel. Ennek az energiamechanizmusnak a hatása következtében, a test eltömődött részei is áteresztővé válnak.

A nyújtózkodásnál a sarkak erőteljesen nyomódnak lefelé, miközben a fejtető lehetőleg erősen felfelé nyújtózkodik, úgyhogy az egész testedben meridiánok százai fognak felnyílni a húzóadás által. Azután a feszültséget egyszerre kell feloldani. A nyújtózkodás után egy csapásra lazulunk el. Ezáltal a test teljesen fel lesz nyitva. Természetesen beléd fogjuk helyezni az energiamechanizmust és másfajta mechanizmusokat is. A karoknak lassan és erőteljesen kell a végpontig nyúlniuk és megfeszülniük. A Tao Iskolában a három Yin- és a három Yang-meridiánról beszélnek. Azonban nem csak három Yin-meridián és három Yang-meridián létezik. A karokban keresztül-kasul meridiánok százai húzódnak meg, amelyeket fel kell nyitni. Mindegyik fel lesz nyitva a nyújtózkodás által. Arra törekszünk, hogy már kezdetben minden meridiánt felnyissunk. Az általános művelési iskoláknál, amibe a Qi gyakorlása nem számít bele, a valódi művelés azzal kezdődik, hogy egyetlenegy meridiánon keresztül meridiánok százai lesznek mozgásba hozva. Sok időre van szükség, akár több évre is, míg evvel a módszerrel minden meridián felnyílik. Nálunk már a kezdetben elérjük az összes meridián felnyitását. Ezért már az elején nagyon magas szinten gyakorlunk. Mindenkinek tisztában kell lennie ezzel a kulcsfontosságú ponttal.

Még egyszer elmagyarázom az álló testtartást. A lábak a vállszélességnek megfelelően vannak egymástól. Természetesen kell állni. Nem szükséges, hogy a lábfejek párhuzamosan álljanak, mert iskoláknak semmi köze a harcművészethez. Sok más iskola álló testtartásai a harcművészetben használt „lóállásból” indulnak ki. A Buddha Iskola azonban az összes lény egyetemes megváltására fektet hangsúlyt. Ezért nem szabad az energiát mindig magunkba zárunk. A lábak enyhén be vannak hajlítva, miközben a térdek és a csípő ellazulnak. Az enyhén behajlított lábaknál a meridiánok áteresztőek. Ha teljesen kiegyenesített lábakkal állunk, akkor a meridiánok merevek és nem áteresztőek. A test egyenesen áll és belülről kifelé ellazul, de nem ernyed el teljesen. A fejet szintúgy egyenesen tartjuk.

Mind az öt gyakorlatot behunyt szemmel kell végezni. A tanulásnál azonban nyitva kell tartanod a szemed, hogy ellenőrizni tudd, hogy helyesen végzed-e a mozdulatokat. Ha megtanultad a gyakorlatokat, behunyt szemmel kell végezned őket. A nyelvnek érintenie kell a szájpadrást. A felső és alsó fogsor nem érintkezik egymással, és a száj zárva marad. Hogy miért kell a nyelvnek a felső szájpadrást érintenie? Ahogy mindannyian tudjuk, a valódi művelési gyakorlatoknál nemcsak a felszínes külső égi kör lesz mozgásba hozva, hanem a test belsejében keresztül-kasul húzódó összes meridián is mozogni fog. Nemcsak a testfelszínen léteznek meridiánok, hanem a belső szervekben is, sőt még a belső szervek közötti terekben is. A szájjüreg üres és a nyelvre hídként van szüksége, hogy megerősítse az energiaáramlást a meridiánok mozgásbahozatala során. Ezáltal az energia át tud folyni a nyelven keresztül. A zárva tartott száj pedig külső hídként működik, hogy a bőrfelületen keresztül folyhasson tovább az energia. Miért nem kell a fogsoroknak egymással érintkezniük? Ha a fogak szorosan össze lennének zárva, a keringő energia azt eredményezné, hogy a fogak még szorosabban összepréselődnének. Azok a helyek, amelyek nincsenek ellazulva, nem lesznek kielégítően megtisztítva. Az a hely, amelyik nagyon feszült, a végén ki lesz hagyva. Nem lesz nemesítve és fejlesztve. Ha a fogsorok nem érintkeznek, a testnek ez a része is el tud lazulni.

Ezek voltak a gyakorlatok alapkövetelményei. Most pedig három átmeneti mozdulatot magyarázunk el, amelyek később a többi gyakorlatban is elő fognak fordulni.

SHUANG SHOU HESHI

MINDKÉT KÉZZEL A HESHI-POZÍCIÓT FELVENNI

A Heshi-pozíciónál az alkarok egy egyenes vonalat képeznek. A karokat felemeljük, hogy a hónaljak szabadon maradjanak. Máskülönben az energiacsatornák össze lennének nyomva. Az ujjhegyek a mellkas előtt maradnak. Nem szabad az arc előtt lenniük vagy a testet megérinteniük. A tenyerek úgy érintik egymást, hogy közben egy kis hézagot tartanak középen. Jegyezzétek meg ezt a mozdulatot. Ez a mozdulat újra és újra elő fog fordulni.

DIE KOU XIAO FU

A KEZEKET AZ ALHAS ELŐTT KERESZTEZNI

A karokat kicsit meg kell emelni. A gyakorlatoknál nem véletlenül kell megemelni a karokat: Ha a hónaljak nem szabadok, az energiacsatornák be vannak zárva, és az energia nem tud átfolyni. Ennél a mozdulatnál a férfiak bal keze (a nőknek pedig a jobb keze) van belül. A két kéz közötti távolság egy kézélnyi szélességű. A kezeknek nem szabad egymást érinteniük. A kéz és a test közötti távolság pedig két kézélnyi szélességű. A belső kéz szintén nem érintheti a testet. Hogy miért? Mert mindannyian tudjuk, hogy sok belső- és külső csatorna létezik. Művelési iskolánkban ezek a csatornák, különösen a Laogong-pont a kézben a Fálun által lesznek felnyitva. Tulajdonképpen a Laogong-pont egy olyan mező, mely a test mindegyik létezésformájában, minden dimenzióban megtalálható. Nem csak a fizikai test Laogong-pontjaként létezik. Mezője nagyon nagy. Sőt, még fizikai tested kezének felületénél is nagyobb. Mindent fel kell nyitni. Nálunk a Fálun által lesz felnyitva. A Fálun mind a két kézen forog. Ezért nem szabad a kezeknek érinteniük egymást. A gyakorlat után a kezek keresztezésénél az alhas előtt, az energia különösen erős a kezekben. A kezek alhas előtti keresztezésének másik célja az, hogy megerősítsük a Fálun-t az alhasadban és az elixírmeződet. Ebben az elixírmezőben ezernyi és ezernyi dolog fog keletkezni.

