Li Hongzhi

FALUN DAFA: WIELKA DROGA KU DOSKONAŁOŚCI

Ćwiczenia są środkiem wspomagającym na Drodze ku Doskonałości.
Li Hongzhi, 13 listopada 1996 r.

Spis treści

Rozdział I. Charakterystyczne cechy praktyki Falun Dafa 3

1. Kształtowanie falun zamiast dan 4
2. Kształtowanie praktykującego przez falun niezależne od ćwiczeń 5
3. Kultywowanie dokonujące się w świadomości głównej gwarancją samodzielnego uzyskania gong 5
4. Jednoczesne doskonalenie ciała i ducha 6
5. Pięć ćwiczeń, prostych i łatwych do opanowania 6
6. Szybkie rozwijanie gong, bez angażowania myśli i zbaczanie z drogi 6
7. Bez przywiązywania wagi do miejsca, czasu i kierunku wykonywania ćwiczeń oraz ich zakończenia 7
8. Dzięki ochronie moich Fashen nic ci nie grozi 7

Rozdział II. Wyjaśnienie i zilustrowanie ćwiczeń 9

1. Budda Pokazujący Tysiąc Rąk (Fo-Dzan Cien-szou Fa) 9
2. Obejmowanie Falun (Falun Dzuan-fa) 15
3. Przenikanie do Dwóch Krańców Wszechświata (Guan-ton Lien-dzi Fa) 18
4. Prowadzenie Niebiańskiego Obwodu Falun (Fa-lun Dzou-tien Fa) 22
5. Wzmacnianie Boskich Zdolności (Szen-ton Dzia-czy Fa) 27

Rozdział III. Mechanizm oddziaływania i zasady ćwiczeń 32

1. Ćwiczenie pierwsze 32
2. Ćwiczenie drugie 35
3. Ćwiczenie trzecie 36
4. Ćwiczenie czwarte 40
5. Ćwiczenie piąte 42

Dodatek I. Zasady dotyczące Ośrodków Pomocniczych Falun Dafa 46

Dodatek II. Zasady obowiązujące uczniów Falun Dafa przy przekazywaniu Dafa i nauczaniu ćwiczeń 48

Dodatek III. Wymagania dotyczące pomocnika w miejscach ćwiczeń Falun Dafa 49

Dodatek IV. Informacja dla praktykujących Falun Dafa 50

Rozdział I
Charakterystyczne cechy praktyki Falun Dafa

Falun Dafa jest wysoce zaawansowaną Wielką Drogą Szkoły Buddy. Istotą jej praktykowania jest jednoczenie się z pierwotnymi właściwościami wszechświata Zhen-Shan-Ren -- Prawdą, Życzliwością i Cierpliwością (Wytrwałością). Kultywując, kierujemy się tymi właściwościami i postępujemy zgodnie z prawami rozwoju wszechświata. To, co duchowo praktykujemy, to Dafa -- Wielka Droga.

Falun Dafa zwraca się bezpośrednio do ludzkiego serca, jasno ukazując, że kluczem do rozwijania gong u praktykującego jest uszlachetnianie serca. Poziom gong danej osoby odzwierciedla jakość jej serca, co stanowi elementarną prawdę wszechświata. Na jakość serca i ducha człowieka składają się: przekształcanie cnoty (de – białej substancji) i karmy (czarnej substancji), porzucenie zwykłych ludzkich przywiązań, a także wytrzymałość pozwalająca znosić największe z możliwych trudów. Są także pewnego rodzaju inne rzeczy, które należy doskonalić, by wznieść się na wyższy poziom.

W skład Falun Dafa wchodzi także uszlachetnianie ciała, które realizujemy wykonując ćwiczenia Wielkiej Drogi ku Doskonałości – wysoce zaawansowanej praktyki Szkoły Buddy. Jednym z celów tych ćwiczeń jest wzmocnienie nadzwyczajnych zdolności, a także energetycznych mechanizmów praktykującego przy pomocy jego potężnie rozwiniętego gong, dzięki czemu osiąga on stan „falun przeistaczającego ciało ćwiczącego". Innym celem jest powstanie w ciele praktykującego wielu żywych istot. I tak, w trakcie kultywowania na wysokim poziomie rodzi się Pierwotne Niemowlę, czyli Ciało Buddy; można też rozwinąć nadzwyczajne zdolności. Ćwiczenia służą ukształtowaniu i kultywowaniu tych właśnie rzeczy. Ćwiczenia są niezbędnym elementem naszego Dafa dla osiągnięcia harmonii i doskonałości. Wszystko to stanowi kompletny system kultywowania, pozwalający jednocześnie uszlachetniać zarówno ciało, jak i ducha, więc nazywamy go Wielką Drogą ku Doskonałości. Wymaga ona zarówno uszlachetnienia duchowego, jak i wykonywania ćwiczeń, przy czym uszlachetnienie duchowe jest czymś ważniejszym od ćwiczeń. Jeśli ktoś będzie wykonywał ćwiczenia, a nie będzie uszlachetniał serca i ducha, jego gong nie wzrośnie. Osoba zaś, która jedynie uszlachetnia serce, lecz nie wykonuje ćwiczeń Falun Dafa, odkryje, że moc jej gong nie wzrasta, a ciało nie ulega przemianie.

Specjalnie upowszechniam Dafa, by więcej ludzi predestynowanych do duchowego praktykowania i praktykujący od wielu lat, którym jednak nie udało się zwiększyć swojego gong, poznali Drogę. Zostało Ono stworzone w ciągu

mojego pradawnego kultywowania przez niezliczone miliony lat, i dzięki Niemu można osiągnąć stan Buddy. Tym samym umożliwiam wam rozpoczęcie kultywowania od razu na wysokim poziomie i szybkie zwiększanie siły swojego gong aż do osiągnięcia Doskonałości. Dafa charakteryzuje się pełnią harmonii, jasnością i mądrością, ćwiczenia są proste do wykonywania, gdyż Wielka Droga zawsze jest prosta i szybka.

Podstawą do kultywowania naszego Dafa jest falun. Falun jest inteligentnym, wirującym istnieniem, stworzonym z wysokoenergetycznej substancji. Falun, który umieszczam w podbrzuszu praktykującego, nieustannie się obraca, dwadzieścia cztery godziny na dobę. (Osoby szczerze podejmujące naszą praktykę duchową mogą uzyskać falun w trakcie czytania mojej książki, oglądania moich wykładów na DVD, podczas odsłuchiwania ich z nagrań lub w trakcie wspólnej nauki z uczniami Dafa.) Falun sprawia, że u praktykujących wykonywanie ćwiczeń odbywa się samoczynnie. To znaczy, choć nie wykonują oni ćwiczeń przez cały czas, falun nieustannie ich w tym wyręcza. Ze wszystkich duchowych praktyk, dostępnych obecnie na świecie, jedynie nasza praktyka przynosi taki efekt -- falun samoczynnie kształtuje praktykującego.

Wirujący falun posiada tę samą naturę, co wszechświat, jest jego odzwierciedleniem -- mikrokosmosem. Falun ze Szkoły Buddy, yin-yang ze Szkoły Tao, po prostu wszystko z Dziesięciokierunkowego Świata zostało odzwierciedlone w naszym falun. Falun ocala praktykującego, kiedy obraca się do wewnątrz (zgodnie z ruchem wskazówek zegara), gdyż wówczas zbiera ogromną ilość energii z wszechświata i przekształca ją w gong. Falun ofiarowuje ocalenie innym, kiedy obraca się na zewnątrz (w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara), gdyż emituje energię i w ten właśnie sposób na dużą skalę ocala istoty oraz naprawia wszelki anormalny stan. Osoby, które przebywają w pobliżu praktykującego, już przez to mogą odnieść korzyści.

Falun Dafa umożliwia praktykującym stopienie się w jedno z pierwotnymi właściwościami wszechświata Zhen-Shan-Ren. W sposób zasadniczy różni się swymi ośmioma cechami od wszystkich pozostałych praktyk:

1. Kształtowanie falun zamiast dan

Falun posiada te same właściwości, co wszechświat, i jest inteligentnym bytem składającym się z wysokoenergetycznej substancji. Falun obraca się nieustannie w podbrzuszu praktykującego i bez przerwy zbiera energię z wszechświata, przekształcając ją i zmieniając w gong. Dzięki temu praktykujący Falun Dafa może niezmiernie szybko rozwijać gong, aż do osiągnięcia stanu jego otwarcia. Kultywujący tao przez tysiące lat cały czas starali się uzyskać nasz falun, ale ich starania spełzły na niczym. Obecnie wszystkie dostępne praktyki w naszym

społeczeństwie podążają drogą kształtowania i formowania dan. Praktyki te nazywają się „qigong kształtującym dan". Osobom praktykującym tego rodzaju qigong bardzo trudno jest osiągnąć otwarcie gong i oświecenie w ciągu jednego życia.

2. Kształtowanie praktykującego przez falun niezależne od ćwiczeń

Ponieważ praktykujący muszą pracować, uczyć się, jeść i spać, nie mają możliwości wykonywania ćwiczeń przez dwadzieścia cztery godziny na dobę. Jednak falun obraca się nieustannie i nie zatrzymuje się, pomagając osiągnąć nieprzerwany stan wykonywania ćwiczeń w ciągu całej doby. A więc, mimo iż praktykujący nie mogą ćwiczyć w każdej chwili, falun nieustannie ich kształtuje. Mówiąc krótko: gdy praktykujący nie mogą wykonywać ćwiczeń, to falun i tak ich kształtuje.

Dotychczas na całym świecie, tak w kraju, jak i za granicą, żadna inna z przekazywanych publicznie praktyk nie rozwiązała tego problemu -- pogodzenia czasu pracy i ćwiczeń. Problem ten rozwiązało jedynie Falun Dafa. Stanowi Ono także jedyną praktykę, w której osiągamy idealny stan: falun samoczynnie kształtuje praktykującego.

3. Kultywowanie dokonujące się w świadomości głównej gwarancją samodzielnego uzyskania gong

Falun Dafa jest ukierunkowane na kultywowanie głównej świadomości. Dlatego praktykujący muszą świadomie pracować nad sobą, porzucić wszelkie przywiązania i uszlachetniać swoje serce i ducha. Kiedy wykonujesz ćwiczenia Wielkiej Drogi ku Doskonałości, nie możesz wchodzić w trans ani tracić świadomości. Twoja świadomość główna podczas ćwiczeń musi cały czas sprawować nad tobą kontrolę. Ukształtowany gong rośnie w twoim ciele i w ten sposób uzyskasz gong, który będziesz mógł zabrać ze sobą. Właśnie to jest najcenniejsze w praktykowaniu Falun Dafa -- ty sam uzyskujesz gong.

Przez wiele tysięcy lat we wszystkich praktykach, jakie przekazywane były w społeczeństwach, kultywowano świadomość pomocniczą, natomiast ciało fizyczne i świadomość główna spełniały rolę przekaźnika. Gdy praktykujący osiągał Doskonałość, jego świadomość pomocnicza wznosiła się do wyższego świata, zabierając ze sobą cały gong. Świadomości głównej i ciału nic nie pozostawało. Wysiłek i poświęcenie całego życia, włożone w kultywowanie, nie przynosiły rezultatu. Natomiast, kiedy praktykujący kultywuje świadomością główną, świadomość pomocnicza także uzyskuje należny jej gong. Tak więc świadomość pomocnicza w sposób naturalny przechodzi na wyższy poziom.

4. Jednoczesne doskonalenie ciała i ducha

„Doskonalenie ducha” w Falun Dafa odnosi się do doskonalenia serca. Praca nad sobą jest najważniejsza, gdyż jest istotą rozwijania gong. Czyli, gong, który decyduje o twoim poziomie, uzyskasz dzięki doskonaleniu serca, a nie dzięki wykonywaniu ćwiczeń. Jak dobre jest twoje serce, tak wysoki jest twój gong. Jakość serca w Falun Dafa oznacza dużo więcej niż samo de, oprócz de obejmuje bowiem wiele innych rzeczy.

„Doskonalenie ciała” w Falun Dafa dotyczy nieśmiertelności. Przekształcając swoje ciało poprzez wykonywanie ćwiczeń, zachowujesz je. Świadomość główna i fizyczne ciało stapiają się w jedno, i tym sposobem twoje zintegrowane ciało osiąga sukces w kultywowaniu. Doskonalenie ciała zasadniczo zmienia jego strukturę molekularną. Na skutek wymiany składników tkanek na wysokoenergetyczną substancję ludzkie ciało zostaje przeistoczone w ciało składające się z materii pochodzącej z innych przestrzeni. W wyniku tego dana osoba pozostanie wiecznie młoda. Sprawa jest rozwiązana u podstaw. Falun Dafa jest więc autentyczną praktyką doskonalenia zarówno ciała, jak i ducha.

5. Pięć ćwiczeń, prostych i łatwych do opanowania

Wielka Droga jest niezwykle prosta i łatwa do nauczenia. Patrząc ogólnie, w Falun Dafa mamy zaledwie kilka ćwiczeń, jednakże rozwijają one wiele rzeczy i oddziałują kompleksowo. Ćwiczenia oddziałują na każdy aspekt ciała i wiele rzeczy, które się w nim rozwijają. Praktykujących uczymy wszystkich pięciu ćwiczeń. Już na samym początku usuwamy z ciała praktykującego blokady energetyczne, po czym praktykujący zbiera do ciała ogromną energię z wszechświata. W bardzo krótkim czasie wydala z ciała bezużyteczne substancje; w ten sposób oczyszcza ciało, wchodzi na coraz wyższy poziom, wzmacnia boskie zdolności i osiąga stan czystego, kryształowego ciała. Nasze ćwiczenia są dużo lepsze niż inne, rozpowszechnione już ćwiczenia, które mają na celu jedynie otwarcie energetycznych kanałów i małego lub wielkiego niebiańskiego obwodu. Falun Dafa daje praktykującym najbardziej dogodny i najbardziej skuteczny system kultywowania, jest więc najcenniejszym spośród wszystkich systemów.

