

Ο Μέγας Τρόπος της Ολοκλήρωσης
του Φάλουν Ντάφα

(Ελληνική Έκδοση)

Λι Χονγκτζί

**Οι Κινήσεις Είναι τα Συμπληρωματικά
Μέσα για να
Φτάσετε στην Ολοκλήρωση**

**Λι Χονγκτζί
13 Νοεμβρίου 1996**

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1 Τα χαρακτηριστικά του Φάλουν Ντάφα.

1. Καλλιέργεια ενός Φάλουν. Καμία Καλλιέργεια ή Σχηματισμός του Νταν.
2. Το Φάλουν Καλλιεργεί τον Ασκούμενο Ακόμα και Όταν Αυτός ή Αυτή δεν Κάνει τις Ασκήσεις.
3. Καλλιεργώντας την Κύρια Συνείδηση έτσι ώστε Εσείς να Αποκτάτε το Γκονγκ.
4. Καλλιέργεια και του Νου και του Σώματος.
5. Πέντε Ασκήσεις που είναι Απλές και Εύκολες στην Μάθηση.
6. Καμία Χρήση Νοητικής Δραστηριότητας, Κανένας Κίνδυνος Παραστρατήματος και Αλματώδης Αύξηση του Γκονγκ.
7. Καμία Ανησυχία για την Τοποθεσία, την Ώρα, την Κατεύθυνση Όταν Κάνετε τις Ασκήσεις και Καμία Ανησυχία για το Πότε θα Τελειώσετε την Εξάσκηση.
8. Έχοντας την Προστασία των Σωμάτων του Νόμου μου, Δεν Υπάρχει Λόγος να Φοβάστε την Παρέμβαση από Εξωτερικά Κακά.

Κεφάλαιο 2 Διευκρινήσεις και Επεξηγήσεις των Κινήσεων των Ασκήσεων.

1. Ο Φο Εμφανίζει Χίλια Χέρια.
2. Όρθια Στάση Φάλουν.
3. Διαπερνώντας τις Δυο Άκρες του Σύμπαντος.
4. Ουράνιο Κύκλωμα Φάλουν.
5. Ενισχύοντας τις Θεϊκές Δυνάμεις.

Κεφάλαιο 3 Η Μηχανική και οι Αρχές των Κινήσεων των Ασκήσεων.

1. Η Πρώτη Άσκηση.
2. Η Δεύτερη Άσκηση.
3. Η Τρίτη Άσκηση.
4. Η Τέταρτη Άσκηση.
5. Η Πέμπτη Άσκηση.

Παράρτημα 1 Απαιτήσεις για τα Κέντρα Βοηθείας του Φάλουν Ντάφα.

Παράρτημα 2 Κανονισμοί για τους Μαθητές του Φάλουν Ντάφα για την Διάδοση του Ντάφα και την Διδασκαλία των Ασκήσεων.

Παράρτημα 3 Οι Απαιτήσεις για τους Βοηθούς του Φάλουν Ντάφα.

Παράρτημα 4 Γνωστοποίηση για τους Ασκούμενους του Φάλουν Ντάφα.

Λεξικό Όρων και Προφορά.

Κεφάλαιο 1

Τα Χαρακτηριστικά του Φάλουν Ντάφα¹

Ο Νόμος² του Φο είναι ένας μέγας, υψηλού επιπέδου τρόπος καλλιέργειας της Σχολής του Φο, στην οποία η συνταύτιση στην ανώτατη φύση του σύμπαντος, Τζεν-Σαν-Ρεν³, είναι το θεμέλιο της άσκησης καλλιέργειας. Η καλλιέργειά Του οδηγείται από αυτή την ανώτατη φύση και βασίζεται στις αρχές της εξέλιξης του σύμπαντος. Ωστε αυτό που καλλιεργούμε είναι ένας Μέγας Φα ή ένα Μέγα Τάο⁴.

Ο Νόμος του Φο σκοπεύει απευθείας στις καρδιές των ανθρώπων και ξεκαθαρίζει ότι η καλλιέργεια του σινσίνγκ⁵ είναι το κλειδί για να αυξήσετε γκονγκ⁶. Το επίπεδο του γκονγκ ενός ατόμου είναι τόσο ψηλό όσο και το επίπεδο του σινσίνγκ του ή της και αυτή είναι μια απόλυτη αλήθεια του σύμπαντος. Το «Σινσίνγκ» περιλαμβάνει την μεταμόρφωση της αρετής (ντε) (μια λευκή ουσία) και το κάρμα (μια μαύρη ουσία), την εγκατάλειψη των συνηθισμένων ανθρώπινων επιθυμιών και προσκολλήσεων και την ικανότητα του να αντέχετε τις δυσκολότερες δοκιμασίες. Επίσης συμπεριλαμβάνει πολλών ειδών πραγμάτων που πρέπει ένα άτομο να καλλιεργήσει για να υψώσει το επίπεδό του ή της.

Ο Νόμος του Φο περιλαμβάνει επίσης την καλλιέργεια του σώματος, η οποία επιτυγχάνεται με την εκτέλεση των κινήσεων των ασκήσεων του Μέγα Τρόπου της Ολοκλήρωσης – μια σπουδαία και πολύ υψηλού επιπέδου πρακτική της Σχολής του Φο. Ένας σκοπός των ασκήσεων είναι η ενίσχυση των υπερφυσικών ικανοτήτων και των ενεργειακών μηχανισμών ενός ασκούμενου χρησιμοποιώντας τη δικιά του ή της πανίσχυρη δύναμη του γκονγκ (γκόνγκλι), πετυχαίνοντας έτσι το «ο Νόμος βελτιώνει τον ασκούμενο». Ένας άλλος σκοπός είναι η ανάπτυξη πολλών έμβιων όντων στο σώμα ενός ασκούμενου. Στην άσκηση καλλιέργειας υψηλού επιπέδου, το Αθάνατο Βρέφος ή το Σώμα του Φο θα γεννηθούν και πολλές ικανότητες θα αναπτυχθούν. Οι κινήσεις των ασκήσεων είναι απαραίτητες για την μεταμόρφωση και την καλλιέργεια τέτοιων πραγμάτων. Οι ασκήσεις είναι μέρος της εναρμόνισης και της τελειότητας στον Ντάφα⁷ μας. Έτσι ο Ντάφα είναι ένα περιεκτικό σύστημα καλλιέργειας του νου

¹ Φάλουν Ντάφα – «Ο Τρόπος του Τροχού του Νόμου». Και το όνομα Φάλουν Ντάφα και το όνομα Φάλουν Γκονγκ χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν αυτή την πρακτική.

² Νόμος – Ο «Φα», οι αρχές, «ο Τρόπος», «ο Δρόμος».

³ Τζεν-Σαν-Ρεν – Αλήθεια – Καλοσύνη – Ανεκτικότητα.

⁴ Τάο – «Ο Δρόμος / Τρόπος».

⁵ Σινσίνγκ – «Φύση του νου ή της καρδιάς», «ηθικός χαρακτήρας», ηθική.

⁶ Γκονγκ – Ενέργεια καλλιέργειας.

⁷ Ντάφα – «Ο Μέγας Τρόπος / Νόμος» σύντομη ονομασία της άσκησης Φάλουν Ντάφα δηλ «Ο Μέγας Τρόπος της Καλλιέργειας του Τροχού του Νόμου».

και του σώματος. Επίσης αποκαλείται «Ο Μέγας Τρόπος της Ολοκλήρωσης». Έτσι αυτός ο Ντάφα απαιτεί και την καλλιέργεια και τις ασκήσεις, με την καλλιέργεια να προηγείται από τις ασκήσεις. Το *γκονγκ* ενός ατόμου δεν θα αυξηθεί αν κάνει μόνο τις ασκήσεις και αποτυγχάνει να καλλιεργήσει το *σινσίνγκ* του. Ένα άτομο που μόνο καλλιεργεί το *σινσίνγκ* του και δεν εκτελεί τις ασκήσεις του Μέγα Τρόπου της Ολοκλήρωσης θα ανακαλύψει ότι η ανάπτυξη της ισχύς του *γκονγκ* του εμποδίζεται και το αρχικό του σώμα (*μπεν τι*) μένει अपαραλλάχτο.

Υπάρχουν άτομα με προκαθορισμένες σχέσεις και άτομα που έχουν ασκήσει καλλιέργεια για πολλά χρόνια αλλά ήταν ανίκανοι να αυξήσουν το *γκονγκ* τους. Προκειμένου να αποκτήσουν περισσότεροι από αυτούς τον Φα, να ασκήσουν καλλιέργεια σε υψηλό επίπεδο από την αρχή και να αυξήσουν το *γκονγκ* τους γρήγορα έτσι ώστε να φτάσουν στην Ολοκλήρωση άμεσα έχω με αυτό το μέσο μεταδώσει στο κοινό αυτόν τον Ντάφα για την καλλιέργεια της φύσης του Φο στην οποία καλλιεργήθηκα και αφυπνίστηκα στο απόμακρο παρελθόν. Αυτός ο τρόπος της καλλιέργειας φέρνει σε έναν την αρμονία και τη σοφία. Οι κινήσεις είναι περιεκτικές καθώς ο μέγας τρόπος είναι εξαιρετικά απλός και εύκολος.

Το Φάλουν είναι το κέντρο στην άσκηση καλλιέργειας του Νόμου του Φο. Το Φάλουν είναι μια ευφυής, περιστρεφόμενη οντότητα συνθεμένη από ύλη υψηλής ενέργειας. Το Φάλουν που εμφυτεύω στην κάτω κοιλιακή χώρα ενός ασκούμενου περιστρέφεται συνεχώς, εικοσιτέσσερις ώρες την ημέρα. (Οι πραγματικοί ασκούμενοι μπορούν να αποκτήσουν ένα Φάλουν με το να διαβάζουν τα βιβλία μου, να παρακολουθούν τις διαλέξεις μου στο βίντεο, με το να ακούνε τις διαλέξεις μου στο κασετόφωνο ή με το να μελετούνε μαζί με μαθητές του Ντάφα). Το Φάλουν βοηθά τους ασκούμενους να καλλιεργούνται αυτόματα. Δηλαδή, το Φάλουν καλλιεργεί τους ασκούμενους όλη την ώρα ακόμα και αν αυτοί δεν εκτελούν τις ασκήσεις κάθε στιγμή. Από όλους τους τρόπους καλλιέργειας που έχουν συστηθεί στο κοινό σήμερα, αυτή είναι η μόνη που έχει πετύχει το «ο Νόμος βελτιώνει τον ασκούμενο».

Το περιστρεφόμενο Φάλουν κατέχει την ίδια φύση με το σύμπαν και είναι η μικρογραφία του. Ο Τροχός του Ντάρμα της Σχολής του Φο, το *Γιν-Γιανγκ* της Σχολής του Τάο και οτιδήποτε από τον Κόσμο των Δέκα Κατευθύνσεων⁸ απεικονίζονται στο Φάλουν. Το Φάλουν προσφέρει σωτηρία στον ασκούμενο όταν περιστρέφεται προς τα μέσα (τη φορά των δεικτών του ρολογιού), αφού απορροφά ένα μεγάλο ποσό ενέργειας από το σύμπαν και το μεταμορφώνει σε *γκονγκ*. Το Φάλουν προσφέρει σωτηρία σε άλλους όταν περιστρέφεται προς τα έξω (αντίθετα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού), καθώς απελευθερώνει ενέργεια που μπορεί να σώσει οποιοδήποτε ον και να διορθώσει κάθε ανώμαλη κατάσταση – οι άνθρωποι κοντά στον ασκούμενο ωφελούνται.

Το Φάλουν Ντάφα καθιστά ικανούς τους ασκούμενους να εξομοιωθούν με την υπέρτατη φύση του σύμπαντος, Τζεν-Σαν-Ρεν. Διαφέρει βασικά από όλες τις άλλες μεθόδους και έχει οκτώ κύρια χαρακτηριστικά που το ξεχωρίζουν.

1. Καλλιέργεια ενός Φάλουν. Καμία Καλλιέργεια ή Σχηματισμός του Νταν⁹.

⁸ Κόσμος των Δέκα Κατευθύνσεων – Η Σχολή του Φο κατανοεί ότι ο κόσμος αποτελείται από δέκα κατευθύνσεις.

⁹ Νταν – Μια συστάδα ενέργειας η οποία σχηματίζεται στα σώματα μερικών καλλιεργητών της εσωτερικής αλχημείας. Στην εξωτερική αλχημεία αναφέρεται σαν το «Ελιξίριο της Αθανασίας».

Το Φάλουν κατέχει την ίδια φύση με το σύμπαν και είναι μια ευφυής, περιστρεφόμενη οντότητα φτιαγμένη από ύλη υψηλής ενέργειας. Το Φάλουν περιστρέφεται συνεχώς στην κάτω κοιλιακή χώρα ενός ασκούμενου και συνεχώς συλλέγει ενέργεια από το σύμπαν, μεταμορφώνοντάς την και μετατρέποντας την σε γκονγκ. Έτσι, ασκώντας καλλιέργεια στο Φάλουν Ντάφα μπορεί να αυξήσει το γκονγκ των ασκούμενων και να τους επιτρέψει να φτάσουν στην κατάσταση του Ξεκλειδώματος του Γκονγκ (κάι γκονγκ) ασυνήθιστα γρήγορα. Ακόμα και αυτοί οι άνθρωποι που έχουν καλλιεργηθεί για περισσότερα από χίλια χρόνια ήθελαν να λάβουν αυτό το Φάλουν αλλά δεν μπορούσαν. Προς το παρόν, όλες τα δημοφιλή συστήματα στην κοινωνία μας καλλιεργούν το νταν και σχηματίζουν το νταν. Αποκαλούνται όλα τσιγκόνγκ¹⁰ με τη μέθοδο του νταν. Είναι πολύ δύσκολο για ασκούμενους των συστημάτων του τσιγκόνγκ με τη μέθοδο του νταν να πετύχουν το Ξεκλείδωμα του Γκονγκ και την Φώτιση σε αυτή τη ζωή.

2. Το Φάλουν Καλλιεργεί τον Ασκούμενο Ακόμα και Όταν Αυτός ή Αυτή δεν Κάνει τις Ασκήσεις.

Καθώς οι ασκούμενοι πρέπει να δουλεύουν, να μελετούν, να τρώνε και να κοιμούνται κάθε μέρα δεν μπορούν να κάνουν τις ασκήσεις εικοσιτέσσερις ώρες την ημέρα. Παρ' όλ' αυτά, το Φάλουν περιστρέφεται συνεχώς, βοηθώντας τους ασκούμενους να επιτύχουν το αποτέλεσμα του να κάνουν τις ασκήσεις εικοσιτέσσερις ώρες την ημέρα. Έτσι παρ' όλο που οι ασκούμενοι δεν μπορούν να κάνουν τις ασκήσεις κάθε στιγμή, το Φάλουν συνεχίζει να καλλιεργεί τους ασκούμενους χωρίς διακοπή. Εν συντομία, έστω και αν ο ασκούμενος δεν κάνει τις ασκήσεις, ο Φα βελτιώνει τον ασκούμενο.

Πουθενά στον κόσμο σήμερα κανένα άλλο δημόσια παρουσιασμένο σύστημα δεν έχει λύσει το πρόβλημα του να βρει κανείς χρόνο και για εργασία και για άσκηση. Μόνο το Φάλουν Ντάφα έχει λύσει αυτό το πρόβλημα. Το Φάλουν Ντάφα είναι ο μόνος τρόπος καλλιέργειας που έχει επιτύχει το «Ο Νόμος βελτιώνει τον ασκούμενο».

3. Καλλιεργώντας την Κύρια Συνείδηση έτσι ώστε Εσείς να Αποκτάτε το Γκονγκ.

Το Φάλουν Ντάφα καλλιεργεί την Κύρια Συνείδηση (τζου γισί) κάποιου. Οι ασκούμενοι πρέπει να καλλιεργούν την καρδιά τους συνειδητά, να εγκαταλείψουν όλες τις προσκολλήσεις τους και να βελτιώσουν το σινσίνγκ τους. Δεν μπορείτε να είστε σε κατάσταση ύπνωσης ή να χάσετε τον εαυτό σας όταν ασκείτε τον Μέγα Τρόπο της Ολοκλήρωσης. Η Κύρια Συνείδησή σας πρέπει να σας κυβερνά συνεχώς καθώς κάνετε τις ασκήσεις. Το γκονγκ που καλλιεργείται κατά αυτό τον τρόπο θα μεγαλώνει πάνω στο δικό σας σώμα και θα αποκτήσετε γκονγκ που εσείς οι ίδιοι μπορείτε να πάρετε μαζί σας. Αυτός είναι ο λόγος που το Φάλουν Ντάφα είναι τόσο πολύτιμο – εσείς οι ίδιοι αποκτάτε το γκονγκ.

¹⁰ Τσιγκόνγκ – Μια γενική ονομασία για ορισμένες πρακτικές που καλλιεργούν το ανθρώπινο σώμα. Στις πρόσφατες δεκαετίες, οι ασκήσεις του τσιγκόνγκ έχουν γίνει πολύ δημοφιλείς στην Κίνα.

Για χιλιάδες χρόνια, όλες οι άλλες μέθοδοι που παρουσιάστηκαν ανάμεσα στους συνηθισμένους ανθρώπους έχουν καλλιεργήσει την Βοηθητική Συνείδηση (*φουγισί*) του ασκούμενου· το φυσικό σώμα του ασκούμενου και η Κύρια Συνείδηση του έχουν λειτουργήσει μόνο ως μέσα. Καθώς ο ασκούμενος έφτανε στην Ολοκλήρωση, η Βοηθητική Συνείδησή του θα ανέβαινε και θα έπαιρνε το *γκονγκ* μαζί της. Τότε δεν μένει τίποτα για την Κύρια Συνείδηση του ασκούμενου και για το αρχικό του σώμα – μια ολόκληρη ζωή με κόπους για καλλιέργεια είναι μάταιη. Βέβαια ακόμα όταν ένας ασκούμενος καλλιεργεί την Κύρια Συνείδησή του, η Βοηθητική του Συνείδηση επίσης αποκτά λίγο *γκονγκ* και, φυσικά, βελτιώνεται μαζί με την Κύρια Συνείδηση.

4. Καλλιέργεια και του Νου και του Σώματος.

Η «Καλλιέργεια του νου» στο Φάλουν Ντάφα αναφέρεται στην καλλιέργεια του *σινσίνγκ* κάποιου. Η καλλιέργεια του *σινσίνγκ* έρχεται πρώτη, καθώς θεωρείται το κλειδί για την αύξηση του *γκονγκ*. Με άλλα λόγια, το *γκονγκ* που καθορίζει το επίπεδο κάποιου δεν αποκτιέται μέσω της άσκησης αλλά μέσω της καλλιέργειας του *σινσίνγκ* κάποιου. Το επίπεδο του *γκονγκ* κάποιου είναι τόσο υψηλό όσο το επίπεδο του *σινσίνγκ* του. Το στοιχείο του *σινσίνγκ* στο Φάλουν Ντάφα καλύπτει μια πιο ευρεία έννοια πραγμάτων από την αρετή και μόνο· συμπεριλαμβάνει πολλά είδη πραγμάτων, ανάμεσά τους και την αρετή.

Η «Καλλιέργεια του σώματος» στο Φάλουν Ντάφα αναφέρεται στην επίτευξη της μακροζωίας. Με την εκτέλεση των ασκήσεων το αρχικό σώμα κάποιου υπόκειται σε μεταμόρφωση και διατηρείται. Η Κύρια Συνείδηση κάποιου και το φυσικό του σώμα συγχωνεύονται σε ένα, επιτυγχάνοντας την πλήρη Ολοκλήρωση. Η καλλιέργεια του σώματος αλλάζει θεμελιωδώς τα μοριακά στοιχεία του ανθρώπινου σώματος. Με την αντικατάσταση των στοιχείων των κυττάρων με ύλη υψηλής ενέργειας, το ανθρώπινο σώμα μετατρέπεται σε ένα σώμα απαρτισμένο από ύλη από άλλες διαστάσεις. Ως αποτέλεσμα ένας θα παραμείνει νέος για πάντα. Το ζήτημα αντιμετωπίζεται ριζικά. Επομένως το Φάλουν Ντάφα είναι μια γνήσια άσκηση καλλιέργειας και του νου και του σώματος.

5. Πέντε Ασκήσεις που είναι Απλές και Εύκολες στην Μάθηση.

Ένας μέγας τρόπος είναι εξαιρετικά απλός και εύκολος. Από μια ευρεία σκοπιά το Φάλουν Ντάφα έχει ένα μικρό αριθμό κινήσεων στις ασκήσεις, ωστόσο τα πράγματα που είναι να αναπτυχθούν είναι πολυάριθμα και πολυσήμαντα. Οι κινήσεις ελέγχουν κάθε πλευρά του σώματος και τα πολλά πράγματα που πρόκειται να αναπτυχθούν. Και οι πέντε ασκήσεις διδάσκονται εξολοκλήρου στους ασκούμενους. Με το που ξεκινάτε, οι περιοχές στο σώμα του ασκούμενου όπου η ενέργεια είναι μπλοκαρισμένη θα ανοιχτούν και μια μεγάλη ποσότητα ενέργειας θα απορροφηθεί από το σύμπαν. Σε μια πολύ σύντομη χρονική περίοδο οι ασκήσεις θα αποβάλλουν τις άχρηστες ουσίες από το σώμα του ασκούμενου και θα το εξαγνίσουν. Οι ασκήσεις επίσης βοηθούν τους ασκούμενους να ανεβάσουν το επίπεδό τους, να δυναμώσουν τις θεϊκές τους δυνάμεις και να φτάσουν στην κατάσταση του Αγνού Λευκού Σώματος. Αυτές οι πέντε ασκήσεις ξεπερνούν κατά πολύ τις συνηθισμένες ασκήσεις που ανοίγουν τους

μεσημβρινούς¹¹ ή τα Μεγάλα και Μικρά Ουράνια Κυκλώματα. Το Φάλουν Ντάφα παρέχει στους ασκούμενους τον πιο άνετο και τον πιο αποδοτικό τρόπο καλλιέργειας και είναι επίσης ο καλύτερος και ο πιο πολύτιμος τρόπος.