JIE DING YIN

MINDKÉT KÉZZEL A JIEYIN-POZÍCIÓT FELVENNI

Van még egy további mozdulat, amit meg kell beszélnünk. „Jie Ding Yin”-nek nevezik, rövidítve: Jieyin. A Jieyin-pozícióban a kezek nem csak egyszerűen egymáson fekszenek. A hüvelykujjak végei egy ívben érintik egymást; a hüvelykujjak az alsó ujjakkal egy ovális kört alkotnak. Az ujjak szorosan egymás mellett fekszenek. A lenti kéz ujjai a fenti kéz ujjai között fekszenek. A Jieyin-pozíciónál a férfiak bal keze (a nőknek pedig a jobb keze) fekszik felül. Hogy miért? Mert a férfiak tiszta Yang-testtel és a nők tiszta Yin-testtel rendelkeznek. A férfiaknak meg kell fékezni a Yang-ot és fejleszteni kell a Yin-t, miközben a nőknek a Yin-t kell fékezni és a Yang-ot kell fejleszteni, hogy a Yin és a Yang egyensúlyba kerüljön. Szintén ez az oka annak, amiért a férfiak és a nők mozdulatai néha különbözőek. A Jieyin-pozíciónál mindenképpen enyhén meg kell emelni a karokat. Általánosan ismert az elixírmező. Az

elixírmező középpontja – ami egyben a mi Fálun-unk középpontja is – a köldök alatt két hüvelykujnyira található. Ebből az okból kifolyólag a Jieyin-pozícióban a kezeket ennél valamivel lejjebb kell tartanunk, hogy tartva legyen a Fálun. Egyes emberek ellazítják a kezeiket, a lábaikat azonban nem. A lábakat szintén el kell lazítani, meg kell feszíteni vagy ki kell nyújtani.

A MÁSODIK GYAKORLAT

A második gyakorlatot „Fálun Zhuang Fá”-nak (Fálun-karóállás) nevezik. Ez a gyakorlat viszonylag egyszerű és négy pozícióból áll, amik során a Fálun-t tartjuk. Ezt a gyakorlatot nagyon könnyű megtanulni, de nagyon intenzív és nehézségi foka is magas. Mit jelent az, hogy nagyon intenzív? Az összes állógyakorlatoknál előírás, hogy ne mozogjunk és hosszabb ideig maradjunk mozdulatlanul. A kezeket is nagyon hosszú ideig kell a magasban tartani. A karokban egy húzó fájdalmat lehet érezni. Emiatt intenzív ez a gyakorlat. Az álló pozíció megfelel az első gyakorlatban alkalmazott testtartásnak. Ennél azonban nincs nyújtózkodás és feszítés. Csak lazán állunk ott. A gyakorlat négy alapállást foglal magában, melyekkel a Fálun-t tartjuk. A négy alapállás elég egyszerűnek tűnik. A Dáfá-ban való művelésnél egy mozdulat sem szolgálhat csupán egyfajta Gong-nak vagy csak kevés dolog gyakorlásához. Itt minden mozdulat sok dolog fejlesztésére szolgál. Az nem lehet, hogy minden dolog fejlesztésére egy bizonyos mozdulat legyen szükséges. Érthetővé szeretném tenni számodra, hogy az, amit beültettem az alhasadba, és az, ami művelési iskolánkban keletkezik, jóval többet ölel fel ezernyi dolognál. Gondolkozz csak el ezen: Ha minden egyes dologhoz egy mozdulat lenne szükséges, több ezer mozdulatot kellene végezned és ezt egy nap alatt egyáltalán nem lehet véghezvinni. Ezenkívül nem is tudnád megjegyezni mindezeket a mozdulatokat, még akkor sem, ha nagyon szorgalmas is lennél.

Egy mondás így hangzik: A Nagy Út a legegyszerűbb és a legkönnyebb. Minden dolog fejlődése makroszkópikusan és egységesen van irányítva. Ezért az ember akkor éri el a legjobb eredményt a meditációban, ha nem mozdul meg. A gyakorlatok végzése során még a legegyszerűbb mozdulatoknál is makroszkópikusan van irányítva az, hogy sok dolog egyszerre fejlődjön ki. Minél egyszerűbbek a mozdulatok, annál átfogóbb a fejlődés, mert minden makroszkópikusan van irányítva. Ez a gyakorlat négy pozíciót foglal magában, melyek során a Fálun-t tartjuk. Érzed, ahogyan a nagy Fálun forog a karjaid között. Majdnem minden gyakorló érezni fogja ezt. A nyugodt állógyakorlatnál nem szabad ingadozásba jöjjünk vagy ide-oda szökdécseljünk, mint azoknál a módszereknél, amelyeknél az emberek meg vannak szállva valamilyen dolgok által. Ez nem helyes. Ez nem művelés. Ismersz talán egy Buddhát, egy Taot vagy egy istenséget, aki ide-oda ingadozott és szökdécselt? Biztosan nem.

A HARMADIK GYAKORLAT

A harmadik gyakorlatot „Guan Tong Liang Ji Fá”-nak (A két kozmikus pólus összekapcsolása) nevezik. Ez is egy viszonylag egyszerű gyakorlat. Ahogyan a gyakorlat neve is elárulja, az energia a két pólushoz lesz kisugározva. Az azonban meghaladja a képzelőerődöt, hogy ezen határtalan világegyetem két pólusa milyen hatalmas távolságban van egymástól. Ebből az okból kifolyólag ennél a gyakorlatnál sem léteznek gondolati tevékenységek. A gyakorlatnál az energiamechanizmust kell követnünk. A kezeid az általam elhelyezett energiamechanizmus szerint mozognak. Az első gyakorlatnál is létezik egy ilyen energiamechanizmus. Korábban még nem tértem ki erre a dologra, mert még nem voltál olyan tapasztalt. Szándékosan nem hagytalak azonnal ezt keresgélni, mert nem tudsz mindent egyszerre megjegyezni. Meg fogod állapítani, hogy a kezeid képesek arra, hogy automatikusan visszalebegjenek, mikor a nyújtózkodás és feszítés után ellazulsz. Ez annak az energiamechanizmusnak a hatása, melyet a testeden helyeztem el. A Tao Iskolában ezt a „lebegő (vagy repülő) kéz erejének” nevezik. Ha befejeztél egy mozdulatot, észre fogod venni, hogy a kezed el fog lebegni onnan, hogy elkezdje a következő mozdulatot. Hosszabb gyakorlás után ezt még erősebben fogod érezni. Miután mindezeket a dolgokat behelyeztem neked, automatikusan működésbe lépnek. Még ha nem is csináljuk a gyakorlatokat, akkor is nemesítve leszünk a Gong által, még hozzá a Fálun energiamechanizmusán keresztül. Minden más gyakorlatnak is szintén van ilyen energiamechanizmusa. Ennek a gyakorlatnak az álló testtartása hasonlít