6. Szybki wzrost gong, bez angażowania myśli i zbaczania z drogi

Ćwiczenia w Falun Dafa wykonywane są bez angażowania myśli, nie wymagają one szczególnej koncentracji i świadomego kierowania. Praktykowanie Falun Dafa jest więc całkowicie bezpieczne i gwarantuje praktykującemu, że nie zbłądzi. Falun chroni praktykujących przed zboczeniem z właściwej drogi, a

także przed wpływem ludzi o niskiej jakości serca. Co więcej, Falun potrafi samoczynnie naprawiać wszelkie niepożądane stany rzeczy.

Praktykujący rozpoczynają kultywowanie od razu na wysokim poziomie. Dopóki będą umieli znieść największe z możliwych trudów, wytrzymać to, co wydaje się nie do wytrzymania, zachować wysoką jakość serca i z pełnym zaangażowaniem kultywować tylko jedną drogę, jeden system, to w ciągu kilku lat mogą osiągnąć stan Trzech Kwiatów na Szczycie Głowy. Jest to najwyższy poziom, jaki praktykujący mogą osiągnąć, kiedy doskonalą się na etapie kultywowania Fa-ludzkiego-świata.

7. Bez przywiązywania wagi do miejsca, czasu i kierunku wykonywania ćwiczeń oraz ich zakończenia

Falun jest odzwierciedleniem całego wszechświata. Wszechświat nieustannie wiruje, wirują wszystkie galaktyki, także Ziemia obraca się wokół własnej osi. Nie ma podziału na północ, południe, wschód i zachód. Praktykujący Falun Dafa postępują wedle właściwości wszechświata oraz praw rządzących jego rozwojem. Niezależnie więc w którą stronę skieruje się ćwiczący, będzie on zawsze skierowany we wszystkie strony jednocześnie. Ponieważ falun obraca się nieustannie, pojęcie czasu nie ma tu żadnego znaczenia. Praktykujący mogą swoje ćwiczenia wykonywać o każdej porze dnia lub nocy. Falun obraca się nieustannie, a praktykujący nie zdoła go zatrzymać. Dlatego nie istnieje u nas pojęcie zakończenia ćwiczeń, możemy fizycznie zakończyć ćwiczenia, lecz nie możemy zatrzymać oddziałującego w nas falun.

8. Dzięki ochronie moich Fashen nic ci nie grozi

Dla świeckiej osoby przypadkowe otrzymanie rzeczy z wyższego poziomu jest czymś groźnym, ponieważ jej życie od razu znajdzie się w niebezpieczeństwie. Praktykujący natomiast, kiedy tylko przyjmą moje nauczanie i zaczną rzetelnie kultywować, pozostaną pod ochroną moich fashen. Dopóki będziesz wytrwale kultywował i praktykował, moje fashen będą cię chronić, aż do chwili, kiedy sam osiągniesz Doskonałość. Jeżeli w pewnym momencie porzucisz praktykę, moje fashen opuszczą cię.

Powodem, dla którego wiele istot nie ma odwagi przekazywać ludziom zasad z wyższego poziomu, jest to, że nie są w stanie wziąć na siebie takiej odpowiedzialności. Tak naprawdę, nie pozwala im na to Niebo. Falun Dafa jest

najwłaściwszą prawą Drogą. Jeśli osoba praktykująca kultywuje według wymogów Dafa, zachowując wysoką jakość serca, porzucając przywiązania oraz pozbywając się wszelkich niegodziwych skłonności, to jej prawy umysł potrafi poskromić wszelkie zło i żaden demon nie będzie miał odwagi do niej się zbliżyć. Nikt, kto nie jest w stanie pomóc ci w kultywowaniu, nie odważy się też przysporzyć ci kłopotów lub jakkolwiek przeszkadzać. Falun Dafa różni się całkowicie od tradycyjnych praktyk duchowych i jest czymś innym od sposobów kształtowania dan w innych systemach różnych szkół.

W praktykowaniu Falun Dafa istnieją różne etapy: etap kultywowania Fa-ludzkiego-świata oraz etap wykraczający ponad Fa-ludzkiego-świata. Nasze kultywowanie rozpoczyna się na bardzo wysokim poziomie. Falun Dafa daje praktykującym najbardziej dogodny system kultywowania, ale udostępnia go również wszystkim ludziom, którzy dłuższy czas już praktykowali, lecz nie udało im się zwiększyć swojego gong. Kiedy moc gong i jakość serca dojdą do określonego, wysokiego poziomu, kultywujący osiąga swój cel w ludzkim świecie – niezniszczalne, niedegenerujące się ciało i otwarcie gong; osiąga ostateczne oświecenie, a jego kompletne ciało przechodzi na wyższy poziom. Każdy, kto z wielką determinacją praktykuje Dafa, by osiągnąć status Prawego Owocu, musi doskonalić serce i ducha oraz pozbyć się wszelkich przywiązań. Wtedy osiągnie Doskonałość.

Rozdział II
Wyjaśnienie i zilustrowanie ćwiczeń

Ćwiczenie 1

Budda Pokazujący Tysiąc Rąk (*Fo-Dzan Cien-szou Fa*)

Zasada: Istotą ćwiczenia Budda Pokazujący Tysiąc Rąk jest rozluźnienie i usunięcie z niego blokad. Odblokowane zostają miejsca, w których doszło do zahamowania przepływu energii. Ćwiczenie to wzmacnia przepływ energii wewnątrz organizmu i pod skórą, pozwalając na samoczynne przyjęcie ogromnej ilości energii z wszechświata. Od samego początku umożliwia to swobodny przepływ energii przez wszystkie jej kanały w ciele praktykującego. Wykonując ćwiczenie, odczuwamy szczególne wewnętrzne ciepło i obecność silnego pola energetycznego. Dzieje się tak dzięki odblokowaniu i otwarciu wszystkich kanałów energetycznych. Na ćwiczenie Budda Pokazujący Tysiąc Rąk składa się osiem pozycji rąk, które są dość proste. To ćwiczenie całościowo oddziałuje na wszystkie niezbędne rzeczy, które trzeba ukształtować w trakcie naszego praktykowania. Równocześnie umożliwia praktykującym szybkie osiągnięcie stanu, w którym podlegają oni oddziaływaniu pola energii. Praktykujący powinni traktować to ćwiczenie jako niezbędne i podstawowe. Wykonując ćwiczenia, zazwyczaj zaczynamy od ćwiczenia pierwszego, które stanowi jeden ze sposobów wzmacniających praktykowanie.

Formuła:

Shen Shen He Yi (Szen-sen He-i)
Dong Jin Sui Ji (Don-dzin Sui-dzi)
Ding Tian Du Zun (Din-tien Du-dzuen)
Qian Shou Fo Li (Cien-szou Fo-li)

Pozycja wyjściowa (I-Bei szy): Stań swobodnie w rozkroku, stopy na szerokość barków. Ugnij lekko nogi w kolanach. Kolana i biodra rozluźnione. Zrelaksuj całe ciało, ale nie bądź zanadto rozluźniony. Opuść lekko żuchwę, delikatnie ją cofając. Końcem języka dotknij podniebienia, pozostawiając szczelinę między zębami. Zamknij usta. Lekko przymknij oczy. Zachowaj spokojny i pogodny wyraz twarzy.

Złożenie rąk (Lian-sou Dzie-in): Unieś lekko ręce wnętrzem dłoni skierowane ku górze. Koniuszki kciuków lekko się stykają, a palce jednej dłoni ułóż na palcach drugiej dłoni. Mężczyźni nakładają palce lewej dłoni na palce prawej, kobiety zaś na odwrót – palce prawej dłoni na palce lewej dłoni. Połączone tak w owalny

kształt dłonie ułóż przy podbrzuszu. Ramiona trzymaj łokciami lekko odchylone do przodu, tak by pod pachami powstała przestrzeń (por. zdjęcie 1-1).

Budda Maitreya Rozciągający Plecy (Mi-le Sen-yau): Wychodząc od pozycji Dzie-in, zacznij unosić obie ręce do góry. Na wysokości twarzy rozłącz ręce, stopniowo obracając dłonie wnętrzem ku górze. Kiedy ręce znajdą się nad głową, wnętrzem dłoni skierowanymi do góry, palce rąk powinny być skierowane ku sobie w odległości 20-25 cm (zdjęcie 1-2). W tym samym momencie wypchnij ramiona oraz głowę do góry, a stopy w dół, stopniowo i coraz silniej rozciągając całe ciało. Rozciągaj się tak przez 2-3 sekundy. Następnie szybko się odpręż, przyjmując pozycję relaksacyjną, z ugięciem kolan i rozluźnieniem bioder.

Tathagata Wlewający Energię przez Szczyt Głowy (Żu-lai Guan-din): Przechodząc do kolejnej pozycji (zdjęcie 1-3), obróć obie dłonie wewnętrzną stroną ku sobie pod kątem 140 stopni, tak żeby tworzyły kształt lejka. Następnie, prostując nadgarstki przesuń ręce w dół, wnętrzem dłoni skierowane do ciała w odległości nie większej niż 10 cm od klatki piersiowej. Kontynuuj ruch rękoma w kierunku podbrzusza (zdjęcie 1-4).

Złączenie Dłoni przed Klatką Piersiową (Suan-sou He-szy): Kiedy ręce znajdą się na wysokości podbrzusza, zwróć ku sobie dłonie ich zewnętrzną stroną, następnie płynnie unieś ręce do klatki piersiowej, łącząc ze sobą dłonie w pozycji He-szy (zdjęcie 1-5). Podczas wykonywania He-szy opuszki palców i brzegi dłoni powinny do siebie przylegać, pozostawiając wewnątrz, między dłońmi, wolną przestrzeń. Łokcie, odsunięte od ciała, wraz z przedramionami tworzą linię prostą. (Przez cały czas utrzymujemy dłonie w kształcie kwitnącego lotosu. Nie dotyczy to układu rąk w He-szy oraz Dzie-in.)

Ręce Wskazujące na Niebo i Ziemię (Dzan-dzy Cien-kun): Wychodząc z pozycji He-szy, rozsuń dłonie na odległość 2-3 cm (zdjęcie 1-6), jednocześnie obracając je w przeciwne strony, tak aby jedna znalazła się nad drugą. U mężczyzn lewa dłoń, kierując się do klatki piersiowej, powinna znaleźć się nad dłonią prawą, odwracaną w przeciwną stronę, czyli od klatki piersiowej. (Kobiety wykonują analogiczny ruch dłońmi, ale w przeciwnym kierunku – prawą dłoń umieszczają nad lewą.) Przedramiona i dłonie tworzą linię prostą. Następnie wyprostuj lewą rękę (kobiety – prawą) na skos w górę (zdjęcie 1-7), z dłonią na wysokości głowy, wnętrzem dłoni zwróconą do dołu. Drugą rękę trzymaj przed klatką piersiową wnętrzem dłoni zwróconą do góry. W tym samym momencie wypchnij głowę do góry, a stopy w dół, stopniowo i coraz silniej rozciągając całe ciało. Rozciągaj się tak przez 2-3 sekundy, po czym szybko się rozluźnij. Powróć lewą ręką przed klatkę piersiową (kobiety -- prawą) i wykonaj He-szy (zdjęcie 1-5). Następnie obróć znów dłonie w przeciwne kierunki, tak by prawa dłoń znalazła się nad lewą -- u kobiet na odwrót -- (zdjęcie 1-8) i powtórz poprzedni układ dla

odwrotnej pozycji rąk (zdjęcie 1-9). Po rozciągnięciu się ponownie zrelaksuj całe ciało. Powróć do pozycji He-szy.

Złota Małpa Pomnażająca Swoje Ciało (Dzin-hou Fen-szen): Wychodząc z pozycji He-szy, rozłóż ramiona od klatki piersiowej na boki, tak by z barkami tworzyły linię prostą. W tym samym momencie wypchnij głowę do góry, a stopy w dół, stopniowo i coraz silniej rozciągając całe ciało. Rozciągaj się tak we wszystkie cztery strony przez 2-3 sekundy (zdjęcie 1-10). Następnie szybko się rozluźnij i wykonaj He-szy.

Dwa Smoki Wskakujące do Morza (Szuan-lon Sia-hai): Wychodząc z pozycji He-szy, rozłącz ręce i wyciągnij je ukośnie w dół przed siebie. Kąt między wyprostowanymi równolegle rękoma a ciałem powinien wynosić około 30 stopni (zdjęcie 1-11). Pchaj głową w górę, a stopami w dół, coraz silniej rozciągając całe ciało. Rozciągaj się tak przez 2-3 sekundy, następnie szybko się rozluźnij, składając ręce przed klatką piersiową w He-szy.

Bodhisattwa Kładąca Ręce na Kwiatach Lotosu (Pu-sa Fu-lien): Wychodząc z pozycji He-szy, rozłącz obie ręce, wyciągając je na boki na skos w dół (zdjęcie 1-12). Następnie wyprostuj ręce tak, by kąt między rękoma i ciałem wynosił mniej więcej 30 stopni. W tym samym momencie pchnij głową w górę, a stopami w dół, coraz silniej rozciągając całe ciało. Rozciągaj się tak przez 2-3 sekundy, po czym szybko się rozluźnij, składając ręce przed klatką piersiową w He-szy.

Arhat Niosący na Plecach Górę (Luo-han Bei-szan): Wychodząc z pozycji He-szy, rozłącz ręce, by przesunąć je w tył za siebie (zdjęcie 1-13). W tym samym momencie obie dłonie skieruj wnętrzem do tyłu. Przesuwając ręce po obu stronach ciała, nieco ugnij je w nadgarstkach, zwracając wnętrze dłoni ku górze. Kiedy ręce znajdą się w pozycji za ciałem, kąt między nadgarstkami a ciałem powinien wynosić 45 stopni. W tym momencie wyciągnij głowę w górę, a stopy w dół, stopniowo i coraz silniej rozciągając całe ciało. (Utrzymuj ciało w pozycji pionowej, nie przechylaj się do przodu, unieś klatkę piersiową.) Rozciągaj się tak przez 2-3 sekundy, po czym szybko się rozluźnij. Złóż ręce przed klatką piersiową w pozycji He-szy.