6. Καμία Χρήση Νοητικής Δραστηριότητας, Κανένας Κίνδυνος Παραστρατήματος και Αλματώδης Αύξηση του Γκονγκ.

Η άσκηση καλλιέργειας του Φάλουν Ντάφα είναι ελεύθερη από νοητικές προθέσεις, χωρίς καμία συγκέντρωση και δεν καθοδηγείται από νοητικές δραστηριότητες. Έτσι το να εξασκεί κανείς Φάλουν Ντάφα είναι απολύτως ασφαλές και είναι εγγυημένο ότι οι ασκούμενοι δεν θα παραστρατήσουν. Το Φάλουν προστατεύει τους ασκούμενους από τα παραστρατήματα στην εξάσκηση καθώς επίσης και από παρεμβάσεις ανθρώπων με φτωχό *σινσίνγκ*. Επιπρόσθετα το Φάλουν μπορεί αυτόματα να διορθώσει κάθε ανώμαλη κατάσταση.

Οι ασκούμενοι ξεκινούν την καλλιέργειά τους σε πολύ υψηλό επίπεδο. Εφόσον μπορούν να αντέξουν τις πιο σκληρές κακουχίες, να υπομείνουν ό,τι είναι δύσκολο να ξεπεραστεί, να διατηρήσουν το *σινσίνγκ* τους και γνήσια να ασκήσουν μόνο ένα τρόπο καλλιέργειας, θα είναι ικανοί να φτάσουν την κατάσταση των Τριών Λουλουδιών Μαζεμένων Πάνω από το Κεφάλι μέσα σε λίγα χρόνια. Αυτό είναι το πιο υψηλό επίπεδο που μπορεί ένας να επιτύχει κατά τη διάρκεια της καλλιέργειας Εντός του Τριπλού Κόσμου Φα.

7. Καμία Ανησυχία για την Τοποθεσία, την Ώρα ή την Κατεύθυνση Όταν Κάνετε τις Ασκήσεις και Καμία Ανησυχία για το Πότε θα Τελειώσετε την Εξάσκηση.

Το Φάλουν είναι η μικρογραφία του σύμπαντος. Το σύμπαν περιστρέφεται, όλοι οι γαλαξίες του περιστρέφονται και η Γη περιστρέφεται επίσης. Έτσι ο Βορράς, ο Νότος, η Ανατολή και η Δύση δεν μπορούν να διαφοροποιηθούν. Οι ασκούμενοι του Φάλουν Ντάφα ασκούν καλλιέργεια σύμφωνα με τη θεμελιώδη φύση του σύμπαντος και το νόμο της εξέλιξής του. Έτσι άσχετα με το ποια κατεύθυνση κοιτάει ένας ασκούμενος, αυτός ή αυτή κάνει τις ασκήσεις προς κάθε κατεύθυνση. Αφού το Φάλουν περιστρέφεται συνεχώς δεν υπάρχει η έννοια του χρόνου – οι ασκούμενοι μπορούν να τις εκτελούν οποιαδήποτε ώρα. Το Φάλουν περιστρέφεται για πάντα και οι ασκούμενοι είναι ανίκανοι να σταματήσουν την περιστροφή του, έτσι δεν υπάρχει η έννοια για το πότε θα τελειώσετε την εξάσκηση. Κανείς τελειώνει τις κινήσεις του αλλά η εξάσκηση δεν έχει τελειώσει.

8. Έχοντας την Προστασία των Σωμάτων του Νόμου μου, Δεν Υπάρχει Λόγος να Φοβάστε την Παρέμβαση από Εξωτερικά Κακά.

¹¹ Μεσημβρινοί – Το δίκτυο των ενεργειακών καναλιών στο σώμα κάποιου που πιστεύεται να είναι αγωγοί του τσι («ζωτική ενέργεια»). Στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική και στην δημοφιλή Κινέζικη σκέψη, θεωρείτε να υπάρχει ασθένεια όταν το τσι δεν ρέει σωστά μέσα από αυτούς τους μεσημβρινούς.

Είναι πολύ επικίνδυνο για ένα συνηθισμένο άτομο να αποκτήσει ξαφνικά πράγματα πολύ υψηλού επιπέδου, καθώς η ζωή του ή της θα βρεθεί αμέσως σε κίνδυνο. Οι ασκούμενοι θα κερδίσουν την προστασία των Σωμάτων του Νόμου μου (*φάσεν*) όταν δεχτούν τις διδασκαλίες του Φάλουν Ντάφα μου και γνήσια ασκήσουν καλλιέργεια. Εφόσον επιμένετε στο να ασκείτε καλλιέργεια, τα Σώματα του Νόμου μου θα σας προστατεύσουν μέχρι να φτάσετε στην Ολοκλήρωση. Εάν αποφασίσετε να διακόψετε την καλλιέργεια σε κάποιο σημείο, τα Σώματα του Νόμου μου θα σας αφήσουν.

Ο λόγος για τον οποίο μερικά άτομα δεν τολμούν να διδάξουν αρχές υψηλού επιπέδου είναι ότι δεν είναι ικανοί να αναλάβουν την ευθύνη και ο ουρανός επίσης τους απαγορεύει να κάνουν αυτό. Το Φάλουν Ντάφα είναι ένας ορθόδοξος Φα. Ένας δίκαιος νους μπορεί να καθυποτάξει όλα τα κακά, με την προϋπόθεση ότι στην άσκηση καλλιέργειας του ασκούμενου αυτός διατηρεί το *σινσίνγκ* του, εγκαταλείπει τις προσκολλήσεις του και απέχει από οποιοδήποτε λανθασμένη επιδίωξη, που καθορίζεται από τον Ντάφα. Κάθε μυσαρός δαίμονας θα φοβηθεί και οποιοσδήποτε μη σχετικός με την πρόοδό σας δεν θα τολμήσει να παρέμβει με εσάς ή να σας ενοχλήσει. Οι διδασκαλίες του Φάλουν Ντάφα είναι επομένως εντελώς ανόμιες με αυτές των συνηθισμένων μεθόδων καλλιέργειας ή τις θεωρίες της καλλιέργειας του νταν από άλλα συστήματα και παρακλάδια της καλλιέργειας.

Η άσκηση καλλιέργειας στο Φάλουν Ντάφα αποτελείται από πολλά επίπεδα στην καλλιέργεια και Εντός του Τριπλού Κόσμου Φα και Πέραν του Τριπλού Κόσμου Φα. Αυτή η άσκηση καλλιέργειας, από την πρώτη κιόλας στιγμή, ξεκινά από ένα πολύ υψηλό επίπεδο. Το Φάλουν Ντάφα παρέχει τον πιο βολικό τρόπο της καλλιέργειας για τους ασκούμενούς του, καθώς επίσης και γι' αυτούς που έχουν ασκήσει καλλιέργεια για πάρα πολύ καιρό και παρ' όλ' αυτά έχουν αποτύχει να αυξήσουν το *γκονγκ* τους. Όταν η ισχύς του *γκονγκ* και το *σινσίνγκ* ενός ασκούμενου φτάσουν σε ένα ορισμένο επίπεδο, αυτός ή αυτή μπορεί να αποκτήσει ένα άφθαρτο, ποτέ ξανά εκφυλισμένο σώμα ενώ είναι ακόμα στον επίγειο κόσμο. Ένας ασκούμενος μπορεί επίσης να πετύχει την κατάσταση του Ξεκλειδώματος του Γκονγκ, την Φώτιση και την ανάληψη ολόκληρου του ατόμου σε υψηλά επίπεδα. Αυτοί με μεγάλη αποφασιστικότητα πρέπει να μελετήσουν αυτόν τον ορθόδοξο Φα, να παλέψουν για να αποκτήσουν τον Ορθό Καρπό, να βελτιώσουν το *σινσίνγκ* τους και να εγκαταλείψουν τις προσκολλήσεις τους – μόνο τότε θα είναι ικανοί να φτάσουν στην Ολοκλήρωση.

Κεφάλαιο 2

Ερμηνείες και Επεξηγήσεις των Κινήσεων των Ασκήσεων

1.Ο Φο Εμφανίζει Χίλια Χέρια (Φο Τζαν Τσιάνγκ Σου Φα)

Βασικός κανόνας: Η ουσία της άσκησης ο Φο Εμφανίζει Χίλια Χέρια είναι το τέντωμα του σώματος. Αυτό το τέντωμα ξεμπλοκάρει περιοχές όπου η ενέργεια είναι συσσωρευμένη, διεγείρει την ενέργεια μέσα στο σώμα και κάτω από το δέρμα έτσι ώστε να κυκλοφορεί ζωηρά και αυτόματα απορροφά ένα μεγάλο ποσό ενέργειας από το σύμπαν. Αυτό καθιστά ικανό το άνοιγμα όλων των μεσημβρινών στο σώμα ενός ασκούμενου από την αρχή. Όταν ένας εκτελεί αυτή την άσκηση, το σώμα του θα έχει μια ειδική αίσθηση θερμότητας και την ύπαρξη ενός δυνατού ενεργειακού πεδίου. Αυτό γίνεται από το τέντωμα και το άνοιγμα όλων των μεσημβρινών σε κάθε σημείο του σώματος. Η άσκηση ο Φο Εμφανίζει Χίλια Χέρια αποτελείται από οκτώ κινήσεις. Οι κινήσεις είναι αρκετά απλές, μολοταύτα ελέγχουν πολλά πράγματα που αναπτύσσονται από την μέθοδο της καλλιέργειας στην ολότητά της. Την ίδια στιγμή, καθιστούν ικανούς τους ασκούμενους στο να φτάσουν γρήγορα σε μια κατάσταση που να περιβάλλονται από ένα ενεργειακό πεδίο. Οι ασκούμενοι πρέπει να εκτελούνε αυτές τις κινήσεις σαν μια βασική άσκηση. Γίνονται συνήθως πρώτες και είναι μια από τις μεθόδους που ακολουθούνται για να ενισχυθεί η άσκηση καλλιέργειας κάποιου.

Στίχος:¹²

Σεν Σεν Χε Γι¹³

Ντονγκ Τσινγκ Σουέι Τζι¹⁴

Ντινγκ Τιέν Ντου Ζουν¹⁵

Τσιεν Σόου Φο Λι¹⁶

Προετοιμασία - Σταθείτε φυσικά, με τα πόδια σε διάσταση στο άνοιγμα των ώμων. Λυγίστε ελαφρώς τα γόνατα. Κρατήστε τα γόνατα και τα ισχία χαλαρά. Χαλαρώστε όλο το σώμα αλλά μην γίνεστε πολύ χαλαροί. Τραβήξτε το σαγόνι ελαφρά προς τα μέσα. Η μύτη της γλώσσας ακουμπά ελαφρά τον ουρανίσκο, αφήστε ένα διάστημα μεταξύ των δοντιών και κλείστε τα χείλη. Κλείστε τα μάτια απαλά. Διατηρήστε γαλήνια έκφραση στο πρόσωπο.

Ένωμα των Χεριών - (Λιάνγκ Σόου Τζιέ Γι).

Σηκώστε τα δύο χέρια με τις παλάμες να κοιτάζουν προς τα πάνω. Οι αντίχειρες ακουμπάνε ελαφρώς ο ένας με τον άλλο στο άκρο τους. Τα άλλα τέσσερα δάχτυλα

¹² Στίχοι – Οι στίχοι επαναλαμβάνονται μόνο μια φορά, στα Κινέζικα, αμέσως πριν από κάθε άσκηση. Κάθε άσκηση έχει το δικό της συγκεκριμένο στίχο που μπορείτε να τον απαγγείτε δυνατά ή απλά να τον ακούσετε από την κασέτα με τις ασκήσεις.

¹³ Σεν Σεν Χε Γι – Ενώστε το Νου και το Σώμα Μαζί.

¹⁴ Ντονγκ Τσινγκ Σουέι Τζι – Κινηθείτε ή Παγώστε Σύμφωνα με τους Ενεργειακούς Μηχανισμούς.

¹⁵ Ντινγκ Τιέν Ντου Ζουν – Τόσο ψηλοί Όσο ο Ουρανός και Ασύγκριτα Ευγενείς.

¹⁶ Τσιεν Σόου Φο Λι - Ο Φο με τα Χίλια Χέρια Στέκεται Ορθός.

ενώνονται μεταξύ τους και η μια παλάμη τοποθετείται πάνω από την άλλη. Για τους άνδρες, η αριστερή παλάμη είναι από πάνω - για τις γυναίκες, η δεξιά. Τα χέρια παίρνουν σχήμα ωοειδές και κρατιούνται στο ύψος της κάτω κοιλιακής χώρας. Κρατήστε και τους δύο βραχίονες ελαφρώς προς τα εμπρός, με τους αγκώνες ανασηκωμένους, έτσι ώστε οι μασχάλες να είναι ανοικτές (εικόνα 1-1).

Ο Μετρέγια¹⁷ Τεντώνει την Πλάτη του (Μι Λε Σεν Γιάο).

Αρχίζοντας από τη στάση Τζιέ Γιν, υψώστε και τα δυο χέρια προς τα πάνω. Όταν τα χέρια φθάσουν στο ύψος του προσώπου, χωρίστε τα και βαθμιαία στρέψτε και τις δύο παλάμες προς τα πάνω. Μόλις τα χέρια φθάσουν πάνω από την κορυφή του κεφαλιού, οι παλάμες είναι γυρισμένες προς τα πάνω. Τα ακροδάχτυλα και των δύο χεριών είναι αντικριστά. (εικόνα 1-2), σε απόσταση είκοσι έως εικοσιπέντε εκατοστά (8 με 10 ίντσες) μεταξύ τους. Συγχρόνως, πιέστε προς τα πάνω με τις βάσεις των δυο παλαμών, ωθήστε το κεφάλι προς τα πάνω, πιέστε τα πόδια προς τα κάτω τεντώνοντας το σώμα για περίπου 2 έως 3 δευτερόλεπτα. Κατόπιν χαλαρώστε απότομα ολόκληρο το σώμα. Επιστρέψτε τα γόνατα και τα ισχία σε μια χαλαρή θέση.



¹⁷ Μετρέγια – Στον Βουδισμό, Μετρέγια είναι το Όνομα του Βούδα του Μέλλοντος, ο οποίος θα έρθει στη Γη μετά από το Βούδα Σακιαμούνι για να προσφέρει Σωτηρία.

Ο Ταθαγκάτα¹⁸ Χύνει Ενέργεια στην Κορυφή του Κεφαλιού (Ρου Λάι Γκουάν Ντινγκ).

Συνεχίζοντας από την παραπάνω κίνηση (εικόνα 1-3), στρέψτε βαθμιαία και τις δυο παλάμες προς τα έξω σε γωνία 140 μοιρών σχηματίζοντας ένα χωνί. Ισιώστε τους καρπούς και κινήστε τους προς τα κάτω. Καθώς τα χέρια κινούνται προς τα κάτω, οι παλάμες πρέπει να αντικρίζουν το στήθος σε μια απόσταση όχι μεγαλύτερη από δέκα εκατοστά (4 ίντσες). Συνεχίστε την κίνηση των δυο χεριών προς την κάτω κοιλιακή χώρα (εικόνα 1-4).

Πιέστε τις Παλάμες Μπροστά από το Στήθος (Σουάνγκ Σόου Χε Σι).

Στην κάτω κοιλιακή χώρα, γυρίστε την έξω πλευρά των χεριών να αντικρίξει η μια την άλλη και χωρίς διακοπή ανυψώστε τα αμέσως μέχρι το ύψος του στήθους παίρνοντας την στάση Χε Σι (εικόνα 1-5). Όταν κάνετε τη στάση Χε Σι, πιέστε τα δάχτυλα και τη βάση των παλαμών μεταξύ τους, αφήνοντας ένα κενό στα κέντρα των παλαμών. Κρατήστε τους αγκώνες προς τα πάνω, με τους πήχης να σχηματίζουν μια ευθεία γραμμή. (Για όλες τις ασκήσεις, να κρατάτε τα χέρια στη στάση του λωτού¹⁹, εκτός από όταν παίρνετε τις στάσεις Χε Σι και Τζιέ Γιν).



圖 1-5

圖 1-6

圖 1-7

圖 1-8

¹⁸ Ταθαγκάτα – Φωτισμένο Ον με Καρπό Επίτευξης στη Σχολή του Φο που είναι πάνω από τα επίπεδα της Μποντισάτβας και του Άρχατ.

¹⁹ Στάση Λωτού των Χεριών - Αυτή η στάση πρέπει να διατηρείται καθ' όλη τη διάρκεια των ασκήσεων. Σε αυτή τη στάση οι παλάμες είναι ανοιχτές και τα δάχτυλα είναι χαλαρά αλλά ίσια. Τα μεσαία δάχτυλα γέρνουν ελαφρώς προς τα κέντρα των παλαμών σας.

Τα Χέρια Δείχνουν προς τον Ουρανό και τη Γη (Τζανγκ Τζι Τσιέν Κουν²⁰).

Αρχίστε με τη στάση *Χε Σι*. Απομακρύνετε τα δύο χέρια δυο έως τρία εκατοστά (1 ίντσα) (εικόνα 1-6) και γυρίστε τα σε αντίθετες κατευθύνσεις. Οι άνδρες στρέφουν το αριστερό χέρι προς το στήθος (οι γυναίκες το δεξί) και το δεξί χέρι προς τα έξω, έτσι ώστε το αριστερό χέρι να έλθει από πάνω και το δεξί από κάτω. Και τα δύο χέρια ευθυγραμμίζονται με τους πήχεις. Κατόπιν, εκτείνετε το αριστερό χέρι διαγώνια προς τα πάνω αριστερά (εικόνα 1-7). Κρατήστε την παλάμη προς τα κάτω έως ότου το χέρι φθάσει στο επίπεδο του κεφαλιού. Το δεξί παραμένει μπροστά στο στήθος με την παλάμη προς τα πάνω. Αφού το αριστερό χέρι φτάσει στην κατάλληλη θέση, ωθήστε το κεφάλι προς τα πάνω και πιέστε τα πόδια προς τα κάτω και τεντώστε ολόκληρο το σώμα στα όριά του. Τεντωθείτε για περίπου 2 έως 3 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια χαλαρώστε απότομα ολόκληρο το σώμα. Φέρτε το αριστερό χέρι μπροστά στο στήθος στη στάση *Χε Σι* (εικόνα 1-5). Στη συνέχεια στρέψτε τις δυο παλάμες σε αντίθετες κατευθύνσεις, έτσι ώστε το δεξί χέρι να έρθει από πάνω και το αριστερό από κάτω (εικόνα 1-8). Εκτείνετε το δεξί χέρι και επαναλάβετε τις προηγούμενες κινήσεις του αριστερού χεριού (εικόνα 1-9). Μετά από το τέντωμα, χαλαρώστε ολόκληρο το σώμα. Κινείστε τα χέρια μπροστά από το στήθος στη στάση *Χε Σι*.



圖 1-9



圖 1-10

Ο Χρυσός Πίθηκος Διχάζει το Σώμα του (Τσιν Χόο Φεν Σεν).

Ξεκινώντας από τη στάση *Χε Σι*, εκτείνετε τα χέρια προς τα έξω στα πλάγια του σώματος, σχηματίζοντας μια ευθεία γραμμή με τους ώμους. Ωθήστε το κεφάλι προς τα πάνω, πιέστε τα πόδια προς τα κάτω και τεντώστε τα δυο χέρια σε κάθε πλευρά. Πιέστε προς τα έξω σε τέσσερις κατευθύνσεις, χρησιμοποιώντας δύναμη σε κάθε σημείο του σώματος (εικόνα 1-10). Τεντώστε για περίπου 2 έως 3 δευτερόλεπτα. Αμέσως χαλαρώστε ολόκληρο το σώμα και πάρτε τη στάση *Χε Σι*.

²⁰ Σημείωση – Η περιγραφή εδώ περιγράφει κυρίως τις κινήσεις για τους άντρες. Για τις γυναίκες, οι κινήσεις των χεριών είναι αντίθετες από αυτές των αντρών.

Οι Δύο Δράκοι Βουτούν στη Θάλασσα (Σουάνγκ Λονγκ Σιά Χάι).

Ξεκινώντας από την στάση *Χε Σι*, χωρίστε τα χέρια και εκτείνετε τα κάτω προς το κάτω μέρος του σώματος. Όταν τα δύο χέρια είναι παράλληλα μεταξύ τους και ίσια, η γωνία μεταξύ των χεριών και του σώματος πρέπει να είναι περίπου 30 μοίρες (εικόνα 1-11). Ωθήστε το κεφάλι προς τα πάνω, πιέστε τα πόδια προς τα κάτω και τεντώστε ολόκληρο το σώμα, χρησιμοποιώντας δύναμη. Τεντωθείτε για περίπου 2 έως 3 δευτερόλεπτα, έπειτα χαλαρώστε απότομα ολόκληρο το σώμα. Μετακινήστε τα χέρια στη στάση *Χε Σι* μπροστά από το στήθος.

Η Μποντισάτβα²¹ Τοποθετεί τα Χέρια τις Πάνω στο Λουλούδι του Αωτού (Που Σα Φου Λιέν).