a Fálun-karóállására. Itt azonban nincs nyújtózkodás és feszítés. Csak lazán állunk ott. A kezek számára pusztán két mozdulat létezik. Az első mozdulat a „Chong Guan egy kézzel“ és ezt értjük alatta: az egyik kézzel felfelé (Chong) kilökní, a másik kézzel pedig lefelé (Guan) önteni. A kezek váltakoznak. Egy kéz fel- és lefelé történő mozdulata számít egy egységnek. Ezt kilencszer ismétljük meg. Nyolc és fél mozdulat után az alsó kéz fel lesz emelve [a másik mellé]. Következik a Chong Guan mindkét kézzel. A mozdulatot szintén kilencszer ismétljük meg. Ha később többet szeretnénk gyakorolni, a mozdulatot 18-szor kell megismételni. Mindegy, hogy milyen hosszan gyakorol valaki, mindig kilencszeres ismétlésnek kell történnie, mivel a kilencedik alkalommal változik meg az energiamechanizmus. Ezért maradunk a kilences számnál. A jövőben nem kell mindig számolni. Ha az energiamechanizmus nagyon erős, a kilencedik alkalom után a kezek automatikusan a záróhelyzetbe fognak visszajutni. Amint megváltozott az energiamechanizmus, a kezek azonnal vissza fognak térni anélkül, hogy számolgatnod kellene. A kezek a kilencedik Chong Guan után garantáltan forgatni fogják a Fálun-t. Később már nem kell számolgatnod.

A Wuwei (nem-tevés, szándék nélkülség) nagyon fontos a gyakorlásnál. A cselekvés és a tevékenység a ragaszkodás egyik formája. A magas szinteken való művelésnél nem léteznek gondolati tevékenységek, abszolút Wuwei állapot jellemző. Egyes emberek ezt tévesen értelmezik. Azt hangoztatják, hogy a mozdulatok már önmagukban is tevékenységek. A Buddháknak is megvannak a kézmozdulataik, és a Csan-buddhisták vagy a szerzetesek a templomokban szintúgy végeznek bizonyos kézmozdulatokat és meditálnak is. Tehát akkor a „tevékenység“ a kézmozdulatok mennyiségére vonatkozik? A mozdulatok száma határozza meg, hogy ez tevékenység vagy Wuwei? Több mozdulat több ragaszkodást jelent és kevesebb mozdulat kevesebb ragaszkodást? Nem a mozdulatokon múlik. Hanem azon múlik, hogy még ragaszkodást tart fenn valaki, hogy szándékosan cselekszik, amivel nem tud felhagyni. Végülis azonban főleg a szíven múlik. Gyakorlatainknál a kezek az energiamechanizmust követik. Lassan le lesz csiszolva a makacs tevékenység, és többé már nem lesznek gondolati tevékenységeink a gyakorlatainknál.

A Chong Guan által testünk egy bizonyos fejlődést fog tapasztalni. A fejtetőn lévő csatorna is fel lesz közben nyitva (a fejtető felnyitása). Ezenkívül fel lesz nyitva a talpak alatti csatorna is. A talpak alatti csatornával nem csak a Yongquan-pontra gondolunk. Ennél ugyanis egy mezőről van szó. Az emberi testnek különböző létezésformái vannak más dimenziókban. A gyakorlásnál megnő a test és a Gong térfogata. Tehát nagyobb lesz, mint emberi tested.

A gyakorlatok végzésénél fel lesz nyitva a fejtető. Az általunk említett fejtető-felnyitás teljesen különbözik a fejtető felnyitásától a tantrizmusban. A tantrizmusban ezalatt a Baihui-pont felnyitását értik. A nyílásba egy „szerencsefűszálat“ helyeznek el. A tantrista iskola egy művelési módszeréről van szó. Ez azonban nem az a fejtető-felnyitás, amiről mi beszélünk. Nálunk a fejtető felnyitása az agy és a világegyetem összekapcsolását jelenti. A szokványos buddhista művelési módszereknél szintén felnyitják a fejtetőt, de csak egész kevés ember tud valóban erről valamit. Egyes emberek már azt is sikernek tartják, ha felnyílik a fejtetőn egy rés. Ez azonban még nagyon távol van a céltól. Hogy néz ki a fejtető valódi felnyitása? Minden koponyaacsontnak nyitva kell lennie. A fej ekkor automatikusan nyílik fel és csukódik be. Ez az állapot örökre megmarad, szintúgy a kapcsolat a világegyetemmel. Ez az állapot a fejtető valódi felnyitása. Természetesen nem az ebben a dimenzióban lévő fejre gondolunk. Szörnyű lenne, ha a fejtető tényleg felnyílna. Ezalatt a más dimenziókban lévő fejre gondoltunk.

A gyakorlatot viszonylag könnyű végezni. Az álló testtartás hasonlít az első két gyakorlatéra. Itt azonban nem nyújtózkodunk és feszülünk meg, mint az első gyakorlatnál, és a következő gyakorlatoknál sem fogunk nyújtózkodni és megfeszülni. Egészen lazán állunk. A testtartás változatlan marad. A fel- és lefelé végzett mozdulatoknál (Chong Guan) arra kell figyelni, hogy a kezek az energiamechanizmust kövessék. Már az első gyakorlatnál az energiamechanizmust követik a kezek. Miután kinyújtózkodtál és megfeszültél, a kezek az ellazulás után maguktól visszalebegnek a Heshi-pozícióba. Mindegyik gyakorlat számára elhelyezünk egy ilyenfajta energiamechanizmust. A gyakorlatok végzésénél a kezek ezt az energiamechanizmust követik és eközben ezt megerősítik. Nem szükséges a Gong-ot saját magad nemesítened. A mozdulatokat azért végzed, hogy megerősítsd az energiamechanizmust. Az energiamechanizmus előhívja a hatásokat. Ha megértetted a kulcsfontosságú pontokat és helyesen végzed a mozdulatokat, akkor fogod tudni érzékelni ennek az energiamechanizmusnak a létezését. A

test és a kéz közötti távolságnak nem szabad meghaladnia a tíz centiméteret. Az energiamechanizmus létezési formája csak ezen a távolságon belül érzékelhető. Egyes emberek nem képesek az energiamechanizmust érzékelni, mert nem tudnak igazán ellazulni. Idővel azonban észre fogják venni és érezni fogják. A gyakorlatnál nincs olyan érzésünk, mintha Qi-t emelnénk felfelé. Ezt a képzeletünkkel sem szabad irányítanunk. A testet nem telítjük meg Qi-vel és a Qi-t sem nyomjuk lefelé. A tenyerek állandóan a test felé néznek. A következőkre azonban ügyelni kell: Bár egyesek közel tartják a kezeiket a testükhöz, de mikor a kezek az arc elé érnek, mindig hagyják őket oldalra csúszni. Félnek, hogy a kezeik érintkezésbe kerülnek az arcukkal. A kezeknek azonban nem szabad túl messzire eltávolodniuk az arctól. Az arc és a test előtt kell szorosan mozogniuk. Már az is elég, ha a kezek olyan távolságban vannak a testtől, hogy azok nem érintik a ruházatot. Feltétlenül ezen előírás szerint kell cselekedni. Ha helyesen vitelezed ki az egy kézzel végzett fel- és lefelé történő mozdulatokat, a tenyér befelé néz.

