

ΦΑΛΟΥΝ ΓΚΟΝΓΚ

(Αναθεωρημένη Ελληνική Έκδοση - 2017)

ΛΙ ΧΟΝΓΚΤΖΙ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Κεφάλαιο I Εισαγωγή

1. Η προέλευση του τσιγκόνγκ
2. Τσι και γκονγκ
3. Δυναμικό του γκονγκ και υπερφυσικές ικανότητες
4. Το Τρίτο Μάτι
5. Θεραπεία τσιγκόνγκ και νοσοκομειακή θεραπεία
6. Το τσιγκόνγκ της Σχολής του Φο και η θρησκεία του Βουδισμού
7. Ορθοί και στρεβλοί τρόποι εξάσκησης

Κεφάλαιο II Φάλουν Γκονγκ

1. Η λειτουργία του Τροχού του Νόμου
2. Η δομή του Τροχού του Νόμου
3. Χαρακτηριστικά της καλλιέργειας του Φάλουν Γκονγκ
4. Ταυτόχρονη καλλιέργεια νου και σώματος
5. Σκέψη
6. Τα επίπεδα καλλιέργειας του Φάλουν Γκονγκ

Κεφάλαιο III Καλλιέργεια του χαρακτήρα

1. Η έννοια του χαρακτήρα
2. Απώλεια και κέρδος
3. Ταυτόχρονη καλλιέργεια της Αλήθειας, Καλοσύνης και Ανεκτικότητας
4. Απαλλαγή από την ζήλια
5. Απαλλαγή από προσκολλήσεις
6. Κάρμα
7. Παρέμβαση από κακές οντότητες
8. Η εγγενής ποιότητα και η ποιότητα φώτισης του ατόμου
9. Ένας καθαρός και γαλήνιος νους

Κεφάλαιο IV Το σύστημα εξάσκησης του Φάλουν Γκονγκ

1. Ο Φο Εμφανίζει Χίλια Χέρια
 2. Η Όρθια Στάση του Φάλουν
 3. Διαπερνώντας τα Δύο Άκρα του Σύμπαντος
 4. Το Ουράνιο Κύκλωμα του Φάλουν
 5. Ενίσχυση Υπερφυσικών Δυνάμεων
- Βασικές προϋποθέσεις και σημαντικά σημεία της εξάσκησης του Φάλουν Γκονγκ

Κεφάλαιο V Ερωτήσεις και απαντήσεις

1. Ο Τροχός του Νόμου και το Φάλουν Γκονγκ
2. Αρχές και μέθοδοι της εξάσκησης
3. Καλλιέργεια του χαρακτήρα
4. Το Τρίτο Μάτι
5. Δυσκολίες
6. Διαστάσεις και ανθρωπότητα

Λεξικό Όρων

Κεφάλαιο I

Εισαγωγή

Στην Κίνα, οι τέχνες του τσιγκόνγκ¹ έχουν μεγάλη ιστορία και χρονολογούνται από τους αρχαίους καιρούς. Συνεπώς, ο κινέζικος λαός έχει φυσικό πλεονέκτημα στην εξάσκηση του τσιγκόνγκ. Τα δύο ορθά συστήματα καλλιέργειας τσιγκόνγκ, το βουδιστικό σύστημα και το ταοϊστικό σύστημα, δημοσιοποίησαν πολλές σπουδαίες μεθόδους καλλιέργειας, οι οποίες παλαιότερα διδάσκονταν σε ένα μόνο άτομο. Οι ταοϊστικές μέθοδοι καλλιέργειας είναι ιδιαίτερες, ενώ το βουδιστικό σύστημα έχει τις δικές του μεθόδους καλλιέργειας. Το Φάλουν Γκονγκ² αποτελεί προχωρημένη μέθοδο καλλιέργειας του βουδιστικού συστήματος. Κατά την διάρκεια αυτής της σειράς μαθημάτων, θα ρυθμίσω πρώτα το σώμα σας σε μια κατάσταση κατάλληλη για προχωρημένη καλλιέργεια και κατόπιν θα εγκαταστήσω έναν Τροχό του Νόμου (φα-λουν) καθώς και ενεργειακούς μηχανισμούς στο σώμα σας, καθώς και θα σας διδάξω τις ασκήσεις μας. Επιπλέον, έχω Σώματα του Νόμου (φα-σεν) τα οποία θα σας προστατεύουν. Αν όμως έχετε μόνο αυτά τα πράγματα, δεν αρκεί, καθώς δεν μπορούν να επιτύχουν τον στόχο της ανάπτυξης γκονγκ³ – χρειάζεται να κατανοήσετε επίσης τις αρχές για την καλλιέργεια στα υψηλά επίπεδα. Αυτά θα πραγματευτεί αυτό το βιβλίο.

Διδάσκω το σύστημα εξάσκησης σε υψηλά επίπεδα, έτσι δεν θα μιλήσω για την καλλιέργεια του ενός ή του άλλου μεσημβρινού⁴, σημείου βελονισμού ή καναλιού ενέργειας. Διδάσκω έναν σπουδαίο τρόπο καλλιέργειας, τον Μέγα Δρόμο της πραγματικής καλλιέργειας προς τα υψηλά επίπεδα. Στην αρχή ίσως να ακούγεται κάπως μυστηριώδες, αλλά για τους αφοσιωμένους καλλιεργητές τσιγκόνγκ, εάν προσπαθήσετε να δώσετε προσοχή και να μαθαίνετε από τα πράγματα που βιώνετε, θα ανακαλύψετε όλα τα θαύματα και τον πλούτο που περιέχει.