Ξεκινώντας από τη στάση *Χε Σι*, χωρίστε τα δύο χέρια ενώ τα εκτείνετε διαγώνια προς τα κάτω στις δυο πλευρές του σώματος (εικόνα 1-12). Ισιώστε τα χέρια έτσι ώστε η γωνία μεταξύ των χεριών και του σώματος να είναι περίπου 30 μοίρες. Την ίδια στιγμή, πιέστε το κεφάλι προς τα πάνω, πιέστε τα πόδια προς τα κάτω και τεντώστε ολόκληρο το σώμα χρησιμοποιώντας δύναμη. Τεντώστε για περίπου 2 έως 3 δευτερόλεπτα και αμέσως χαλαρώστε ολόκληρο το σώμα. Φέρτε τα χέρια μπροστά στο στήθος στη στάση *Χε Σι*.



圖 1-11



圖 1-12



圖 1-13

²¹ Μποντισάτβα - Φωτισμένο Ον με Καρπό Επίτευξης στη Σχολή του Φο η οποία είναι υψηλότερη από έναν Άρχατ αλλά χαμηλότερη από έναν Ταθαγκάτα.

Ο Αρχατ²² Κουβαλάει στην Πλάτη του Ένα Βουνό (Λουόχαν Μπέι Σαν).

(Εικόνα 1-13). Ξεκινώντας από την στάση Χε Σι, χωρίστε τα χέρια ενώ τα εκτείνετε πίσω από το σώμα. Συγχρόνως, οι δυο παλάμες στρέφονται ώστε να κοιτάζουν προς τα πίσω. Καθώς τα χέρια περνούν τις πλευρές του σώματος, κάμψτε αργά τους καρπούς προς τα πάνω. Όταν τα χέρια φτάσουν πίσω από το σώμα, η γωνία ανάμεσα στους καρπούς και στο σώμα πρέπει να είναι 45 μοίρες. Εκείνη τη στιγμή, πιέστε το κεφάλι προς τα πάνω, τα πόδια προς τα κάτω και τεντώστε ολόκληρο το σώμα χρησιμοποιώντας δύναμη. (Κρατήστε το σώμα όρθιο – μην γέρνετε μπροστά αλλά τεντώστε από το στήθος). Τεντώστε για περίπου 2 έως 3 δευτερόλεπτα, έπειτα χαλαρώστε απότομα ολόκληρο το σώμα. Κινήστε τα χέρια και επιστρέψτε στη στάση Χε Σι μπροστά από το στήθος.

Ο Βάτζρα²³ Ανατρέπει το Βουνό (Τζιν Γκανγκ Πάι Σαν).

Από την στάση Χε Σι, χωρίστε και τα δύο χέρια ενώ πιέζετε τις παλάμες προς τα εμπρός. Τα δάχτυλα κοιτούν προς τα πάνω. Κρατήστε τα χέρια και τους ώμους στο ίδιο επίπεδο. Όταν τα χέρια εκταθούν, ωθήστε το κεφάλι προς τα πάνω, πιέστε τα πόδια προς τα κάτω και τεντώστε όλο το σώμα χρησιμοποιώντας δύναμη (εικόνα 1-14). Τεντωθείτε για περίπου 2 έως 3 δευτερόλεπτα, έπειτα χαλαρώστε απότομα ολόκληρο το σώμα. Φέρτε τα δύο χέρια μαζί στη στάση Χε Σι.

Επικάλυψη των Χεριών Μπροστά από την Κάτω Κοιλιακή Χώρα (Ντίε Κόου Σιάο Φου).

Ξεκινώντας από την στάση Χε Σι, κινήστε αργά τα χέρια προς τα κάτω, στρέφοντας τις παλάμες προς την κοιλιά. Όταν τα χέρια φθάσουν στην κάτω κοιλιακή χώρα, τοποθετήστε το ένα χέρι πάνω από το άλλο (εικόνα 1-15). Για τους άνδρες το αριστερό χέρι είναι εσωτερικά, για τις γυναίκες το δεξί. Η παλάμη του εξωτερικού χεριού αντικρίζει την ράχη του εσωτερικού χεριού. Η απόσταση μεταξύ των χεριών καθώς επίσης και του εσωτερικού χεριού με την κάτω κοιλιακή χώρα πρέπει να είναι η κάθε μια περίπου 3 εκατοστά (1 ίντσα). Συνήθως, επικαλύπτει κανείς τα χέρια του για 40 έως 100 δευτερόλεπτα

²² Αρχατ - Φωτισμένο Ον με Καρπό Επίτευξης στη Σχολή του Φο ο οποίος είναι Πέρα του Τριπλού Κόσμου αλλά χαμηλότερος από Μποντισάτβα.

²³ Βάτζρα – Εδώ, αυτός ο όρος αναφέρεται σε έναν ακόλουθο πολεμιστή του Βούδα.



圖 1-14

圖 1-15

圖 1-16

Στάση Κλεισίματος – Ενώστε τα χέρια (Σουάν Σόου Τζιέ Γιν) (εικόνα 1-16).

2.Η Όρθια Στάση Φάλουν (Φάλουν Τζουάνγκ Φα)

Βασικός κανόνας: Η Όρθια Στάση Φάλουν είναι μια ήρεμη στάση διαλογισμού που αποτελείται από τέσσερις στάσεις κρατήματος του τροχού. Η συχνή εκτέλεση της Όρθιας Στάσης Φάλουν θα διευκολύνει το ολοκληρωτικό άνοιγμα ολόκληρου του σώματος. Είναι ένας περιεκτικός τρόπος άσκησης καλλιέργειας που ενισχύει την σοφία, αυξάνει την δύναμη, ανεβάζει το επίπεδο κάποιου και ενδυναμώνει τις θεϊκές δυνάμεις. Οι κινήσεις είναι απλές αλλά πολλά μπορούν να επιτευχθούν μέσω της άσκησης. Οι αρχάριοι μπορούν να νιώθουν τα χέρια τους βαριά και να πονάνε. Αφού κάνετε τις ασκήσεις ολόκληρο το σώμα αμέσως θα χαλαρώσει χωρίς την αίσθηση της κόυρασης που έρχεται μετά από την δουλειά. Όταν οι ασκούμενοι αυξάνουν το χρόνο και τη συχνότητα της άσκησης μπορούν να νιώσουν ένα Φάλουν να περιστρέφεται ανάμεσα στα χέρια τους. Οι κινήσεις της Όρθιας Στάσης Φάλουν πρέπει να γίνονται φυσικά. Μην επιδιώκετε σκόπιμα την ταλάντωση. Είναι φυσικό να κινήστε ελαφρώς αλλά η φανερή ταλάντωση πρέπει να ελέγχεται. Όσο περισσότερος ο χρόνος της άσκησης τόσο το καλύτερο αλλά διαφέρει από άτομο σε άτομο. Αφού μπειτε σε κατάσταση ηρεμίας μην χάσετε την αίσθηση ότι ασκείστε αλλά αντιθέτως διατηρήστε την.

Στίχος:

Σενγκ Χουί Ζενγκ Λι²⁴

Ρονγκ Σιν Τσινγκ Τι²⁵

Σι Μιάο Σι Γου²⁶

Φα Λουν Τσου Τσι²⁷

Προετοιμασία - Σταθείτε φυσικά, με τα πόδια σε διάσταση στο άνοιγμα των ώμων. Λυγίστε ελαφρώς τα γόνατα. Κρατήστε τα γόνατα και τα ισχία χαλαρά. Χαλαρώστε όλο το σώμα αλλά μην γίνεστε πολύ χαλαροί. Τραβήξτε το σαγόνι ελαφρά προς τα μέσα. Η μύτη της γλώσσας ακουμπά ελαφρά τον ουρανίσκο, αφήστε ένα διάστημα μεταξύ των δοντιών και κλείστε τα χείλη. Κλείστε τα μάτια απαλά. Διατηρήστε γαλήνια έκφραση στο πρόσωπο.

Ενώστε τα χέρια - (Λιάνγκ Σόου Τζιέ Γιν) (εικόνα 2-1).

Κρατώντας τον Τροχό Μπροστά από το Κεφάλι (Το Τσιέν Μπάο Λουν).

Ξεκινήστε από το Τζιέ Γιν (τη θέση των ενωμένων χεριών). Αργά σηκώστε και τα δυο χέρια από την κάτω κοιλιακή χώρα, χωρίζοντάς τα στη διαδικασία. Όταν τα χέρια είναι μπροστά από το κεφάλι, οι παλάμες πρέπει να κοιτάζουν το πρόσωπο στο επίπεδο των φρυδιών (εικόνα 2-2). Τα δάκτυλα των χεριών πρέπει να κοιτάζουν το ένα το άλλο με μια απόσταση δεκαπέντε εκατοστών (6 ίντσες) μεταξύ τους. Σχηματίστε έναν κύκλο με τα χέρια. Χαλαρώστε όλο το σώμα.



圖 2-1

圖 2-2

圖 2-3

²⁴ Σενγκ Χουί Ζενγκ Λι – Δυναμώστε την Σοφία και Ενισχύστε τις Δυνάμεις.

²⁵ Ρονγκ Σιν Τσινγκ Τι – Εναρμονίστε την Καρδιά και Ελαφρώστε το Σώμα.

²⁶ Σι Μιάο Σι Γου – Σαν να Είστε σε Μια Θαυμάσια και Φωτισμένη Κατάσταση.

²⁷ Φα Λουν Τσου Τσι – Το Φάλλον Ξεκινά να Υψώνεται.

Κρατώντας τον Τροχό Μπροστά από την Κάτω Κοιλιακή Χώρα (Φου Τσιέν Μπάο Λουν).

Αργά κινήστε και τα δυο χέρια προς τα κάτω. Κρατήστε τα χέρια στην στάση του κρατήματος του τροχού καθώς φτάνουν στην κάτω κοιλιακή χώρα (εικόνα 2-3).

Κρατήστε και τους δυο αγκώνες προς τα εμπρός, διατηρώντας τις μασχάλες ανοιχτές. Κρατήστε τις παλάμες έτσι ώστε να κοιτάζουν προς τα πάνω, τα δάχτυλα να κοιτάζουν το ένα το άλλο και τα χέρια στο σχήμα ενός κύκλου.

Κρατώντας τον Τροχό Πάνω από το Κεφάλι (Το Ντινγκ Μπάο Λουν).

Ενώ διατηρείτε την στάση του κρατήματος του τροχού αργά ανεβάστε τα χέρια μέχρι να φτάσουν πάνω από το κεφάλι (εικόνα 2-4). Τα δάχτυλα των δυο χεριών να κοιτάζουν το ένα το άλλο και οι παλάμες να κοιτάζουν προς τα κάτω. Κρατήστε μια απόσταση είκοσι έως τριάντα εκατοστών (8 με 12 ίντσες) μεταξύ των δακτύλων των δυο χεριών. Τα χέρια να σχηματίζουν κύκλο. Κρατήστε τους ώμους, τα χέρια, τους αγκώνες και τους καρπούς χαλαρούς.

Κρατώντας τον Τροχό στις Δυο Πλευρές του Κεφαλιού (Λιάνγκ Τσε Μπάο Λουν).

Ξεκινώντας από την προηγούμενη θέση, κινήστε και τα δυο χέρια προς τα κάτω δίπλα στις πλευρές του κεφαλιού (εικόνα 2-5). Οι παλάμες να κοιτάζουν τα αυτιά με τους δυο ώμους χαλαρούς και τους πήχεις κάθετους. Μην κρατάτε τα χέρια πολύ κοντά στα αυτιά.

Επικάλυψη των Χεριών Μπροστά από την Κάτω Κοιλιακή Χώρα (Ντιέ Κόου Σιάο Φου).

(εικόνα 2-6) - Κινήστε τα χέρια προς την κάτω κοιλιακή χώρα. Επικαλύψτε τα χέρια.

Στάση Κλεισίματος – Λιάνγκ Σόου Τζιέ Γιν (Ενώστε τα χέρια) (εικόνα 2-7).



圖 2-4



圖 2-5



圖 2-6



圖 2-7

3. Διαπερνώντας Τις Δυο Άκρες του Σύμπαντος (Γκουάν Τονγκ Λιάνγκ Τζι Φα)

Βασικός Κανόνας: Η άσκηση Διαπερνώντας τις Δυο Άκρες του Σύμπαντος διοχετεύει την ενέργεια του σύμπαντος και την αναμειγνύει με την ενέργεια μέσα στο σώμα κάποιου. Μια τεράστια ποσότητα ενέργειας αποβάλλεται και λαμβάνεται κατά την διάρκεια αυτής της άσκησης, καθιστώντας ικανό τον ασκούμενο να εξαγνίσει το σώμα του ή της σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα. Ταυτόχρονα, η άσκηση ανοίγει τους μεσημβρινούς στην κορυφή του κεφαλιού και ξεμπλοκάρει τα περάσματα κάτω από τα πόδια. Τα χέρια κινούνται πάνω και κάτω σύμφωνα με την ενέργεια μέσα στο σώμα και τους μηχανισμούς έξω από το σώμα. Η κινούμενη προς τα πάνω ενέργεια εκτινάσσεται έξω από την κορυφή του κεφαλιού και ταξιδεύει άμεσα στο ανώτερο κοσμικό άκρο – η κινούμενη προς τα κάτω ενέργεια εκτινάσσεται προς τα έξω από το κάτω μέρος των ποδιών και τρέχει άμεσα στο κατώτερο κοσμικό άκρο. Αφού η ενέργεια επιστρέψει από τα δυο άκρα τότε εκπέμπεται στην αντίθετη κατεύθυνση. Οι κινήσεις των χεριών γίνονται εννέα φορές.

Αφού οι κινήσεις του πάνω και κάτω γλιστρήματος του ενός χεριού έχουν γίνει εννέα φορές, και τα δυο χέρια γλιστρούν πάνω και κάτω εννέα φορές. Τότε το Φάλουν περιστρέφεται τέσσερις φορές κατά την φορά των δεικτών του ρολογιού μπροστά από την κάτω κοιλιακή χώρα προκειμένου να περιστραφεί η εξωτερική ενέργεια μέσα στο σώμα. Οι κινήσεις τελειώνουν με την ένωση των δυο χεριών.

Προτού κάνετε την άσκηση, φανταστείτε ότι είστε δυο κενά βαρέλια που στέκονται κατακόρυφα μεταξύ ουρανού και γης, γιγαντιαία και ασύγκριτα ψηλά. Αυτό βοηθά στην διοχέτευση της ενέργειας.

Στίχος:

Τσινγκ Χουά Μπέντι²⁸

Φα Κάι Ντινγκ Ντι²⁹

Σιν Τσι Γι Μενγκ³⁰

Τονγκ Τιέν Τσε Ντι³¹

Προετοιμασία - Σταθείτε φυσικά, με τα πόδια σε διάσταση στο άνοιγμα των ώμων. Λυγίστε ελαφρώς τα γόνατα. Κρατήστε τα γόνατα και τα ισχία χαλαρά. Χαλαρώστε όλο το σώμα αλλά μην γίνεστε πολύ χαλαροί. Τραβήξτε το σαγόνι ελαφρά προς τα μέσα. Η μύτη της γλώσσας ακουμπά ελαφρά τον ουρανίσκο, αφήστε ένα διάστημα μεταξύ των δοντιών και κλείστε τα χείλη. Κλείστε τα μάτια απαλά. Διατηρήστε γαλήνια έκφραση στο πρόσωπο.

Ενώστε τα Χέρια - (Λιάνγκ Σόου Τζιέ Γιν) (εικόνα 3-1).

Πιέστε τα Χέρια Μαζί Μπροστά από το Στήθος (Σουάνγκ Σόου Χε Σι) (εικόνα 3-2).

²⁸ Τσινγκ Χουά Μπέντι – Εξαγνίστε το Σώμα.

²⁹ Φα Κάι Ντινγκ Ντι – Ο Φα Ξεκλειδώνει τα Ενεργειακά Περάσματα της Κορυφής και της Βάσης.

³⁰ Σιν Τσι Γι Μενγκ – Η Καρδιά είναι Καλοσυνάτη και η Θέληση Ισχυρή.

³¹ Τονγκ Τιέν Τσε Ντι – Φτάστε το Ζενίθ του Ουρανού και το Ναδίρ της Γης.



圖 3-1

圖 3-2

圖 3-3

圖 3-4

Η Κίνηση του Πάνω και Κάτω Γλίστρήματος του Ενός Χεριού (Νταν Σόου Τσονγκ Γκουάν).

Από το Χε Σι ταυτόχρονα κινήστε το ένα χέρι προς τα πάνω και το άλλο χέρι προς τα κάτω. Τα χέρια πρέπει να κινούνται αργά μαζί με τους ενεργειακούς μηχανισμούς έξω από το σώμα. Η ενέργεια μέσα στο σώμα κινείται πάνω και κάτω ταυτόχρονα με τις κινήσεις των χεριών (εικόνα 3-3). Οι άντρες ξεκινάνε κινώντας το αριστερό χέρι προς τα πάνω – οι γυναίκες ξεκινάνε κινώντας το δεξί χέρι προς τα πάνω. Περάστε εκείνο το χέρι μπροστά από το πρόσωπο και εκτείνετε το πάνω από το κεφάλι. Εντωμεταξύ, κατεβάστε αργά το δεξί χέρι (οι γυναίκες, το αριστερό χέρι). Ύστερα αλλάξτε τις θέσεις των χεριών (εικόνα 3-4). Κρατήστε τις παλάμες έτσι ώστε να κοιτάζουν το σώμα σε μια απόσταση όχι παραπάνω από δέκα εκατοστά (4 ίντσες). Κρατήστε ολόκληρο το σώμα χαλαρό. Μια πάνω και κάτω κίνηση του κάθε χεριού μετριέται ως μια φορά. Επαναλάβετε το πάνω και κάτω γλίστρημα των χεριών για εννέα φορές.

Η Κίνηση του Πάνω και Κάτω Γλίστρήματος των Δυο Χεριών (Σουάνγκ Σόου Τσονγκ Γκουάν).

Μετά από την κίνηση του πάνω και κάτω γλίστρήματος του ενός χεριού, κρατήστε το αριστερό χέρι (δεξί για τις γυναίκες) πάνω να περιμένει και φέρτε αργά το άλλο χέρι πάνω έτσι ώστε και τα δυο χέρια να κοιτάζουν προς τα πάνω (εικόνα 3-5). Μετά γλίστρήστε αργά και τα δυο χέρια προς τα κάτω ταυτόχρονα (εικόνα 3-6).

Όταν γλίστράτε και τα δυο χέρια πάνω και κάτω κρατήστε τις παλάμες έτσι ώστε να κοιτάζουν το σώμα σε μια απόσταση όχι πάνω από δέκα εκατοστά (4 ίντσες). Μια ολόκληρη πάνω και κάτω κίνηση μετριέται ως μια φορά. Επαναλάβετε το πάνω και κάτω γλίστρημα των χεριών για εννέα φορές.



圖 3-5



圖 3-6



圖 3-7



圖 3-8

Περιστρέφοντας το Φάλουν με τα Δυο Χέρια (Σουάνγκ Σόου Τουέι Ντονγκ Φα Λουν).

Μετά το ένατο πάνω και κάτω γλίστρημα των δυο χεριών κινήστε και τα δυο χέρια προς τα κάτω περνώντας το κεφάλι και πάνω από το στήθος μέχρι να φτάσουν την κάτω κοιλιακή χώρα (εικόνα 3-7). Περιστρέψτε το Φάλουν με τα δυο χέρια (εικόνα 3-8, εικόνα 3-9). Το αριστερό χέρι πάει μέσα για τους άντρες και το δεξί για τις γυναίκες. Κρατήστε μια απόσταση περίπου δυο με τρία εκατοστά (1 ίντσα) μεταξύ των χεριών και επίσης μεταξύ του εσωτερικού χεριού και της κάτω κοιλιακής χώρας. Περιστρέψτε το Φάλουν κατά την φορά των δεικτών του ρολογιού τέσσερις φορές για να περιστρέψετε την ενέργεια από το εξωτερικό στο εσωτερικό του σώματος. Ενώ περιστρέφετε το Φάλουν κρατήστε τα χέρια εντός της περιοχής της κάτω κοιλιακής χώρας.

Στάση Κλεισίματος – Λιάνγκ Σόου Τζιέ Γιν (Ενώστε τα χέρια) (εικόνα 3-10).



圖 3-9

圖 3-10

4. Ουράνιο Κύκλωμα Φάλουν (Φα Λουν Τζο Τιέν Φα)

Βασικός Κανόνας: Η άσκηση Ουράνιο Κύκλωμα Φάλουν καθιστά δυνατή την ενέργεια του ανθρώπινου σώματος να κυκλοφορεί σε μεγάλες περιοχές – δηλαδή, όχι μόνο σε έναν ή σε μερικούς μεσημβρινούς αλλά από ολόκληρη την γιν πλευρά σε ολόκληρη τη γιανγκ πλευρά του σώματος, συνεχώς μπρος και πίσω. Αυτή η άσκηση ξεπερνά κατά πολύ τις συνηθισμένες μεθόδους ανοίγματος των μεσημβρινών ή των Μεγάλων και Μικρών Ουράνιων Κυκλωμάτων. Η άσκηση Ουράνιο Κύκλωμα Φάλουν είναι μια μέθοδος καλλιέργειας μέσου επιπέδου. Με τις προηγούμενες τρεις ασκήσεις ως βάση, οι μεσημβρινοί ολόκληρου του σώματος (περιλαμβάνοντας το Μέγα Ουράνιο Κύκλωμα) μπορούν γρήγορα να ανοιχτούν εκτελώντας αυτή την άσκηση. Από πάνω μέχρι κάτω οι μεσημβρινοί σταδιακά θα συνδεθούν σε ολόκληρο το σώμα. Το πιο αξιοσημείωτο χαρακτηριστικό αυτής της άσκησης είναι η χρήση της περιστροφής του Φάλουν για την διόρθωση όλων των ανώμαλων καταστάσεων στο ανθρώπινο σώμα. Αυτό καθιστά ικανό το ανθρώπινο σώμα – ένα μικρό σύμπαν – να επιστρέψει στην αρχική του κατάσταση και καθιστά δυνατούς όλους τους μεσημβρινούς μέσα στο σώμα να ξεμπλοκαριστούν. Όταν αυτή η κατάσταση επιτευχθεί, ένας θα έχει επιτύχει ένα πολύ υψηλό επίπεδο στην καλλιέργεια Εντός του Τριπλού Κόσμου Φα. Όταν κάνετε αυτή την άσκηση, και τα δυο χέρια ακολουθούν τους ενεργειακούς μηχανισμούς. Οι κινήσεις είναι σταδιακές, αργές και ομαλές.