Eközben ne csak a felső kézre figyelj. A kilökést (Chong) és az öntést (Guan) egyszerre kell végezni. Emiatt az alsó kéznek is el kell érnie a pozícióját. Egyszerre történik felfelé a kilökés és lefelé az öntés. A Chong Guan-nál mindkét kéznek egyszerre kell elérnie a pozícióját. Mikor a kezek a mellkas előtt mozognak, nem szabad őket ugyanazon a pályán vezetni, különben az energiamechanizmus meg lenne zavarva. A kezek külön utakat követnek. A saját testoldalukon maradnak. A karok egyenesre lesznek kinyújtva. Ez azonban nem azt jelenti, hogy eközben meg vannak feszítve. A kezek és az egész test is el vannak lazulva. A kezeket is egyenesen kinyújtjuk. Mivel a kezek az energiamechanizmust követik, ezt érezni is fogod. Egy erő lebegteteti felfelé az ujjaidat.

A két kézzel végzett Chong Guan-nál, a kezeket egymástól egy kicsit tágabbra is szét lehet nyitni – azonban ne túl nagy távolságra, mert ilyenkor az energia felfelé mozog. Erre a pontra különösen a két kézzel végzett Chong Guan-nál kell ügyelni. Egyes emberek hozzá vannak szokva az ún. a „Qi-t a fejtetőn keresztül beönteni” mozdulathoz, úgyhogy a tenyereik mindig lefelé néznek, vagy mindig felfelé emelik a Qi-t. Ez helytelen. A tenyereknek a test felé kell nézniük. Ugyan „kilökésnek” (Chong) és „öntésnek” (Guan) hívják ezeket a mozdulatokat, azon energiamechanizmus által lesznek kivitelezve, melyet beültettem neked. Az energiamechanizmus gondoskodik mindenről. A gyakorlatnál nem léteznek gondolati tevékenységek. Ez érvényes mind az öt gyakorlatra. A harmadik gyakorlatnál a gyakorlat végzése előtt képzelj el, mintha egy vagy két hordó lennél. Ennek az a célja, hogy információ csatolódjon a gyakorlathoz, ami az energia szabad átáramlását biztosítja. Ez a főcél. A kezek a lótsz-tartásban maradnak.

Mégegyszer elmagyarázom, hogyan forog a Fálun. Hogyan forgatjuk a Fálun-t? Mi célból forgatjuk a Fálun-t? Ennek az az oka, hogy az energiánk túlságosan messzire sugárzik. Az energia a két kozmikus pólusig lesz kisugározva, anélkül hogy ehhez gondolatbeli képzeteket társítanánk. Ez szintén egy olyan pont, amiben a Fálun Gong különbözik más módszerektől. Az úgynevezett égi Yang-Qi felvétele és a földi Yin-Qi gyűjtése a földi területre korlátozódik. Nálunk az energia áthatol a Földön és a kozmikus pólusokig lesz kisugározva. Semmi esetre sem tudod azt elképzelni, hogy milyen nagyok és milyen távoliak a kozmikus pólusok. Ez túlmegy minden képzeleten. Még ha egész nap csakis ezen töprengnél, még akkor sem tudnád felfogni, hogy hol vannak a világegyetem határai. Ez felfoghatatlan marad, még akkor is ha egész nap ezen töröd a fejed. Az igazi művelés azonban Wuwei. A gondolati tevékenységeid nem szükségesek. Ezzel nem szükséges foglalkoznod. Elegendő, ha a mozdulataidban az energiamechanizmust követed. Az energiamechanizmusom fog mindent végrehajtani. A következőre kell csak odafigyelni: Pontosan azért, mert az energia nagyon messzire lesz kisugározva, a végén a Fálun forgásába be kell segítenünk. Saját magunknak kell forgatni a Fálun-t, hogy az energia egyszerre legyen visszahozva. Elég, ha négyszer forgatod meg a Fálun-t. Ha több, mint négyszer forgatod meg a Fálun-t, felpuffadhat a hasad. A Fálun-t az óramutató járásával megegyező irányba kell forgatni. A körsugárnak, amiben a Fálun van forgatva, nem kell olyan nagyra lennie, hogy a kezek a testen kívül mozogjanak. A kör középpontja két hüvelykujnyira van a köldök alatt. A forgatásnál a karok meg vannak emelve. A kezek és a karok egyenesen maradnak. Az elején a mozdulatokat lehetőleg helyesen kell csinálni, máskülönben az energiamechanizmus letér a pályáról.

A NEGYEDIK GYAKORLAT

A negyedik gyakorlatot „Fálun Zhou Tian Fá”-nak (Fálun-égi kör) nevezik. A megérthetőség kedvéért a név két fogalomból lett összerakva: Az egyik a Buddha Iskolából a másik a Tao Iskolából származik. Korábban „A nagy Fálun forгатásának” nevezük a gyakorlatot. Ez a gyakorlat hasonlít a Tao Iskolából ismert nagy égi körre. Előírásaik azonban különbözőek. Már az első gyakorlatnál szükséges, hogy az összes meridián fel legyen nyitva. A negyedik gyakorlatnál az összes meridián egyszerre lesz mozgásba hozva. A meridiánok megtalálhatóak az emberi test felszínén és a test minden belső rétegében is. Sőt, még a belső szervek között is léteznek meridiánok. Hogy folyik az energiánk? Nálunk nem csak egy vagy két meridián, vagy csak a különleges csatornák és a nyolc meridián lesz mozgásba hozva. Nálunk az emberi test összes meridiánját egyszerre kell mozgásba hozni. Az energia ezért nagyon erős. Ha az emberi testet mellső- és hátoldalra, vagyis Yin- és Yang-oldalra osztjuk, akkor az energia minden alkalommal mindkét oldalon végigfut. Mozgásba lesz hozva mindkét oldal. Ebből az okból kifolyólag, ha a Fálun Dáfá-t akarod művelni, minden olyan képzeletet el kell engedned, amit korábban az égi körhöz kapcsoltál. Nálunk meridiánok százai lesznek egyidejűleg felnyitva és mozgásba hozva. A mozdulatok viszonylag egyszerűek. Az álló testtartás hasonlít az első gyakorlatéhoz. Csak most a testet előredöntjük, miközben az követi az energiamechanizmust. Az előző gyakorlatoknál szintén létezik egy ilyen energiamechanizmus. Arról beszélünk, hogy a mozdulat követi az energiamechanizmust. Ennél a gyakorlatnál nem szokványos energiamechanizmust ültettem be neked, hanem a testeden kívül egy réteg-mechanizmust, amelyik meridiánok százait tudja mozgásba hozni. Ez a réteg a meridiánok százait fogja mozgásba hozni a testeden belül. Még, ha pillanatnyilag nem is csinálod ezt a gyakorlatot, akkor is mozgásba fog hozni téged. Ez az energiamechanizmus az ellenkező irányba is forog. Mindkét irányba forog. Ebből az okból kifolyólag többé már nem szükséges az eddigi szokott módszerekhez folyamodnod. Úgy kell a gyakorlatokat végezned, ahogy megtanítottuk. Eközben le kell mondjál minden gondolati tevékenységről. A nagy meridiánnak ez a rétege mozgásba hoz téged és mindent végre fog hajtani.