Strażnik Wadżra Przesuwający Górę (Dzin-gań Pai-szan): Wychodząc z pozycji He-szy, rozłącz obie ręce jednocześnie pchając otwartymi dłońmi w przód. Palce są skierowane w górę. Przedramiona utrzymuj na poziomie barków. W momencie, gdy ręce są wyciągnięte, stopniowo i coraz silniej rozciągając całe ciało (zdjęcie 1-14). Rozciągaj się tak przez 2-3 sekundy, po czym szybko się rozluźnij. Wykonaj He-szy.

Skrzyżowanie Dłoni u Podbrzusza (Die-kou Siao-fu): Wychodząc z pozycji Heszy, powoli przesuń ręce w dół, wnętrze dłoni zwracając do podbrzusza. Kiedy dłonie znajdą się na wysokości podbrzusza, skrzyżuj dłonie, ale tak, by się ze sobą nie stykały (zdjęcie 1-15). Mężczyźni powinni trzymać lewą rękę bliżej ciała, kobiety zaś prawą. Dłonie, skierowane wnętrzem do ciała, zachodzą na siebie tak, by środki dłoni pokrywały się, a odległość pomiędzy dłońmi wynosiła mniej więcej 3 cm. Taki sam dystans zachowujemy między podbrzuszem a dłonią bliższą ciała. W tej pozycji pozostajemy zazwyczaj przez 40 do 100 sekund.

Pozycja Końcowa – Złączenie Rąk (Szuan-szou Dzie-in): Zdjęcie 1-16.

1-1

1-2

1-3

1-4

1-5

1-6

1-7

1-8

1-9

1-10

1-11

1-12

1-13

1-14

1-15

1-16

Ćwiczenie 2

Obejmowanie Falun (*Falun Dzuan-fa*)

Zasada: Obejmowanie Falun jest statycznym ćwiczeniem w postawie stojącej, na które składają się cztery pozycje trzymania falun. Regularne wykonywanie tego ćwiczenia ułatwia przepływ energii w całym ciele. Jest to wszechstronny sposób doskonalenia się, dzięki któremu zwiększamy mądrość, umacniamy swoją siłę, przechodzimy na wyższy poziom kultywowania i potęgujemy niebiańskie moce. Ćwiczenie jest dość proste, ale wykonując je możemy osiągnąć prawie wszystkie niezbędne dla nas rzeczy. Początkujący mogą odczuwać w rękach ciężar i ból. Jednak po zakończeniu ćwiczenia natychmiast poczujesz się zrelaksowany na całym ciele, nie będziesz też odczuwać zmęczenia, jakie powstaje na skutek wykonywanej fizycznej pracy. Z czasem, gdy będziemy wykonywać ćwiczenie coraz częściej i dłużej, możemy poczuć, jak między naszymi rękoma wiruje falun. Ćwiczenie Obejmowanie Falun wykonujemy w sposób naturalny. Nie wolno umyślnie się kołysać. Małe poruszenie się jest czymś dopuszczalnym, ale nie powinno dochodzić do większego kołysania ciałem. Im dłuższy jest czas obejmowania falun, tym lepiej, jednakże będzie to zależało od kondycji danej osoby. Kiedy wejdziesz w stan wyciszenia, nie trać świadomości, że ćwiczysz, pozostań świadomym.

Formuła:

Szen-hui Zen-li
Żon-sin Cin-ti
Sy-miau Sy-u
Fa-lun Czu-cy

Pozycja wyjściowa (Y-bei szy): Stań swobodnie w rozkroku, stopy na szerokość barków. Ugnij lekko nogi w kolanach. Kolana i biodra rozluźnione. Zrelaksuj całe ciało, ale nie bądź zanadto rozluźniony. Opuść lekko żuchwę, delikatnie ją cofając. Końcem języka dotknij podniebienia, pozostawiając szczelinę między zębami. Zamknij usta. Lekko przymknij oczy. Zachowaj spokojny i pogodny wyraz twarzy.

Złożenie rąk (Lian-sou Dzie-in): Zdjęcie 2-1.

Obejmowanie Falun przed Głową (Tou-cien Bau-lun): Zacznij od pozycji Dzie-in. Rozłączając ręce, powoli unieś je od podbrzusza. Kiedy ręce znajdą się przed głową, dłonie powinny być zwrócone wewnętrzną stroną do twarzy na wysokości brwi (zdjęcie 2-2). Palce skierowane ku sobie w odległości 15 cm. Ramiona są ułożone jak przy trzymaniu koła. Rozluźnij całe ciało.

Obejmowanie Falun u Podbrzusza (Fu-cien Bau-lun): Powoli opuść obie ręce w dół do podbrzusza, zachowując ich układ i wciąż obejmując falun (zdjęcie 2-3). Łokcie miej odchylone w przód, zostawiając wolną przestrzeń pod pachami („otwarte pachy"). Dłonie wewnętrzną stroną zwrócone w górę, palce skierowane ku sobie, ramiona ułożone jak przy obejmowaniu koła.

Obejmowanie Falun nad Głową (Tou-din Bau-lun): Zachowując pozycję obejmowania falun, powoli unieś ręce, aż znajdą się nad głową (zdjęcie 2-4). Palce obu rąk mają być skierowane ku sobie, a dłonie wewnętrzną stroną zwrócone w dół. Ramiona są ułożone jak przy obejmowaniu koła. Palce rąk powinny znajdować się od siebie w odległości 20-30 cm. Barki, ręce, łokcie i nadgarstki powinni być rozluźnione.

Obejmowanie Falun z Rozłożeniem Ramion na Boki (Lian-ceu Bau-lun): Wychodząc z poprzedniej pozycji, rozłóż ręce i opuść je nieco na wysokość głowy, tak by dłonie znalazły się po obu jej stronach, wnętrzem zwrócone w stronę uszu (zdjęcie 2-5). Barki rozluźnione, a przedramiona w pozycji pionowej. Ręce trzymaj w miarę możliwości szeroko.

Skrzyżowanie Dłoni u Podbrzusza (Die-kou Siao-fu): Opuść ręce do podbrzusza. Skrzyżuj dłonie (zdjęcie 2-6).

Złączenie Rąk (Lien-szou Dzie-in): Pozycja końcowa (zdjęcie 2-7).

2-1

2-2

2-3

2-4

2-5

2-6

2-7

Ćwiczenie 3

Przenikanie do Dwóch Krańców Wszechświata (Guan-ton Lien-dzi Fa)

Zasada: Przenikanie do Dwóch Krańców Wszechświata polega na wymianie energii naszego ciała z energią kosmosu. Podczas tego ćwiczenia zostaje wydalana i wchłaniana ogromna ilość energii, co pozwala praktykującemu w bardzo krótkim czasie na oczyszczenie ciała. To wydalanie i wchłanianie energii prowadzi do otwarcia kanału u szczytu głowy i odblokowuje kanały w podeszwach stóp. Ręce poruszają się w górę i w dół zgodnie z przepływem energii wewnątrz ciała i mechanizmami energetycznymi na zewnątrz ciała. Energia, płynąc w górę przez szczyt głowy, dociera bezpośrednio do górnego krańca wszechświata, płynąc zaś w dół, przez podeszwy stóp, dociera do dolnego krańca. Wracając z krańca wszechświata do ciała, energia emitowana jest ponownie w przeciwnym kierunku. Ruchy rąk, raz w górę, raz w dół, powtarzamy dziewięciokrotnie.

Po dziewięciokrotnym wykonaniu ruchów rąk, na przemian w górę i w dół, wykonujemy także ruchy obydwoma rękami jednocześnie w górę i w dół, powtarzając je tak samo dziewięciokrotnie. Następnie, na wysokości podbrzusza, cztery razy dokonujemy obrotu falun zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara, po to, by energia z zewnątrz została wprowadzona do wnętrza ciała. Całość układu kończymy złączeniem rąk.

Przed rozpoczęciem tego ćwiczenia wyobraź sobie, że twoje ciało składa się z dwóch równoległych, pustych rur, olbrzymich i nieporównanie wysokich -- jesteś tak wielki, że stoisz na ziemi, podtrzymujesz niebiosa. Wyobrażenie to sprzyja swobodnemu przepływowi energii z dwóch krańców wszechświata.

Formuła:

Dzin-hua Ben-ti
Fa-kai Din-di
Sin-cy I-men
Ton-tien Ceu-di

Pozycja wyjściowa (Y-bei szy): Stań swobodnie w rozkroku, stopy na szerokość barków. Ugnij lekko nogi w kolanach. Kolana i biodra rozluźnione. Zrelaksuj całe ciało, ale nie bądź zanadto rozluźniony. Opuść lekko żuchwę, delikatnie ją cofając. Końcem języka dotknij podniebienia, pozostawiając szczelinę między zębami. Zamknij usta. Lekko zmruż oczy. Zachowaj spokojny i pogodny wyraz twarzy.

Złączenie Rąk (Lien-szou Dzie-in): Zdjęcie 3-1.

Złączenie Dłoni przed Klatką Piersiową (Suan-sou He-szy): Zdjęcie 3-2.

Naprzemienne Ruchy Rąk (Dan-szou Con-guan): Zacznij od He-szy. Następnie wykonaj jednoczesne ruchy dwiema rękoma – jedną przesuwając w górę, a drugą w dół. Ręce powinieneś przesuwać nie spiesząc się, zgodnie z mechanizmami energii umieszczonymi na zewnątrz ciała. Energia wewnątrz ciała przemieszcza się jednocześnie w górę i w dół wraz z dłońmi (zdjęcie 3-3). Mężczyźni podnoszą najpierw lewą rękę w górę, kobiety na odwrót -- prawą. Powoli poprowadź dłoń przed twarzą i skieruj ją ku niebu. W tym samym momencie opuszczaj rękę prawą (kobiety -- lewą), kierując ją w dół. Następnie zmień kierunek ruchu rąk, podnosząc prawą rękę, a opuszczając lewą (zdjęcie 3-4). Dłonie powinny być wewnętrzną stroną zwrócone do ciała w odległości nie większej niż 10 cm. Pozostań zrelaksowany. Na jeden pełny ruch każdej ręki składa się jej ruch w górę i w dół. Powtórz pełne ruchy dla obu rąk dziewięć razy.

Jednoczesne Ruchy Obu Rąk (Suan-sou Con-guan): Po wykonaniu ruchów rękoma, na przemian w górę i w dół, pozostaw lewą rękę (w przypadku kobiet -- prawą) w górze i po chwili unieś drugą rękę, tak by mieć uniesione obie ręce (zdjęcie 3-5). Następnie powoli opuść jednocześnie obie ręce w dół (zdjęcie 3-6).

Wykonując ruchy jednocześnie obiema rękoma, raz w górę, raz w dół, utrzymuj dłonie zwrócone wewnętrzną stroną do ciała w odległości nie większej niż 10 cm. Ruch rąk w górę i w dół liczony jest jako jeden pełny ruch. Wykonaj dziewięć takich ruchów.

Obracanie Falun Rękoma (Szuan-sou Tui-don Fa-lun): Po zakończeniu cyklu jednoczesnych ruchów obu rąk przenieś ręce w dół, przesuwając je przed twarzą, następnie klatką piersiową, aż do podbrzusza (zdjęcie 3-7). Obróć falun obiema rękami (zdjęcie 3-8 oraz 3-9). U mężczyzn lewa ręka znajdzie się bliżej ciała, a u kobiet prawa. Między dłońmi zachowaj dystans około 2-3 cm, podobnie między dłonią bliższą ciała a podbrzuszem. Obróć falun zgodnie z ruchem wskazówek zegara cztery razy, tak by energia z zewnątrz została skierowana do wnętrza ciała. Podczas obracania falun trzymaj ręce w obszarze podbrzusza.

Złączenie Rąk (Lian-szou Dzie-in): Pozycja końcowa (zdjęcie 3-10).

3-1

3-2

3-3

3-4

3-5

3-6

3-7

3-8

3-9

3-10

Ćwiczenie 4

Prowadzenie Niebiańskiego Obwodu Falun (Fa-lun Dzou-tien Fa)

Zasada: Prowadzenie Niebiańskiego Obwodu Falun pozwala energii krążyć w większym obszarze ciała. To krążenie nie ogranicza się tylko do jednego lub kilku kanałów, lecz przebiega nieustannie od całej jednej strony ciała do drugiej strony ciała. Ćwiczenie nasze daje dużo lepsze efekty niż zwykłe metody otwierania kanałów energetycznych lub metody związane z prowadzeniem dużego i małego niebiańskiego obwodu. Prowadzenie Niebiańskiego Obwodu Falun jest średnio zaawansowaną metodą kultywowania. Po zapoznaniu się z trzema poprzednimi ćwiczeniami, które pozwalają nam ukształtować podstawę niezbędną do dalszego kultywowania, Prowadzenie Niebiańskiego Obwodu Falun bardzo szybko otwiera nam kanały energetyczne w całym ciele (w tym wielki niebiański obwód). Wszystkie kanały w całym ciele zostaną odblokowane poprzez stopniowe połączenie się kanałów energetycznych całego ciała, od góry do dołu. Najbardziej charakterystyczną cechą tego ćwiczenia jest to, że wirujący falun naprawia wszelkie anormalne stany, co umożliwia ludzkiemu ciału -- temu małemu wszechświatowi – powrót do właściwego, pierwotnego stanu i doprowadza wszystkie energetyczne kanały do pełnej drożności. Osiągając taki stan, mimo że wciąż kultywujemy na etapie Fa-ludzkiego-świata, osiągamy najwyższy poziom tego etapu. Przy wykonywaniu ćwiczenia obie ręce poruszają się zgodnie z mechanizmem umieszczonym w ciele. Ruchy wykonujemy spokojnie, bez pośpiechu i płynnie.

Formuła:

Xuan Fa Zhi Xu (Sien-fa Dży-sy)
Xin Qing Shi Yu (Sin-cin Szy-i)
Fang Ben Gui Zhen (Fan-ben Gui-dzen)
You You Shi Qi (Jou-jou Szy-ci)

Pozycja wyjściowa (Y-bei szy): Stań swobodnie w rozkroku, stopy na szerokość barków. Ugnij lekko nogi w kolanach. Kolana i biodra rozluźnione. Zrelaksuj całe ciało, ale nie bądź zanadto rozluźniony. Opuść lekko żuchwę, delikatnie ją cofając. Końcem języka dotknij podniebienia, pozostawiając szczelinę między zębami. Zamknij usta. Lekko zmruż oczy. Zachowaj spokojny i pogodny wyraz twarzy.