Στίχος:

Σουέν Φα Τζι Σι³²

Σιν Τσινγκ Σι Γιο³³

Φα Μπεν Γκουέι Τζούν³⁴

Γιο Γιο Σι Τσι³⁵

Προετοιμασία - Σταθείτε φυσικά, με τα πόδια σε διάσταση στο άνοιγμα των ώμων. Λυγίστε ελαφρώς τα γόνατα. Κρατήστε τα γόνατα και τα ισχία χαλαρά. Χαλαρώστε όλο το σώμα αλλά μην γίνεστε πολύ χαλαροί. Τραβήξτε το σαγόνι ελαφρά προς τα μέσα. Η μύτη της γλώσσας ακουμπά ελαφρά τον ουρανίσκο, αφήστε ένα διάστημα μεταξύ των δοντιών και κλείστε τα χείλη. Κλείστε τα μάτια απαλά. Διατηρήστε γαλήνια έκφραση στο πρόσωπο.

Ενώστε τα Χέρια - (Λιάνγκ Σόου Τζιέ Γιν) (εικόνα 4-1).

Πιέστε τα Χέρια Μαζί Μπροστά από το Στήθος (Σουάνγκ Σόου Χε Σι) (εικόνα 4-2).

Χωρίστε τα χέρια από το Χε Σι. Κινήστε τα προς τα κάτω στην κάτω κοιλιακή χώρα ενώ γυρνάτε και τις δυο παλάμες για να κοιτάζουν το σώμα. Κρατήστε μια απόσταση όχι πάνω από δέκα εκατοστά (4 ίντσες) μεταξύ των χεριών και του σώματος. Αφού περάσετε την κάτω κοιλιακή χώρα, εκτείνετε τα χέρια προς τα κάτω μεταξύ των ποδιών. Κινήστε τα χέρια προς τα κάτω με τις παλάμες να κοιτάζουν την εσωτερική πλευρά των ποδιών και ταυτόχρονα λυγίστε την μέση και σκύψτε κάτω (εικόνα 4-3). Όταν οι άκρες των δακτύλων φτάσουν κοντά στο έδαφος κινήστε τα χέρια κυκλικά από το μπροστινό μέρος των ποδιών, κατά μήκος του εξωτερικού μέρους των ποδιών έως τις φτέρνες (εικόνα 4-4). Λυγίστε και τους δυο καρπούς ελαφρά και υψώστε τα χέρια κατά μήκος του πίσω μέρους των ποδιών (εικόνα 4-5). Ισιώστε την μέση ενώ σηκώνετε τα χέρια προς τα πάνω κατά μήκος της πλάτης (εικόνα 4-6).

³² Σουέν Φα Τζι Σι – Ο Περιστρεφόμενος Φα Φτάνει το Κενό.

³³ Σιν Τσινγκ Σι Γιο – Η Καρδιά είναι Καθαρή Σαν Αγνός Νεφρίτης.

³⁴ Φα Μπεν Γκουέι Τζούν – Επιστρέφοντας στον Αρχικό και Αληθινό Σας Εαυτό.

³⁵ Γιο Γιο Σι Τσι – Νιώθετε Ελαφρύς, σαν να Επιπλέετε.



圖 4-1

圖 4-2

圖 4-3

圖 4-4

Κατά την διάρκεια της άσκησης μην επιτρέψετε σε κανένα από τα δυο χέρια να ακουμπήσουν οποιοδήποτε μέρος του σώματος διότι η ενέργεια σε αυτά θα μεταφερθεί πάλι μέσα στο σώμα. Όταν τα χέρια δεν μπορούν να σηκωθούν περισσότερο κατά μήκος της πλάτης κάντε κούφιας γροθιάς (τα χέρια δεν μεταφέρουν ενέργεια αυτή τη στιγμή) (εικόνα 4-7) και ύστερα τραβήξτε τα μπροστά περνώντας τα κάτω από τις μασχάλες. Σταυρώστε τα χέρια μπροστά από το στήθος (δεν υπάρχει καμία ειδική απαίτηση για το πιο χέρι είναι από πάνω και ποιο είναι από κάτω – εξαρτάται από το τι είναι φυσικό για εσάς. Αυτό ισχύει και για τους άντρες και για τις γυναίκες) (εικόνα 4-8). Τοποθετήστε τα χέρια πάνω από τους ώμους (αφήνοντας ένα κενό). Κινήστε και τις δυο ανοιχτές παλάμες κατά μήκος των *γιανγκ* (εξωτερικών) πλευρών των χεριών. Όταν φτάσετε στους καρπούς τα κέντρα στις δυο παλάμες πρέπει να κοιτάζουν το ένα το άλλο σε μια απόσταση τρία με τέσσερα εκατοστά (1 ίντσα). Αυτή τη στιγμή τα χέρια και οι παλάμες πρέπει να σχηματίζουν μια ευθεία γραμμή (εικόνα 4-9). Χωρίς να σταματήσετε γυρίστε και τις δυο παλάμες σαν να περιστρέφετε μια μπάλα· δηλαδή το εξωτερικό χέρι πρέπει να καταλήξει μέσα και το εσωτερικό χέρι να καταλήξει έξω. Καθώς και τα δυο χέρια κινούνται κατά μήκος των *γιν* (εσωτερικών) πλευρών του κάτω και πάνω μέρους των χεριών, υψώστε τα προς τα πάνω και πάνω από το πίσω μέρος του κεφαλιού (εικόνα 4-10). Τα χέρια πρέπει να σχηματίζουν ένα «X» στο πίσω μέρος του κεφαλιού (εικόνα 4-11). Χωρίστε τα χέρια με τις άκρες των δακτύλων να κοιτάζουν προς τα κάτω και συνδεθείτε με την ενέργεια της πλάτης. Ύστερα κινήστε και τα δυο χέρια πάνω από την κορυφή του κεφαλιού προς το μπροστινό μέρος του στήθους (εικόνα 4-12). Αυτό είναι ένα ολόκληρο ουράνιο κύκλωμα. Επαναλάβετε τις κινήσεις συνολικά εννέα φορές. Μετά από την ένατη φορά, κινήστε τα χέρια προς τα κάτω κατά μήκος του στήθους προς την κάτω κοιλιακή χώρα. Σχηματίστε το *Ντιέ Κόου Σιάο Φου* (επικάλυψη των χεριών μπροστά από την κάτω κοιλιακή χώρα) (εικόνα 4-13).



圖 4-5



圖 4-6



圖 4-7



圖 4-8



圖 4-9



圖 4-10



圖 4-11



圖 4-12



圖 4-13

圖 4-14

Στάση Κλεισίματος – Λιάνγκ Σόου Τζιέ Γιν (Ενώστε τα χέρια) (εικόνα 4-14).

5. Ενισχύοντας τις Θεϊκές Δυνάμεις (Σαν Τονγκ Τζια Τσι Φα)

Βασικός Κανόνας: Η άσκηση Ενισχύοντας τις θεϊκές Δυνάμεις είναι μια ήρεμη άσκηση καλλιέργειας. Είναι μια άσκηση πολλαπλών χρήσεων που ενισχύει τις θεϊκές δυνάμεις (συμπεριλαμβανομένων και των υπερφυσικών ικανοτήτων) και την ισχύ του γκονγκ περιστρέφοντας το Φάλλον χρησιμοποιώντας τις κινήσεις των χεριών του Φο. Αυτή η άσκηση είναι πάνω από το μέσο επίπεδο και ήταν αρχικά μια μυστική άσκηση. Η εκτέλεση αυτής της άσκησης απαιτεί να κάθεσαι κανείς με τα δύο πόδια σταυρωμένα. Το σταύρωμα του ενός ποδιού είναι δεκτό στο αρχικό στάδιο εάν το σταύρωμα των δυο ποδιών δεν μπορεί να γίνει³⁶. Ένας τελικά απαιτείται να καθίσει με τα δυο πόδια σταυρωμένα. Κατά την διάρκεια της άσκησης, η ροή της ενέργειας είναι δυνατή και το ενεργειακό πεδίο γύρω από το σώμα είναι αρκετά μεγάλο. Όσο πιο πολύ είναι σταυρωμένα τα ποδιά, τόσο το καλύτερο. Εξαρτάται από την αντοχή κάποιου. Όσο πιο πολύ κάθεσαι κανείς τόσο πιο έντονη γίνεται η άσκηση και τόσο πιο γρήγορα μεγαλώνει το γκονγκ κάποιου. Μην σκέφτεστε τίποτα όταν εκτελείτε αυτήν την άσκηση – καμία νοητική δραστηριότητα δεν περιλαμβάνεται. Από την

³⁶ Σημείωση – Το σταύρωμα του ενός ποδιού αναφέρεται επίσης και σαν στάση του μισού λωτού, ενώ το σταύρωμα και των δυο ποδιών είναι επίσης γνωστό σαν την πλήρη στάση του λωτού.

ηρεμία εισέλθετε σε ντινγκ³⁷. Αλλά η Κύρια Συνείδησή σας πρέπει να γνωρίζει ότι είστε εσείς που κάνετε την άσκηση.

Στίχος:

Γιο Ίι Γου Ίι³⁸

Γιν Σουέι Τσι Τζι³⁹

Σι Κονγκ Φέι Κονγκ⁴⁰

Ντονγκ Τζιν Ρου Γι⁴¹

Προετοιμασία - Καθίστε με τα πόδια σταυρωμένα. Κρατήστε την μέση και τον λαιμό όρθιο. Τραβήξτε το σαγόνι ελαφρώς προς τα μέσα. Ακουμπήστε την μύτη της γλώσσας στον ουρανίσκο, αφήστε ένα κενό μεταξύ των δοντιών και κλείστε τα χείλη. Κρατήστε ολόκληρο το σώμα χαλαρό αλλά όχι άτονο. Κλείστε απαλά τα μάτια. Ευσπλαχνία πρέπει να φανερώνεται στην καρδιά και η έκφραση του προσώπου πρέπει να είναι γαλήνια.

Να έχετε και τα δυο χέρια στο *Τζιέ Γιν* στην κάτω κοιλιακή χώρα (εικόνα 5-1). Βαθμιαία μπειτε σε ηρεμία.

Εκτελώντας τις κινήσεις των χεριών (Ντα Σο Γιν).

Από το *Τζιέ Γιν*, κινήστε τα ενωμένα χέρια αργά προς τα πάνω. Όταν τα χέρια είναι μπροστά από το κεφάλι, ανοίξτε το *Τζιέ Γιν* και βαθμιαία στρέψτε τις παλάμες προς τα πάνω. Όταν οι παλάμες κοιτούν πάνω, τα χέρια θα έχουν φτάσει στο πιο ψηλό σημείο (εικόνα 5-2). (Όταν κάνετε τις κινήσεις των χεριών οι πήχεις οδηγούν το άνω μέρος των χεριών με ένα συγκεκριμένο ποσό δύναμης). Έπειτα χωρίστε τα χέρια, γυρνώντας τα προς τα πίσω για να σχηματίσουν ένα τόξο πάνω από την κορυφή του κεφαλιού ενώ τα φέρνετε κάτω έως ότου είναι μπροστά από το κεφάλι (εικόνα 5-3). Να έχετε και τις δυο παλάμες έτσι ώστε να κοιτούν προς τα πάνω με τις άκρες των δακτύλων να κοιτούν μπροστά (εικόνα 5-4) και κρατήστε τους αγκώνες όσο το δυνατόν προς τα μέσα. Ισιώστε τους καρπούς ενώ τους σταυρώνετε μπροστά από το στήθος. Για τους άντρες, το αριστερό χέρι κινείται απ' έξω για τις γυναίκες, το δεξί χέρι κινείται απ' έξω. Όταν και τα δυο χέρια έχουν σχηματίσει μια οριζόντια γραμμή (εικόνα 5-5), γυρίστε τον καρπό του εξωτερικού χεριού προς τα έξω με την παλάμη προς τα πάνω, σχηματίζοντας ένα ημικύκλιο. Να έχετε την παλάμη έτσι ώστε να κοιτά προς τα πάνω και οι άκρες των δακτύλων να κοιτούν πίσω. Τα χέρια πρέπει να κινούνται με σχετικά μεγάλη δύναμη. Εν τω μεταξύ, στρέψτε την παλάμη του εσωτερικού χεριού αργά προς τα κάτω. Όταν το χέρι έχει εκταθεί, στρέψτε την παλάμη έτσι ώστε να κοιτά προς τα εμπρός. Το κάτω χέρι πρέπει να είναι τοποθετημένο σε γωνία τριάντα μοιρών από το σώμα (εικόνα 5-6). Στην συνέχεια, περιστρέψτε και τις δυο παλάμες προς το σώμα, κινήστε το αριστερό χέρι (το δεξί για τις γυναίκες), (το πάνω χέρι) κάτω στο εσωτερικό και το δεξί χέρι προς τα πάνω

³⁷ Ντινγκ – Μια κατάσταση διαλογισμού στην οποία το μυαλό είναι εντελώς άδαιο αλλά ενσυνείδητο.

³⁸ Γιο Ίι Γου Ίι – Σαν να το Κάνετε με Πρόθεση, Παρόλα αυτά Χωρίς Πρόθεση.

³⁹ Γιν Σουέι Τσι Τζι – Οι Κινήσεις των Χεριών Ακολουθούν τους Ενεργειακούς Μηχανισμούς.

⁴⁰ Σι Κονγκ Φέι Κονγκ – Σαν να Είσαστε Κενοί, Παρόλα αυτά Όχι Κενοί.

⁴¹ Ντονγκ Τζιν Ρου Γι – Κινηθείτε ή Παγώστε με Ευκολία.

(αριστερό για τις γυναίκες). Έπειτα επαναλάβετε τις προηγούμενες κινήσεις χρησιμοποιώντας τα αντίθετα χέρια, αλλάζοντας τις στάσεις των χεριών (εικόνα 5-7). Μετά, οι άντρες πρέπει να ισιώσουν τον δεξί καρπό (οι γυναίκες τον αριστερό καρπό) και να στρέψουν την παλάμη έτσι ώστε να αντικρίζει το σώμα. Αφού σταυρώσετε τα χέρια μπροστά από το στήθος εκτείνετε την παλάμη προς τα κάτω έως ότου να είναι ίσια και το χέρι να είναι πάνω από το κάτω πόδι. Οι άντρες στρέφουν την αριστερή παλάμη (οι γυναίκες την δεξιά παλάμη) προς τα μέσα και την κινούν προς τα πάνω. Αφού τα σταυρώσετε μπροστά από το στήθος, κινήστε το προς το μπροστινό μέρος του αριστερού ώμου (οι γυναίκες, στον δεξί ώμο). Όταν το χέρι φτάσει σε αυτή τη θέση, να έχετε την παλάμη έτσι ώστε να κοιτά προς τα πάνω με τις άκρες των δακτύλων να κοιτούν μπροστά (εικόνα 5-8). Έπειτα, αλλάζτε τις θέσεις των χεριών χρησιμοποιώντας τις προηγούμενες κινήσεις. Δηλαδή, οι άντρες πρέπει να κινήσουν το αριστερό χέρι (οι γυναίκες το δεξί) στο εσωτερικό· το δεξί χέρι για τους άντρες (αριστερό χέρι για τις γυναίκες) πρέπει να κινηθεί προς τα έξω. Αλλάζτε τις θέσεις των χεριών (εικόνα 5-9). Όταν κάνετε τις κινήσεις των χεριών οι κινήσεις είναι συνεχείς χωρίς διακοπή.



圖 5-1



圖 5-2



圖 5-3



圖 5-4



圖 5-5



圖 5-6



圖 5-7



圖 5-8



圖 5-9

Ενίσχυση (Τζιά Τσι).

Ακολουθώντας τις προηγούμενες κινήσεις των χεριών κινήστε το πάνω χέρι κατά μήκος του εσωτερικού και το κάτω χέρι κατά μήκος του εξωτερικού. Οι άντρες, στρέφουν το δεξί χέρι (οι γυναίκες το αριστερό) κινώντας το προς τα κάτω με την παλάμη να κοιτά το στήθος. Οι άντρες, σηκώνουν το αριστερό χέρι (οι γυναίκες το δεξί χέρι) προς τα πάνω. Όταν και οι δυο πήχεις φτάσουν το στήθος και σχηματίσουν μια οριζόντια γραμμή (εικόνα 5-10), εκτείνετε τα χέρια προς τα έξω στις πλευρές του σώματος ενώ στρέφετε τις παλάμες προς τα κάτω (εικόνα 5-11).



圖 5-10



圖 5-11

Όταν τα χέρια είναι πάνω από το επίπεδο του γονάτου και έχουν εκταθεί προς τα έξω, κρατήστε τα χέρια στο επίπεδο της μέσης, με τους πήχεις και το πίσω μέρος των χεριών στο ίδιο επίπεδο και έχοντας και τα δυο χέρια χαλαρά (εικόνα 5-12). Αυτή η στάση μεταφέρει τις θεϊκές δυνάμεις από το εσωτερικό του σώματος στα χέρια για ενίσχυση. Κατά την ενίσχυση θα νιώσετε τις παλάμες ζεστές, βαριές, ηλεκτρισμένες, μουδιασμένες, σαν κρατούσατε ένα βάρος κτλ.. Αλλά μην επιδιώκετε αυτές τις αισθήσεις – απλά αφήστε τις να συμβούν φυσικά. Όσο πιο πολύ κρατάτε αυτήν την στάση τόσο το καλύτερο.



圖 5-12



圖 5-13

Οι άντρες, κάμψτε τον καρπό του δεξιού χεριού (οι γυναίκες, του αριστερού) και στρέψτε την παλάμη έτσι ώστε να κοιτάει προς τα μέσα ενώ κινείτε το χέρι προς την κάτω κοιλιακή χώρα. Αφού φτάσει την κάτω κοιλιακή χώρα, η παλάμη πρέπει να κοιτά προς τα πάνω. Την ίδια στιγμή οι άντρες πρέπει να στρέψουν το αριστερό χέρι (οι γυναίκες το δεξί χέρι) προς τα εμπρός ενώ το σηκώνετε προς το πιγούνι. Όταν το χέρι φτάσει στο ίδιο επίπεδο με τους ώμους η παλάμη πρέπει να κοιτά κάτω. Αφού φτάσετε στην σωστή θέση, ο πήχης και το χέρι πρέπει να είναι οριζόντια. Με τα κέντρα των δυο παλαμών να κοιτούν το ένα το άλλο. Τοποθετηθείτε σε αυτήν την θέση (εικόνα 5-13). Οι θέσεις τις ενίσχυσης πρέπει να κρατιούνται για πολύ ώρα αλλά μπορείτε να τις κρατάτε όσο εσείς αντέχετε. Στην συνέχεια, το πάνω χέρι

σχηματίζει ένα ημικύκλιο προς τα εμπρός και κάτω στην κάτω κοιλιακή χώρα. Την ίδια στιγμή σηκώστε το κάτω χέρι προς τα πάνω ενώ στρέφετε την παλάμη προς τα κάτω. Όταν φτάσει στο πιγούνι το χέρι πρέπει να είναι στο ίδιο επίπεδο με τους ώμους. Με τα κέντρα των δυο παλαμών να κοιτούν το ένα το άλλο, καθίστε σε αυτήν την στάση (εικόνα 5-14). Όσο πιο πολύ την κρατάτε, τόσο το καλύτερο.



圖 5-14



圖 5-15



圖 5-16

Ήρεμη καλλιέργεια (Τζινγκ Γκονγκ Σιου Λιέν).

Αρχίζοντας από την προηγούμενη στάση, διαγράψτε με το πάνω χέρι ένα ημικύκλιο προς τα εμπρός και κάτω προς την κάτω κοιλιακή χώρα και σχηματίστε με τα χέρια το *Τζιέ Γιν* (εικόνα 5-15). Εισέλθετε σε ήρεμη καλλιέργεια. Μπείτε σε ντινγκ αλλά σιγουρευτείτε ότι η κύρια συνείδησή σας γνωρίζει ότι εσείς κάνετε την άσκηση. Όσο πιο πολύ κάθεστε, τόσο το καλύτερο – καθίστε όσο μπορείτε.

Στάση Κλεισίματος – Κινήστε τα χέρια στο *Χε Σι* και βγείτε από το ντινγκ (εικόνα 5-16). Ξεσταυρώστε τα πόδια σας.

Κεφάλαιο 3

Η Μηχανική και οι Αρχές των Κινήσεων των Ασκήσεων

1. Η Πρώτη Άσκηση

Η πρώτη άσκηση ονομάζεται Ο Φο Εμφανίζει Χίλια Χέρια. Όπως υποδηλώνει και το όνομα, είναι σαν ένας Φο με χίλια χέρια ή μια Μποντισάτβα με χίλια χέρια να φανερώνει τα χέρια του ή της. Φυσικά είναι αδύνατο για εμάς να κάνουμε χίλιες κινήσεις – δεν θα ήσασταν ικανοί να τις θυμόσαστε όλες και η εκτέλεσή τους θα σας εξαντλούσε. Χρησιμοποιούμε οκτώ απλές, βασικές κινήσεις σε αυτή την άσκηση για να αναπαραστήσουμε την ιδέα. Αν και εύκολες αυτές οι οκτώ κινήσεις καθιστούν ικανούς τους εκατοντάδες μεσημβρινούς στο σώμα κάποιου να ανοίξουν. Αφήστε με να σας πω γιατί λέμε ότι από την αρχή της άσκησής μας αρχίζουμε σε ένα πάρα πολύ υψηλό επίπεδο. Είναι επειδή δεν ανοίγουμε απλώς έναν ή δύο μεσημβρινούς, τους μεσημβρινούς Ρεν και Ντου⁴² ή τους Οκτώ Επιπλέον Μεσημβρινούς⁴³. Αντιθέτως, ανοίγουμε όλους τους μεσημβρινούς και κάθε ένας από αυτούς είναι σε ταυτόχρονη κίνηση από την αρχή. Επομένως εμείς ξεκινάμε αμέσως την εξάσκηση σε ένα πολύ υψηλό επίπεδο.