Ennél a gyakorlatnál az egész test energiája mozgásba lesz hozva. Vagyis, ha az emberi testet Yin- és Yang-oldalra osztjuk fel, az energia végigfut a Yang-oldaltól a Yin-oldalig, belülről kifelé, egyik oldalról a másik oldalra, miközben meridiánok százai és ezrei mozognak egyszerre. Azoknak, akik korábban más égi kör-gyakorlatokat végeztek és aközben bizonyos képzeleteket és fogalmakat alkalmaztak, ezeket el kell hagyniuk a Dáfá művelésénél. Amit korábban gyakoroltál, az túl kicsi volt: Túl hosszan is tart, ha csak egy vagy két meridián mozog. Azt hitték, hogy csak az emberi test felületén léteznek meridiánok. A keresztül-kasul fekvő meridiánok hálózata azonban sűrűbb a vérerek hálózatánál is. A meridiánok az összes dimenzióban megtalálhatóak és egyben a tested mindegyik rétegében, a felszíntől kezdve egészen mélyre a bensődig. A belső szervek között szintén megtalálhatóak. Ezért a test nálunk két oldalra, Yin- és Yang-oldalra van felosztva. Így ugyanabban az időben a teljes mellső- és hátoldal mozog, ahelyett hogy csak egy vagy két meridián mozogna. Ha azok, akik korábban az égi kört gyakorolták, nem hagyják el a régi képzeleteiket, ez zavarásokhoz fog vezetni. Ebből az okból kifolyólag ne tartsd meg a régi képzeleteidet. Még ha korábban mozgásba is hoztad az égi kört, az nem jelent semmit. Kezdetből fogva túllépünk ezen. Meridiánok százait hagyjuk egyidejűleg mozogni. Az álló testtartás nem különbözik az előző gyakorlatokétól, csak ennél a gyakorlatnál előre kell hajolni. A gyakorlatnál a kezeknek az energiamechanizmust kell követniük. Éppen úgy lebegnek az energiamechanizmustól vezetve, mint a harmadik gyakorlatnál. Ennél a gyakorlatnál minden az energiamechanizmussal összhangban lebeg és kering.

A mozdulatsort kilencszer kell megismételni. Ha többet akarsz gyakorolni, a mozdulatsort megismételheted 18-szor. A kilences szám határozza meg az ismétlések számát. Később, ha már gyakorlottabb vagy, nem szükséges a gyakorlat közben számolgatnod. Miért nem kell többé már számolgatni? Azért, mert az energiamechanizmus rögzülni fog, ha az alapmozdulatot állandóan kilencszer ismétled. A kilencedik alkalom után a mechanizmus automatikusan „A kezek keresztezése az alhas előtt” (Die Kou Xiao Fu) felvételére vezet, anélkül, hogy szükség lenne a számolásra. Természetesen a kezdeti szakaszban még számolnod kell, mivel az energiamechanizmus még nem olyan erős.

AZ ÖTÖDIK GYAKORLAT

Az ötödik gyakorlatot „Shen Tong Jia Chi Fá”-nak (Az isteni képességek megerősítése) nevezik. Ez egy gyakorlat a magas szinten való műveléshez; korábban ezt csak egyedül gyakoroltam. Változatlanul továbbadom nektek, mert nincs sok időm ... Alig fog adódni még egy ilyen alkalom, hogy személyesen oktassalak benneteket. Ebből az okból kifolyólag mindent egyszerre tanítok meg nektek. Később magas szinteken lesz egy gyakorlatotok a műveléshez. Ennek a gyakorlatnak sem bonyolultak a mozdulatai, mert a Nagy Út a legegyszerűbb és a legkönnyebb. A bonyolult dolgok nem feltétlenül jók. Az egyszerűség ellenére a gyakorlatnál makroszkópikus szinten sok dolog fejlődése lesz irányítva. Ez a gyakorlat magas nehézségi fokkal rendelkezik. Nagyon intenzív, mivel hosszan kell meditálni a lótuszülésben, hogy ezt a gyakorlatot helyesen végezd. Ez a gyakorlat egy önálló gyakorlat. Nem kell az első négy gyakorlatot csinálnod, mielőtt ezt a gyakorlatot végzed. Gyakorlatainkat rugalmasan lehet kezelni. Ha idő hiányában ma csak az első gyakorlatot tudod végrehajtani, akkor csináld csak az első gyakorlatot. A gyakorlatokat szabadon kombinálhatod. Az is elfogadható, ha ma időszűke miatt csak a második, a harmadik vagy a negyedik gyakorlatot végzed. Ha több idő áll a rendelkezésedre, akkor gyakorolj többet. Ha kevesebb időd van, akkor gyakorolhatsz kevesebbet. Ezt nagyon rugalmasan kezeljük. Csupán azért végzed a gyakorlatokat, hogy erősítsd az általam behelyezett energiamechanizmust, a Fálun-t és az elixírmezőt.

Az ötödik gyakorlat egy független gyakorlat, mely három részből áll. Az első rész a kézmozdulatokból áll. A kézmozdulatok arra szolgálnak, hogy előkészítsék a testet. Ez a néhány mozdulat nagyon egyszerű. A második rész az isteni képességek erősítésére szolgál. A néhány testtartás a testen belüli természetfeletti képességek és az isteni képességek kisugárzására és ezeknek a kezekben való megerősítésére szolgál. Ezért hívják ezt a gyakorlatot „Az isteni képességek megerősítésének”. Utána a lótuszülésben történő meditáció következik. A gyakorlat ebből a három részből áll.

Elmagyarázom először a lótuszülésben történő meditációt. A meditációhoz kétféle lótuszülés tartozik. A valódi művelésnél szintén csak két fajta lótuszülés létezik. Egyes emberek azt állítják, hogy nem csak két fajta lótuszülés létezik, mert a tantrizmusban sok fajta lótuszülést ismernek. Én azonban azt mondom nektek, hogy azok a testtartások nem módszerek a lótuszülésben történő meditációra, hanem csak a gyakorlatok testtartásai és mozdulatai. Csak két helyes fajtája létezik a lótuszülésnek: az egyszerű lótuszülés [félótusz] és a dupla lótuszülés.

Elmagyarázom az egyszerű lótuszülést [félótusz]. Az egyszerű lótuszülés csak egy átmeneti módszer arra az esetre, ha még nem tudod a dupla lótuszülést. Az egyszerű lótuszülésnél az egyik láb alul van, a másik pedig felül. Sok embernek annyira fáj a bokája az egyszerű lótuszülésben, hogy rövid idő után már nem bírják tovább elviselni. Még mielőtt a láb tényleg elkezd fájni, alig lehet elviselni a nyomást a bokánál. Ha azonban annyira elfordítod a lábadat, hogy a talpad felfelé néz, akkor a boka már nem nyom többé. Ennek az útmutatásnak az ellenére, valószínűleg nem fogod tudni ezt azonnal elérni. Azonban fokozatosan edzheted magad ebben.