1. Η προέλευση του τσιγκόνγκ

Το τσιγκόνγκ όπως το ξέρουμε σήμερα, στην πραγματικότητα δεν ονομαζόταν αρχικά τσιγκόνγκ. Έχει την προέλευσή του στις μοναχικές μεθόδους καλλιέργειας του αρχαίου λαού της Κίνας και στην καλλιέργεια των θρησκειών. Ο όρος, αποτελούμενος από τους δύο χαρακτήρες, τσι γκονγκ, δεν απαντάται πουθενά σε κείμενα όπως το Βιβλίο του Ελιξιρίου (Νταν Τζινγκ), ο Ταοϊστικός Κανόνας (Ντάο Τζανγκ) ή το Τριπτάκα. Κατά την πορεία εξέλιξης του παρόντος ανθρώπινου πολιτισμού, το τσιγκόνγκ διένυσε μια περίοδο κατά την οποία οι θρησκείες βρίσκονταν σε πρώιμο στάδιο· υπήρχε πριν γεννηθούν οι θρησκείες. Μετά τον σχηματισμό των θρησκειών, το τσιγκόνγκ κατέληξε να πάρει κάποια στοιχεία από τις θρησκείες. Τα αρχικά ονόματα του τσιγκόνγκ ήταν ο Μέγας Δρόμος Καλλιέργειας του Φο και ο Μέγας Δρόμος Καλλιέργειας του Τάο. Είχε άλλα ονόματα επίσης, όπως η Εννεάπτυξη Εσωτερική Αλχημεία, ο Δρόμος του Άρχατ, ο Διαλογισμός του Βάτζρα κλπ. Οι άνθρωποι σήμερα το αποκαλούν τσιγκόνγκ ώστε να ταιριάζει καλύτερα με τον σύγχρονο τρόπο σκέψης μας και για να γίνει πιο εύκολα δημοφιλές. Στην πραγματικότητα είναι ένα μέσο αποκλειστικά για την καλλιέργεια του ανθρώπινου σώματος που έχουμε στην Κίνα.

Το τσιγκόνγκ δεν είναι κάτι που εφευρέθηκε από αυτόν τον πολιτισμό. Έχει πολύ μεγάλη ιστορία που χρονολογείται στα βάθη των αιώνων. Πότε λοιπόν δημιουργήθηκε το τσιγκόνγκ; Κάποιοι λένε ότι το τσιγκόνγκ έχει ιστορία τριών χιλιάδων χρόνων και ότι έγινε πολύ δημοφιλές κατά τη Δυναστεία Τανγκ. Κάποιοι λένε ότι έχει ιστορία πέντε χιλιάδων χρόνων και είναι ίδιας ηλικίας με τον κινεζικό πολιτισμό. Κάποιοι λένε ότι, σύμφωνα με αρχαιολογικά ευρήματα, έχει ιστορία επτά χιλιάδων χρόνων. Δεν θεωρώ το τσιγκόνγκ ως κάτι που εφηύρε ο σύγχρονος άνθρωπος – προέρχεται από προϊστορικό πολιτισμό. Σύμφωνα με τα όσα έχουν ανακαλυφθεί από έρευνες ανθρώπων με υπερφυσικές ικανότητες, το σύμπαν μέσα στο οποίο κατοικούμε είναι μια οντότητα η οποία αναδημιουργήθηκε αφότου εξερράγη εννέα φορές. Ο πλανήτης πάνω στον οποίον ζούμε έχει καταστραφεί πολλές φορές. Κάθε φορά που ο πλανήτης αναδημιουργούνταν, η ανθρώπινη φυλή άρχισε να πολλαπλασιάζεται και πάλι. Σήμερα, έχουμε ανακαλύψει ότι υπάρχουν πολλά πράγματα πάνω στη Γη τα οποία ξεπερνούν τον τωρινό πολιτισμό μας. Σύμφωνα με την θεωρία της εξέλιξης του

Δαρβίνου, οι άνθρωποι εξελίχθηκαν από πιθήκους, ενώ ο πολιτισμός δεν χρονολογείται πέρα από τα δέκα χιλιάδες χρόνια. Μολαταύτα, αρχαιολογικά ευρήματα έχουν αποκαλύψει ότι σε σπηλιές των ευρωπαϊκών Άλπεων υπάρχουν νωπογραφίες ηλικίας 250 χιλιάδων χρόνων, οι οποίες έχουν να επιδείξουν ένα πολύ υψηλό επίπεδο τεχνικής – πολύ πέρα από τις ικανότητες των σύγχρονων ανθρώπων. Στο μουσείο του Εθνικού Πανεπιστημίου του Περού, υπάρχει μια μεγάλη πέτρα, πάνω στην οποία είναι σκαλισμένη μια ανθρώπινη φιγούρα που κρατάει ένα τηλεσκόπιο και παρατηρεί τα άστρα. Το τέχνημα είναι ηλικίας άνω των τριάντα χιλιάδων χρόνων. Όπως ξέρουμε, ο Γαλιλαίος ανακάλυψε ένα αστρονομικό τηλεσκόπιο 30X το 1609, όχι περισσότερα από τριακόσια και κάτι χρόνια. Αλλά πώς γίνεται να υπήρχε τηλεσκόπιο πριν από τριάντα χιλιάδες χρόνια; Υπάρχει μια σιδερένια στήλη στην Ινδία, της οποίας η περιεκτικότητα σε σίδηρο είναι υψηλότερη του 99 τοις εκατό. Ακόμα και η σύγχρονη τεχνολογία χύτευσης δεν είναι σε θέση να παραγάγει σίδηρο τόσο υψηλής καθαρότητας· ήταν πέρα από το επίπεδο της σύγχρονης τεχνολογίας. Τότε ποιος δημιούργησε αυτούς τους πολιτισμούς; Πώς μπόρεσαν τα ανθρώπινα όντα –τα οποία θα ήταν μικροοργανισμοί εκείνη την εποχή– να δημιουργήσουν αυτά τα πράγματα; Αυτές οι ανακαλύψεις έχουν προσελκύσει το ενδιαφέρον των επιστημόνων ολόκληρου του κόσμου. Θεωρούνται προϊστορικές καθώς έχουν αποδειχτεί ανεξήγητες.