Ένας πρέπει να τεντώνει και να χαλαρώνει το σώμα του όταν κάνει αυτή την άσκηση. Τα χέρια και τα πόδια πρέπει να είναι καλά συγχρονισμένα. Μέσα από το τέντωμα και το χαλάρωμα, οι περιοχές της συσσωρευμένης ενέργειας στο σώμα ξεμπλοκάρονται. Βέβαια, οι κινήσεις δεν θα είχαν κανένα αποτέλεσμα εάν δεν είχα τοποθετήσει ένα σύνολο μηχανισμών στο σώμα σας. Όταν τεντώνεστε, ολόκληρο το σώμα τεντώνεται σταδιακά μέχρι τα όριά του – ακόμα και στο σημείο που νιώθετε ότι χωρίζεστε σε δύο άτομα. Το σώμα τεντώνεται σαν να γίνεται πολύ ψηλό και μεγάλο. Καμία πρόθεση του νου δεν χρησιμοποιείται. Αφού τεντωθεί μέχρι το όριό του, το σώμα χαλαρώνει απότομα – πρέπει να χαλαρώσετε αμέσως μόλις τεντώσετε μέχρι το όριο. Το αποτέλεσμα μιας τέτοιας κίνησης είναι σαν αυτή με μια δερμάτινη σακούλα γεμάτη με αέρα: όταν πιέζεται, ο αέρας βγαίνει έξω – όταν κάποιος παίρνει το χέρι του από τη σακούλα ο αέρας τραβιέται πάλι μέσα και νέα ενέργεια λαμβάνεται. Με αυτό το μηχανισμό σε λειτουργία, οι μπλοκαρισμένες περιοχές του σώματος ανοίγονται.

Όταν το σώμα τεντώνεται, οι φτέρνες πιέζονται προς τα κάτω σταθερά και χρησιμοποιείται δύναμη για να πιέσετε το κεφάλι προς τα πάνω. Είναι σαν όλοι οι μεσημβρινοί στο σώμα σας να τεντώνονται μέχρι να ανοίξουν και μετά να χαλαρώνουν απότομα – πρέπει να χαλαρώσετε απότομα μετά από το τέντωμα. Ολόκληρο το σώμα σας ανοίγεται αμέσως μέσα από αυτού του είδους την κίνηση φυσικά, πρέπει επίσης να τοποθετήσουμε διάφορους μηχανισμούς στο σώμα σας. Όταν τα χέρια τεντώνονται, τεντώνονται σταδιακά και με δύναμη μέχρι να επιτευχθεί το όριο. Η Σχολή του Τάο διδάσκει πως να κινούμε την ενέργεια κατά μήκος των

⁴² Ρεν και Ντου – Το κανάλι Ντου ή «Κυρίαρχο Αγγείο», ξεκινά από την κοιλότητα της λεκάνης και κατευθύνεται προς τα πάνω κατά μήκος της μέσης της πλάτης. Το κανάλι Ρεν ή «Αρχικό Αγγείο», κατευθύνεται προς τα πάνω από την κοιλότητα της λεκάνης κατά μήκος της μπροστινής μεριάς στο σώμα κάποιου.

⁴³ Οκτώ Επιπλέον Μεσημβρινοί - Στην Κινέζικη Ιατρική, αυτοί είναι οι μεσημβρινοί που υπάρχουν σαν πρόσθετοι στους Δώδεκα Κανονικούς Μεσημβρινούς. Οι περισσότεροι από τους Οκτώ Επιπλέον Μεσημβρινούς τέμνονται με τα σημεία βελονισμού των Δώδεκα Κανονικών, έτσι δεν θεωρούνται ανεξάρτητοι ή κύριοι μεσημβρινοί.

τριών γιν και τριών γιανγκ μεσημβρινών. Στην πραγματικότητα, δεν είναι μόνο οι τρεις γιν και οι τρεις γιανγκ μεσημβρινοί αλλά επίσης εκατοντάδες μεσημβρινοί που διασταυρώνονται στα χέρια. Πρέπει όλοι να τεντωθούν για να ανοίξουν και να ξεμπλοκαριστούν. Ανοίγουμε όλους τους μεσημβρινούς από την αρχή της εξάσκησής μας. Από τις συνηθισμένες πρακτικές καλλιέργειας, οι γνήσιες – αυτό τότε αποκλείει αυτές που χρησιμοποιούν το τσι⁴⁴ – χρησιμοποιούν την μέθοδο του να φέρνουν εκατοντάδες μεσημβρινούς σε κίνηση μέσω ενός ενεργειακού καναλιού. Αυτό παίρνει πολύ καιρό σε αυτές τις πρακτικές – αμέτρητα χρόνια – για να ανοίξουν όλους τους μεσημβρινούς. Η άσκησή μας στοχεύει άμεσα στο άνοιγμα όλων των μεσημβρινών από την αρχή και επομένως ξεκινάμε την εξάσκηση σε πολύ υψηλό επίπεδο. Όλοι πρέπει να κατανοήσουν αυτό το σημείο κλειδί.

Στη συνέχεια, θα μιλήσω για την όρθια στάση. Πρέπει να στέκεστε φυσικά με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων. Τα πόδια δεν χρειάζεται να είναι παράλληλα, καθώς εμείς δεν έχουμε πράγματα από τις πολεμικές τέχνες εδώ. Πολλές όρθιες στάσεις ασκήσεων καλλιέργειας προήρθαν από την Στάση του Αλόγου από τις πολεμικές τέχνες. Αφού η Σχολή του Φο διδάσκει την προσφορά σωτηρίας σε όλα τα όντα τα πόδια σας δεν πρέπει πάντα να γυρνάνε προς τα μέσα. Τα γόνατα και τα ισχία είναι χαλαρά, λυγίζοντας τα γόνατα ελαφρώς. Όταν τα γόνατα λυγίζουν ελαφρώς, οι μεσημβρινοί εκεί είναι ανοιχτοί – όταν κάποιος στέκεται όρθιος, οι μεσημβρινοί εκεί είναι άκαμπτοι και μπλοκαρισμένοι. Το σώμα κρατιέται όρθιο και χαλαρό. Πρέπει να χαλαρώσετε εντελώς από μέσα προς τα έξω αλλά χωρίς να γίνετε πολύ χαλαροί. Το κεφάλι πρέπει να παραμείνει όρθιο.

Τα μάτια είναι κλειστά όταν εκτελείτε αυτές τις πέντε ασκήσεις. Αλλά όταν μαθαίνετε τις κινήσεις πρέπει να κρατήσετε τα μάτια σας ανοιχτά και να δείτε αν οι κινήσεις σας είναι σωστές. Αργότερα, μόλις έχετε μάθει τις κινήσεις και τις εκτελείτε μόνοι σας, οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται με τα μάτια κλειστά. Η άκρη της γλώσσας ακουμπά τον ουρανίσκο, ένα κενό διατηρείται μεταξύ των δοντιών και τα χείλη είναι κλειστά. Γιατί πρέπει η γλώσσα να ακουμπά τον ουρανίσκο; Όπως μπορεί να ξέρετε, κατά την διάρκεια της γνήσιας εξάσκησης δεν είναι μόνο το επιφανειακό ουράνιο κύκλωμα που βρίσκεται σε κίνηση αλλά επίσης κάθε μεσημβρινός στο σώμα που τέμνεται οριζόντια ή κάθετα. Εκτός από το ότι υπάρχουν επιφανειακοί μεσημβρινοί υπάρχουν επίσης μεσημβρινοί στα εσωτερικά όργανα και στα κενά μεταξύ των εσωτερικών οργάνων. Το στόμα είναι κενό και έτσι βασίζεται στην σηκωμένη γλώσσα για να σχηματίσει μέσα μια γέφυρα που δυναμώνει την ροή της ενέργειας κατά την διάρκεια της κυκλοφορίας των μεσημβρινών και επιτρέπει στην ενέργεια να σχηματίσει ένα κύκλωμα μέσω της γλώσσας. Τα κλειστά χείλη εξυπηρετούν ως μια εξωτερική γέφυρα που επιτρέπει στην επιφανειακή ενέργεια να κυκλοφορεί. Γιατί αφήνουμε ένα κενό μεταξύ των δοντιών; Είναι επειδή αν κρατάτε τα δόντια σας σφιχτά κατά την διάρκεια της άσκησης, η ενέργεια θα τα σφίγγει όλο και πιο δυνατά κατά την διάρκεια της κυκλοφορίας της. Οποιοδήποτε κομμάτι του σώματος είναι σφιχτό δεν μπορεί να μεταμορφωθεί πλήρως. Έτσι όποιο μέρος δεν είναι χαλαρό θα καταλήξει να αποκλείεται και να μην μεταμορφώνεται ή να εξελίσσεται. Τα δόντια θα είναι χαλαρά εάν αφήσετε ένα κενό μεταξύ αυτών. Αυτές είναι οι βασικές

⁴⁴ Τσι - Στην Κινέζικη σκέψη, αυτή η ουσία / ενέργεια θεωρείται να παίρνει πολλές μορφές στο σώμα και στο περιβάλλον. Συνήθως μεταφράζεται σαν «ζωτική ενέργεια», το τσι θεωρείται να καθορίζει την υγεία ενός ατόμου. Το «τσι επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν μια ευρύτερη έννοια για να περιγράψει ουσίες που είναι αόρατες και άμορφες όπως: ο αέρας, η οσμή, ο θυμός κ.τ.λ..

απαιτήσεις για τις κινήσεις των ασκήσεων. Υπάρχουν τρεις ενδιάμεσες κινήσεις που αργότερα θα επαναληφθούν σε άλλες ασκήσεις. Τώρα θα ήθελα να τις εξηγήσω εδώ.

Λιάνγκ Σόου Χε Σι (Πιέστε και τα Δυο Χέρια Μπροστά από το Στήθος).

Όταν κάνετε τη στάση *Χε Σι*, οι πήχης σχηματίζουν μια ευθεία γραμμή και οι αγκώνες είναι υψωμένοι έτσι ώστε οι μασχάλες να είναι ανοιχτές-κούφιες. Εάν οι μασχάλες πιέζονται δυνατά, τα ενεργειακά κανάλια εκεί θα μπλοκάρουν εντελώς. Τα ακροδάκτυλα δεν είναι τόσο υψωμένα ώστε να είναι μπροστά από το πρόσωπο αλλά είναι απλώς μπροστά από το στήθος. Δεν πρέπει να έχουν κλίση προς το σώμα. Κρατάμε ένα βαθύλωμα μεταξύ των παλαμών και οι άκρες των παλαμών πρέπει να πιέζονται μαζί όσο το δυνατόν περισσότερο. Ο καθένας πρέπει να θυμάται αυτή τη στάση, καθώς επαναλαμβάνεται πολλές φορές.

Ντιέ Κόου Σιάο Φου (Επικάλυψη των Χεριών Μπροστά από την Κάτω Κοιλιακή Χώρα).

Οι αγκώνες πρέπει να είναι υψωμένοι. Κατά την διάρκεια των ασκήσεων πρέπει να κρατάτε τους αγκώνες προς τα έξω. Δίνουμε έμφαση σε αυτό με καλό σκοπό: Εάν οι μασχάλες δεν είναι ανοιχτές, η ενέργεια θα μπλοκαριστεί και δεν θα είναι ικανή να ρέει από μέσα. Όταν κάνετε αυτή τη στάση το αριστερό χέρι είναι από μέσα για τους άντρες – το δεξί χέρι είναι από μέσα για τις γυναίκες. Τα χέρια δεν πρέπει να ακουμπάνε το ένα το άλλο – κρατάμε το πλάτος μιας παλάμης για απόσταση μεταξύ τους. Ένα πλάτος δυο παλαμών κρατιέται μεταξύ του εσωτερικού χεριού και του σώματος, χωρίς να επιτρέπεται στο χέρι να ακουμπήσει το σώμα. Γιατί γίνεται αυτό; Όπως ξέρουμε υπάρχουν πολλά εσωτερικά και εξωτερικά κανάλια. Στην άσκησή μας βασιζόμαστε στο Φάλουν για να τα ανοίξει αυτά, ειδικά το σημείο Λαογκόνγκ⁴⁵ στις παλάμες κάποιου. Στην πραγματικότητα, το σημείο Λάογκονγκ είναι ένα πεδίο που δεν υπάρχει μόνο στο φυσικό μας σώμα αλλά επίσης στις μορφές της ύπαρξης όλων των σωμάτων μας σε άλλες διαστάσεις. Το πεδίο του είναι πολύ μεγάλο και ακόμη υπερβαίνει την επιφάνεια των παλαμών του φυσικού μας σώματος. Όλα του τα πεδία πρέπει να ανοιχτούν, έτσι βασιζόμαστε στο Φάλουν να το κάνει αυτό. Οι παλάμες κρατιούνται σε απόσταση επειδή υπάρχουν Φάλουν που περιστρέφονται πάνω τους – και στα δυο χέρια. Όταν τα χέρια επικαλύπτονται μπροστά από την κάτω κοιλιακή χώρα στο τέλος των ασκήσεων, η ενέργεια που μεταφέρεται σε αυτά είναι πολύ ισχυρή. Ένας άλλος σκοπός του *Ντιέ Κόου Σιάο Φου* είναι να ενισχύσει και το Φάλουν στην κάτω κοιλιακή χώρα και το πεδίο του *νταν τιεν*⁴⁶. Υπάρχουν πολλά πράγματα – περισσότερα από δέκα χιλιάδες από αυτά – που θα αναπτυχθούν από αυτό το πεδίο.

Υπάρχει άλλη μια στάση που λέγεται *Τζιέ Ντινγκγίν*. Την αποκαλούμε *Τζιέ Γιν (Ενωση των χεριών)* για συντομία. Παρατηρείστε τα ενωμένα χέρια: δεν πρέπει να γίνεται επιπόλαιο. Οι αντίχειρες είναι υψωμένοι, σχηματίζοντας ένα οβάλ σχήμα. Τα δάχτυλα ενώνονται απαλά με τα δάχτυλα της κάτω παλάμης να τοποθετούνται πάνω στα κενά των δακτύλων της πάνω παλάμης. Έτσι πρέπει να γίνεται. Όταν ενώνετε τα χέρια η αριστερή παλάμη είναι πάνω για τους άντρες, ενώ η δεξιά είναι πάνω για τις γυναίκες. Γιατί γίνεται αυτό; Είναι επειδή το αρσενικό σώμα είναι ένα από αγνό *γιανγκ* και το γυναικείο είναι ένα από αγνό *γιν*. Με σκοπό να αποκτήσουν ισορροπία του *γιν* και του *γιανγκ*, οι άντρες πρέπει να καταπιέσουν το *γιανγκ* και να ζοηρέψουν

⁴⁵ Λαογκόνγκ – Το σημείο βελονισμού στο κέντρο της παλάμης κάποιου.

⁴⁶ Νταν τιεν - «Το πεδίο του νταν», ένα ενεργειακό πεδίο που βρίσκεται στην κάτω κοιλιακή χώρα.

το γιν ενώ οι γυναίκες πρέπει να καταπιέσουν το γιν και να ζωηρέψουν το γιαγκ. Έτσι, μερικές από τις κινήσεις είναι διαφορετικές για τους άντρες και για τις γυναίκες. Όταν ενώνετε τα χέρια, οι αγκώνες είναι υψωμένοι – πρέπει να κρατιούνται προς τα έξω. Όπως μπορεί να ξέρετε το κέντρο του νταν τιεν βρίσκεται σε απόσταση δυο δακτύλων κάτω από τον αφαλό. Αυτό είναι επίσης και το κέντρο του Φάλουν μας. Έτσι τα ενωμένα χέρια πρέπει να τοποθετούνται λιγάκι παρακάτω για να κρατάνε το Φάλουν. Όταν χαλαρώνετε το σώμα, μερικά άτομα χαλαρώνουν τα χέρια τους αλλά όχι τα πόδια τους. Τα χέρια και τα πόδια πρέπει να συντονίζονται σε ταυτόχρονο χαλάρωμα και τέντωμα.

2. Η Δεύτερη Άσκηση

Η δεύτερη άσκηση ονομάζεται Όρθια Στάση Φάλουν. Οι κινήσεις της είναι πολύ απλές, αφού υπάρχουν μόνο τέσσερις στάσεις κρατήματος του τροχού – είναι πολύ εύκολες στη μάθηση. Παρ' όλ' αυτά, είναι μια προκλητική και απαιτητική άσκηση. Πώς είναι απαιτητική; Όλες οι ασκήσεις με όρθιες στάσεις απαιτούν κάποιος να στέκεται ακίνητος για πολύ ώρα. Τα χέρια κάποιου θα νιώσουν πόνο όταν κρατιούνται ψηλά για πολύ ώρα. Έτσι αυτή η άσκηση είναι απαιτητική. Η στάση για την Όρθια Στάση είναι ίδια με αυτή της πρώτης άσκησης αλλά δεν υπάρχει κανένα τέντωμα και ένας απλά στέκεται με το σώμα χαλαρό. Και οι τέσσερις βασικές θέσεις περιλαμβάνουν το κράτημα του τροχού. Απλές έτσι όπως είναι – μόνο τέσσερις βασικές θέσεις – αυτή είναι η καλλιέργεια του Ντάφα, έτσι δεν θα μπορούσε να είναι ότι κάθε μια κίνηση είναι μόνο για την καλλιέργεια μιας συγκεκριμένης υπερφυσικής ικανότητας ή κάποιου μικρού πράγματος – κάθε μια κίνηση περιλαμβάνει πολλά πράγματα. Δεν θα μας έκανε εάν για κάθε ένα και για όλα τα πράγματα απαιτούσαμε μια κίνηση για να το αναπτύξουμε. Μπορώ να σας πω ότι τα πράγματα που εγκατέστησα στην κάτω κοιλιακή σας χώρα και τα πράγματα που αναπτύσσονται στον τρόπο της καλλιέργειάς μας αριθμούνται σε εκατοντάδες χιλιάδες. Εάν έπρεπε να χρησιμοποιήσετε μια κίνηση για να καλλιεργήσετε ένα από αυτά, απλά φανταστείτε: θα περιλάμβανε εκατοντάδες χιλιάδες κινήσεις και δεν θα ήσασταν ικανοί να τις τελειώσετε ούτε σε μια μέρα. Θα εξουθενώνατε τον εαυτό σας και ακόμη μπορεί να μην ήσασταν ικανοί να τις θυμόσαστε όλες.

Υπάρχει ένα ρητό, «Ένας μέγας τρόπος είναι εξαιρετικά απλός και εύκολος». Οι ασκήσεις ελέγχουν την μεταμόρφωση όλων των πραγμάτων στην ολότητά τους. Έτσι θα ήταν καλύτερο εάν δεν υπήρχε απολύτως καμία κίνηση όταν κάνετε τις ήρεμες ασκήσεις της καλλιέργειας. Οι απλές κινήσεις μπορούν επίσης να ελέγξουν σε μεγάλη κλίμακα τις ταυτόχρονες μεταμορφώσεις πολλών πραγμάτων. Όσο πιο απλές οι κινήσεις, τόσο πιο πιθανό να γίνει ολοκληρωμένη η μεταμόρφωση, αφού ελέγχουν τα πάντα σε μεγάλη κλίμακα. Υπάρχουν τέσσερις θέσεις κρατήματος του τροχού σε αυτή την άσκηση. Όταν κρατάτε τους τροχούς θα νιώσετε την περιστροφή ενός μεγάλου Φάλουν ανάμεσα στα χέρια σας. Σχεδόν κάθε ασκούμενος είναι ικανός να το νιώσει. Όταν κάνετε την Όρθια Στάση Φάλουν, κανείς δεν επιτρέπεται να ταλαντεύεται ή να πηδά όπως στα συστήματα όπου τα κατοχικά πνεύματα (φούτι) είναι σε έλεγχο. Το να ταλαντεύεστε ή να πηδάτε δεν είναι καλό – αυτό δεν είναι εξάσκηση. Έχετε δει ποτέ έναν Φο έναν Τάο ή ένα Θεό να χοροπηδά ή να ταλαντεύεται έτσι; Κανένας από αυτούς δεν το κάνει αυτό.