Az egyszerű lótuszüléssel kapcsolatban még sok mindent lehetne magyarázni. A Tao Iskolában az energia mindig le van zárva és nincs szabadon engedve. Elkerülük, hogy az energia kívülre folyjon. Hogy érik ezt el? A Tao Iskolában lezárják az akupunktúrapontokat, úgy, hogy benyomják a térd mögött lévő Yongquan-pontot és a comb felső végén lévő Yongquan-pontot. A Jieyin-pozíciónál aztán ugyanúgy tesznek: Az egyik Laogong-pont a hüvelykujjal lesz benyomva, és a másik Laogong-pont pedig a kézhez lesz hozzányomva. Aztán a kezek az alhasra lesznek helyezve.

Ezek a dolgok azonban nem játszanak semmilyen szerepet sem a lótuszülésnél a Dáfá-nkban való művelés során. A Buddha Iskolában – mindegy, hogy melyik rendszerben műveljük magunkat – nagy hangsúlyt fektetnek minden lény egyetemes megváltására. Ebből az okból kifolyólag nem félnék attól, hogy az energia kívülre folyik. Mégha az energia ezáltal el is lesz használva, a gyakorlatoknál minden további erőfeszítés nélkül pótolva lesz, hiszen a Xinxing szintje azonos marad. Az energia nem vész el. Ha azonban még magasabb szintet akarsz elérni, szenvedést kell elviselned. Következésképpen az energia nem vész el. Nem alkalmazunk sok előírást az egyszerű lótuszülésre vonatkozóan, mert az

egyszerű lótoszülés nálunk nem szükséges. Azt követeljük meg, hogy a gyakorlatokat dupla lótoszülésben végezd. Mivel még vannak tanítványok, akik nem tudják a dupla lótoszülést, ezért elmagyaráztam röviden az egyszerű lótoszülést. Ha még nem tudod a dupla lótoszülést, szabad eleinte a gyakorlatot egyszerű lótoszülésben is végezned. Idővel azonban tudnod kell a gyakorlatot dupla lótoszülésben is végezni. Az egyszerű lótoszülésnél a férfiak jobb lába marad lent, és a bal láb fekszik felül. A nőknél a bal láb marad lent, és a jobb láb fekszik felül. A helyesen kivitelezett egyszerű lótoszülés tulajdonképpen nagyon nehéz. Meglátásom szerint a nehézségi foka körülbelül olyan, mint a dupla lótoszülésnél. A lábaknak egy egyenes vonalban kell feküdniük. A lábak és a has között egy tér képződik. Ezt szintén elég nehéz kivitelezni. Nem alkalmazunk olyan sok előírást az egyszerű lótoszülésre vonatkozóan, mivel mi ennél a gyakorlatnál a dupla lótoszülést követeljük meg.

Elmagyarázom mégegyszer a dupla lótoszülést. Nálunk a dupla lótoszülésre van szükség. Az alsó lábat kívülről kell felhúznunk – az alsó lábat azonban nem szabad belülről felfelé felhúznunk. Így jön létre a dupla lótoszülés. A dupla lótoszülésnél egyes emberek nagyon szorosan tartják egymás mellett a lábait. Ha nagyon szorosan tartja egymás mellett a lábait, eléri az „Öt középpont az Ég felé néz” tartást. Ennél mindkét talp felfelé néz. Így gyakorolja helyes módon az „Öt középpont az Ég felé néz” tartást. Ennél a fejtető, a tenyerek és a talpak is felfelé irányulnak. A legtöbb buddhista iskolánál ezt így gyakorolják. Hogy mennyire szorosan tartod a lábaidat, ezt te saját magad döntöd el. Néhányan szívesebben tartják a lábait valamilyen lazábban. Csak az a fontos, hogy a gyakorlatot dupla lótoszülésben végezzük. Szorosabban vagy lazábban is tarthatod a lábaidat, mindkettő helyes.

A meditációnál arra van szükség, hogy hosszú ideig maradjunk a lótoszülésben. A meditációnál nem léteznek gondolati tevékenységek. Egyáltalán nem gondolunk semmire sem. Hangsúlyozzuk, hogy a főtudatodnak feltétlenül tisztának vagyis ébernek kell maradnia, mivel saját magadat műveled ennél a módszernél. Tiszta értelemmel kell magasabbra fejlődnöd. Hogy kell ezt a nyugodt meditációs gyakorlatot végeznünk? Azt követeljük meg tőled, hogy a mély meditáció ellenére is pontosan tudd azt, hogy a gyakorlatot végzed. Nem szabad abba az állapotba süllyedned, hogy többet semmiről sem tudsz semmit. Tehát akkor konkrétan milyen állapot érünk el? A meditációnál egy kellemes, jóleső érzés tölt el, mintha egy tojáshéjban ülnél. Bár tudod, hogy még végzed a gyakorlatot, de nem tudsz megmozdulni. Művelési iskolánkban teljes bizonyossággal fel fognak lépni ezek az állapotok. Még egy további állapot is előfordul: A meditációnál nem érezzük többé a lábunkat. Nem tudjuk, hogy hol találhatóak a lábaink, a testünk, a karjaink és a kézfejeink. Csak a fej van még ott. Ha a gyakorlatot tovább végezzük, észre vesszük, hogy a fej szintén eltűnt. Ami megmaradt, az csak a saját tudatunk, egy aprócska gondolat, hogy te saját magad még gyakorolsz. Ezt az egy gondolatot meg kell tartani. Az teljesen elegendő, ha eléred ezt az állapotot. Hogy miért? Ennél a gyakorlóállapotnál fejlődik a test a legátfogóbban és a legjobban, ezért ebben az állapotban kell elérned a csendességet, mozdulatlanságot. Eközben azonban nem szabad elaludnod. Ha elaludnál és nem őriznéd meg többé azt az egy gondolatot, akkor hiába végezted a gyakorlatot. Akkor nem gyakoroltál, csak aludtál. A végén a két kezet a Heshi-pozícióba helyezzük. Aztán ki lehet lépni a mozdulatlanságból. A gyakorlat ezzel be van fejezve.