Το επίπεδο της επιστημονικής επίτευξης ήταν διαφορετικό σε κάθε χρονική περίοδο του παρελθόντος. Σε κάποιες περιόδους ήταν πολύ υψηλό, και ξεπερνούσε αυτό του σύγχρονου ανθρώπου. Αλλά εκείνοι οι πολιτισμοί καταστράφηκαν. Έτσι, θα έλεγα ότι το τσιγκόνγκ δεν εφευρέθηκε ούτε δημιουργήθηκε από τους σύγχρονους ανθρώπους, αλλά ανακαλύφθηκε και τελειοποιήθηκε από τους σύγχρονους ανθρώπους. Είναι μέρος του προϊστορικού πολιτισμού.

Το τσιγκόνγκ δεν είναι αποκλειστικά προϊόν της χώρας μας. Υπάρχει και σε χώρες του εξωτερικού, αλλά δεν το αποκαλούν τσιγκόνγκ. Οι δυτικές χώρες, όπως οι ΗΠΑ, η Μεγάλη Βρετανία κλπ, το αποκαλούν μαγεία. Υπάρχει ένας μάγος στις ΗΠΑ, ο οποίος είναι δεξιότεχνης στις υπερφυσικές ικανότητες, και κάποτε κατόρθωσε να περάσει μέσα από το Σινικό Τείχος. Καθώς επρόκειτο να περάσει μέσα από το Τείχος, χρησιμοποίησε ένα άσπρο ύφασμα ως κάλυμμα, πίεσε τον εαυτό του πάνω στο Τείχος, και κατόπιν πέρασε από μέσα του. Γιατί το έκανε αυτό; Κάνοντας το με αυτό τον τρόπο θα οδηγούσε πολλούς ανθρώπους να νομίζουν ότι είναι παράσταση μαγικών. Έπρεπε να γίνει με αυτόν τον τρόπο καθώς ήξερε ότι υπάρχουν πολλοί άνθρωποι στην Κίνα με σπουδαίες υπερφυσικές ικανότητες. Φοβόταν ότι θα παρενέβαιναν, έτσι κάλυψε τον εαυτό του προτού μπει μέσα. Καθώς έβγαινε, σήκωσε το ύφασμα με το ένα χέρι και περπάτησε έξω. Όπως λέει η παροιμία: «οι ειδικοί ψάχνουν για κόλπα ενώ οι κοινοί άνθρωποι παρακολουθούν για διασκέδαση.» Κάνοντάς το με τον τρόπο που το έκανε, το κοινό νόμιζε ότι ήταν μια παράσταση μαγικών. Αυτές οι ικανότητες αποκαλούνται μαγικές επειδή δεν χρησιμοποιούνται για την καλλιέργεια του ανθρωπίνου σώματος, αλλά για επιδείξεις επί σκηνής, οι οποίες παρουσιάζουν ασυνήθιστα πράγματα και διασκεδάζουν. Από την οπτική ενός χαμηλού επιπέδου, το τσιγκόνγκ μπορεί να αλλάξει την κατάσταση του σώματος, επιτυγχάνοντας τους στόχους της θεραπείας και της υγείας. Από την οπτική ενός υψηλού επιπέδου, το τσιγκόνγκ αναφέρεται στην καλλιέργεια του εγγενούς σώματος (μπεν-τι) ενός ατόμου.

2. Τσι και γκονγκ

Το τσι (qì) στο οποίο αναφερόμαστε στις μέρες μας ονομαζόταν τσι⁵ (chee) από τους αρχαίους ανθρώπους. Στην ουσία είναι το ίδιο πράγμα, καθώς και τα δύο αναφέρονται στο τσι του σύμπαντος—έναν άμορφο, αόρατο τύπο ύλης που διαποτίζει το σύμπαν. Το τσι δεν αναφέρεται στον αέρα. Μέσα από την καλλιέργεια η ενέργεια αυτής της ύλης ενεργοποιείται μέσα στο ανθρώπινο σώμα. Η ενεργοποίησή της αλλάζει την φυσική κατάσταση του σώματος και μπορεί να έχει το αποτέλεσμα να επιφέρει θεραπεία και υγεία. Όμως το τσι είναι μονάχα τσι— εσύ έχεις τσι, ο άλλος έχει τσι, και το τσι του ενός ατόμου είναι ανίκανο να κυριαρχήσει πάνω στο τσι κάποιου άλλου. Κάποιοι λένε ότι το τσι μπορεί να θεραπεύσει προβλήματα υγείας, ή ότι μπορείτε να εκπέμψετε τσι προς την κατεύθυνση ενός ατόμου για να τον θεραπεύσετε. Θέτοντάς το με αυτόν τον τρόπο δεν είναι και πολύ επιστημονικό, καθώς το τσι δεν μπορεί να θεραπεύσει ανθρώπους ούτε στο ελάχιστο. Εάν