Złączenie Rąk (Lien-sou Dzie-in): Zdjęcie 4-1.

Złączenie Dłoni przed Klatką Piersiową (Suan-sou He-szy): Zdjęcie 4-2.

Wychodząc z pozycji He-szy, rozłącz dłonie. Obracając je wewnętrzną stroną do ciała jednocześnie płynnym ruchem opuść je w dół do podbrzusza. Między dłońmi a ciałem zachowaj dystans, nie większy jednak niż 10 cm. Po dotarciu dłońmi do podbrzusza poprowadź ręce dalej wzdłuż wewnętrznej strony nóg aż do stóp. Jednocześnie, pochylając się lekko, przykucnij (zdjęcie 4-3). Kiedy dłonie znajdą się blisko ziemi, zatocz nimi koło od wewnętrznej strony stóp na zewnątrz, aż do pięt (zdjęcie 4-4). Następnie, uginając lekko ręce w nadgarstkach, poprowadź je w górę, z tyłu wzdłuż nóg i dalej (zdjęcie 4-5). Podczas podnoszenia rąk wzdłuż pleców wyprostuj się (zdjęcie 4-6).

Wykonując ćwiczenie zwróć uwagę, by nie dotykać rękoma żadnej części ciała, gdyż w przeciwnym razie energia z rąk zostanie na powrót wchłonięta przez ciało. Kiedy mając ręce z tyłu, za plecami, nie jesteś już w stanie unieść ich wyżej, zachowując układ dłoni, luźno je zamknij, gdyż w tym momencie ręce nie niosą energii (zdjęcie 4-7). Następnie, zamykając dłonie, przenieś je pod pachami wprzód. Skrzyżuj ręce przed klatką piersiową. (Nie ma specjalnego wymogu co do tego, która ręka ma być bliżej ciała. Zależy to tylko od twojej osobistej wygody. Dotyczy to zarówno mężczyzn, jak i kobiet.) Ułóż obie dłonie nad barkami, w pewnej odległości od nich (zdjęcie 4-8). Przesuń obie dłonie po zewnętrznej stronie ramion ku nadgarstkom. W momencie spotkania się nadgarstków obróć dłonie ich wewnętrzną stroną do siebie na odległość 3-4 cm. W tym momencie dłonie i przedramiona powinny tworzyć linię prostą (zdjęcie 4-9). Bez zatrzymywania się wykonaj obiema dłońmi ruch, tak jakbyś obracał w nich piłkę. To znaczy, że dłonie powinny zamienić się miejscami – dłoń, którą masz po stronie zewnętrznej, obracasz do wewnątrz, a dłoń od strony wewnętrznej obracasz na zewnątrz. Następnie obie dłonie przesuwasz wzdłuż wewnętrznych stron przedramion i ku ramionom, jednocześnie unosząc je w górę, aż za potylicę (zdjęcie 4-10). Ręce powinny skrzyżować się (na kształt litery „x") tuż za głową (zdjęcie 4-11). Teraz rozsuń dłonie, końce palców kierując w dół – w ten sposób kontynuujesz niebiański obwód włączając do niego energię z pleców. Następnie przesuń obie dłonie nad szczytem głowy wprzód, i dalej aż do klatki piersiowej (zdjęcie 4-12). Taki jest cały niebiański obwód. Powtórz cały ten układ dziewięć razy. Kończąc cały cykl, przy dziewiątym ruchu, opuszczasz ręce, prowadząc je wzdłuż klatki piersiowej do podbrzusza.

Skrzyżowanie Dłoni u Podbrzusza (Die-kou Siau-fu): Zdjęcie 4-13.

Złączenie Rąk (Lien-sou Dzie-in): Pozycja końcowa (zdjęcie 4-14).

4-1

4-2

4-3

4-4

4-5

4-6

4-7

4-8

4-9

4-10

4-11

4-12

4-13

4-14

Ćwiczenie 5

Wzmacnianie Boskich Zdolności (Szen-ton Dzia-czy Fa)

Zasada: Wzmacnianie Boskich Zdolności jest ćwiczeniem medytacyjnym służącym duchowemu praktykowaniu. Jest to ćwiczenie przynoszące wiele korzyści -- dzięki obracaniu falun za pomocą gestów Buddy wzmacniamy boskie zdolności (także nadzwyczajne zdolności) i siłę gong. Ćwiczenie to przekracza poziom średniozaawansowany i wcześniej było przekazywane jedynie wybranym, wtajemniczonym osobom. Wykonuje się je w pozycji siedzącej z nogami skrzyżowanymi. Założenie tylko jednej nogi jest dopuszczalne w fazie początkowej, kiedy założenie na siebie obu nóg jest dla ćwiczącego niewykonalne. Docelowo wymagane jest siedzenie z obiema skrzyżowanymi nogami. W trakcie ćwiczenia dochodzi do silnego przepływu energii w ciele, która stwarza potężne pole wokół całego ciała. Im dłużej siedzisz w medytacji, tym lepiej. Zależy to od kondycji i wytrzymałości ćwiczącego. Im dłużej medytujesz, tym intensywniejszy staje się przepływ energii i tym szybciej rośnie twój gong. Wykonując ćwiczenie o niczym nie myśl, zachowuj spokój serca, nie przejawiaj żadnej aktywności myślowej. Z czasem twój stan wyciszenia stanie się coraz głębszy. Pozostań jednak świadomy, że to ty wykonujesz ćwiczenie.

Formuła:

You Yi Wu Yi (You-i U-i)
Ying Sui Ji Qi (In-sui Dzi-ci)
Shi Kong Fei Kong (Sy-kon Fei-kon)
Dong jin Ru Yi (Don-dzin żu-i)

Pozycja wyjściowa (Y-bei Szy): Usiądź z nogami skrzyżowanymi. Plecy powinny być wyprostowane. Głowę trzymaj prosto z lekko opuszczoną brodą. Końcem języka dotknij podniebienia, zostawiając szczelinę między zębami. Zamknij usta. Rozluźnij całe ciało, lecz nie bądź zanadto zrelaksowany. Lekko zmruż oczy. W sercu rozbudź poczucie miłosierdzia, przybierz spokojny i pogodny wyraz twarzy. Obie ręce złóż u podbrzusza w formie Dzie-in (zdjęcie 5-1). Stopniowo wejdź w stan wyciszenia.

Wykonywanie Gestów Rąk (Da Szou-in): Utrzymując formę Dzie-in, unieś powoli złączone dłonie do góry. Kiedy znajdą się przed głową, rozłącz dłonie, stopniowo kierując je wnętrzem do góry nad głowę. Gdy dłonie całkowi zwrócą się ku górze, w tym samym momencie ręce osiągną swój najwyższy punkt (zdjęcie 5-2). (Podczas tej fazy ćwiczenia wykonujemy ruch rąk siłą ramion.) Następnie, zakreślając dłońmi łuk nad głową, obróć dłonie do tyłu i na boki, do pozycji po obu stronach głowy (zdjęcie 5-3). Opuszczając ręce, łokcie trzymaj

możliwie blisko ciała, z wnętrzem dłoni skierowanym w górę i palcami zwróconymi w przód (zdjęcie 5-4). Następnie wyprostuj ręce w nadgarstkach podczas ich krzyżowania przed klatką piersiową. U mężczyzn lewa ręka przemieszcza się po zewnętrznej stronie prawej, u kobiet na odwrót. Teraz przedramiona ułóż w jednej linii (zdjęcie 5-5), po czym nadgarstkiem zewnętrznej ręki skieruj dłoń wnętrzem ku górze, zakreślając dłonią łuk z pewną dozą siły i odchylając ją do tyłu. Jednocześnie drugą rękę, opuszczając, wyprostuj i zwróć dłonią ku górze. Opuszczona w dół ręka powinna znajdować się pod kątem 30 stopni w stosunku do ciała (zdjęcie 5-6). Zwracając obie dłonie w stronę ciała, opuść lewą (górną) rękę ruchem po wewnętrznej stronie, zaś prawą obracając dłoń ku ciału, podnieś do góry. Powtórz poprzedni układ dla odwrotnej pozycji rąk (zdjęcie 5-7). Teraz prostujemy dłoń w prawym nadgarstku (kobiety w lewym) i obracamy ją wnętrzem do ciała. Po skrzyżowaniu rąk (w nadgarstkach) przed klatką piersiową, opuść prawą rękę prostując ją tak, by dłoń znalazła się na prawej nodze. Mężczyźni lewą dłoń (kobiety zaś prawą) obracają w stronę ciała, podnosząc ją do góry przed lewy bark (kobiety przed bark prawy). Kiedy ręka znajduje się w tym miejscu, dłoń powinna być skierowana wnętrzem do góry i palcami w przód (zdjęcie 5-8). Następnie zmień pozycję rąk na odwrotną za pomocą takich samych ruchów. Mężczyźni powinni przesuwać lewą rękę (kobiety zaś prawą) bliżej ciała, natomiast prawa ręka u mężczyzn (lewa u kobiet) powinna poruszać się dalej od ciała (zdjęcie 5-9). Cały układ gestów rąk wykonuj w sposób płynny, bez zatrzymywania się.

5-1

5-2

5-3

5-4

5-5

5-6

5-7

5-8

5-9

Wzmacnianie Zdolności (Dzia-czy): Przechodząc do następnej pozycji, opuść przedramię górnej ręki, tak by znalazła się wnętrzem dłoni zwrócona do ciała przed klatką piersiową, a jednocześnie unieś lewą rękę, sytuując ją na tym samym poziomie w jednej linii za prawą ręką (kobiety wykonują to z odwrotną pozycją rąk), mając dłoń za dłonią (zdjęcie 5-10). Teraz rozsuń ręce łokciami na boki, jednocześnie odwracając je wnętrzem dłoni w dół (zdjęcie 5-11). Rozsuń ramiona ruchem na zewnątrz, tak by przedramiona i dłonie znalazły się na tym samym poziomie, na wysokości pasa. Ręce powinny być zrelaksowane (zdjęcie 5-12). Dzięki temu całemu układowi wyzwalamy boskie zdolności z głębi ciała, wzmacniamy je i kształtujemy naszymi dłońmi. Podczas tego ich wzmacniania i kształtowania odczujesz w dłoniach ciepło, poczujesz w nich ciężkość, przenikający je prąd i drętwienie, jakbyś dźwigał jakiś przedmiot itp. Ale nie oczekuj tych doznań – po prostu pozwól, by wszystko przebiegało w sposób naturalny. Im dłużej utrzymasz się w tej pozycji, tym lepiej.

Następnie, zginając nadgarstek prawej ręki (kobiety – lewej) nachyl dłoń do wewnątrz, ku sobie, jednocześnie prowadząc rękę do podbrzusza. Po jej przełożeniu do podbrzusza dłoń powinna być skierowana wewnętrzną stroną do góry. W tym samym czasie lewą rękę (u kobiet prawą) przemieszczamy w przód i unosimy ją w kierunku brody. Kiedy ręka znajdzie się na poziomie barków, powinna być wnętrzem dłoni skierowana w dół. W prawidłowej pozycji przedramię i ramię powinny znaleźć się na tym samym poziomie. Środki obu dłoni natomiast powinny znajdować się naprzeciw siebie. Utrzymaj tę pozycję (zdjęcie 5-13). Pozycję mającą na celu wzmocnienie nadzwyczajnych zdolności utrzymujemy w miarę możności przez dłuższy czas. Możesz ją stosować tak długo, jak tylko potrafisz. Następnie górną ręką zakreśl półkole, kierując ją w przód i w dół do podbrzusza. W tym samym czasie unieś drugą rękę, zwracając ją wnętrzem dłoni w dół. Kiedy ręka z dołu znajdzie się tuż pod brodą, przedramię i ramię powinny być na poziomie barków. I znów środki obu dłoni zwrócone są ku sobie. Usadów się w tej pozycji (zdjęcie 5-14). Im dłużej się w niej utrzymasz, tym lepiej.

Kultywowanie w Medytacji (Dzin-gon Siu-lian): Zaczynając od poprzedniej pozycji, zakreśl górną ręką półkole w przód i w dół do podbrzusza. Następnie wykonaj Dzie-in i wejdź w stan wyciszenia (zdjęcie 5-15). Przejdź do coraz głębszego wyciszenia, ale zachowaj pewność, że wykonujesz ćwiczenie w pełni swej głównej świadomości. Im dłużej będziesz tak siedział, tym lepiej. Siedź tak długo, jak to możliwe.

Pozycja Końcowa: Wychodząc z głębokiego wyciszenia wykonaj He-szy (zdjęcie 5-16). Wyprostuj nogi.

5-10

5-11

5-12

5-13

5-14

5-15

5-16

Rozdział III

Mechanizm oddziaływania i zasady ćwiczeń

1. Ćwiczenie pierwsze

Ćwiczenie pierwsze nazywa się: Budda Pokazujący Tysiąc Rąk. Tak, jak sugeruje to nazwa, chodzi o ukazanie rąk przez Buddę lub Bodhisattwę w tysiącu pozycji. Oczywiście niemożliwe jest, abyśmy wykonali tysiąc gestów – nie zapamiętałbyś ich wszystkich, a ich wykonanie byłoby dla ciebie zbyt męczące. W tym ćwiczeniu wykonujemy osiem prostych, podstawowych ich układów, które reprezentują jego założenia. Ruchy te są proste, jednak umożliwiają otwarcie setek kanałów energetycznych w całym ciele. Pozwólcie, bym powiedział, dlaczego twierdzimy, że już od samego początku nasza praktyka odbywa się na bardzo wysokim poziomie. Otóż dlatego, że nie otwieramy tylko jednego lub dwóch meridianów Ren i Du, albo Ośmiu Dodatkowych Meridianów. Umożliwiamy otwarcie setek kanałów energetycznych jednocześnie już od samego początku. Tak więc zaczynamy praktykować od razu na bardzo wysokim poziomie.