FÜGGELÉK

A FÁLUN DÁFÁ TANÁCSADÓHELYEIVEL SZEMBENI KÖVETELMÉNYEINK

1. A helyi Fálun Dáfá tanácsadóhelyek olyan nem hivatalos intézmények, melyek azzal a kizárólagos céllal alakultak, hogy segítséget nyújtsanak a műveléshez. Semmi esetre sem szabad ezeket vállalkozásként vagy adminisztrációs hivatalként vezetni. Egy Fálun Dáfá tanácsadóhely sem pénzt, sem más tárgyakat nem fogad el. Egy tanácsadóhelyen gyógykezeléseket sem szabad végezni. A tanácsadóhelyeket csak laza szervezetekként szabad vezetni.
2. A Fálun Dáfá fő tanácsadóhelyei vezetőinek és munkatársainak igaz művelőknek kell lenniük, akik kizárólag a Fálun Dáfá-ra összpontosítanak.
3. A Fálun Dáfá terjesztésénél az irányadó a Fálun Dáfá lényege és vezérgondolatai. Saját meglátások és más iskolák módszerei semmi esetre se legyenek a Fálun Dáfá részeként továbbadva, mert különben rossz útra lennének vezetve a művelők.
4. A fő tanácsadóhelyeknek mindenhol példamutató módon kell követniük az adott ország törvényeit és nem kötelezhetik el magukat politikailag. A művelésnél a művelő Xinxing-jének az emelése a lényeg.
5. Lehetőség szerint minden térség tanácsadóhelyének kapcsolatban kell állnia egymással, hogy tapasztalatokat cserélhessenek és elősegítsék minden Fálun Dáfá-művelő együttes fejlődését. A helyi tanácsadóhelyek nem határolhatják el magukat másoktól. A megváltás nem korlátozódik bizonyos területekre vagy bizonyos fajokra. Egy igazi művelő Xinxing-jének minden tekintetben meg kell mutatkoznia. Minden Fálun Dáfá-művelő ennek az útnak a követője.
6. Minden olyan tettetnek, amelyik a Fálun Dáfá-t károsítja, meglesz a következménye. Egyik tanítványnak sem szabad azt, amit azon az alacsony szinten, amelyen saját maga található, látott, hallott vagy megértett, a Fálun Dáfá részeként terjesztenie vagy ún. "tanként" továbbadnia. Mégha azért is teszi ezt, hogy az embereket a helyes útra terelje, nem teheti ezt, mivel ezek a szavak nem a Fá (Törvény). Ezek a szavak nem rendelkeznek a Fá erejével, amely embereket tud megváltani. Ha valaki a Tao-t saját érzései alapján magyarázza, akkor az a Dáfá rosszándékú károsításának számít. Ha valaki a szavaimat idézi, hozzá kell tennie: „Li Hongzhi Mester azt mondta ...“ stb.
7. A Fálun Dáfá tanítványainak semmi esetre sem szabad egyidejűleg más iskolák módszereit alkalmaznia. (Mindazok, akiknél problémák merültek fel, ezt a hibát követték el.) Akik nem hallgatnak erre a figyelmeztetésre, saját maguknak kell viselniük a következményeket. Mondjátok meg minden tanítványnak, hogy a gondolati tevékenységeket, amelyeket más iskolák tanítanak, nem szabad alkalmazni a gyakorlatoknál. Már egyetlen ilyen gondolat is elegendő ahhoz, hogy más iskolák dolgait belekeverje. Ha a módszereket összekeverve használja, a Fálun általa el fog deformálódni. A Fálun akkor a hatását is elveszti.
8. A Fálun Dáfá művelőinek művelniük kell a Xinxing-jüket és a gyakorlatokat is végezniük kell. Azok, akik csak a gyakorlatokat végzik, de nem ügyelnek a Xinxing emelésére, alapjában véve nem lesznek a Fálun Dáfá tanítványaiként elismerve. Ebből az okból kifolyólag a Fá tanulása és a Fálun Dáfá könyveinek az olvasása legyen a napi program része.

A FÁ ÉS A GYAKORLATOK TERJESZTÉSE A FÁLUN DÁFÁ TANÍTVÁNYAI ÁLTAL

1. A Fá átadásánál a Fálun Dáfá minden tanítványa csak ezt mondhatja: „Li Hongzhi Mester úgy magyarázta, hogy...“. A saját megérzések vagy minden dolog, amit saját maga látott, hallott vagy felismert valaki, vagy más iskolák dolgai, semmi esetre sem nyilváníthatók Li Hongzhi Dáfá-jának. Különben az, ami terjesztve lenne, nem a Fálun Dáfá. Ez az eljárás mód szabotáló hatást váltana ki.
2. A Fá terjesztésénél a Fálun Dáfá-tanítványok a Fálun Dáfá könyveket olvassák, együtt diskurálnak és a gyakorló-helyeken beszélhetnek a Fá-ról, amit Li Hongzhi Mester magyarázott. A tanítványok semmi esetre sem terjeszthetik a Fá-t nyílt előadások formájában, mint ahogyan azt én teszem. Senki más nem képes elmagyarázni a Fá-t. Mások nem tudhatják, hogy mire gondoltam szintemen. Nem ismerik annak a Fá-nak az igazi tartalmát, amelyet elmagyaráztam.
3. Ha a tanítványok a közös olvasásokon, a megbeszéléseken vagy a gyakorlólhelyeken kicserélik a Dáfá-ról véleményeiket és felismeréseiket, világosan ki kell fejezzék, hogy ezeknél csak személyes benyomásokról vagy felismerésekről van szó. Nem szabad felcserélni a Fá-t a személyes benyomásokkal és felismerésekkel. Nem megengedett a személyes benyomásokat és felismeréseket Li Hongzhi Mester szavaiként megjelölni.
4. A Fálun Dáfá-tanítványok semmi esetre sem szedhetnek be pénzt vagy fogadhatnak el ajándékokat a Fá és a gyakorlatok terjesztéséért. Ha valaki ez ellen az előírás ellen vétkezik, akkor többé már nem számít Fálun Dáfá-tanítványnak.
5. Egyetlen Fálun Dáfá-tanítványnak sem megengedett, hogy a gyakorlatok terjesztésénél valamilyen ürüggyel élve betegeket kezeljen. Ez a Dáfá szabotálása lenne.

Li Hongzhi
1994.04.25

KRITÉRIUMOK A FÁLUN DÁFÁ GYAKORLATVEZETŐI SZÁMÁRA

1. A gyakorlatvezetőknek azoknak kell lenniük, akik értékelik művelési utunkat. Elkötelezetteknek kell lenniük a munkánál és készeknek kell lenniük arra, hogy szolgálataikat díjmentesen végezzék. A gyakorlás céljából való találkozók megszervezésével kell törődniük.
2. A gyakorlatvezetőknek a Fálun Dáfá-ra kell koncentrálniuk. Más iskolák módszereinek az elsajátítása azt jelenti, hogy önkéntesen mondasz le a Fálun Dáfá-tanítványi és gyakorlatvezetői státuszról.
3. A gyakorlócsoportokban a gyakorlatvezetőknek szigorúnak kell lenniük önmagukkal szemben és elnézőnek másokkal szemben. Jól kell ügyelniük a Xinxing-jükre és segítőkészeknek és jószágosnak kell lenniük.
4. A gyakorlatvezetőknek teljes szívükből kell a Dáfá-t terjeszteniük és a fő tanácsadóhelyek munkáját aktívan és kooperatívan kell segíteniük.
5. A gyakorlatvezetőknek díjmentesen kell továbbadniuk a gyakorlatokat. Szigorúan meg van tiltva, hogy ezért pénzt vagy ajándékokat fogadjanak el. Művelőként nem szabad hírnévre és gazdagságra törekedned. Amit kapsz, az a Gong (Gong) és az erény (De).