το σώμα ενός ασκούμενου περιέχει ακόμα τσι, σημαίνει ότι το σώμα του δεν αποτελεί ακόμα ένα Γαλακτώδες Λευκό Σώμα. Αυτό σημαίνει ότι ο άνθρωπος αυτός είναι ακόμα άρρωστος ή τραυματισμένος. Ένας άνθρωπος που έχει φτάσει σε ανώτερο επίπεδο μέσα από την καλλιέργεια δεν εκπέμπει τσι. Αυτό που αυτός ή αυτή εκπέμπει είναι μια δέσμη υψηλής ενέργειας. Αποτελεί μια μορφή ύλης υψηλής ενέργειας που εκδηλώνεται με τη μορφή φωτός και έχει μικρόκοκκα σωματίδια και υψηλή πυκνότητα. Αυτό είναι το γκονγκ. Μόνο αυτό έχει την δυνατότητα να επιδράσει πάνω σε έναν καθημερινό άνθρωπο, και μόνο με αυτό μπορεί ένας άνθρωπος να θεραπεύσει άλλους. Υπάρχει ένα ρητό: «Το φως του Φο φωτίζει παντού, επανορθώνοντας τα πάντα.» Σημαίνει ότι οι άνθρωποι οι οποίοι καλλιεργούνται πραγματικά φέρουν γιγαντιαία ενέργεια στα σώματα τους. Όπου πάνε αυτοί οι άνθρωποι, κάθε ανώμαλη κατάσταση μέσα στην περιοχή που καλύπτεται από την ενέργειά τους μπορεί να διορθωθεί και να επιστρέψει στο φυσιολογικό. Για παράδειγμα, η σωματική ασθένεια πράγματι αποτελεί ανώμαλη σωματική κατάσταση και η ασθένεια θα εξαφανισθεί αφότου αυτή η κατάσταση διορθωθεί. Με απλά λόγια, το γκονγκ είναι ενέργεια. Το γκονγκ έχει υλικές ιδιότητες και οι ασκούμενοι μπορούν να βιώσουν και να αντιληφθούν την αντικειμενική του ύπαρξη μέσα από την καλλιέργεια.

3. Δυναμικό του γκονγκ και υπερφυσικές ικανότητες

(1) Το δυναμικό του γκονγκ αναπτύσσεται μέσα από την καλλιέργεια του χαρακτήρα

Το γκονγκ το οποίο καθορίζει πραγματικά το δυναμικό του γκονγκ (γκονγκ-λι) ενός ατόμου δεν αναπτύσσεται μέσα από την εκτέλεση ασκήσεων τσιγκόνγκ. Αναπτύσσεται μέσα από τον μετασχηματισμό της μορφής της ύλης η οποία ονομάζεται αρετή (Ντε), και μέσα από την καλλιέργεια του χαρακτήρα (σιν-σινγκ). Η διαδικασία μετασχηματισμού δεν πραγματοποιείται μέσα από τη «δημιουργία χοάνης και καμίνου για την παρασκευή ελιξιρίου (νταν) από συλλεγμένες χημικές ουσίες»⁶, όπως νομίζουν οι κοινοί άνθρωποι. Το γκονγκ όπως το εννοούμε εμείς παράγεται έξω από το σώμα, και ξεκινάει από το κατώτερο μισό του σώματος. Καθώς βελτιώνεται ο χαρακτήρας σας, αναπτύσσεται προς τα πάνω σε σχήμα έλικας, και σχηματίζεται εξ ολοκλήρου έξω από το σώμα σας. Μόλις φτάσει την κορυφή του κεφαλιού αναπτύσσεται πλέον ως στήλη γκονγκ. Το ύψος της στήλης του γκονγκ καθορίζει το επίπεδο του γκονγκ σας. Η στήλη του γκονγκ υφίσταται σε μια βαθιά κρυμμένη διάσταση, καθιστώντας το δύσκολο για τον μέσο άνθρωπο να την δει.

Οι υπερφυσικές δυνάμεις ενισχύονται από το δυναμικό του γκονγκ. Όσο υψηλότερο είναι το δυναμικό του γκονγκ και το επίπεδο ενός ατόμου, τόσο πιο σημαντικές είναι οι ικανότητές του και τόσο ευκολότερο να χρησιμοποιηθούν. Οι άνθρωποι με χαμηλότερο δυναμικό του γκονγκ έχουν λιγότερο ισχυρές ικανότητες· το βρίσκουν δυσκολότερο να τις χρησιμοποιήσουν και κάποιες είναι εντελώς μη χρησιμοποιήσιμες. Αυτές καθαυτές οι υπερφυσικές δυνάμεις δεν αντιπροσωπεύουν ούτε το επίπεδο του δυναμικού του γκονγκ σας ούτε το επίπεδο της καλλιέργειάς σας. Αυτό που καθορίζει το επίπεδό σας είναι το δυναμικό του γκονγκ και όχι οι ικανότητες. Κάποιοι άνθρωποι καλλιεργούνται σε «κλειδωμένη» κατάσταση, κατά την οποία το δυναμικό του γκονγκ είναι αρκετά υψηλό αλλά ίσως να έχουν λίγες ικανότητες. Το δυναμικό του γκονγκ είναι ο καθοριστικός παράγοντας [όσον αφορά τα επίπεδα], αναπτύσσεται μέσα από την καλλιέργεια του χαρακτήρα, και είναι το πιο σημαντικό πράγμα.