W tym ćwiczeniu rozciągamy i rozluźniamy swoje ciało. Wymagana jest dobra koordynacja pracy rąk i nóg. Taki sposób ćwiczeń – rozciąganie i rozluźnianie ciała -- sprawia, że odblokowane zostają miejsca, w których doszło do zatrzymania przepływu energii. Oczywiście, wykonywane ruchy nie miałyby żadnego znaczenia, gdybym nie umieścił w waszych ciałach oddziałujących kompletnych mechanizmów. Podczas rozciągania się całe ciało zostaje rozciągnięte stopniowo, coraz silniej, aż do granic możliwości, nawet w takim stopniu, że poczujesz się, jakbyś był rozdwojony. Ciało rozciągamy tak, jakby miało się ono stać większe i wyższe. Nie wspomagamy się przy tym siłą wyobraźni. Po rozciągnięciu należy szybko się rozluźnić – mówiąc inaczej, po tym, jak tylko osiągniesz granice możliwości rozciągnięcia się, natychmiast masz się w pełni zrelaksować. Przypomina to efekt doświadczenia z wypełnioną powietrzem skórzaną torbą: kiedy naciskasz na torbę, powietrze z niej ulatuje; kiedy przestajesz naciskać, ponownie napełnia się powietrzem – a więc napełnia się nową energią. Dzięki oddziaływaniu tego mechanizmu otwarte zostają w twoim ciele miejsca, które dotychczas były zablokowane.

Podczas rozciągnięcia ciała naciskasz piętami mocno w dół, jednocześnie wyciągając silnie głowę do góry, tak jakbyś rozciągał setki kanałów energetycznych w swoim ciele, aż do ich otwarcia się. Następnie szybko się rozluźniasz. Po takim rozciągnięciu powinieneś natychmiast się odprężyć. Tym samym całe ciało zostaje momentalnie otwarte. Oczywiście, musimy w tobie umieścić różne gotowe mechanizmy. Rozciągając ręce, robisz to stopniowo, używając coraz więcej siły, aż osiągniesz kres możliwości. Szkoła Tao kładzie

duży nacisk na przemieszczanie energii wzdłuż trzech meridianów yin i trzech meridianów yang. W rzeczywistości w rękach istnieją nie tylko te trzy kanały energii yin i trzy kanały energii yang, lecz setki energetycznych kanałów na skrzyżowanych ze sobą poziomach. Te kanały muszą zostać odblokowane przez rozciąganie się. Na początku praktykowania osiągamy stan otwarcia setek kanałów. W zwykłych praktykach duchowych – wyłączając praktyki polegające na pielęgnowaniu czynnika qi -- kiedy dochodzi do prawdziwego kultywowania, otwiera się najpierw jeden kanał energetyczny dla udrożnienia setek pozostałych kanałów energetycznych. Taka praktyka wymaga jednak dużo czasu: trzeba poświęcić na nią wiele niezliczonych lat, by otworzyć wszystkie kanały. W naszej praktyce od razu dochodzimy do odblokowania wszystkich kanałów i od samego początku praktykujemy na bardzo wysokim poziomie. Powinieneś opanować i zastosować tę ważną zasadę.

Omówię teraz, jak wygląda pozycja stojąca, w jakiej wykonujemy ćwiczenie. Stajesz swobodnie, ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Stopy nie muszą być względem siebie równolegle, ponieważ nie mamy tu do czynienia z zasadami obowiązującymi w szkołach sztuk walki. W większości praktyk na ogół stosuje się Pozycję Jeźdźca ze sztuk walki. Ponieważ w Szkole Buddy kierujemy się zasadą ocalania wszystkich czujących istot, nie możemy całej energii kierować wyłącznie ku sobie. Kolana i biodra muszą pozostawać rozluźnione, nogi lekko ugięte w kolanach. W takiej pozycji kanały energetyczne pozostają otwarte. Kiedy natomiast stoisz sztywno, z wyprostowanymi nogami, kanały energetyczne są zablokowane. Górną część ciała trzymaj prosto w stanie zrelaksowanym. Całkowicie się rozluźnij, lecz nie bądź rozluźniony zanadto, głowę trzymaj prosto.

Podczas wykonywania każdego z pięciu ćwiczeń oczy powinieneś mieć zamknięte. Naturalnie, ucząc się ruchów, robisz to z oczami otwartymi, by kontrolować ich poprawność. W późniejszym czasie, kiedy już opanujesz ćwiczenia i będziesz je wykonywał samodzielnie, powinieneś to robić z zamkniętymi oczyma. Końcem języka dotykasz podniebienia, między zębami pozostawiasz szczelinę, a usta masz zamknięte. Dlaczego język ma dotykać podniebienia? Wiecie, że pod wpływem właściwego praktykowania Niebiański Obwód działa nie tylko powierzchownie, ale i w głębi ciała, wprawiając w ruch wszystkie kanały energetyczne, które przecinają się, biegnąc pionowo i poziomo. Kanały energetyczne są nie tylko na powierzchni ciała, są także w organach wewnętrznych i nawet w przestrzeniach między organami. W jamie ustnej istnieje pusta przestrzeń, więc gdy uniesiemy koniuszek języka do podniebienia, tworzymy pomost, który umożliwia przepływ energii. Wówczas energia przepływa swobodnie przez język. Zamykając usta tworzymy pomost zewnętrzny, który pomaga energii przepływać na powierzchni ciała. A dlaczego między zębami pozostawiamy szczelinę? Jeśli podczas ćwiczenia zaciskasz zęby,

to będą się one coraz mocniej zaciskać pod wpływem krążącej energii. Jeśli jakakolwiek część ciała będzie napięta, pozostanie mocno zablokowana i nie ulegnie przemianie, nie zostanie ostatecznie przekształcona. Dlatego musimy zachować szczelinę między zębami, bo wtedy szczęka będzie rozluźniona. To tyle, jeśli chodzi o podstawowe wymagania dotyczące wykonywania ćwiczeń. Istnieją trzy układy rąk, które występują we wszystkich ćwiczeniach. I chciałbym je teraz omówić.

Złączenie Dłoni przed Klatką Piersiową (Lian-szou He-szy). Podczas wykonywania He-szy przedramiona trzymamy w linii prostej, a łokcie odchylamy od ciała w przód, tak by pod pachami powstała przestrzeń. Jeżeli pachy mielibyśmy ściśnięte, przebiegające w tym miejscu kanały energetyczne zostałyby zablokowane. Końce palców nie dotykają brody, lecz znajdują się na wysokości klatki piersiowej i nie mają kontaktu z ciałem. Między dłońmi, wewnątrz, pozostawiamy pustą przestrzeń, natomiast „podkowy dłoni" w miarę możliwości przylegają do siebie. Zapamiętajcie ten układ rąk, gdyż wielokrotnie go powtarzamy.

Nałożenie Dłoni przy Podbrzuszu (Die-kou Siau-fu). Gdy wykonujemy ćwiczenie w tej pozycji łokcie powinny być odsunięte od ciała. Podkreślam to z ważnego powodu: jeżeli brak jest wolnej przestrzeni pod pachami („pachy zamknięte"), energia w tym miejscu zostanie zablokowana, nie będzie mogła swobodnie przepływać. Przyjmując tę pozycję, w przypadku mężczyzn lewa ręka usytuowana jest bliżej ciała, w przypadku kobiet – prawa. Ręce nie powinny się stykać -- między dłońmi powinien być zachowany dystans na grubość jednej dłoni, natomiast dystans między ciałem a dłonią bliższą ciała powinien wynosić dwie grubości dłoni. Ręka w ogóle nie może dotykać ciała. O co w tym wszystkim chodzi? Wiemy, że istnieją liczne punkty kanałów energetycznych, wewnątrz i na zewnątrz ciała. W naszej praktyce, aby otworzyć te punkty, zwłaszcza punkt laogong na naszych dłoniach, polegamy na falun. Punkt laogong w istocie jest pewnym polem, które istnieje nie tylko w naszym ciele fizycznym, ale także we wszystkich naszych ciałach istniejących w innych przestrzeniach. Owo pole jest ogromne i wykracza poza powierzchnię dłoni naszego fizycznego ciała. Musi być ono całkowicie otwarte, i aby tego dokonać, polegamy na oddziaływaniu falun. Ręce trzymamy rozłącznie, ponieważ wiruje w nich falun -- na obu dłoniach. Kiedy kończąc ćwiczenia dłonie nakładamy na siebie przy podbrzuszu, energia, którą ze sobą niosą, jest potężna. Innym celem nałożenia dłoni przy podbrzuszu jest zarazem wzmocnienie w podbrzuszu twojego falun, jak i pola twojego dantian. W tym polu rodzi się wiele rzeczy -- jest ich nawet ponad dziesięć tysięcy.

Jest jeszcze inny układ rąk, który w skrócie nazywamy Złączeniem Rąk (Dzie-in). Spójrz na złączone ręce: nie powinno się tego wykonywać w sposób dowolny.

Przez uniesienie kciuków dłonie układają się w owalny kształt. Palce są na siebie lekko nałożone: palce dolnej dłoni powinny przylegać do dłoni powyżej, na liniach styku palców. Tak to powinno wyglądać. Podczas łączenia rąk mężczyźni kładą lewą dłoń na prawej, kobiety zaś na odwrót -- prawą na lewej. Dlaczego tak jest? Dlatego, że mężczyzna posiada ciało czystego yang, a kobieta ciało czystego yin. Dla uzyskania równowagi oraz harmonii między yin i yang mężczyźni powinni panować nad yang i wyzwalać yin, podczas gdy kobiety na odwrót -- powinny panować nad yin i wyzwalać yang. Stąd niektóre ruchy dla mężczyzn i dla kobiet są odmienne. W pozycji Złączenia Rąk łokcie muszą być lekko wysunięte do przodu. Zapewne wiecie o dantian, że środek dantian znajduje się w odległości dwóch palców poniżej pępka. Jest to także środek umieszczonego u ciebie falun. Złączone dłonie powinny więc być umieszczone jeszcze niżej, tak by podtrzymywały miejsce, w którym znajduje się falun. Podczas relaksacji niejeden z was rozluźnia same ręce, nie robiąc tego z nogami. Nogi i ręce powinny pracować w sposób skoordynowany, rozciągać się i rozluźniać jednocześnie.

2. Ćwiczenie drugie

Ćwiczenie drugie nosi nazwę: Obejmowanie Falun. Pozycje tego ćwiczenia są dość proste, składają się jedynie z czterech układów obejmowania falun i każdy może z łatwością je opanować. Niemniej jednak ćwiczenie to stanowi pewne wyzwanie, gdyż wymaga dużej wytrzymałości. Dlaczego? Każde ćwiczenie statyczne wymaga stania w bezruchu przez dłuższy czas. Ręce stają się wtedy obolałe od długiego trzymania ich w jednej pozycji. Dlatego przy wykonywaniu tego ćwiczenia wymaga się większej wytrzymałości. Stoimy w taki sam sposób, jak w pierwszym ćwiczeniu, ale nie ma tu rozciągania się, po prostu stoimy zachowując rozluźnione ciało. Wszystkie cztery pozycje tego ćwiczenia są obejmowaniem falun. Jest ich tylko cztery i są one łatwe tylko z pozoru. Doskonalimy się zgodnie z Wielką Drogą. Nie może być więc tak, że każdy pojedynczy ruch odpowiada kształtowaniu tylko jednej, poszczególnej zdolności lub jednej konkretnej rzeczy. Każdy pojedynczy ruch rozwija tu wiele rzeczy. Gdyby na każdą rzecz przypadać miał jeden poszczególny ruch, to i tak nie spełniałoby to naszych oczekiwań. Mogę wam otwarcie powiedzieć, że rzeczy, które umieściłem w waszym podbrzuszu, mogą rodzić tysiące innych rzeczy podczas praktykowania w naszym systemie. Przy wytworzeniu każdej poszczególnej rzeczy, jeśli musiałbyś wykonać zaledwie jeden ruch, to wyobraź sobie: wymagałoby to od ciebie wiele tysięcy ruchów i nie zdołałbyś ich wykonać w ciągu jednego dnia. Przekraczałoby to wasze fizyczne możliwości, nawet nie zdołalibyście wszystkiego zapamiętać.

Jest takie powiedzenie: „Wielka Droga jest niezwykle prosta i szybka". Ćwiczenia umożliwiają przekształcanie wszystkich rzeczy w makroskali, w

sposób całościowy. Mogłoby to przynieść nawet lepsze efekty, gdybyśmy podczas medytacyjnych, statycznych ćwiczeń nie wykonywali żadnego ruchu. Prostymi ruchami można jednocześnie przyczynić się do przemiany wielu rzeczy w makroskali. Im prostsze są ruchy, tym bardziej jest prawdopodobne, że przemiana będzie kompletna, ponieważ ruchy dokonują wszelkich przemian w makroskali. Mamy w tym ćwiczeniu cztery pozycje obejmowania falun. Kiedy je wykonujesz, czujesz w rękach silnie wirujący falun. Niemal każdy, kto praktykuje, może tego doświadczyć. Ćwicząc Obejmowanie Falun nie wolno się kołysać ani podskakiwać, tak jak ma to miejsce w praktykach kontrolowanych przez owładające duchy. Tego typu zachowanie jest niedopuszczalne i nie można w taki sposób wykonywać ćwiczeń. Czy kiedykolwiek widzieliście, żeby Budda lub Tao skakał albo się kołysał? Żaden z Nich nie zachowuje się w taki sposób.