3. Η Τρίτη Άσκηση

Η τρίτη άσκηση λέγεται Διαπερνώντας τις δυο Άκρες του Σύμπαντος. Αυτή η άσκηση είναι επίσης αρκετά απλή. Όπως δηλώνει και το όνομά της, αυτή η άσκηση είναι για να στείλει ενέργεια στα δυο «κοσμικά άκρα». Πόσο μακριά είναι αυτά τα δυο άκρα αυτού του απέραντου σύμπαντος; Αυτό είναι πέρα από την φαντασία σας, έτσι η άσκηση δεν εμπεριέχει πρόθεση του νου. Εκτελούμε τις ασκήσεις ακολουθώντας τους μηχανισμούς. Επομένως, τα χέρια σας κινούνται μαζί με τους μηχανισμούς που έχω εγκαταστήσει στο σώμα σας. Η πρώτη άσκηση επίσης έχει αυτού του είδους τους μηχανισμούς. Δεν σας το ανέφερα αυτό την πρώτη μέρα επειδή δεν πρέπει να αρχίσετε να ψάχνετε αυτήν την αίσθηση προτού εξοικειωθείτε με τις κινήσεις. Ανησυχούσα ότι δεν θα ήσασταν ικανοί να τις θυμάστε όλες. Πράγματι θα ανακαλύψετε πως όταν τεντώνετε και χαλαρώνετε τα χέρια σας αυτά θα επιστρέφουν αυτόματα, από μόνα τους. Αυτό προκαλείται από τους μηχανισμούς που έχουν εγκατασταθεί στο σώμα σας, κάτι γνωστό στη Σχολή του Τάο ως οι Μηχανισμοί της Ολίσθησης των Χεριών. Αφού τελειώσετε μια κίνηση, θα παρατηρήσετε ότι τα χέρια σας αυτόματα γλιστρούν για να κάνουν την επόμενη. Αυτή η αίσθηση σταδιακά θα γίνει πιο εμφανής καθώς αυξάνετε τον χρόνο της άσκησης. Όλοι αυτοί οι μηχανισμοί θα περιστρέφονται μόνοι τους αφού σας τους δώσω. Στην πραγματικότητα, όταν δεν κάνετε τις ασκήσεις, το γκονγκ σας καλλιεργεί κάτω από την λειτουργία των μηχανισμών του Φάλουν. Οι ακόλουθες ασκήσεις επίσης έχουν μηχανισμούς. Η στάση για αυτή την άσκηση είναι η ίδια με αυτή της Όρθιας Στάσης Φάλουν. Δεν υπάρχει τέντωμα, καθώς κάποιος στέκεται με το σώμα χαλαρό. Υπάρχουν δυο είδη κινήσεων των χεριών. Η μια είναι το πάνω και κάτω γλίστρημα του ενός χεριού, δηλαδή, το ένα χέρι γλιστρά προς τα πάνω ενώ το άλλο χέρι γλιστρά προς τα κάτω – τα χέρια αλλάζουν θέσεις. Μια πάνω και κάτω κίνηση του κάθε χεριού μετρίεται ως μια φορά και η κίνηση αυτή επαναλαμβάνεται συνολικά εννέα φορές. Αφού η κίνηση έχει γίνει οκτώμισι φορές, το κάτω χέρι σηκώνεται και ξεκινά το πάνω και κάτω γλίστρημα των δυο χεριών. Αυτή επίσης γίνεται εννέα φορές. Αργότερα, αν επιθυμείτε να κάνετε περισσότερες επαναλήψεις και να αυξήσετε το χρόνο της άσκησης, μπορείτε να την εκτελέσετε δεκαοκτώ φορές – ο αριθμός πρέπει να είναι πολλαπλάσιο του εννέα. Αυτό είναι επειδή ο μηχανισμός θα αλλάξει μετά από την ένατη φορά – είναι αμετάβλητος την ένατη φορά. Δεν μπορείτε πάντα να μετράτε όταν κάνετε τις ασκήσεις στο μέλλον. Όταν οι μηχανισμοί γίνουν πολύ δυνατοί, θα τελειώνουν τις κινήσεις από μόνοι τους την ένατη φορά. Τα χέρια σας θα τραβηχτούν μαζί, αφού οι μηχανισμοί αλλάζουν αυτόματα. Δεν θα χρειάζεται καν να μετράτε τον αριθμό των επαναλήψεων, καθώς είναι εγγυημένο ότι τα χέρια σας θα οδηγηθούν να περιστρέψουν το Φάλουν κατά το τελείωμα της ένατης κίνησης του γλιστρήματος. Στο μέλλον δεν θα πρέπει πάντα να μετράτε, καθώς πρέπει να εκτελείτε τις ασκήσεις σε μια κατάσταση ελεύθερη από πρόθεση. Το να έχετε πρόθεση είναι μια προσκόλληση. Καμία πρόθεση του νου δεν χρησιμοποιείται σε υψηλού επιπέδου άσκηση καλλιέργειας – είναι εντελώς σε μια κατάσταση ελεύθερη από πρόθεση. Βεβαίως, υπάρχουν άνθρωποι που λένε ότι το να κάνετε τις κινήσεις είναι από μόνο του γεμάτο πρόθεση. Αυτό είναι μια εσφαλμένη κατανόηση. Αν οι κινήσεις λέγεται ότι είναι γεμάτες πρόθεση, τότε τι λέτε για τις κινήσεις των χεριών που γίνονται από τους Φο ή για τα ενωμένα χέρια και το διαλογισμό που γίνεται από μοναχούς του Βουδισμού Ζεν και τους μοναχούς σε ναούς; Το επιχείρημα του ότι «έχουν πρόθεση»

αναφέρεται στο πόσες κινήσεις και κινήσεις των χεριών περιλαμβάνονται; Ο αριθμός των κινήσεων καθορίζει αν κάποιος είναι σε μια κατάσταση ελεύθερη από πρόθεση ή όχι; Υπάρχουν προσκολλήσεις αν υπάρχουν περισσότερες κινήσεις και δεν υπάρχουν προσκολλήσεις αν υπάρχουν λιγότερες κινήσεις; Δεν είναι οι κινήσεις που μετράνε αλλά το αν ο νους κάποιου έχει προσκολλήσεις και αν υπάρχουν πράγματα που κάποιος δεν μπορεί να αφήσει. Ο νους είναι που μετράει. Εκτελούμε τις ασκήσεις ακολουθώντας τους μηχανισμούς και σταδιακά εγκαταλείποντας το σκεπτικό που οδηγείται από την πρόθεση, επιτυγχάνοντας μια κατάσταση ελεύθερη από πρόθεση του νου.

Τα σώματά μας υπόκεινται σε μια ειδική μεταμόρφωση κατά τη διάρκεια του πάνω και κάτω γλιστρήματος των χεριών. Εν τω μεταξύ τα κανάλια στην κορυφή του κεφαλιού μας θα ανοιχτούν, κάτι γνωστό ως «Ανοίγοντας την Κορυφή του Κεφαλιού». Τα περάσματα στο κάτω μέρος των ποδιών μας επίσης θα ξεμπλοκαριστούν. Αυτά τα περάσματα είναι κάτι περισσότερο από απλά το σημείο Γιονγκτσουάν⁴⁷, το οποίο είναι από μόνο του στην πραγματικότητα ένα πεδίο. Επειδή το ανθρώπινο σώμα έχει διαφορετικές μορφές ύπαρξης σε άλλες διαστάσεις, τα σώματά σας προοδευτικά θα επεκτείνονται καθώς ασκείστε και ο όγκος του γκονγκ σας θα γίνεται όλο και πιο μεγάλος τόσο που [το σώμα σας σε άλλες διαστάσεις] θα ξεπερνά το μέγεθος του ανθρώπινου σας σώματος.

Ενώ κάποιος κάνει τις ασκήσεις, το Άνοιγμα της Κορυφής του Κεφαλιού θα συμβεί στο κέντρο της κορυφής του κεφαλιού. Αυτό το Άνοιγμα της Κορυφής του Κεφαλιού στο οποίο εμείς αναφερόμαστε δεν είναι το ίδιο με αυτό του Ταντριισμού. Στον Ταντριισμό αναφέρεται στο άνοιγμα του σημείου Μπαϊχουέι⁴⁸ και την τοποθέτηση ενός κομματιού «τυχερού άχρου» μέσα σε αυτό. Είναι μια τεχνική καλλιέργειας που διδάσκεται στον Ταντριισμό. Το Άνοιγμα της Κορυφής του Κεφαλιού μας είναι διαφορετικό. Το δικό μας αναφέρεται στην επικοινωνία μεταξύ του σύμπαντος και του μυαλού μας. Είναι γνωστό ότι η γενική Βουδιστική καλλιέργεια επίσης έχει το Άνοιγμα της Κορυφής του Κεφαλιού αλλά σπάνια αποκαλύπτεται. Σε μερικές πρακτικές καλλιέργειας θεωρείτε κατόρθωμα αν μια σχισμή ανοιχτεί στην κορυφή του κεφαλιού κάποιου. Στην πραγματικότητα έχουν πολύ δρόμο ακόμα. Σε τι βαθμό πρέπει το γνήσιο Άνοιγμα της Κορυφής του Κεφαλιού να φτάσει; Το κρανίο ενός θα πρέπει να ανοιχτεί εντελώς και τότε να παραμείνει για πάντα σε μια κατάσταση αυτόματου ανοίγματος και κλεισίματος. Ο εγκέφαλος κάποιου θα είναι σε συνεχή επικοινωνία με το απέραντο σύμπαν. Μια τέτοια κατάσταση θα υπάρχει και αυτό είναι το γνήσιο Άνοιγμα της Κορυφής του Κεφαλιού. Βέβαια, αυτό δεν αναφέρεται στο κρανίο σε αυτή τη διάσταση – αυτό θα ήταν πολύ τρομακτικό. Είναι το κρανίο σε άλλες διαστάσεις.

Αυτή η άσκηση είναι επίσης πολύ εύκολη στην εκτέλεση. Η απαιτούμενη όρθια στάση είναι η ίδια με τις προηγούμενες δυο ασκήσεις, όμως δεν υπάρχει τέντωμα όπως στην πρώτη άσκηση. Ούτε απαιτείται τέντωμα στις ασκήσεις που ακολουθούν. Ένας απλά χρειάζεται να στέκεται χαλαρά και να κρατά την στάση αναλλοίωτη. Ενώ εκτελείτε το πάνω και κάτω γλίστρημα των χεριών, όλοι πρέπει να σιγουρέψετε ότι τα χέρια σας ακολουθούν τους μηχανισμούς. Στην πραγματικότητα τα χέρια σας επίσης γλιστρούν μαζί με τους μηχανισμούς στην πρώτη άσκηση. Τα χέρια σας

⁴⁷ Γιονγκτσουάν – Το σημείο βελονισμού που είναι στο κέντρο της πατούσας κάποιου.

⁴⁸ Μπαϊχουέι - Σημείο Βελονισμού που βρίσκεται στον κέντρο της κορυφής του κεφαλιού κάποιου.

αυτόματα θα γλιστρήσουν στο *Χε Σι* όταν τελειώσετε το τέντωμα και το χαλάρωμα του σώματός σας. Αυτού του είδους οι μηχανισμοί έχουν εγκατασταθεί στο σώμα σας. Εκτελούμε τις ασκήσεις μαζί με τους μηχανισμούς έτσι ώστε αυτοί να μπορούν να ενισχυθούν. Δεν χρειάζεται να καλλιεργείτε το *γκονγκ* από μόνοι σας, αφού οι μηχανισμοί αναλαμβάνουν αυτό το ρόλο. Εσείς απλά εκτελείτε τις ασκήσεις για να ενισχύσετε τους μηχανισμούς. Θα νιώσετε την ύπαρξή τους μόλις κατανοήσετε αυτό το απαραίτητο σημείο και εκτελέσετε τις κινήσεις σωστά. Η απόσταση μεταξύ των χεριών σας δεν πρέπει να είναι παραπάνω από δέκα εκατοστά (4 ίντσες). Τα χέρια σας πρέπει να παραμένουν εντός αυτής της εμβέλειας για να νιώσουν την ύπαρξη των μηχανισμών. Μερικοί άνθρωποι δεν μπορούν ποτέ να αισθανθούν τους μηχανισμούς αφού δεν χαλαρώνουν εντελώς. Σιγά σιγά θα αρχίσουν να τους αισθάνονται αφού κάνουν τις ασκήσεις για λίγο καιρό. Κατά την διάρκεια της άσκησης κάποιος δεν πρέπει να χρησιμοποιεί πρόθεση για να τραβήξει το *τσι* προς τα πάνω και ούτε θα πρέπει κάποιος να σκεφτεί να ρίξει *τσι* ή να πιάσει το *τσι* προς τα μέσα. Οι παλάμες πρέπει να κοιτάζουν το σώμα συνεχώς. Υπάρχει ένα σημείο που επιθυμώ να τονίσω: Μερικοί άνθρωποι κινούν τα χέρια τους κοντά στο σώμα τους αλλά την στιγμή που τα χέρια τους είναι μπροστά από το πρόσωπό τους τραβούν τα χέρια τους μακριά φοβούμενοι πως θα ακουμπήσουν το πρόσωπό τους. Τα πράγματα δεν θα λειτουργήσουν αν τα χέρια είναι πολύ μακριά από το πρόσωπο. Τα χέρια σας πρέπει να γλιστρούν πάνω και κάτω κοντά στο πρόσωπο και στο σώμα σας εφόσον δεν έρχονται τόσο κοντά ώστε να ακουμπούν τα ρούχα σας. Όλοι πρέπει να ακολουθήσουν αυτό το σημαντικό σημείο. Αν οι κινήσεις σας είναι σωστές, η παλάμη σας πάντα θα κοιτάζει προς τα μέσα όταν το χέρι σας είναι στην ανοδική θέση κατά τη διάρκεια του πάνω και κάτω γλιστρήματος του ενός χεριού.

Μην δίνετε σημασία μόνο στο πάνω χέρι όταν κάνετε το πάνω και κάτω γλίστρημα του ενός χεριού. Το κάτω χέρι επίσης πρέπει να φτάσει στην θέση του αφού οι πάνω και κάτω κινήσεις συμβαίνουν ταυτόχρονα. Τα χέρια γλιστρούν πάνω και κάτω την ίδια στιγμή και φτάνουν στην θέση τους την ίδια στιγμή. Τα χέρια δεν πρέπει να επικαλύπτονται όταν κινούνται κατά μήκος του θώρακα αλλιώς οι μηχανισμοί θα χαλάσουν. Τα χέρια δεν πρέπει να κρατιούνται χωριστά έχοντας το κάθε χέρι να καλύπτει μόνο μια πλευρά του σώματος. Τα χέρια ευθυγραμμίζονται αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν είναι χαλαρά. Και τα δυο χέρια και το σώμα πρέπει να είναι χαλαρά αλλά τα χέρια πρέπει να ευθυγραμμιστούν. Επειδή τα χέρια κινούνται μαζί με τους μηχανισμούς, θα νιώσετε ότι υπάρχουν μηχανισμοί και μια δύναμη που οδηγεί τα δάχτυλά σας να γλιστρήσουν προς τα πάνω. Όταν κάνετε το πάνω και κάτω γλίστρημα των δυο χεριών, τα χέρια μπορεί να ανοίξουν λίγο αλλά δεν πρέπει να έχουν πολύ κενό μεταξύ τους εφόσον η ενέργεια κινείται προς τα πάνω. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε αυτό όταν κάνετε την κίνηση του πάνω και κάτω γλιστρήματος των δυο χεριών. Μερικοί άνθρωποι έχουν συνηθίσει υποτιθέμενα να «κρατούν *τσι* και να το χύνουν στην κορυφή του κεφαλιού». Πάντα κινούν τα χέρια τους προς τα κάτω με τις παλάμες να κοιτάζουν προς τα κάτω και σηκώνουν τα χέρια τους προς τα πάνω με τις παλάμες να κοιτάζουν προς τα πάνω. Αυτό δεν είναι καλό – οι παλάμες πρέπει να κοιτάζουν το σώμα. Παρ' όλο που οι κινήσεις ονομάζονται πάνω και κάτω γλίστρημα, στην πραγματικότητα γίνονται από τους μηχανισμούς που σας έχουν δοθεί – είναι οι μηχανισμοί που αναλαμβάνουν αυτή τη λειτουργία. Δεν περιλαμβάνεται καμία πρόθεση του νου. Καμία από τις πέντε ασκήσεις δεν χρησιμοποιεί πρόθεση του νου. Υπάρχει ένα πράγμα για την τρίτη άσκηση: Προτού κάνετε την άσκηση φαντάζεστε ότι είστε ένα κενό βαρέλι ή δυο κενά βαρέλια. Αυτό

είναι για να σας δώσει την ιδέα ότι η ενέργεια θα ρέει ομαλά. Αυτός είναι ο κύριος σκοπός. Τα χέρια είναι στη θέση της στάσης του λωτού.

Τώρα θα μιλήσω για την περιστροφή του Φάλουν με τα χέρια σας. Πώς το περιστρέφετε; Γιατί πρέπει να περιστρέφουμε το Φάλουν; Η ενέργεια που απελευθερώνεται από τις ασκήσεις μας ταξιδεύει ασύλληπτα μακριά, φτάνοντας στα δυο κοσμικά άκρα αλλά δεν χρησιμοποιείται καμία πρόθεση του νου. Αυτό δεν είναι όπως σε άλλες κοινές πρακτικές στις οποίες αυτό που είναι γνωστό ως «συλλέγοντας το γιανγκ τσι από τον ουρανό και το γιν τσι από τη γη» είναι ακόμα περιορισμένο μέσα στα όρια της Γης. Η άσκησή μας καθιστά δυνατή την ενέργεια να διαπεράσει τη Γη και να φτάσει στα κοσμικά άκρα. Ο νου σας είναι ανίκανος να φανταστεί πόσο απέραντα και απόμακρα είναι τα κοσμικά άκρα – είναι απλώς ασύλληπτο. Ακόμα και αν σας δοθεί μια ολόκληρη μέρα για να το φανταστείτε, και πάλι δεν θα ήσασταν ικανοί να κατανοήσετε πόσο μεγάλο είναι ή που είναι τα όρια του σύμπαντος. Ακόμα και αν σκεφτόσασταν με τον νου σας χωρίς κανένα περιορισμό και πάλι δεν θα ήσασταν ικανοί να γνωρίζετε την απάντηση τη στιγμή που θα είχατε εξαντληθεί. Η γνήσια άσκηση καλλιέργειας γίνεται σε μια κατάσταση ελεύθερη από πρόθεση και έτσι δεν χρειάζεται καμία πρόθεση του νου. Δεν χρειάζεται να ανησυχείτε πολύ προκειμένου να εκτελέσετε τις ασκήσεις – απλά ακολουθείτε τους μηχανισμούς. Οι μηχανισμοί μου θα αναλάβουν αυτή τη λειτουργία. Παρακαλώ σημειώστε ότι εφόσον η ενέργεια εκπέμπεται πολύ μακριά κατά την διάρκεια της άσκησης, πρέπει να περιστρέψουμε το Φάλουν μας χειροκίνητα στο τέλος της άσκησης για να τους δώσουμε ένα σπρώξιμο και να επιστρέψουμε την ενέργεια στιγμιαία. Περιστρέφοντας το Φάλουν τέσσερις φορές είναι αρκετό. Εάν το περιστρέψετε περισσότερες από τέσσερις φορές θα νιώσετε το στομάχι σας φουσκωμένο. Το Φάλουν περιστρέφεται κατά την φορά των δεικτών του ρολογιού. Τα χέρια δεν πρέπει να κινούνται πέρα από το σώμα όταν περιστρέφετε το Φάλουν, καθώς αυτό θα ήταν σαν να το περιστρέφετε πολύ ανοιχτά. Το σημείο που βρίσκεται δυο δάχτυλα κάτω από τον αφαλό θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί σαν το κέντρο του άξονα. Οι αγκώνες υψώνονται και αιωρούνται και τα δυο χέρια και οι πήχης κρατιούνται σε μια ευθεία. Είναι απαραίτητο να κάνετε τις κινήσεις σωστά όταν ξεκινάτε πρώτη φορά να κάνετε τις ασκήσεις αλλιώς οι μηχανισμοί θα διαστρεβλωθούν.

4. Η Τέταρτη Άσκηση

Η τέταρτη άσκηση ονομάζεται Ουράνιο Κύκλωμα Φάλουν. Εδώ έχουμε χρησιμοποιήσει δυο όρους από τη Σχολή του Φο και τη Σχολή του Τάο⁴⁹ έτσι ώστε όλοι να το καταλαβαίνουν. Αυτή η άσκηση συνηθιζόταν να αποκαλείται Περιστρέφοντας το Μέγα Φάλουν. Αυτή η άσκηση μοιάζει ελαφρώς με το Μέγα Ουράνιο Κύκλωμα της Σχολής του Τάο αλλά οι απαιτήσεις μας είναι διαφορετικές. Όλοι οι μεσημβρινοί πρέπει να έχουν ανοιχτεί κατά την διάρκεια της πρώτης άσκησης, έτσι ενώ κάνουμε την τέταρτη άσκηση θα είναι όλοι τους σε ταυτόχρονη κίνηση. Οι μεσημβρινοί υπάρχουν στην επιφάνεια του ανθρώπινου σώματος, καθώς επίσης και στο βάθος του, σε κάθε ένα από τα επίπεδά του και στα κενά μεταξύ των εσωτερικών του οργάνων. Πώς μεταφέρεται λοιπόν η ενέργεια στην δικιά μας μέθοδο; Απαιτούμε όλοι οι μεσημβρινοί του ανθρώπινου σώματος να πετύχουν ταυτόχρονη κίνηση, παρά να έχουμε έναν ή δυο μεσημβρινούς να κυκλοφορούν ή

⁴⁹ Σημείωση – Αντιστοίχως για το «Φάλουν» και το «Ουράνιο Κύκλωμα».