(2) Οι υπερφυσικές ικανότητες δεν είναι αυτό που επιδιώκουν οι καλλιεργητές

Όλοι οι ασκούμενοι ενδιαφέρονται για ικανότητες. Οι υπερφυσικές ικανότητες ελκύουν το ευρύ κοινό και πολλοί άνθρωποι θέλουν να αποκτήσουν μερικές. Όμως ένας άνθρωπος του οποίου ο χαρακτήρας είναι χαμηλού επιπέδου δεν θα το καταφέρει. Κάποιες από τις δυνατότητες που ίσως έχουν οι καθημερινοί άνθρωποι περιλαμβάνουν το ανοιχτό Τρίτο Μάτι (τιεν-μου), την ενακοή, την τηλεπάθεια, την πρόβλεψη του μέλλοντος κλπ. Όμως δεν θα εμφανιστούν όλες αυτές οι ικανότητες κατά τα στάδια της Σταδιακής Φώτισης, καθώς διαφέρουν ανάλογα με το άτομο. Δεν είναι δυνατόν

για τους καθημερινούς ανθρώπους να έχουν συγκεκριμένες ικανότητες, όπως την ικανότητα να μετασχηματίζουν αντικείμενα σε αυτήν την υλική διάσταση – αυτό δεν είναι κάτι που μπορούν να έχουν οι καθημερινοί άνθρωποι. Οι σπουδαίες ικανότητες αναπτύσσονται μόνο μέσα από την καλλιέργεια μετά την γέννηση. Το Φάλουν Γκονγκ αναπτύχθηκε βασισμένο στους νόμους του σύμπαντος, έτσι όλες οι ικανότητες που υπάρχουν στο σύμπαν υπάρχουν και στο Φάλουν Γκονγκ. [Πόσες από αυτές αποκτά ένας ασκούμενος] εξαρτάται από το πόσο καλά τα πάει με την καλλιέργειά του. Η σκέψη της απόκτησης ορισμένων ικανοτήτων δεν είναι λάθος, αλλά η υπερβολικά επίμονη επιδίωξη πάει πέραν της συνηθισμένης σκέψης και θα έχει αρνητικές επιπτώσεις. Κάποιος σε χαμηλό επίπεδο δεν θα είχε άλλη χρήση για τις ικανότητες, από το να αποπειραθεί να τις χρησιμοποιήσει για να επιδειχθεί στους καθημερινούς ανθρώπους ή επειδή ελπίζει να γίνει πιο ισχυρός από τους άλλους. Σε αυτήν την περίπτωση, φαίνεται ξεκάθαρα ότι ο χαρακτήρας αυτού του ατόμου δεν είναι υψηλού επιπέδου και ότι είναι σωστό να μην του ή της δοθούν ικανότητες. Κάποιες ικανότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την διάπραξη αδικιών εάν δοθούν σε άτομα με χαρακτήρα χαμηλού επιπέδου. Αφότου ο χαρακτήρας των ατόμων αυτών δεν είναι σταθερός δεν είναι εγγυημένο ότι δεν θα κάνουν κάτι κακό.

Από την άλλη, οι ικανότητες που χρησιμεύουν για επίδειξη και παραστάσεις δεν μπορούν να αλλάξουν την ανθρώπινη κοινωνία ή να αλλάξουν τις συνθήκες της καθημερινής ζωής. Οι πραγματικές ικανότητες υψηλού επιπέδου δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθούν για επίδειξη, επειδή οι συνέπειες και ο κίνδυνος θα ήταν πολύ μεγάλα. Για παράδειγμα ποτέ δεν θα μπορούσατε να επιδείξετε την κατεδάφιση ενός μεγάλου κτιρίου. Οι σπουδαίες ικανότητες δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθούν παρά μόνο από ανθρώπους με ειδικές αποστολές και οι ικανότητες αυτές δεν γίνεται να αποκαλυφθούν· αυτό είναι υπό τον έλεγχο των δασκάλων υψηλού επιπέδου.

Παρόλα αυτά, κάποιοι καθημερινοί άνθρωποι επιμένουν να υποχρεώνουν τους δασκάλους του τσιγκόνγκ να κάνουν επιδείξεις, αναγκάζοντάς τους να παρουσιάσουν τις ικανότητές τους. Οι άνθρωποι με ικανότητες είναι απρόθυμοι να τις χρησιμοποιήσουν για επίδειξη, καθώς η αποκάλυψή τους απαγορεύεται. Η επίδειξή τους θα είχε αντίκτυπο στον τρόπο που λειτουργεί η κοινωνία. Οι άνθρωποι που πραγματικά έχουν σπουδαία αρετή δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν τις ικανότητές τους δημοσίως. Κάποιοι δάσκαλοι του τσιγκόνγκ αισθάνονται απαίσια μετά από επιδείξεις και θέλουν να κλάψουν. Μην τους αναγκάζετε να κάνουν επιδείξεις! Το να αποκαλύπτουν αυτά τα πράγματα τους αναστατώνει. Ένας μαθητής μου έφερε ένα περιοδικό. Ένιωσα αηδιασμένος την στιγμή που το διάβασα. Έγραφε ότι ένα διεθνές συνέδριο τσιγκόνγκ επρόκειτο να συμβεί, και ότι άνθρωποι με υπερφυσικές ικανότητες μπορούσαν να συμμετέχουν σε έναν διαγωνισμό. Το συνέδριο ήταν ανοιχτό για όποιον είχε σπουδαίες ικανότητες. Αφού το διάβασα ήμουν αναστατωμένος για μέρες. Οι ικανότητες δεν είναι κάτι που μπορεί να επιδειχτεί δημοσίως για ανταγωνισμό. Είναι ντροπή όταν οι άνθρωποι τις επιδεικνύουν δημοσίως. Οι καθημερινοί άνθρωποι εστιάζονται στα πρακτικά ζητήματα της εγκόσμιας ζωής, οι δάσκαλοι του τσιγκόνγκ όμως χρειάζεται να διατηρούν την αξιοπρέπειά τους.