3. Ćwiczenie trzecie

Ćwiczenie trzecie nosi nazwę: Przenikanie do Dwóch Krańców Wszechświata. To ćwiczenie jest także dość proste do wykonywania. Tak jak sugeruje to nazwa, celem ćwiczenia jest wysyłanie energii do dwóch krańców wszechświata. Jak daleko w tym bezgranicznym wszechświecie są jego krańce? To przekracza naszą wyobraźnię, dlatego ćwiczenie nie wiąże się z żadną aktywnością myślową. Ćwiczenia wykonujemy poddając się działaniu mechanizmów energetycznych. Ruchy rąk skoordynowane są więc z pracą mechanizmów, które umieściłem w twoim ciele. Pierwsze ćwiczenie także sprzęgnięte jest z takimi mechanizmami. Nie wspominałem wam o tym w pierwszym dniu nauczania praktyki, żeby nie wzbudzić w was oczekiwania takich doznań, zanim jeszcze dobrze nie opanowaliście całego ćwiczenia. Ponadto obawiałem się, że nie zdołacie od razu wszystkiego zapamiętać. Z pewnością sami odkryjecie, że po rozciągnięciu i rozluźnieniu rąk automatycznie wracają one do pozycji wyjściowej. Spowodowane jest to właśnie mechanizmami umieszczonymi w twoim ciele, czymś, co znane jest w Szkole Tao jako „mechanizm przesuwających się rąk”. Po zakończeniu jednego pełnego ruchu zauważysz, że twoje ręce same dążą do wykonania kolejnego. To doznanie podczas wykonywania ćwiczeń stanie się z czasem coraz silniejsze. Każdy z mechanizmów będzie funkcjonował samodzielnie po jego umieszczeniu w twoim ciele. W czasie, kiedy nie wykonujesz ćwiczeń, w rzeczywistości ćwiczenie nadal doskonali ciebie pod wpływem oddziaływania mechanizmów falun. Wszystkie nasze ćwiczenia będą sprzęgnięte z tymi mechanizmami. Postawa w omawianym tu ćwiczeniu jest taka sama, jak w opisanym wyżej ćwiczeniu Obejmowania Falun. Nie ma rozciągania ciała, jedynie stoi się w sposób rozluźniony, bez napięcia. Występują tu dwa układy ruchów rąk. Pierwszy polega na naprzemiennym ruchu rąk w górę i w dół, to znaczy: gdy jedną rękę podnosimy do góry, w tym samym czasie drugą opuszczamy w dół, po czym zmieniamy pozycję rąk. Na jeden pełny ruch ręki składa się więc jej pozycja górna i dolna. Taki ruch powtarzamy

dziewięciokrotnie dla każdej ręki. W połowie dziewiątego ruchu, kiedy jedną rękę mamy w górze, podnosimy także drugą rękę, po czym zaczynamy wykonywać ruchy w dół i w górę obiema rękoma jednocześnie. Także teraz wykonujemy ich dziewięć. W przyszłości, jeśli będziesz chciał wydłużyć czas ćwiczeń i zwiększyć liczbę ruchów, możesz to uczynić zwiększając ich liczbę do osiemnastu – liczba wykonywanych ruchów zawsze musi być wielokrotnością dziewięciu. Dzieje się tak dlatego, ponieważ mechanizmy podlegają zmianie przy dziewiątym ruchu, co zostało w nich utrwalone. Wykonując ćwiczenia, nie będziesz więc musiał za każdym razem liczyć ruchów. Kiedy mechanizmy rzeczywiście zostaną odpowiednio wzmocnione, same zakończą pełny cykl na dziewiątym ruchu. Ręce automatycznie skierują się ku sobie pod wpływem działania mechanizmów. Nie będziesz musiał liczyć, ponieważ uzyskasz pewność, że twoje ręce -- dokładnie po zakończeniu pełnego cyklu ruchów -- zostaną poprowadzone w dół dla obracania falun. W przyszłości nie będziesz musiał cały czas liczyć, gdyż wykonujemy ćwiczenia w sposób wolny od jakichkolwiek intencji. Intencja bowiem stanowi przywiązanie. W praktykowaniu duchowym na bardzo wysokim poziomie nie występuje aktywność myślowa, wszystko dzieje się w sposób wolny od intencji. Może słyszeliście, jak ktoś mówił, że wykonywanie ćwiczeń samo w sobie jest już pełne intencji. Takie podejście jest błędne. Jeżeli mówi się, że ruchy zawierają w sobie intencję, to co powiedzieć o gestach rąk wykonywanych przez Buddów? Co powiedzieć o łączeniu rąk, o medytacji na siedząco klasztornych mnichów w buddyzmie chan? Czy argument "działania intencyjnego" ma się odnosić do liczby ruchów lub gestów rąk? Czy ilość wykonywanych ruchów decyduje o tym, że ktoś jest wolny od intencji lub nie? Czy świadczy to o przywiązaniu, jeżeli ruchów rąk jest więcej, a o braku przywiązania, jeżeli jest ich mniej? Liczą się nie ruchy, a raczej to, czy twój umysł jest wolny od przywiązań, czy też istnieją rzeczy, których nie potrafisz porzucić. Liczy się umysł. Wykonujemy ćwiczenia podążając za mechanizmami energii i stopniowo porzucamy nasze intencjonalne myślenie. Nie potrzebujemy żadnej aktywności myślowej.

Nasze ciała podczas wykonywania ruchów rąk w górę i w dół podlegają niezwykłemu przekształceniu, otwarte zostaje przejście na szczycie głowy, zwane Otwarciem u Szczytu Głowy. Otwarte zostaje także przejście na podeszwach stóp. To przejście jest o wiele większe niż punkt yongquan i stanowi pewne pole. Ponieważ ludzkie ciało posiada odmienne formy istnienia w innych przestrzeniach, twoje ciało będzie sukcesywnie powiększać się w trakcie praktykowania, wymiar twojego gong także będzie się wciąż powiększać, tak że przerośnie wielkością twoje ciało.

W pewnym momencie wykonywania ćwiczeń nastąpi otwarcie u szczytu głowy. Otwarcie u szczytu głowy, o jakim mówimy, nie jest tym samym, co w wadżrajanie. W wadżrajanie odnosi się ono do otwarcia punktu baihui, a

następnie włożenia do niego "kwiatu szczęśliwości". Tak wygląda otwarcie u szczytu głowy w wadżrajanie. Jest to metoda doskonalenia, którą praktykuje się w wadżrajanie. Nasze otwarcie u szczytu głowy jest czymś innym. Odnosi się ono do komunikacji zachodzącej między wszechświatem a naszym umysłem. Zapewne słyszeliście, że w praktykowaniu duchowym w buddyzmie można się spotkać z otwarciem u szczytu głowy, ale o tym mało kto wie. W niektórych praktykach otwarcie szczeliny w szczycie głowy uważa się już za duży sukces. W rzeczywistości do sukcesu jest jeszcze bardzo daleko. Jaki stan trzeba osiągnąć, by doszło do prawdziwego otwarcia u szczytu głowy? Kiedy wszystkie twoje czaszki w różnych przestrzeniach otworzą się całkowicie, uzyskasz stan samoczynnego otwierania się i zamykania, wiecznie będziesz się zamykać i otwierać, i w ten sposób wiecznie komunikujesz się z wszechświatem. Tak właśnie wygląda stan, w którym dochodzi do autentycznego otwarcia u szczytu głowy. Oczywiście nie odnosi się to do czaszki cielesnej w tym wymiarze – byłoby to zbyt przerażające. Chodzi o czaszki w innych wymiarach.

Trzecie ćwiczenie jest łatwe do wykonania. Wymagania dotyczące pozycji stojącej są takie same, jak w poprzednich ćwiczeniach, jednak nie ma w nim rozciągania, które występuje w pierwszym ćwiczeniu. W następnych ćwiczeniach rozciąganie także już nie występuje. Trzeba jedynie stać w sposób zrelaksowany i niezmiennie zachować taką postawę. Podczas wykonywania ruchów rąk w górę i w dół każdy musi zwracać uwagę na to, by jego ręce w pełni poddawały się działaniu mechanizmów. Twoje ręce w rzeczywistości poruszają się wraz z mechanizmami także i w pierwszym ćwiczeniu. Kiedy kończysz rozciąganie się i odprężenie, dłonie same płynnie składają się do formy He-szy. Takiego właśnie rodzaju mechanizmy zostały umieszczone w twoim ciele. Ćwiczenia wykonujemy w powiązaniu z mechanizmami po to, by mechanizmy mogły być wzmocnione. Nie ma takiej potrzeby, byś samemu cały czas wykonywał ćwiczenia, ponieważ rolę tę przejmują za ciebie mechanizmy. Wykonujesz ćwiczenia jedynie po to, by wzmocnić mechanizmy. Obecność mechanizmów odczujesz, kiedy opanujesz tę zasadę i prawidłowo będziesz wykonywał ćwiczenia. Odległość między dłońmi a ciałem nie powinna przekraczać dziesięciu centymetrów. Dłonie musisz utrzymywać na tyle blisko ciała, byś poczuł obecność mechanizmów. Niektórzy z ćwiczących nie czują mechanizmów, gdyż nie potrafią do końca się rozluźnić. Z upływem czasu, wykonując ćwiczenia, będziesz mógł je poczuć. Podczas ćwiczeń nie wolno ci mieć myśli ani odczuć związanych z wydalaniem energii, ani myśleć o wlewaniu lub wpychaniu jej do wnętrza ciała. Dłonie powinny być cały czas wewnętrzną stroną zwrócone ku ciału. Zwróćcie jeszcze uwagę na jedno: niektórzy z ćwiczących przesuwają ręce dość blisko ciała, ale w momencie, kiedy ich dłonie znajdą się przy twarzy, odsuwają je, bojąc się, że dotkną policzków. Jednak, jeżeli ręce będą zbyt daleko od twarzy, nie przyniesie to efektu. Twoje ręce muszą przesuwać się w górę i w dół blisko twarzy i ciała tak, by nie dotykać nimi

ubrania. Powinniście wszyscy przestrzegać tej zasady. Jeżeli będziesz wykonywał ruchy w sposób prawidłowy w trakcie naprzemiennych ruchów rąk w górę i w dół, twoje dłonie zawsze będą skierowane wnętrzem ku ciału.

Kiedy wykonujesz naprzemienne ruchy rąk w górę i w dół, nie zwracaj uwagi jedynie na rękę uniesioną do góry, gdyż ruch rąk w górę i w dół wykonujemy równocześnie, więc ręka idąca w dół też musi osiągnąć swoje dolne położenie. Ręce nie mogą nachodzić na siebie, kiedy przesuwasz je wzdłuż klatki piersiowej, w przeciwnym razie mechanizmy przestają działać prawidłowo. Dłonie należy mieć rozsunięte tak, by każda przesuwała się po swojej stronie ciała. Należy prostować ramiona. Kiedy prostujemy ramiona, nie oznacza to, że ramiona nie są rozluźnione. Nasze ręce i ciało są odprężone. Jednak możemy wyprostować ręce, gdyż ręce przesuwają się zgodnie z mechanizmami. Wtedy poczujesz obecność pewnego rodzaju mechanizmu, jakby jakaś siła ciągnęła twoje palce do góry. Podczas wykonywania obiema rękoma ruchu w górę i w dół możesz nieco rozsuwać ręce, ale nie za nadto, gdyż energia musi przepływać ku górze. Na to powinniście zwrócić szczególną uwagę. Ktoś mógł od pewnego czasu praktykować jakieś domniemane „przytrzymywanie qi" i „wlewanie go" sobie przez szczyt głowy. Przywykł do takiego sposobu wykonywania ćwiczeń, że przesuwając ręce w dół, czyni to wnętrzem dłoni zwróconym do dołu, a unosi je wnętrzem dłoni zwróconym do góry. To nie jest prawidłowe. Wymagamy, by wewnętrzna strona dłoni była skierowana ku ciału. Pomimo że mówimy o prowadzeniu rąk w górę i w dół, w rzeczywistości ręce przemieszczają się dzięki umieszczonym w ciele mechanizmom – to mechanizmy odgrywają tu sprawczą rolę. Ćwiczymy bez aktywności myślowej – każde z pięciu ćwiczeń wykonujemy bez udziału aktywności myślowej. Mamy taką wskazówkę przy wykonywaniu trzeciego ćwiczenia: tuż przed jego wykonaniem możesz sobie wyobrazić, że twoje ciało jest jakby pustą rurą lub dwiema równoległymi rurami. W ten sposób dajesz swojej świadomości informację, która powoduje pełny przepływ energii. O to właśnie mi chodziło. Dłonie trzymamy w kształcie kwitnącego lotosu. Omówię teraz obracanie rękoma falun. W jaki sposób to robić? Po co obracamy falun? Podczas wykonywania ćwiczenia wysłana przez nas energia przemieszcza się naprawdę niezwykle daleko, dociera aż do dwóch krańców wszechświata, choć bez naszej aktywności myślowej.

Właśnie tym różni się nasza praktyka od innych praktyk, w których mówi się o „gromadzeniu energii yang z Nieba i gromadzeniu energii yin z Ziemi", co faktycznie ogranicza się jedynie do przestrzeni Ziemi. Wysyłamy energię, która przenika całą Ziemię i sięga krańców wszechświata. Swoim umysłem nie jesteś w stanie wyobrazić sobie, jak rozległe i dalekie są krańce wszechświata -- to coś niewyobrażalnego. Nawet gdybyś usiłował to sobie wyobrazić, poświęcając na to cały dzień, to i tak nie byłbyś w stanie pojąć jak wielki jest ten wszechświat i gdzie znajduje się jego granica. Mając niczym nieskrępowany umysł, prędzej

zmęczyłbyś się myśleniem niż poznał odpowiedź. Tak naprawdę, jeśli chodzi o prawdziwe praktykowanie duchowe, ono wcale nie uruchamia intencji, nie ma więc potrzeby, byś używał swoich myśli. Wykonując ćwiczenie nie musisz angażować myśli, po prostu podążaj za mechanizmami. Moje mechanizmy spełnią tę rolę. Ponieważ podczas ćwiczenia energia zostaje wysłana bardzo daleko, dlatego na zakończenie ćwiczenia potrzebujemy obrócić świadomie rękoma falun, by dać mu siłę, tak by mógł za jednym zamachem zebrać z powrotem tę energię. Wystarczy obrócić falun czterokrotnie. Jeżeli obrócisz falun więcej razy, poczujesz, że twój brzuch jest nabrzmiały. Falun obracamy zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Obracanie jednak nie może być zbyt obszerne, by nie wychodzić poza obręb ciała. Osią obrotu jest punkt znajdujący się na podbrzuszu, w miejscu poniżej pępka na szerokość dwóch palców. Łokcie powinny być odchylone od ciała, niejako zawieszone, a obie dłonie i przedramiona trzymamy równolegle do ciała. Konieczne jest poprawne wykonywanie tych ruchów już od samego początku, gdyż w przeciwnym razie dojdzie do zakłócenia pracy mechanizmów.