τους οκτώ Επιπλέον Μεσημβρινούς να περιστρέφονται. Η ροή της ενέργειας είναι έτσι αρκετά ισχυρή. Εάν το μπροστινό και το πίσω μέρος του ανθρώπινου σώματος είναι πράγματι χωρισμένο σε μια *γιανγκ* και σε μια *γιν* πλευρά, αντίστοιχα, τότε η ενέργεια της κάθε πλευράς κινείται· δηλαδή, η ενέργεια ολόκληρης της πλευράς είναι σε κίνηση. Εφόσον πρόκειται να εξασκήσετε Φάλουν Ντάφα, από εδώ και στο εξής πρέπει να εγκαταλείψετε κάθε πρόθεση του νου που είχατε συνηθίσει για να οδηγείτε τα ουράνια κυκλώματα μιας και στο σύστημά μας όλοι οι μεσημβρινοί είναι ανοιχτοί και θέτονται σε ταυτόχρονη κίνηση. Οι κινήσεις είναι αρκετά απλές και η όρθια στάση είναι η ίδια με αυτή της προηγούμενης άσκησης, μόνο που πρέπει να λυγίσετε την μέση σας κατά κάποιο τρόπο. Οι κινήσεις σας πρέπει να ακολουθούν τους μηχανισμούς εδώ επίσης. Αυτού του είδους οι μηχανισμοί υπάρχουν επίσης σε κάθε μια από τις προηγούμενες ασκήσεις και οι κινήσεις πρέπει πάλι να ακολουθούν τους ενεργειακούς μηχανισμούς. Οι μηχανισμοί που εγκαθιστώ έξω από το σώμα σας για αυτή την συγκεκριμένη άσκηση δεν είναι οι συνηθισμένοι αλλά ένα επίπεδο από μηχανισμούς που μπορούν να φέρουν όλους τους μεσημβρινούς σε κίνηση. Θα οδηγήσουν όλους τους μεσημβρινούς του σώματός σας σε συνεχή περιστροφή – σε μια περιστροφή που συνεχίζει ακόμα και όταν δεν κάνετε τις ασκήσεις. Θα περιστρέφονται επίσης αντιστρόφως την κατάλληλη στιγμή. Οι μηχανισμοί κινούνται και προς τις δυο κατευθύνσεις· δεν υπάρχει λόγος να απασχολείστε για αυτά τα πράγματα. Εσείς πρέπει απλά να ακολουθείτε ό,τι σας έχουμε διδάξει και πρέπει να είστε ελεύθεροι από κάθε νοητική δραστηριότητα. Είναι αυτό το επίπεδο των μεγάλων μεσημβρινών που θα σας οδηγήσουν να τελειώσετε την άσκηση.

Η ενέργεια ολόκληρου του σώματος πρέπει να είναι σε κίνηση όταν κάνετε το Ουράνιο Κύκλωμα. Με άλλα λόγια, αν το ανθρώπινο σώμα είναι πράγματι χωρισμένο σε μια *γιν* και σε μια *γιανγκ* πλευρά, τότε η ενέργεια κυκλοφορεί από τη *γιανγκ* πλευρά στην *γιν* πλευρά, από το εσωτερικό του σώματος στο εξωτερικό, μπρος και πίσω, ενώ εκατοντάδες ή χιλιάδες μεσημβρινοί κυκλοφορούν ταυτόχρονα. Όσοι από εσάς που συνηθίζατε να εκτελείτε άλλα ουράνια κυκλώματα και χρησιμοποιούσατε διαφορετικών ειδών νοητικές δραστηριότητες ή είχατε διαφορετικών ειδών ιδέες για το ουράνιο κύκλωμα πρέπει να τα αφήσετε όλα αυτά όταν εξασκείτε τον Ντάφα μας. Εκείνα τα πράγματα που εξασκούσατε ήταν πολύ μικρά. Είναι απλά μη αποτελεσματικό να έχετε μόνο ένα ή δυο μεσημβρινούς σε κίνηση, καθώς η πρόοδος θα είναι πολύ αργή. Από την παρατήρηση της επιφάνειας του ανθρώπινου σώματος είναι γνωστό ότι εκεί υπάρχουν μεσημβρινοί. Οι μεσημβρινοί στην πραγματικότητα τέμνονται κάθετα και οριζόντια μέσα στο σώμα, όπως ακριβώς τα αγγεία του αίματος και η πυκνότητά τους είναι ακόμη υψηλότερη από αυτή των αγγείων του αίματος. Υπάρχουν στα επίπεδα του ανθρώπινου σώματος σε διαφορετικές διαστάσεις, δηλαδή, από την επιφάνεια του σώματός σας έως τα σώματά σας σε βαθιές διαστάσεις, συμπεριλαμβανομένων των κενών μεταξύ των εσωτερικών οργάνων. Εάν το ανθρώπινο σώμα είναι πράγματι χωρισμένο σε δυο πλευρές, μια *γιν* και μια *γιανγκ*, πρέπει ολόκληρη η πλευρά, είτε η μπροστινή είτε η πίσω, να κυκλοφορεί την ίδια στιγμή που εκτελείτε τις ασκήσεις – δεν είναι πλέον ένας ή δυο μεσημβρινοί. Όσοι από εσάς συνηθίζατε να κάνετε άλλα ουράνια κυκλώματα θα καταστρέψετε την εξάσκησή σας εάν εκτελέσετε την άσκησή μας χρησιμοποιώντας οποιαδήποτε νοητική δραστηριότητα. Έτσι δεν πρέπει να κολλήσετε σε οποιαδήποτε νοητική δραστηριότητα που συνηθίζατε να χρησιμοποιείτε. Ακόμα και αν το προηγούμενο ουράνιο κύκλωμά σας ήταν ανοιχτό, αυτό ακόμη δεν σημαίνει τίποτα. Το έχουμε ήδη ξεπεράσει αυτό κατά πολύ, καθώς όλοι οι μεσημβρινοί της άσκησής μας είναι σε κίνηση από την αρχή. Η όρθια στάση δεν διαφέρει από αυτή των προηγούμενων

ασκήσεων, εξαιρώντας μόνο ότι λυγίζουμε την μέση. Κατά την διάρκεια των ασκήσεων, απαιτούμε τα χέρια να ακολουθούν τους μηχανισμούς. Είναι ακριβώς όπως η τρίτη άσκηση, στην οποία τα χέρια κινούνται πάνω και κάτω με τους μηχανισμούς. Ένας πρέπει να ακολουθεί τους μηχανισμούς κατά την διάρκεια ολοκλήρου του κυκλώματος όταν εκτελεί αυτή την άσκηση.

Οι κινήσεις αυτής της άσκησης πρέπει να επαναληφθούν εννέα φορές. Εάν θέλετε να κάνετε παραπάνω μπορείτε να τις κάνετε δεκαοκτώ φορές αλλά πρέπει να είστε σίγουροι ότι ο αριθμός είναι πολλαπλάσιο του εννέα. Αργότερα όταν φτάσετε ένα συγκεκριμένο επίπεδο δεν θα είναι απαραίτητο να μετράτε τον αριθμό των επαναλήψεων. Γιατί γίνεται αυτό; Είναι επειδή η επαναλαμβανόμενη εκτέλεση των κινήσεων για εννέα φορές θα κάνει τους μηχανισμούς να γίνουν αμετάβλητοι. Μετά από την ένατη φορά, οι μηχανισμοί θα κάνουν τα χέρια σας να επικαλυφθούν μπροστά από την κάτω κοιλιακή χώρα φυσικά. Αργότερα που θα έχετε κάνει την άσκηση για κάποιο καιρό, αυτοί οι μηχανισμοί αυτόματα θα οδηγήσουν τα χέρια σας να επικαλυφθούν μπροστά από την κάτω κοιλιακή χώρα μετά από την ένατη φορά και δεν θα χρειάζεται πλέον να μετράτε. Φυσικά, όταν έχετε μόλις αρχίσει να κάνετε τις ασκήσεις, ο αριθμός των επαναλήψεων ακόμη πρέπει να μετριέται, μιας και οι μηχανισμοί δεν είναι αρκετά δυνατοί.

5. Η Πέμπτη Άσκηση

Η πέμπτη άσκηση ονομάζεται Ενισχύοντας τις Θεϊκές Δυνάμεις. Είναι κάτι από υψηλού επιπέδου άσκηση καλλιέργειας που συνήθιζα να την κάνω και εγώ ο ίδιος. Τώρα την κάνω γνωστή στο κοινό χωρίς καμία διαφοροποίηση. Επειδή πλέον δεν έχω καιρό... θα είναι πολύ δύσκολο για εμένα να έχω μια άλλη ευκαιρία να σας διδάξω προσωπικά. Τώρα σας τα διδάσκω όλα μονομιάς έτσι ώστε αργότερα να έχετε τον τρόπο να ασκηθείτε σε υψηλά επίπεδα. Ούτε οι κινήσεις αυτής της άσκησης είναι δύσκολες, καθώς ένας μέγας τρόπος είναι εξαιρετικά απλός και εύκολος – οι σύνθετες κινήσεις δεν είναι απαραίτητα καλές. Επιπλέον αυτή η άσκηση ελέγχει την μεταμόρφωση πολλών πραγμάτων σε μια μεγάλη κλίμακα. Είναι μια πολύ προκλητική και απαιτητική άσκηση, καθώς πρέπει να καθίσετε σε διαλογισμό για πολύ ώρα για να ολοκληρώσετε αυτή την άσκηση. Αυτή η άσκηση είναι ανεξάρτητη, έτσι ένας δεν χρειάζεται να εκτελέσει τις προηγούμενες τέσσερις ασκήσεις πριν κάνει αυτή. Φυσικά, όλες οι ασκήσεις μας είναι πολύ ελαστικές. Εάν δεν έχετε πολύ χρόνο σήμερα και μπορείτε να κάνετε μόνο την πρώτη άσκηση, τότε μπορείτε απλά να κάνετε μόνο την πρώτη άσκηση. Μπορείτε ακόμη να εκτελέσετε τις ασκήσεις με διαφορετική σειρά. Ας πούμε ότι το πρόγραμμά σας είναι φορτωμένο σήμερα και θέλετε απλά να κάνετε την δεύτερη άσκηση, την τρίτη άσκηση ή την τέταρτη άσκηση – αυτό, επίσης, είναι εντάξει. Εάν έχετε περισσότερο χρόνο, μπορείτε να κάνετε περισσότερες· εάν έχετε λιγότερο χρόνο μπορείτε να κάνετε λιγότερες – οι ασκήσεις είναι πολύ βολικές. Όταν τις εκτελείτε ενισχύετε τους μηχανισμούς που έχω εγκαταστήσει μέσα σας και ενισχύετε το Φάλουν και το νταν τιεν σας.

Η πέμπτη μας άσκηση είναι ανεξάρτητη και αποτελείται από τρία κομμάτια. Το πρώτο κομμάτι είναι η εκτέλεση των κινήσεων των χεριών, οι οποίες είναι για την ρύθμιση του σώματός σας. Οι κινήσεις είναι αρκετά απλές και υπάρχουν μόνο λίγες από αυτές. Το δεύτερο κομμάτι ενισχύει τις θεϊκές σας δυνάμεις. Υπάρχουν αρκετές ακίνητες θέσεις που ελευθερώνουν τις υπερφυσικές σας ικανότητες και τις θεϊκές σας δυνάμεις από το εσωτερικό του σώματός σας στις παλάμες σας για ενίσχυση κατά την

διάρκεια της άσκησης. Γι' αυτό το λόγο η πέμπτη άσκηση ονομάζεται Ενισχύοντας τις Θεϊκές Δυνάμεις – ενισχύει τις υπερφυσικές ικανότητες κάποιου. Το επόμενο κομμάτι είναι ο καθιστός διαλογισμός και η είσοδος σας σε ντινγκ. Η άσκηση αποτελείται από αυτά τα τρία κομμάτια.

Πρώτα θα μιλήσω για τον καθιστό διαλογισμό. Υπάρχουν δυο είδη σταυρώματος των ποδιών για τον διαλογισμό· στην γνήσια άσκηση υπάρχουν απλά δυο τρόποι για να σταυρώσει κανείς τα πόδια του. Μερικοί άνθρωποι ισχυρίζονται ότι υπάρχουν περισσότεροι από δυο τρόποι: «Απλά κοιτάξτε την εξάσκηση του Ταντρισμού – δεν υπάρχουνε πολλοί τρόποι για να διπλώσει κανείς τα πόδια του»; Αφήστε με να σας πω ότι αυτοί δεν είναι μέθοδοι σταυρώματος των ποδιών αλλά θέσεις και κινήσεις εξάσκησης. Υπάρχουν μόνο δυο είδη γνήσιου σταυρώματος των ποδιών: το ένα ονομάζεται «σταύρωμα του ενός ποδιού» και το άλλο ονομάζεται «σταύρωμα των δυο ποδιών».

Αφήστε με να σας εξηγήσω την θέση του σταυρώματος του ενός ποδιού. Αυτή η θέση μπορεί μόνο να χρησιμοποιηθεί ως μια μετάβαση, ως μια τελευταία προσφυγή, όταν δεν είστε ικανοί να καθίσετε και με τα δυο πόδια σταυρωμένα. Το σταύρωμα του ενός ποδιού γίνεται με το ένα πόδι από κάτω και το άλλο από πάνω. Ενώ κάθονται στην θέση του σταυρώματος του ενός ποδιού, σε πολλά άτομα πονάνε οι αστράγαλοι και δεν μπορούν να αντέξουν τον πόνο για πολύ. Ακόμα και πριν αρχίσουν τα πόδια τους να πονούν, ο πόνος από τους αστράγαλους τους έχει ήδη γίνει ανυπόφορος. Οι αστράγαλοι θα μετακινηθούν προς τα πίσω εάν μπορείτε να γυρίσετε τα πόδια σας έτσι ώστε οι πατούσες να κοιτάζουν προς τα πάνω. Βέβαια, ακόμη και αν σας έχω πει να κάνετε την άσκηση κατά αυτόν τον τρόπο, μπορεί να μην είστε ικανοί να το επιτύχετε αυτό όταν πρωτοξεκινήσετε. Μπορείτε να το δουλέψετε σταδιακά.

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές θεωρίες για το σταύρωμα του ενός ποδιού. Οι πρακτικές στην Σχολή του Τάο διδάσκουν «συσσωρεύοντας προς τα μέσα χωρίς να ελευθερώνετε προς τα έξω», το οποίο σημαίνει ότι η ενέργεια διαρκώς συσσωρεύεται προς τα μέσα και ποτέ δεν ελευθερώνεται. Οι Ταοϊστές προσπαθούν να αποφύγουν να διασκορπίσουν την ενέργειά τους. Τότε πώς το επιτυγχάνουν αυτό; Έχουν την ιδιαιτερότητα του να σφραγίζουν τα σημεία βελονισμού τους. Συχνά όταν σταυρώνουν τα πόδια τους κλείνουν το σημείο Γιονγκτσουάν τους ενός ποδιού βάζοντάς το κάτω από το άλλο πόδι και βάζουν το σημείο Γιονγκτσουάν του άλλου ποδιού κάτω από το πάνω μέρος του αντίθετου μηρού. Είναι το ίδιο με τη θέση του *Τζιέ Γιν* τους. Χρησιμοποιούν τον έναν αντίχειρα για να πιέσουν το σημείο Λάογκονγκ του αντίθετου χεριού και χρησιμοποιούν το σημείο Λάογκονγκ του άλλου χεριού για να καλύψουν το αντίθετο χέρι ενώ και τα δυο χέρια καλύπτουν την κάτω κοιλιακή χώρα.

Το σταύρωμα των ποδιών στο δικό μας Ντάφα δεν έχει καμία από αυτές τις απαιτήσεις. Όλες οι ασκήσεις καλλιέργειας στη Σχολή του Φο – ασχέτως του μονοπατιού καλλιέργειας – διδάσκουν την προσφορά σωτηρίας σε όλα τα όντα. Έτσι δεν φοβούνται να εκπέμψουν την ενέργεια. Στην πραγματικότητα, ακόμα και αν οι ενέργειά σας ελευθερωθεί και δαπανηθεί, μπορείτε αργότερα στην πορεία της άσκησής σας να την αναπληρώσετε χωρίς να χάσετε τίποτα. Αυτό είναι επειδή το *σινσίνγκ* σας θα έχει φτάσει ένα συγκεκριμένο επίπεδο – η ενέργειά σας δεν θα χαθεί. Αλλά θα πρέπει να υπομείνετε δυσκολίες αν θέλετε να ανεβάσετε περαιτέρω το

επίπεδό σας. Σε αυτή την περίπτωση η ενέργειά σας δεν θα χαθεί ό,τι και αν γίνει. Δεν ζητάμε πολλά για το σταύρωμα του ενός ποδιού αφού στην πραγματικότητα απαιτούμε το σταύρωμα και των δυο ποδιών και όχι του ενός ποδιού. Εφόσον υπάρχουν άνθρωποι που δεν μπορούν να σταυρώσουν τα δυο τους πόδια ακόμα, θα πάρω αυτή την ευκαιρία για να μιλήσω λιγάκι για την θέση του σταυρώματος του ενός ποδιού. Μπορείτε να κάνετε το σταύρωμα του ενός ποδιού αν δεν μπορείτε ακόμα να καθίσετε με τα δυο πόδια σταυρωμένα, αλλά παρ' όλ' αυτά πρέπει να το δουλέψετε σταδιακά για να μπορείτε να σταυρώνετε και τα δυο σας πόδια. Το σταύρωμα του ενός ποδιού μας απαιτεί από τους άντρες να έχουν το δεξί πόδι από κάτω και το αριστερό από πάνω και για τις γυναίκες το αριστερό πόδι από κάτω και το δεξί από πάνω. Στην πραγματικότητα, το γνήσιο σταύρωμα του ενός ποδιού είναι πολύ δύσκολο αφού απαιτεί τα σταυρωμένα πόδια να σχηματίζουν μια ευθεία – δεν νομίζω ότι το να κάνετε το σταύρωμα της μιας ευθείας του ενός ποδιού είναι ευκολότερο από το να κάνετε το σταύρωμα των δυο ποδιών. Το κάτω μέρος των ποδιών πρέπει να είναι βασικά παράλληλο – αυτό πρέπει να επιτευχθεί – και πρέπει να υπάρχει κενό μεταξύ των ποδιών και της λεκάνης. Το σταύρωμα του ενός ποδιού είναι πολύ δύσκολο για να γίνει. Αυτές είναι οι γενικές απαιτήσεις για την θέση του σταυρώματος του ενός ποδιού αλλά δεν το ζητάμε αυτό από τους ανθρώπους. Γιατί είναι αυτό; Είναι επειδή αυτή η άσκηση απαιτεί από κάποιον να κάθεται και με τα δυο πόδια σταυρωμένα.

Τώρα θα εξηγήσω το σταύρωμα των δυο ποδιών. Απαιτούμε από εσάς να καθίσετε με τα δυο πόδια σταυρωμένα, το οποίο σημαίνει ότι από τη θέση του σταυρώματος του ενός ποδιού θα τραβήξετε το πόδι που είναι από κάτω προς τα πάνω, θα το τραβήξετε από έξω και όχι από μέσα. Αυτό είναι το σταύρωμα των δυο ποδιών. Μερικοί άνθρωποι κάνουν ένα σχετικά σφιχτό σταύρωμα των ποδιών. Κάνοντας έτσι, οι πατούσες και των δυο ποδιών κοιτάζουν προς τα πάνω και μπορούν να επιτύχουν το «Πέντε Κέντρα Κοιτάζουν τον Ουρανό». Αυτός είναι ο τρόπος για το πως γίνεται το γνήσιο «Πέντε Κέντρα Κοιτάζουν τον Ουρανό» στα συστήματα της Σχολής του Φο γενικά – η κορυφή του κεφαλιού, οι δυο παλάμες και οι πατούσες και των δυο ποδιών κοιτάζουν προς τα πάνω. Εάν κάνετε ένα χαλαρό σταύρωμα των ποδιών, είναι εντάξει να το κάνετε όπως θέλετε – μερικά άτομα προτιμούν ένα χαλαρό σταύρωμα των ποδιών. Αλλά αυτό που εμείς απαιτούμε είναι το να κάθεται με τα δυο πόδια σταυρωμένα – ένα χαλαρό σταύρωμα των ποδιών είναι εντάξει όπως και ένα σφιχτό.

Ο ήρεμος διαλογισμός απαιτεί το να κάθεται κανείς σε διαλογισμό για πολύ ώρα. Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού δεν πρέπει να υπάρχει καμία νοητική δραστηριότητα – μην σκέφτεστε τίποτα απολύτως. Έχουμε πει ότι η Κύρια Συνείδησή σας πρέπει να είναι σε επαγρύπνηση, διότι αυτή η άσκηση καλλιεργεί εσάς τον ίδιο. Πρέπει να προσδεύετε με ενσυνείδητο νου. Πώς εκτελούμε τον διαλογισμό; Απαιτούμε από τον καθένα από εσάς να γνωρίζει ότι κάνει την άσκηση εδώ, όσο βαθιά και αν διαλογίζεστε. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να μπείτε σε μια κατάσταση στην οποία δεν έχετε συνείδηση του τίποτα. Έτσι ποια συγκεκριμένη κατάσταση θα συμβεί; Καθώς καθόσαστε εκεί θα νιώσετε υπέροχα και πολύ άνετα, σαν να κάθεται μέσα σε ένα κέλυφος αυγού. Θα γνωρίζετε ότι κάνετε την άσκηση αλλά θα νιώθετε ότι ολόκληρο το σώμα σας δεν μπορεί να κινηθεί. Αυτό σίγουρα θα συμβεί στην εξάσκησή μας. Υπάρχει άλλη μια κατάσταση: Κατά την διάρκεια του καθιστού διαλογισμού ίσως να βρείτε ότι τα πόδια σας έχουν εξαφανιστεί και δεν μπορείτε να θυμηθείτε που είναι. Επίσης θα βρείτε ότι το σώμα σας, τα χέρια σας και οι παλάμες σας εξαφανίζονται και μόνο το κεφάλι σας έχει απομείνει. Καθώς

συνεχίζετε να διαλογίζεστε θα βρείτε ότι ακόμα και το κεφάλι σας έχει χαθεί με μόνο το μυαλό σας – ένα ίχνος συνείδησης – να γνωρίζει ότι διαλογίζεστε εκεί. Πρέπει να διατηρήσετε αυτή τη μικρή συνείδηση. Είναι αρκετό αν μπορούμε να επιτύχουμε αυτή την κατάσταση. Γιατί; Όταν κάποιος κάνει την άσκηση σε αυτή την κατάσταση, το σώμα του υπόκειται σε πλήρη μεταμόρφωση. Αυτή είναι η βέλτιστη κατάσταση, έτσι απαιτούμε από εσάς να επιτύχετε αυτή την κατάσταση. Αλλά δεν πρέπει να κοιμηθείτε, να χάσετε την συνείδησή σας ή να εγκαταλείψετε αυτή τη μικρή συνείδηση. Ο διαλογισμός σας θα καταλήξει μάταιος αν κάνετε αυτά τα πράγματα και δεν θα είναι καλύτερο από το να κοιμάστε ή να μην διαλογίζεστε. Αφού ολοκληρώσετε την άσκηση τα χέρια σας ενώνονται μαζί στο *Χε Σι* και βγαίνετε από το ντινγκ. Η άσκηση τότε έχει γίνει.