Ποιο είναι το κίνητρο πίσω από την αναζήτηση ικανοτήτων; Η αναζήτησή τους αντικατοπτρίζει το επίπεδο του νου και τις επιδιώξεις ενός ασκούμενου. Ένα άτομο με ακάθαρτες επιδιώξεις και ασταθή νου είναι απίθανο να έχει σπουδαίες ικανότητες. Αυτό συμβαίνει επειδή, προτού φωτιστείτε πλήρως, αυτό που αντιλαμβάνεστε ως καλό ή κακό βασίζεται στις αρχές αυτού του κόσμου μόνο. Δεν μπορείτε να δείτε ούτε την πραγματική φύση των πραγμάτων ούτε τις καρμικές σχέσεις που υπάρχουν μεταξύ τους. Οι διαμάχες, οι φωνές και η κακή μεταχείριση μεταξύ των ανθρώπων γεννιούνται από καρμικές συνδέσεις. Περισσότερα προβλήματα θα προκαλέσετε παρά θα βοηθήσετε εάν δεν μπορείτε να αντιληφθείτε αυτά τα πράγματα. Οι νόμοι αυτού του κόσμου διέπουν την ευγνωμοσύνη και την αγανάκτηση, μαζί με το σωστό και το λάθος, των καθημερινών ανθρώπων· οι ασκούμενοι δεν πρέπει να ασχολούνται με αυτά τα πράγματα. Πριν φτάσετε την πλήρη Φώτιση, αυτό που βλέπετε με τα μάτια σας δεν είναι απαραίτητα η αλήθεια. Όταν ένας άνθρωπος χτυπάει κάποιον άλλον, ίσως τακτοποιούν τα καρμικά τους χρέη. Η εμπλοκή σας ίσως να δυσκολέψει την επίλυση αυτών των χρεών. Το κάρμα είναι ένας τύπος μαύρης ύλης που περιβάλλει το ανθρώπινο σώμα. Έχει υλική υπόσταση σε μια άλλη διάσταση και μπορεί να μεταμορφωθεί σε αρρώστια ή κακοτυχία.

Οι υπερφυσικές ικανότητες ενυπάρχουν στον καθένα, και το νόημα είναι ότι χρειάζεται να αναπτυχθούν και να ισχυροποιηθούν μέσα από συνεχή καλλιέργεια. Θέλετε να είστε ασκούμενος, εάν όμως επιδιώκετε ικανότητες μονάχα, είσαστε κοντόφθαλμοι και ο νους σας δεν είναι αγνός. Δεν έχει σημασία για ποιο λόγο επιδιώκετε ικανότητες, η επιδίωξή σας για αυτές είναι γεμάτη με εγωιστικά πράγματα τα οποία θα εμποδίσουν σίγουρα την καλλιέργειά σας. Το αποτέλεσμα είναι ότι δεν θα αποκτήσετε ποτέ ικανότητες.

(3) Η διαχείριση του δυναμικού του γκονγκ

Κάποιοι ασκούμενοι δεν ασκούνται για πολύ καιρό, αλλά παρ' όλα αυτά θέλουν να θεραπεύσουν ανθρώπους για να δουν πως είναι οι ικανότητές τους. Όταν κάποιοι από εσάς χωρίς υψηλό δυναμικό του γκονγκ εκτείνετε το χέρι σας και προσπαθείτε, απορροφάτε μέσα στο ίδιο σας το σώμα μια μεγάλη ποσότητα μαύρου, νοσηρού και ακάθαρτου τσι που υπάρχει στο σώμα του ασθενούς. Καθώς δεν μπορείτε να απωθήσετε το νοσηρό τσι και το σώμα σας δεν έχει προστατευτική ασπίδα, σχηματίζετε ένα κοινό πεδίο με τον ασθενή. Δεν μπορείτε να αμυνθείτε ενάντια στο νοσηρό τσι χωρίς υψηλό δυναμικό του γκονγκ. Το αποτέλεσμα είναι ότι βιώνετε μεγάλη δυσφορία. Εάν κανένας δεν σας προσέχει, με τον καιρό θα γεμίσετε ολόκληρο το σώμα σας με ασθένεια. Έτσι, κάποιος που δεν έχει υψηλό δυναμικό του γκονγκ δεν θα πρέπει να προσπαθήσει να θεραπεύσει άλλους. Μόνο το άτομο που έχει αναπτύξει υπερφυσικές ικανότητες και έχει ένα ορισμένο επίπεδο δυναμικού του γκονγκ μπορεί να χρησιμοποιήσει το τσιγκόνγκ για να θεραπεύσει άλλους. Παρ' ότι κάποιοι άνθρωποι έχουν αναπτύξει ικανότητες και είναι σε θέση να θεραπεύουν, στην πραγματικότητα, όσο βρίσκονται σε ένα αρκετά χαμηλό επίπεδο, χρησιμοποιούν το συσσωρευμένο δυναμικό του γκονγκ τους –την ίδια τους την ενέργεια– για να θεραπεύουν. Καθώς το γκονγκ είναι ταυτόχρονα ενέργεια και νοήμον ον, που δεν είναι εύκολο να συγκεντρωθεί, στην πραγματικότητα αφαιρείτε από το γκονγκ σας όταν το εκπέμπετε. Με την εκπομπή σας του γκονγκ, η στήλη του γκονγκ πάνω από το κεφάλι σας λιγοστεύει και εξαντλείται. Αλλά δεν αξίζει τον κόπο. Έτσι δεν εγκρίνω την παροχή θεραπείας στους άλλους όταν το δυναμικό σας του γκονγκ δεν είναι υψηλό. Άσχετα από το πόσο σπουδαίες είναι οι μέθοδοι που χρησιμοποιείτε, θα συνεχίζετε να καταναλώνετε την δική σας ενέργεια.