4. Ćwiczenie czwarte

Ćwiczenie czwarte nazywamy Prowadzeniem Niebiańskiego Obwodu Falun. Użyliśmy tu dwóch terminów, pierwszy ze Szkoły Buddy, a drugi ze Szkoły Tao, tak by wszyscy mogli zrozumieć o co chodzi. Dawniej ćwiczenie to nazywaliśmy obracaniem wielkiego Falun. Przypomina ono trochę obracanie wielkiego niebiańskiego obwodu w Szkole Tao, ale wymagania, jakie stawiamy, nie są takie same. Ponieważ przy wykonywaniu pierwszego ćwiczenia chcemy odblokować setki kanałów energetycznych, to przy wykonywaniu czwartego ćwiczenia dążymy do pełnego, jednoczesnego obiegu energii we wszystkich tych kanałach. Kanały energetyczne biegną na powierzchni ludzkiego ciała, ale też w jego głębokim wnętrzu, w każdej z licznych warstw ciała oraz w przestrzeniach między jego wewnętrznymi organami. Zatem jak przebiega krążenie energii w naszej praktyce? Dążymy do pełnego krążenia energii wszystkimi kanałami energetycznymi ludzkiego ciała jednocześnie -- a nie tylko jednym lub dwoma kanałami, czy też Ośmioma Dodatkowymi Meridianami -- więc krążenie energii jest bardzo potężne. Jeśli potraktujemy przednią i tylną stronę ciała ludzkiego jako stronę yin i stronę yang, to energia będzie przepływać przez całe ciało, z jednej do drugiej strony -- co oznacza, że energia krąży od całej strony yin i od całej strony yang. Jeśli zdecydujesz się na praktykowanie Falun Dafa, to musisz porzucić nabyty wcześniej intencjonalny sposób myślenia przy wykonywaniu obracania niebiańskiego obwodu, gdyż w naszej praktyce wszystkie kanały energetyczne zostają otwarte i wprowadzone w ruch jednocześnie. Ćwiczenie jest dość proste, pozycja stojąca jest taka sama, jak w poprzednich ćwiczeniach, lecz teraz musisz się nieco pochylić do przodu. Jego wykonywanie ma podążać za mechanizmami. Mechanizmy takie występują też w poprzednich

ćwiczeniach -- podporządkowujesz się im, kiedy ćwiczysz. Mechanizmy przeznaczone do tego ćwiczenia, które umieściłem na zewnątrz twojego ciała, nie są czymś zwykłym, tworzą one specjalną warstwę mechanizmów, które mogą wprowadzić w ruch wszystkie kanały energetyczne. Sprawiają, że wszystkie kanały energetyczne we wnętrzu twojego ciała znajdują się w ruchu, a zachodzący w nich obieg energii trwa cały czas, nawet kiedy sam nie możesz wykonywać ćwiczeń. W pewnym momencie mechanizmy będą mogły same zmienić kierunek ruchów, obracając się w przeciwną stronę: raz wirując w jedną stronę, raz w przeciwną stronę -- nie ma więc żadnej potrzeby, byś wykonywał to jak dawniej. Masz wykonywać ćwiczenie w sposób, którego cię nauczamy -- żadna aktywność myślowa u nas nie występuje. Prawda jest taka, że cała warstwa mechanizmów poprowadzi cię w wykonywaniu i zrealizowaniu całego ćwiczenia.

Przy wykonywaniu ćwiczenia Niebiańskiego Obwodu Falun musimy energię całego ciała doprowadzić do pełnego krążenia. Innymi słowy, jeżeli ciało człowieka posiada dwie strony -- stronę yin i stronę yang, to energia krąży od strony yang do strony yin, od środka ciała na zewnątrz, krąży od jednej strony do drugiej, przepływając jednocześnie w setkach, a nawet tysiącach kanałów. Ci z was, którzy ćwiczyli niebiańskie obwody innych praktyk, wspierając się przy tym intencjonalnym myśleniem i utrwalili w sobie takie podejście, praktykując Falun Dafa muszą wszystko to porzucić. Wszystko, co dotychczas praktykowaliście, było dość ograniczone i dalece niewystarczające. Gdybyś wprowadził w ruch tylko jeden albo dwa kanały, to nie przyniosłoby to spodziewanego efektu, a postęp w praktykowaniu byłby nieznaczny. Wiemy, że na powierzchni ciała znajdują się kanały energetyczne. Tak naprawdę, kanały istnieją wszędzie, krzyżując się podobnie jak naczynia krwionośne, a ich złożoność jest większa niż samych naczyń krwionośnych. Występują one w każdej przestrzeni twojego ciała, w różnych jego warstwach, to znaczy: kanały występują w każdej przestrzeni, licząc od powierzchni ciała aż po jego najgłębsze warstwy, nawet w przestrzeniach między wewnętrznymi organami ciała. Dlatego, kiedy wykonujemy to ćwiczenie, musimy uświadomić sobie, że nasze ciało posiada stronę yin i stronę yang -- oznacza to, że uaktywniamy przepływ energii jednocześnie we wszystkich kanałach przedniej i tylnej strony, a nie tylko w jednym lub dwóch kanałach. Jeżeli wcześniej nauczyłeś się jakiejś praktyki niebiańskiego obwodu i z tego powodu kierujesz się jakąkolwiek intencją przy wykonywaniu naszego ćwiczenia, to zrujnujesz swoje praktykowanie w Falun Dafa. Nie powinieneś więc podlegać takiej aktywności myślowej, jak dawniej. Nawet jeśli osiągnąłeś stan otwarcia niebiańskiego obwodu w innej praktyce, to nie możesz tego porównywać z tym, co praktykuje się od samego początku u nas, co jest czymś na dużo wyższym poziomie. U nas bowiem wprawia się w ruch wszystkie kanały energetyczne. Pozycja stojąca w tym ćwiczeniu podobna jest do pozycji z poprzednich ćwiczeń, z tą różnicą, że

wymaga ona lekkiego zgięcia się i pochylenia do przodu. Podczas ćwiczenia wymagamy, by dłonie sunęły w ślad za mechanizmami – podobnie jak było to w ćwiczeniu trzecim, w którym ręce unosimy i opuszczamy zgodnie z mechanizmami. Wykonując omawiane ćwiczenie podążamy za mechanizmami niebiańskiego obwodu.

Ruchy ćwiczenia powtarzamy dziewięciokrotnie. Jeżeli chciałbyś wykonać ich więcej, możesz wykonać osiemnaście. Musisz jednak zważać, by zawsze była to wielokrotność dziewięciu. W przyszłości, kiedy już osiągniesz pewien poziom, nie będziesz musiał ich liczyć. Dlaczego? Otóż wielokrotne powtarzanie wykonywanego układu dziewięciu ruchów utrwali oddziaływanie mechanizmów. Po wykonaniu dziewiątego ruchu ręce same nałożą się u podbrzusza. Po dłuższym wykonywaniu ćwiczeń mechanizmy same poprowadzą twoje ręce, by nałożyły się u podbrzusza na zakończenie dziewiątego ruchu – nie będziesz musiał niczego liczyć. Oczywiście na początku praktykowania musisz jeszcze liczyć, gdyż twoje mechanizmy nie są wystarczająco silne.

5. Ćwiczenie piąte

Ćwiczenie piąte nosi nazwę: Wzmacnianie Boskich Zdolności. Jest ono czymś szczególnym w kultywowaniu na wysoce zaawansowanym poziomie, co dawniej praktykowałem w odosobnieniu. Obecnie przekazuję wam tę medytację w formie oryginalnej, bez wprowadzania żadnych zmian. Ponieważ nie mam już czasu… będzie mi bardzo trudno znaleźć kolejną okazję, by was czegoś więcej nauczyć osobiście. Teraz przekazuję wam te moje rzeczy jednocześnie, abyście mogli dalej praktykować, kiedy będziecie dochodzić do coraz wyższego poziomu. Układy rąk w tym ćwiczeniu nie są czymś skomplikowanym, gdyż Wielka Droga jest niezwykle prosta i jasna – coś skomplikowanego zaś niekoniecznie jest dobre. Ćwiczenie to, widziane w szerokiej perspektywie, oddziałuje na wiele rzeczy. Jest ono dużym wyzwaniem i stawia nam wysokie wymagania, gdyż wykonując je musimy długo medytować na siedząco w bezruchu. Wzmacnianie Boskich Zdolności jest ćwiczeniem niezależnym, to znaczy, że nie musi być poprzedzone czterema wcześniejszymi ćwiczeniami. Oczywiście wszystkie nasze ćwiczenia można traktować w sposób elastyczny. Jeżeli nie masz dziś zbyt wiele czasu i możesz wykonać tylko pierwsze ćwiczenie, to wykonaj tylko pierwsze ćwiczenie. Możesz nawet wykonywać ćwiczenia w dowolnej kolejności. Powiedzmy sobie, że dzisiaj masz mało czasu i chcesz wykonać tylko ćwiczenie drugie, ćwiczenie trzecie lub ćwiczenie czwarte – nie będzie z tym problemu. Jeżeli masz więcej czasu, możesz wykonać więcej ćwiczeń; jeżeli masz mniej czasu, możesz wykonać ich mniej. Masz pełną swobodę. Wykonując ćwiczenia wzmacniasz mechanizmy, które w tobie umieściłem, wzmacniasz swój falun oraz dantian.

Nasze piąte ćwiczenie jest więc czymś kompletnym i niezależnym od pozostałych ćwiczeń. Składa się ono z trzech części. Jego pierwsza część polega na wykonywaniu gestów rąk, które mają wprowadzić twoje ciało w stan gotowości. Ruchy są proste i jest ich tylko kilka. Drugą część stanowi wzmacnianie niebiańskich zdolności. Jest kilka stałych pozycji rąk, służących przenoszeniu nadzwyczajnych zdolności i niebiańskich umiejętności z ciała na dłonie i utrzymywaniu ich w celu ich wzmocnienia i udoskonalenia podczas medytacji. Dlatego piąte ćwiczenie nazywa się Wzmacnianiem Boskich Zdolności -- wzmacnia ono twoje umiejętności. Potem medytujesz na siedząco wchodząc w stan głębokiego wyciszenia. Całe ćwiczenie składa się z tych trzech części.

Najpierw omówię medytację na siedząco. Jeżeli chodzi o właściwe skrzyżowanie nóg, w duchowym praktykowaniu występują tylko dwa sposoby. Pewnie ktoś powie, że jest ich więcej: „Spójrz tylko na praktykę wadżrajany. Czyż nie istnieje tam wiele sposobów krzyżowania nóg?" Powiem wam, że nie zalicza się to do sposobów krzyżowania nóg w medytacji, lecz są to tylko pewne układy ruchów służące praktykowaniu. Właściwe sposoby krzyżowania nóg są tylko dwa: jeden nazywa się „pojedynczym skrzyżowaniem nóg", drugi „podwójnym skrzyżowaniem nóg".

Wyjaśnię teraz, na czym polega pojedyncze skrzyżowanie nóg. Tę pozycję możemy stosować jedynie przejściowo jako ostateczność, kiedy jeszcze nie potrafisz usiąść z obiema skrzyżowanymi nogami. Pojedyncze skrzyżowanie nóg wykonuje się w ten sposób, że stopę jednej nogi nakładamy na drugą nogę. Siedząc w tej pozycji wiele osób może odczuwać dokuczliwy ból w stawie skokowym i nie będzie mogło długo tego wytrzymać. Zanim zaczną boleć was całe nogi, to już sam ból w kostkach stanie się nie do zniesienia. Jeśli możesz położyć stopę dolnej nogi na drugiej nodze, zwracając podeszwy stóp ku górze, to uwolnisz w ten sposób staw skokowy z ucisku. Nawet jeśli polecę wam, byście od początku medytowali w ten sposób, to i tak może się to okazać zbyt trudne. Ale możecie nad tym spokojnie pracować.

Jeśli chodzi o pojedyncze skrzyżowanie nóg, zwracano na to szczególną uwagę. Praktykowanie w Szkole Tao kładzie nacisk na gromadzenie energii w sobie i niedopuszczanie do jej utraty. Dlatego taoiści zbierają energię i nie doprowadzają do jej utraty. Starają się, by jej nie rozproszyć. W jaki sposób tego dokonują? Szczególną uwagę zwracają na zamykanie swoich punktów energetycznych. Kiedy medytują, zamykają punkt yongquan na stopach, krzyżując nogi tak, iż stopy wkładają pod uda. W ten sam sposób podchodzą do Dzie-in. Podczas gdy obie dłonie zakrywają podbrzusze, kciukiem jednej dłoni uciskają punkt laogong drugiej dłoni, a palce drugiej dłoni kładą na pierwszą również w miejscu, gdzie znajduje się punkt laogong.

W naszym Dafa nie przywiązujemy tak dużej wagi do krzyżowania nóg. W Szkole Buddy – bez względu na system duchowego kultywowania -- zawsze jest mowa o powszechnym ocalaniu czujących istot. Stąd nie ma problemu z utratą energii. Nawet jeśli rzeczywiście twoja energia zostanie wydalona i wykorzystana, będziesz mógł ją bez wysiłku w pełni odzyskać wykonując ćwiczenia. Dzieje się tak dlatego, że twoje serce i duch są na odpowiednio wysokim poziomie i nie ma powodu, żeby energia zanikła. Jeśli jednak życzysz sobie wejść na wyższy poziom, musisz stawić czoła większym trudnościom. Wtedy twoja energia nie zostanie stracona. Nie stawiamy ci wiele wymagań w przypadku pojedynczego krzyżowania nóg, lecz tak naprawdę nie chodzi nam o pojedyncze krzyżowanie. Wymagamy, abyś piąte ćwiczenie wykonywał w medytacji z podwójnym skrzyżowaniem nóg. Są osoby praktykujące, które nie potrafią wykonać tego ćwiczenia w pozycji podwójnego skrzyżowania nóg, więc skorzystam z okazji, by omówić skrzyżowanie pojedyncze. Jeśli nie jesteś w stanie siedzieć z podwójnie skrzyżowanymi nogami, możesz tymczasowo wykonywać piąte ćwiczenie z pojedynczym skrzyżowaniem nóg, lecz z czasem musisz opanować tę pierwszą pozycję. Nasza pozycja pojedynczego skrzyżowania nóg wymaga od mężczyzn trzymania lewej nogi na prawej nodze, od kobiet zaś na odwrót -- trzymania prawej nogi na lewej. Właściwe pojedyncze skrzyżowanie nóg jest w istocie bardzo trudne, gdyż wymaga ono takiego ich ułożenia, by podudzia znalazły się w jednej linii. Nie sadzę, by pojedyncze skrzyżowanie nóg, z zachowaniem takiej zasady, było czymś łatwiejszym od pełnego, podwójnego skrzyżowania nóg. Podudzia muszą być utrzymane niemal w jednej linii i przylegać do podłogi, a między nogami i miednicą powinien być zachowany pewien dystans -- to jest wymagane. Trudno więc wykonać pojedyncze skrzyżowanie nóg w ten właśnie sposób. Taka jest zasada pojedynczego skrzyżowania nóg. My jednak tego nie oczekujemy. A dlaczego? Dlatego, że w naszym piątym ćwiczeniu kładzie się duży nacisk na podwójne skrzyżowanie nóg.