ÚTMUTATÁSOK A FÁLUN DÁFÁ MŰVELŐINEK

1. A Fálun Dáfá a Buddha Iskola egy nagy művelési módszere. Senkinek sem szabad a Fálun Dáfá művelése nevében vallásokat terjesztenie.
2. A Fálun Dáfá minden művelőjének szigorúan be kell tartania az adott ország törvényeit. A Fálun Dáfá Gong-ja és erénye kifejezetten megtiltja az állami irányvonalak és törvényhatározatok elleni vétéseket. A jog és a törvény megsértésénél az érintetteknek saját maguknak kell a következményekért felelniük.
3. A Fálun Dáfá minden művelőjének meg kell őriznie a művelési kör összetartását, hogy együtt járuljanak hozzá az emberiség hagyományos kultúrájának fejlődéséhez.
4. A művelési iskolánk alapítójának és mesterének engedélye nélkül és az érintett szervezetek engedélye nélkül a tanfolyamrésztvevőknek, gyakorlatvezetőknek és a Fálun Dáfá-tanítványoknak nem megengedett egyetlen páciens sem kezelni. Továbbá az sem megengedett, hogy az önkényes gyógyításért pénzt vagy ajándékokat fogadjunk el.
5. A Fálun Dáfá tanítványainak a Xinxing művelésére kell összpontosítaniuk. Nem szabad beavatkozniuk az állami politikába és nem is szabad résztvenniük politikai vitákban vagy tevékenységekben. Aki ez ellen az előírás ellen vétkezik, többé nem számít Fálun Dáfá-tanítványnak. Az összes következményt az érintetteknek saját maguknak kell viselniük.

Az igazi művelésben tartós előrehaladást és mihamarabbi Beteljesülést kíván:

Li Hongzhi
1996.11.03.

SZÓMAGYARÁZAT

Ah Q (áh kú) – egy regény egyik alakja, aki mindig saját magát nyugtatgatja, mindenekelőtt, ha bosszantják

Amitábha – szanszkrit eredetű szó, egy Buddha neve (a Szukháváti-világ irányítója)

Arhat – szanszkrit eredetű szó, egy gyümölcs-helyzet a Buddha Iskolában

Baihui (bájhui) **-pont** a fej legmagasabb pontja

Benti – szó szerint : „saját test“; a fizikai testünk és az összes más dimenzióban lévő testünkre utaló összefoglaló kifejezés

Bodhiszattva – szanszkrit eredetű szó, egy gyümölcs-helyzet a Buddha Iskolában

Cao Cao (caó caó) – egy nagy harcos a Han-dinasztia végén (i. e. 206-i. u. 220)

Dáfá – „a Nagy Fá”, a nagy kozmikus Törvény

Dan Jing, Tao Zang (dán dzsin, táó cáng) – klasszikus kínai művek a művelésről

De (dǒ) – pozitív jellemző, erény, egy másik dimenzióban létező fehér anyag

Elixír – más dimenziókból gyűjtött magas energiájú anyagok

Futi – állatok vagy más élőlények más dimenziókban, amelyek az emberi testre tapadnak

Fá – Törvény, a kozmikus Törvény; a buddhizmusban „Dharmá”-nak hívják.

Fálun – a „Fá kereke“; egy intelligens lény; a Fálun Dáfá jelképe

Fá-test – törvényi árnyéktest, olyan test, mely energiából (Gong) és törvényből (Fá) tevődik össze

Gong (gung) – Gong

Gyümölcs-helyzet – a buddhizmus egy kifejezése, a mindenkor művelési szintre vonatkozik, amit egy művelő elért

Han-terület – a hagyományos kínaiakat „Han”-nak nevezik, miközben a Han-terület körül sok kisebbség létezik

Han Xin (hán hszin) – Liu Bang egyik nagy tábornoka a Han-dinasztia elején (i. e. 206-i. u. 220)

Hua Tuo – egy híres orvos a Han-dinasztia végső idejéből (i. e. 206-i. u. 220)

Huiyin (huijin) **-pont** – az ánusz és nemiszervek közötti pont

Karma – szanszkrit eredetű szó, egyfajta fekete anyag egy másik dimenzióban

Li Shizhen (lí sícsen) – egy híres orvos a Ming-dinasztiában (Krisztus után 1368-1644.)

Meridián – a test energiacsatornája

Qi (csí) – formátlan, alaktalan anyag, életenergia; a kínai kultúra azt tartja, hogy ez az éltető energia, habár a Gong-hoz viszonyítva ez egy alacsonyabb szintű energia

Qigong (csígung) – egy modern kifejezés a hagyományos művelésre, mely a Qi-t, vagyis az éltető energiát fejleszti ki

Ren (zsen) – Tolerancia, Türelem, Elnézés

Shan (sán) – Könyörületesség, Jóságosság

Shangen (sángen) **-pont** – a két szemöldök között található akupunktúra pont

Sun Simiao (szun szimiáo) – egy híres orvos a Tang-dinasztiában (i. sz. 618-907)

Szvasztika - szanszkrit nyelven srivátszának hívják, és ez azt jelenti: „ahol a szerencse összegyűlik“

Tao (táo) –, „Dao”-nak is fordítják

- Út
- Taoizmus
- Tao, a legfelsőbb Igazság, amelyről a Tao Iskolában beszélnek
- Tao, egy ember, aki a Tao Iskolában elérte Tao-t

Tao Te King – szó szerint „Írások a Tao-ról és Erényről”, a leghíresebb taoista írások Lao-ce-től (i. e. 500 körül)

Tathágata – szanszkrit eredetű szó, egy gyümölcs-helyzet a Buddha Iskolában

Tripitaka – a buddhizmus klasszikus írásai, tartalmazzak szutrákat, törvényeket és fejtegetéseket

Vadzra – szanszkrit eredetű szó, a Buddhák óre

kínaiul : „Jingang”, vagyis „Arany és acél” vagy „Gyémánt”, valami „elpusztíthatatlan”

Xinxing (hsin-hsing) – morális belső, morális karakter, belső természet, erkölcsi szint

Yang (jang) – a két oldal egyike, mely a régi kínai taoista tanok szerint minden dologban benne van, a Yin ellentéte; a hímneműt Yang-nak tekintik

Yin (jin) – a két oldal egyike, mely a régi kínai taoista tanok szerint minden dologban benne van, a Yang ellentéte; a nőneműt Yin-nek tekintik

Zárira – gömbalakú dolgok, amelyek egyes szerzetesek vagy apácák elhamvasztása után maradnak vissza

Zhen – (dzsen) Igazság, Igazságosság, Őszinteség, az Igaz

Zhen-Shan-Ren (dzsen-sán-zsen) – a világegyetem legmagasabb szintű tulajdonságai, szó szerint: Őszinteség / az Igaz; Könyörületesség / Jószívűség; Türelem / Tolerancia