Όλων των ειδών οι ικανότητες θα αναδυθούν όταν το δυναμικό του γκονγκ ενός ατόμου φτάσει σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο. Πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί όταν χρησιμοποιείτε αυτές τις ικανότητες. Για παράδειγμα, ένα άτομο πρέπει να χρησιμοποιεί το Τρίτου του Μάτι αφότου ανοιχτεί, αλλιώς θα κλείσει εάν δεν το χρησιμοποιεί ποτέ. Αλλά παρόλα αυτά δεν πρέπει να κοιτάζει μέσα από αυτό συχνά. Θα καταναλωθεί πολύ ενέργεια εάν κοιτάζει μέσα από αυτό πολύ συχνά. Σημαίνει αυτό ότι δεν θα πρέπει να το χρησιμοποιήσετε ποτέ; Βεβαίως και όχι. Εάν δεν πρόκειται να το χρησιμοποιήσουμε ποτέ, τότε ποια η χρησιμότητα του να [το] καλλιεργούμε; Το ερώτημα είναι το πότε να το χρησιμοποιούμε. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε μόνο όταν έχετε καλλιεργηθεί μέχρι ένα συγκεκριμένο στάδιο και είστε σε θέση να αναπληρώνετε την ενέργειά σας. Όταν ένας καλλιεργητής του Φάλουν Γκονγκ φτάσει σε ένα ορισμένο επίπεδο, ο Τροχός του Νόμου μπορεί να μετασχηματίσει και να αναπληρώσει αυτόματα όσο γκονγκ και αν εκπέμπει κάποιος. Ο Τροχός του Νόμου διατηρεί αυτόματα το επίπεδο του δυναμικού του γκονγκ ενός ασκούμενου, και το γκονγκ δεν θα μειωθεί ούτε για μια στιγμή. Αυτό είναι ένα χαρακτηριστικό του Φάλουν Γκονγκ. Δεν θα πρέπει να γίνει χρήση των ικανοτήτων πριν επιτευχθεί αυτό το στάδιο.

4. Το Τρίτο Μάτι

(1) Το άνοιγμα του Τρίτου Ματιού

Το κύριο κανάλι του Τρίτου Ματιού βρίσκεται ανάμεσα στο κέντρο του μετώπου και στο σημείο βελονισμού Σάνγκεν⁷. Ο τρόπος με τον οποίο οι καθημερινοί άνθρωποι βλέπουν πράγματα με γυμνό

μάτι λειτουργεί όπως και μια κάμερα: Το μέγεθος του φακού, ή της ίριδας, ρυθμίζεται ανάλογα με την απόσταση ενός αντικειμένου και την ένταση του φωτός. Έπειτα, δια μέσου των οπτικών νευρών, εικόνες θα σχηματιστούν στην επίφυση, η οποία βρίσκεται στο πίσω μέρος του εγκεφάλου. Η ικανότητα της Διαπεραστικής Όρασης είναι απλά η ικανότητα της επίφυσης να κοιτάζει απευθείας έξω δια μέσου του Τρίτου Ματιού. Το Τρίτο Μάτι ενός μέσου ανθρώπου είναι κλειστό, καθώς το κύριο κανάλι του είναι στενό και σκοτεινό. Δεν υπάρχει ζωτικό τσι εκεί μέσα, δεν υπάρχει φωτισμός. Κάποιοι άνθρωποι δεν μπορούν να δουν καθώς τα κανάλια τους είναι φραγμένα.

Για να ανοιχτεί το Τρίτο Μάτι, κατά την καλλιέργειά μας εξαρτιόμαστε είτε από εξωτερική δύναμη είτε από τους εαυτούς μας για την απεμπλοκή του καναλιού. Το σχήμα του καναλιού διαφέρει για κάθε άτομο, ποικίλλοντας από το οβάλ στο στρογγυλό, από το ρομβοειδές στο τριγωνικό. Όσο καλύτερα καλλιεργείστε, τόσο πιο στρογγυλό θα γίνει το κανάλι. Δεύτερον, ο σίφους⁸ σας, σάς δίνει ένα μάτι. Εάν καλλιεργείστε από μόνος σας τότε πρέπει εσείς ο ίδιος να το καλλιεργήσετε. Τρίτον, χρειάζεται να έχετε ζωτικό τσι στην περιοχή του Τρίτου Ματιού.