Teraz wyjaśnię, na czym polega owo podwójne skrzyżowanie nóg. Wymagamy, byś siedział z obiema nogami skrzyżowanymi, co oznacza, że przenosisz nogę znajdującą się poniżej na drugą nogę, nakładając ją od zewnątrz na drugą nogę, a nie od wewnątrz. Tak właśnie wygląda podwójne skrzyżowanie nóg. Niektórzy trzymają skrzyżowane nogi dość ciasno, dzięki czemu podeszwy obu stóp mają skierowane ku górze, przyjmując pozycję Pięciu Środków Skierowanych ku Niebu. Właśnie w takim układzie, mając podeszwy obu stóp skierowane ku górze, kultywuje się w pozycji Pięciu Środków Skierowanych ku Niebu -- są to: szczyt głowy, środki obu dłoni i środki stóp. We wszystkich praktykach Szkoły Buddy przeważnie medytuje się w ten właśnie sposób. Jeżeli ktoś chce medytować z luźno skrzyżowanymi nogami, to w porządku, możesz siedzieć w sposób jak najbardziej dla siebie wygodny. Niektórzy ludzie wolą mieć luźno skrzyżowane nogi. Jedyne, czego wymagamy, to siedzenie z obiema skrzyżowanymi nogami i jest nam wszystko jedno czy medytujesz z luźno, czy z

ciasno skrzyżowanymi nogami.

Praktykowanie w medytacji wymaga dłuższego siedzenia w pozycji ze skrzyżowanymi nogami. Podczas medytacji zatrzymaniu ulega wszelka aktywność myślowa – o niczym wówczas nie myślisz. Kładziemy nacisk na to, że twoja świadomość główna musi być aktywna, gdyż w tej praktyce kultywujesz sam siebie. Wymaga się, byś dokonał postępu z jasnym umysłem. Jak powinno się więc podchodzić do naszej medytacji? Wymagamy, byś podczas tego ćwiczenia przez cały czas wiedział, że to ty sam medytujesz, nawet kiedy znajdziesz się w stanie głębokiego wyciszenia. W żadnym wypadku nie wolno ci wejść w taki stan, w którym niczego nie jesteś świadomy. Ale jakiego szczególnego stanu możecie wówczas doświadczyć? Kiedy głęboko wejdziesz w stan wyciszenia, poczujesz się niezwykle przyjemnie, wspaniale, jakbyś siedział w skorupce jajka. Będziesz świadomy tego, że wykonujesz ćwiczenie, ale poczujesz zarazem, że w ogóle nie możesz się ruszyć. Wcześniej czy później na pewno będziesz miał z tym do czynienia. Doświadczysz jeszcze takiego stanu: medytujesz i z czasem zauważysz, że nie czujesz swoich nóg, że nie możesz przypomnieć sobie, gdzie się podziały. Odniesiesz też wrażenie, że nie masz ciała, że twoje ramiona i dłonie gdzieś znikły i że została tylko głowa. Medytując dalej poczujesz, że twoja głowa także znikła i jedyne, co ci pozostało, to sam umysł, świadomość tego, że właśnie siedzisz w medytacji. Utrzymuj się w tym stanie świadomości. Będzie wspaniale, jeśli uda nam się w medytacji osiągnąć taki głęboki stan wyciszenia. Dlaczego? Znajdując się w takim stanie, twoje ciało zostanie przekształcone w sposób najbardziej skuteczny. Taki stan jest idealny. Dlatego wymagamy, byś medytował w wyciszeniu w takim właśnie stanie. Medytując nie możesz dopuścić do tego, byś zasnął lub stracił jasność umysłu, w przeciwnym razie nie zachowasz świadomości i cała medytacja pójdzie na marne, co będzie oznaczać, że spałeś zamiast medytować. Na końcu medytacji ręce łączysz w He-szy i wychodzisz ze stanu głębokiego wyciszenia, kończąc całe ćwiczenie.

Dodatek I

Zasady dotyczące Ośrodków Pomocniczych Falun Dafa

1. Wszystkie Ośrodki Pomocnicze to wspólnoty obywatelskie służące jedynie planowaniu i wspieraniu działalności związanej z duchowym praktykowaniem. Zdecydowanie nie powstały one jako podmioty prowadzące działalność gospodarczą ani nie są zarządzane na sposób administracyjny, tak jak organizacje państwowe. Nie wolno im gromadzić pieniędzy ani dóbr materialnych, nie wolno im prowadzić działalności związanej z leczeniem chorób. Powinny być prowadzone w sposób bezinteresowny.

2. Koordynator i wolontariusze Centrum Informacyjnego Falun Dafa muszą być osobami sumiennie kultywującymi wyłącznie Dafa.

3. Promowanie i rozpowszechnianie Falun Dafa należy prowadzić w sposób zgodny z istotą i duchem Dafa. Żaden osobisty punkt widzenia ani żadne metody innych praktyk nie mogą być utożsamiane z Dafa, w przeciwnym razie osoby praktykujące będą skazane na niewłaściwe rozumienie tej praktyki.

4. Wszystkie Centra Informacyjne zobowiązane są do przestrzegania praw i przepisów kraju, w którym działają. Nie wolno im ingerować w sprawy polityczne. Rzeczą najistotniejszą dla osób praktykujących jest uszlachetnianie serca i ducha.

5. Wszystkie Ośrodki Pomocnicze -- w miarę możności – powinny pozostawać ze sobą w kontakcie i wymieniać się doświadczeniami, służąc praktykującym Dafa pomocą w osiąganiu postępów. Nie wolno dyskryminować żadnego regionu. Ocalanie ludzi obejmuje wszystkie regiony świata i wszystkie ludzkie rasy. Jako sumiennie kultywujący Dafa powinniście zawsze być na wysokim poziomie serca i ducha. Każdy, kto praktykuje Dafa, należy do Rodziny Dafa.

6. Ośrodki Pomocnicze Falun Dafa muszą stanowczo przeciwstawiać się wszelkim próbom zniekształcania prawdy o Dafa. Żadnemu uczniowi nie wolno promować tego, co widzi, słyszy lub do czego się oświecił na swoim dotychczasowym, ograniczonym poziomie, jako prawd Falun Dafa. Nie wolno mu nauczać Dafa. Zabrania się takich rzeczy, nawet jeśli wynikają one z chęci uczenia ludzi jak czynić dobro, ponieważ nie stanowi to Dafa, ale jest jedynie zachętą do czynienia dobra wśród świeckich ludzi. Przekazy takie nie mają w sobie mocy ocalania ludzi,

jaką posiada Dafa. Każde głoszenie Dafa, oparte na swoich własnych doświadczeniach, jest postępowaniem poważnie zakłócającym Dafa. Cytując moje słowa, zawsze należy mówić:

„Mistrz Li Hongzhi powiedział: …" itp.

7. Uczniom Dafa nie wolno wprowadzać do naszych ćwiczeń jakiegokolwiek elementu innych praktyk (ci, którzy tak czynią, zawsze błądzą). Ten, kto zlekceważy to ostrzeżenie, będzie ponosił wszelkie tego konsekwencje. Proszę przekazać wszystkim uczniom, że niedopuszczalne jest, by wykonując nasze ćwiczenia praktykujący kierował się jakimikolwiek myślami lub rzeczami z innych praktyk. Już samo dopuszczenie do siebie takich myśli oznacza, że pożądasz rzeczy pochodzących z tych praktyk. W chwili, kiedy wprowadzasz inne rzeczy do praktykowania Falun Dafa, twój falun zostaje zdeformowany i traci swoją moc.

8. Jako praktykujący Falun Dafa musimy wykonywać ćwiczenia, jak też uszlachetniać swoje serca i ducha. Ci, którzy koncentrują się wyłącznie na ćwiczeniach, lecz zaniedbują doskonalenie serca i ducha, nie będą uznawani za uczniów Falun Dafa. Tak więc powinniście na co dzień czuć się zobowiązani do studiowania Dafa.

Li Hongzhi, 20 kwietnia 1994 r.

Dodatek II

Zasady obowiązujące uczniów Falun Dafa przy przekazywaniu Dafa i nauczaniu ćwiczeń

1. Podczas przekazywania Dafa wszyscy uczniowie Falun Dafa mogą jedynie używać zwrotu: "Mistrz Li Hongzhi nauczał, że ..." lub "Mistrz Li Hongzhi powiedział, że …". Absolutnie nie wolno ci opierać się na własnym doświadczeniu, wizji lub wiedzy, kierować się rzeczami z innych praktyk jako czymś, co pochodzi z Dafa Li Hongzhi. W przeciwnym razie to, co zostanie przekazane, nie będzie zaliczać się do Falun Dafa, lecz będzie Jego naruszeniem.

2. Uczniowie Falun Dafa, rozpowszechniając Dafa, mogą korzystać z takich form, jak spotkania w celu studiowania moich książek, konferencje, seminaria, mogą też w miejscach ćwiczeń czytać to, czego nauczył ich Mistrz Li Hongzhi. Nikomu nie wolno przekazywać Dafa przed audytorium, w taki sposób, jak ja to robię, gdyż nikt inny nie potrafi nauczać Dafa i nie jest w stanie pojąć prawdziwego znaczenia Dafa, które przekazuję z mojego horyzontu duchowości.

3. Kiedy praktykujący dzielą się przemyśleniami oraz rozumieniem Dafa, czy to podczas studiowania moich książek, na konferencji lub seminarium, czy też w miejscach ćwiczeń, muszą jasno mówić, że jest to tylko ich „osobiste rozumienie". Mieszanie Dafa z „osobistym rozumieniem" jest niedozwolone, tym bardziej nie wolno traktować „osobistego rozumienia" jako nauczania Mistrza Li Hongzhi.

4. Uczniom upowszechniającym Dafa i przekazującym ćwiczenia absolutnie nie wolno za te czynności pobierać opłat ani przyjmować podarunków od osób uczących się. Ktokolwiek naruszy tę zasadę, przestanie być uczniem Falun Dafa.

5.Żadnemu z uczniów, pod żadnym pozorem, nie wolno wykorzystywać przekazywania ćwiczeń do uzdrawiania pacjentów i leczenia chorób. W przeciwnym razie byłoby to działaniem na szkodę dobrego imienia Dafa.

Li Hongzhi, 25 kwietnia 1994 r.

Dodatek III

Wymagania dotyczące pomocnika w miejscach ćwiczeń Falun Dafa

1. Pomocnik powinien być szczerze oddany Falun Dafa, czynnie angażować się w działania, dobrowolnie służyć innym pomocą i z zapałem organizować ćwiczenia dla praktykujących.

2. Pomocnicy muszą kultywować duchowo wyłącznie Falun Dafa. Jeżeli poznali wcześniej ćwiczenia innego systemu i nadal je praktykują, znaczy to, że automatycznie tracą status praktykujących i pomocników Falun Dafa.

3. W miejscach ćwiczeń pomocnik powinien być wymagający wobec siebie, ale innym powinien okazywać wielkoduszność, odznaczać się szlachetnością serca, kierować się życzliwością i chęcią pomocy.

4. Pomocnicy powinni upowszechniać Dafa i powinni sumiennie nauczać ćwiczeń. Powinni także aktywnie ze sobą współpracować i wspierać wszystkie działania Centrum Informacyjnego.

5. Pomocnik naucza ćwiczeń bezinteresownie. Pobieranie opłat lub przyjmowanie podarunków jest zakazane. Jako praktykujący, pomocnik nie przywiązuje się do uznania ani bogactwa, lecz ceni sobie zasługi i cnotę.

Li Hongzhi

Dodatek IV

Informacja dla praktykujących Falun Dafa

1. Falun Dafa jest systemem duchowego kultywowania w Szkole Buddy. Nikomu nie wolno propagować żadnej religii w imieniu Falun Dafa.

2. Każdy praktykujący Falun Dafa powinien ściśle przestrzegać przepisów kraju, w jakim zamieszkuje. Wszelkie zachowania naruszające politykę lub przepisy danego kraju sprzeciwiają się wartościom i cnotom wynikającym z Falun Dafa. Ktokolwiek narusza prawo i łamie przepisy, będzie za to osobiście odpowiedzialny i poniesie wszelkie związane z tym konsekwencje.

3. Wszyscy praktykujący Falun Dafa powinni aktywnie wspierać i pielęgnować duchową solidarność środowiska kultywujących, wnosząc swój wkład w rozwój tradycyjnej kultury ludzkości.

4. Praktykującym Falun Dafa, pomocnikom i uczniom zabrania się leczyć pacjentów bez zgody założyciela, Mistrza Falun Dafa, jak też bez uzyskania zezwolenia odpowiednich władz. Tym bardziej nie wolno przyjmować pieniędzy ani podarunków za takie niedozwolone działanie.

5. Praktykujący Falun Dafa powinni traktować uszlachetnianie serca i ducha jako rzecz najważniejszą. Bezwzględnie nie mogą ingerować w sprawy polityczne kraju, co więcej, nie wolno im angażować się w jakiekolwiek polityczne działania i spory. Ci, którzy naruszają tę zasadę, przestają być uczniami Falun Dafa, są natomiast w pełni za to odpowiedzialni i ponoszą wszelkie wynikające stąd konsekwencje. Najbardziej szczerym życzeniem praktykującego jest pilne czynienie postępów na drodze duchowego kultywowania, tak by jak najszybciej osiągnął on Doskonałość.

Li Hongzhi