Παράρτημα 1
Απαιτήσεις για τα Βοηθητικά Κέντρα του Φάλουν Ντάφα.

1. Όλα τα τοπικά Κέντρα Βοηθείας του Φάλουν Ντάφα είναι αστικές οργανώσεις για γνήσια άσκηση καλλιέργειας, είναι μόνο για την οργάνωση και την βοήθεια δραστηριοτήτων καλλιέργειας και δεν πρέπει να διευθύνονται σαν οικονομικές επιχειρήσεις ούτε να διαχειρίζονται χρησιμοποιώντας μεθόδους διοικητικών οργανώσεων. Δεν πρέπει να κρατηθούν χρήματα ή περιουσίες. Δεν πρέπει να γίνουν δραστηριότητες για την θεραπεία ασθενειών. Τα Κέντρα Βοηθείας πρέπει να διαχειριστούν με έναν χαλαρό τρόπο.
2. Όλοι οι βοηθοί και το προσωπικό των Κύριων Κέντρων Βοηθείας του Φάλουν Ντάφα πρέπει να είναι γνήσιοι καλλιεργητές που εξασκούν μόνο Φάλουν Ντάφα.
3. Η διάδοση του Φάλουν Ντάφα πρέπει να καθοδηγείται από την ουσία και τα εσωτερικά νοήματα του Ντάφα. Ούτε προσωπικές θέσεις ή μέθοδοι άλλων τρόπων άσκησης πρέπει να προωθηθούν ως το περιεχόμενο του Ντάφα αλλιώς οι ασκούμενοι θα οδηγηθούν σε λανθασμένη σκέψη.
4. Όλα τα Κύρια Κέντρα Βοηθείας πρέπει να ηγηθούν στην παρατήρηση των νόμων και κανονισμών των χωρών παραμονής τους και δεν πρέπει να εμπλέκονται σε πολιτικά θέματα. Η βελτίωση του *σινσίνγκ* των ασκούμενων είναι η ουσία της άσκησης της καλλιέργειας.
5. Όλα τα τοπικά Κέντρα Βοηθείας πρέπει, όταν είναι εφικτό, να μένουν σε επαφή μεταξύ τους και να ανταλλάζουν εμπειρίες προκειμένου να διευκολύνουν την ολική βελτίωση όλων των ασκούμενων του Ντάφα. Καμία διάκριση δεν πρέπει να γίνει σε οποιαδήποτε περιοχή. Η προσφορά σωτηρίας στην ανθρωπότητα σημαίνει να μην γίνονται διακρίσεις όσο αναφορά την περιοχή ή την φυλή. Το *σινσίνγκ* των γνήσιων ασκούμενων πρέπει να είναι εμφανές παντού. Αυτοί που εξασκούν τον Ντάφα είναι όλοι μαθητές του ίδιου συστήματος.
6. Ένας πρέπει σταθερά να αντιστέκεται σε οποιαδήποτε συμπεριφορά που υπονομεύει το βαθύτερο νόημα του Ντάφα. Κανένας μαθητής δεν επιτρέπεται να προάγει αυτό που βλέπει, που ακούει ή αυτό στο οποίο φωτίζεται στο δικό του χαμηλό επίπεδο ως το περιεχόμενο του Φάλουν Ντάφα και μετά να κάνει αυτό που ονομάζεται «διδάσκοντας τον Φα». Αυτό δεν επιτρέπεται ακόμα και αν θέλει να διδάξει τους ανθρώπους να κάνουν καλές πράξεις επειδή αυτό δεν είναι ο Φα αλλά απλώς καλές συμβουλές για καθημερινούς ανθρώπους. Δεν φέρουν τη δύναμη που ο Φα έχει να σώζει ανθρώπους. Οποιοσδήποτε χρησιμοποιεί την δικιά του ή δικιά της εμπειρία για να διδάξει τον Φα θεωρείτε ότι υπονομεύει σοβαρά τον Φα. Όταν παραθέτετε τα λόγια μου πρέπει να προσθέσετε, «Ο Δάσκαλος Λι Χονγκτζί είπε ...» κ.τ.λ..
7. Είναι απαγορευμένο στους μαθητές του Ντάφα να αναμιγνύουν την εξάσκησή τους με τις πρακτικές κάποιου άλλου τρόπου καλλιέργειας (αυτοί που ξεστρατίζουν είναι πάντα τέτοιου είδους άνθρωποι). Οποιοσδήποτε παραμελεί αυτήν την προειδοποίηση είναι ο ίδιος υπεύθυνος για όσα προβλήματα συμβούν. Περάστε αυτό το μήνυμα σε όλους τους μαθητές: Είναι απαράδεκτο να έχετε στο νου σας ιδέες και νοητικές δραστηριότητες άλλων συστημάτων

όταν κάνετε τις δικές μας ασκήσεις. Μια και μόνο στιγμιαία σκέψη αρκεί σαν να επιδιώκετε πράγματα σε αυτόν τον άλλο τρόπο άσκησης. Μόλις η εξάσκηση αναμειχθεί με άλλες το Φάλουν θα παραμορφωθεί και θα χάσει την αποτελεσματικότητά του.

8. Οι ασκούμενοι του Φάλουν Ντάφα πρέπει να καλλιεργήσουν το *σινσίνγκ* τους μαζί με την εκτέλεση των κινήσεων. Αυτοί που συγκεντρώνονται αποκλειστικά στις κινήσεις των ασκήσεων αλλά παραμελούν την καλλιέργεια του *σινσίνγκ* δεν θα αναγνωριστούν ως μαθητές του Φάλουν Ντάφα. Επομένως, οι ασκούμενοι του Ντάφα πρέπει να κάνουν την μελέτη του Φα και το διάβασμα των βιβλίων απαραίτητο κομμάτι της καθημερινής τους καλλιέργειας.

*Λι, Χονγκτζί
20 Απριλίου 1994.*

Παράρτημα 2

Κανονισμοί για τους Μαθητές του Φάλουν Ντάφα στην Διάδοση του Ντάφα και στην Διδασκαλία των Ασκήσεων

1. Όταν προωθείτε τον Ντάφα στο κοινό, όλοι οι μαθητές του Ντάφα μπορούν μόνο να χρησιμοποιήσουν τη δήλωση, «Ο Δάσκαλος Λι Χονγκτζί αναφέρει...» ή «Ο Δάσκαλος Λι Χονγκτζί λέει...». Κανείς απαγορεύεται να χρησιμοποιήσει το τι βιώνει, βλέπει ή ξέρει ή να χρησιμοποιήσει πράγματα από άλλες πρακτικές, σαν τον Ντάφα του Λι Χονγκτζί. Διαφορετικά αυτό που θα προωθείται δεν θα είναι Φάλουν Ντάφα και αυτό θα θεωρηθεί σαμποτάζ του Φάλουν Ντάφα.
2. Όλοι οι μαθητές του Φάλουν Ντάφα μπορούν να διασπείρουν τον Ντάφα μέσω συγκεντρώσεων μελέτης των βιβλίων, ομαδικών συζητήσεων ή με το να απαγγέλλουν τον Φα, που ο Δάσκαλος Λι Χονγκτζί έχει διδάξει, στα μέρη εξάσκησης. Κανένας δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιήσει την μορφή των διαλέξεων μέσα σε αμφιθέατρο, όπως έχω κάνει εγώ, για να διδάξει τον Φα. Κανείς άλλος δεν είναι ικανός να διδάξει τον Ντάφα και ούτε αυτοί μπορούν να κατανοήσουν το επίπεδο της σκέψης μου ούτε το γνήσιο βαθύτερο νόημα του Φα που διδάσκω.
3. Όταν οι ασκούμενοι μιλούν για τις δικές τους ιδέες και κατανοήσεις του Ντάφα στις συγκεντρώσεις μελέτης των βιβλίων, στις ομαδικές συζητήσεις ή στα μέρη εξάσκησης, πρέπει να ξεκαθαρίσουν ότι είναι μόνο «η δικιά τους κατανόηση». Η ανάμειξη του Ντάφα με την «προσωπική κατανόηση» δεν επιτρέπεται, και βεβαίως δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν την «προσωπική κατανόηση» κάποιου σαν τα λόγια του Δασκάλου Λι Χονγκτζί.
4. Όταν διαδίδετε τον Ντάφα και διδάσκετε τις ασκήσεις, κανένας μαθητής του Φάλουν Ντάφα δεν επιτρέπεται να συλλέξει οποιοδήποτε χρηματικό ποσό ή να δεχτεί κάποια δώρα. Οποιοσδήποτε παραβιάσει αυτό τον κανόνα δεν είναι πλέον μαθητής του Φάλουν Ντάφα.
5. Για κανένα λόγο δεν μπορεί ένας μαθητής του Ντάφα να εκμεταλλευτεί την ευκαιρία της διδασκαλίας των ασκήσεων για να περιθάλπει ασθενείς ή να γιατρέψει αρρώστιες. Διαφορετικά αυτό θα ήταν ίδιο με το σαμποτάζ του Ντάφα.

*Λι Χονγκτζί
25 Απριλίου 1994.*

Παράρτημα 3
Απαιτήσεις για τους Βοηθούς του Φάλουν Ντάφα

1. Οι βοηθοί πρέπει να αγαπήσουν το Φάλουν Ντάφα, να δουλεύουν για αυτό με ενθουσιασμό και να είναι πρόθυμοι να εξυπηρετήσουν τους άλλους εθελοντικά. Πρέπει να παίρνουν πρωτοβουλίες για να οργανώνουν συγκεντρώσεις για ασκήσεις για τους ασκούμενους.
2. Οι βοηθοί πρέπει να ασκούν καλλιέργεια μόνο στο Φάλουν Ντάφα. Εάν μελετήσουν ασκήσεις άλλων συστημάτων, αυτό αυτόματα σημαίνει ότι έχουν χάσει το προσόν να είναι ασκούμενοι και βοηθοί του Φάλουν Ντάφα.
3. Στα μέρη της εξάσκησης, οι βοηθοί πρέπει να είναι αυστηροί με τους εαυτούς τους αλλά γενναιόδωροι με τους άλλους. Πρέπει να διατηρήσουν το *σινσίνγκ* τους και να είναι εξυπηρετικοί και φιλικοί.
4. Οι βοηθοί πρέπει να διαδίδουν τον Ντάφα και πρέπει να διδάσκουν τις ασκήσεις ειλικρινά. Πρέπει να συνεργάζονται ενεργά με και να υποστηρίζουν τη δουλειά των Κύριων Κέντρων Βοηθείας.
5. Οι βοηθοί πρέπει να διδάσκουν τις ασκήσεις στους άλλους εθελοντικά. Η απολαβή χρηματικού ποσού ή η αποδοχή δώρων απαγορεύονται. Οι ασκούμενοι δεν πρέπει να αναζητούν ούτε φήμη ούτε κέρδη αλλά αξία και αρετή.

Λι Χονγκτζί.

Παράρτημα 4
Γνωστοποίηση για τους Ασκούμενους του Φάλουν Ντάφα.

1. Το Φάλουν Ντάφα είναι τρόπος καλλιέργειας της Σχολής του Φο. Κανείς δεν επιτρέπεται να διαδίδει οποιεσδήποτε θρησκείες με το πρόσχημα ότι εξασκεί Φάλουν Ντάφα.
2. Όλοι οι ασκούμενοι του Φάλουν Ντάφα πρέπει να τηρούν αυστηρά τους νόμους των χωρών παραμονής τους. Οποιαδήποτε συμπεριφορά που παραβιάζει την διατήρηση της τάξης ή τους κανονισμούς μιας χώρας θα αντιστέκεται άμεσα με τις αξίες και τις αρετές του Φάλουν Ντάφα. Το άτομο που αφορά αυτή η υπόθεση είναι υπεύθυνο για την καταπάτηση και για όλες τις συνέπειες της.
3. Όλοι οι ασκούμενοι του Φάλουν Ντάφα πρέπει να υποστηρίζουν ενεργά την παγκόσμια ενότητα της καλλιέργειας, κάνοντας το κομμάτι τους για την ανάπτυξη της παραδοσιακής κουλτούρας της ανθρωπότητας.
4. Οι ασκούμενοι – και οι βοηθοί και οι μαθητές – του Φάλουν Ντάφα απαγορεύονται να θεραπεύουν ασθενείς χωρίς την έγκριση από τον ιδρυτή και δάσκαλο του Φάλουν Ντάφα ή χωρίς να αποκτήσουν έγκριση από τις αρμόδιες αρχές. Επιπρόσθετα, κανένας δεν επιτρέπεται να δεχτεί χρήματα ή δώρα για την θεραπεία ασθενειών από την σύμφωνη συγκατάθεση κάποιου.
5. Οι μαθητές του Φάλουν Ντάφα πρέπει να παίρνουν την καλλιέργεια του *σινσίνγκ* σαν την ουσία της άσκησής μας. Απαγορεύεται αυστηρά να παρεμβαίνουν με τις πολιτικές υποθέσεις της χώρας και επιπρόσθετα, απαγορεύεται να εμπλέκονται σε οποιεσδήποτε είδους πολιτικές διαμάχες ή δραστηριότητες. Αυτοί που παραβιάζουν αυτό τον κανόνα δεν είναι πλέον μαθητές του Φάλουν Ντάφα. Το άτομο που εμπλέκεται πρέπει να είναι υπεύθυνο για όλες τις συνέπειες. Η πιο βασική φιλοδοξία είναι να προοδεύει με επιμέλεια στην γνήσια καλλιέργεια και να φτάσει στην Ολοκλήρωση όσο το δυνατόν πιο γρήγορα.

Λι Χονγκτζί.

Λεξικό Όρων και Προφορά

Άρχατ	Φωτισμένο Όν με Καρπό Επίτευξης στη Σχολή του Φο ο οποίος είναι Πέρα του Τριπλού Κόσμου αλλά χαμηλότερος από Μποντισάτβα.
Γιν και Γιανγκ	Η Σχολή του Τάο πιστεύει ότι τα πάντα περιέχουν τις αντίθετες δυνάμεις του γιν και του γιανγκ που είναι αμοιβαίως αποκλειόμενες και αλληλεξάρτητες. Π.χ. θηλυκό (γιν) σε σχέση με το αρσενικό (γιανγκ), το μπροστινό μέρος του σώματος (γιν) σε σχέση με το πίσω (γιανγκ).
Γκονγκ	«Ενέργεια Καλλιέργειας».
Δάσκαλος	Ο Κινέζικος όρος που χρησιμοποιείται εδώ είναι ο «Σίφου». Αποτελείται από δυο χαρακτήρες. Ο ένας είναι «Δάσκαλος» και ο άλλος είναι «Πατέρας».
Θέση Λωτού των Χεριών	Αυτή η στάση πρέπει να διατηρείται καθ' όλη τη διάρκεια των ασκήσεων. Σε αυτή τη στάση οι παλάμες είναι ανοιχτές και τα δάχτυλα είναι χαλαρά αλλά ίσια. Τα μεσαία δάχτυλα γέρνουν ελαφρώς προς τα κέντρα των παλαμών σας.
Κάρμα	Μια μαύρη ουσία που είναι αποτέλεσμα αδικοπραξιών.
Καρπός Επίτευξης	Το επίπεδο που έχει επιτύχει κάποιος στη Σχολή του Φο. Π.χ. Αρχατ, Μποντισάτβα, Ταθαγκάτα κ.τ.λ..
Λιάνγκ Σόου Τζιέ Γιν	Ενώστε τα Χέρια.
Μεσημβρινοί	Το δίκτυο των ενεργειακών καναλιών στο σώμα κάποιου που πιστεύεται να είναι αγωγοί του τσι. Στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική και στην δημοφιλή Κινέζικη σκέψη, θεωρείτε να υπάρχει ασθένεια όταν το τσι δεν ρέει σωστά μέσα από αυτούς τους μεσημβρινούς, καθώς επίσης όταν το τσι είναι συσσωρευμένο, μπλοκαρισμένο όταν ταξιδεύει πολύ γρήγορα ή πολύ αργά ή όταν κινείτε προς την αντίθετη κατεύθυνση κ.τ.λ..
Μετρέγια	Στον Βουδισμό, Μετρέγια θεωρείται να είναι το όνομα του Βούδα του μέλλοντος, ο οποίος θα έρθει στη Γη για να προσφέρει σωτηρία μετά από τον Βούδα Σακιαμούνι.
Μποντισάτβα	Φωτισμένο Όν με Καρπό Επίτευξης στη Σχολή του Φο η οποία είναι υψηλότερη από έναν Αρχατ αλλά χαμηλότερη από έναν Ταθαγκάτα.
Νταν	Μια συστάδα ενέργειας η οποία σχηματίζεται στα σώματα μερικών καλλιεργητών στην εσωτερική αλχημεία, στην εξωτερική αλχημεία αναφέρεται σαν το «Ελιξίριο της Αθανασίας».
Ντάν τιεν	«Το πεδίο του νταν», ένα ενεργειακό πεδίο που βρίσκεται στην κάτω κοιλιακή χώρα .
Ντιέ Κόου Σιάο Φου	Επικάλυψη των χεριών μπροστά από την κάτω κοιλιακή χώρα.

Ντινγκ	Μια κατάσταση διαλογισμού στην οποία το μυαλό είναι εντελώς άδειο, παρόλα αυτά συνειδητό.
Ντάφα	«Ο Μέγας Τρόπος» ή «Ο Μέγας Νόμος» σύντομη ονομασία του συστήματος. Πλήρης ονομασία Φάλουν Ντάφα.
Οκτώ Επιπλέον Μεσημβρινοί	Στην Κινέζικη Ιατρική, αυτοί είναι οι μεσημβρινοί που υπάρχουν σαν πρόσθετοι στους Δώδεκα Κανονικούς Μεσημβρινούς. Οι περισσότεροι από τους Οκτώ Επιπλέον Μεσημβρινούς τέμνονται με τα σημεία βελονισμού των Δώδεκα Κανονικών, έτσι δεν θεωρούνται ανεξάρτητοι ή κύριοι μεσημβρινοί.
Σακιαμούνι	Ο Βούδας Σακιαμούνι ή ο «Βούδας», Όνομα: Σιντάρτα Γκουαντάμα. Γνωστός σαν τον ιδρυτή του Βουδισμού, έζησε στην αρχαία Ινδία περίπου τον πέμπτο αιώνα π.Χ..
Σημείο Μπαΐχουέι	Σημείο Βελονισμού που βρίσκεται στον κέντρο της κορυφής του κεφαλιού κάποιου.
Σινσίνγκ	«Φύση του νου ή της καρδιάς», «ηθικός χαρακτήρας», ηθική.
Σουάν Σονγκ Χε Σι	Πιέστε τα δυο χέρια μπροστά από το στήθος.
Ταθαγκάτα	Φωτισμένο Όν με Καρπό Επίτευξης στην Σχολή του Φο, ο οποίος είναι πάνω από το επίπεδο της Μποντισιάτβας και του Άρχατ.
Τάο	«Δρόμος», «Τρόπος».
Τζεν – Σαν - Ρεν	Αλήθεια – Καλοσύνη – Ανεκτικότητα ή Αλήθεια – Ευσπλαχνία – Ανεκτικότητα.
Τζιέ Γιν	Εν συντομία το «Λιάνγκ Σόου Τζιέ Γιν».
Τσι	Στην Κινέζικη σκέψη, αυτή η ουσία / ενέργεια θεωρείται να παίρνει πολλές μορφές στο σώμα και στο περιβάλλον. Συνήθως μεταφράζεται σαν «ζωτική ενέργεια», το τσι θεωρείται να καθορίζει την υγεία ενός ατόμου. Το «τσι επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν μια ευρύτερη έννοια για να περιγράψει ουσίες που είναι αόρατες και άμορφες όπως: ο αέρας, η οσμή, ο θυμός κ.τ.λ..
Τσιγκόνγκ	Μια γενική ονομασία για ιδιαίτερες πρακτικές που καλλιεργούν το ανθρώπινο σώμα. Στις πρόσφατες δεκαετίες οι ασκήσεις του τσιγκόνγκ έχουν γίνει πολύ δημοφιλής στην Κίνα.
Φα	«Ο Νόμος», «Ο Τρόπος», «Οι Αρχές».
Φάλουν	«Ο Τροχός του Νόμου».
Φάλουν Γκονγκ	«Το τσιγκόνγκ του Τροχού του Νόμου», και το όνομα Φάλουν Γκονγκ και το όνομα Φάλουν Ντάφα χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν αυτήν την πρακτική.
Φάλουν Ντάφα	«Ο Μέγας Τρόπος της Καλλιέργειας του Τροχού του Νόμου».
Φάσεν	Ένα σώμα φτιαγμένο από Φα και γκονγκ.
Φο	«Φωτισμένος», στην αρχαία Ινδική γλώσσα χρησιμοποιούσαν την λέξη «Βούδας», που σημαίνει Φο.
Χε Σι	Εν συντομία το «Σουάνγκ Σόου Χε Σι».