Συνήθως βλέπουμε πράγματα με το ζευγάρι των ματιών μας και αυτό ακριβώς το ζευγάρι ματιών είναι που εμποδίζει το κανάλι μέσα από το οποίο βλέπουμε άλλες διαστάσεις. Καθώς λειτουργούν ως ασπίδα, μπορούμε να δούμε μόνο αντικείμενα που υπάρχουν στην υλική μας διάσταση. Το άνοιγμα του Τρίτου Ματιού σάς επιτρέπει να βλέπετε χωρίς την χρήση αυτού του ζευγαριού ματιών. Μπορείτε επίσης μέσα από την καλλιέργεια να αποκτήσετε Αληθινό Μάτι αφότου φτάσετε σε ένα πολύ υψηλό επίπεδο. Τότε μπορείτε να βλέπετε με το Αληθινό Μάτι του Τρίτου Ματιού, ή με το Αληθινό Μάτι στο σημείο βελονισμού Σάνγκεν. Σύμφωνα με το σύστημα της σχολής του Φο, κάθε πόρος του σώματος είναι ένα μάτι – υπάρχουν μάτια πάνω σε ολόκληρο το σώμα. Σύμφωνα με το ταοϊστικό σύστημα, κάθε σημείο βελονισμού είναι ένα μάτι. Παρ' όλα αυτά το κύριο κανάλι βρίσκεται στο Τρίτο Μάτι, και θα πρέπει να ανοιχτεί πρώτο. Στα μαθήματά μου, εγκαθιστώ σε όλους πράγματα που μπορούν να ανοίξουν το Τρίτο σας Μάτι. Τα αποτελέσματα ποικίλλουν ανάλογα με τις διαφορές στα σωματικά χαρακτηριστικά κάθε ατόμου. Κάποιοι άνθρωποι βλέπουν μια μαύρη τρύπα όμοια με ένα βαθύ πηγάδι. Αυτό σημαίνει ότι το κανάλι του Τρίτου Ματιού του είναι σκοτεινό. Άλλοι βλέπουν μια λευκή σήραγγα. Εάν μπορείτε να δείτε αντικείμενα μπροστά σας, το Τρίτο σας Μάτι κοντεύει να ανοίξει. Κάποιοι βλέπουν αντικείμενα να περιστρέφονται, τα οποία έχουν τοποθετηθεί εκεί από τον σίφους σας για να ανοίξουν το Τρίτο Μάτι. Θα είστε σε θέση να δείτε αφότου αποφράξουν το Τρίτο Μάτι. Κάποιοι άνθρωποι μπορούν να δουν ένα μεγάλο μάτι μέσα από το Τρίτο τους Μάτι, και νομίζουν ότι είναι το μάτι ενός Φο, αλλά στην πραγματικότητα είναι το δικό τους μάτι. Αυτοί είναι συνήθως άνθρωποι με αρκετά καλή εγγενή ποιότητα.

Σύμφωνα με τα στατιστικά μας, το Τρίτο Μάτι ανοίγεται για περισσότερους από τους μισούς συμμετέχοντες κάθε φορά που δίνουμε διαλέξεις. Ένα πρόβλημα που ίσως προκύψει μετά το άνοιγμα του Τρίτου Ματιού, είναι ότι ένα άτομο με χαμηλού επιπέδου χαρακτήρα μπορεί εύκολα να χρησιμοποιήσει το Τρίτο Μάτι για να κάνει κακά πράγματα. Για την αποφυγή αυτού του προβλήματος, ανοίγω το Τρίτο σας Μάτι απευθείας στο επίπεδο της Όρασης της Σοφίας. Ή, με άλλα λόγια, σε ένα προχωρημένο επίπεδο το οποίο σας επιτρέπει να δείτε απευθείας σκηνές από άλλες διαστάσεις και να δείτε πράγματα που εμφανίζονται κατά την καλλιέργεια, επιτρέποντάς σας να τα πιστέψετε. Αυτό ενισχύει την εμπιστοσύνη σας στην καλλιέργεια. Ο χαρακτήρας των ατόμων που μόλις ξεκίνησαν να ασκούνται δεν έχει φτάσει ακόμα το επίπεδο των εξαιρετικών ανθρώπων. Έχουν την τάση να διαπράξουν αδικίες αφότου αποκτήσουν υπερφυσικά πράγματα. Ας δώσουμε ένα αστείο παράδειγμα: Εάν περπατούσατε στον δρόμο και περνούσατε μπροστά από τον πάγκο ενός λαχειοπώλη, ίσως να ήσασταν σε θέση να φύγετε με τον τυχερό λαχνό. Αυτό δεν θα επιτραπεί να συμβεί – απλά το φέρνουμε σαν παράδειγμα. Ένας άλλος λόγος είναι ότι ανοίγουμε το Τρίτο Μάτι για έναν μεγάλο αριθμό ατόμων, έτσι ας υποθέσουμε ότι το Τρίτο Μάτι του καθενός ανοιγόταν σε χαμηλότερο επίπεδο: Απλά φανταστείτε εάν ο καθένας μπορούσε να δει μέσα από το ανθρώπινο σώμα ή να δει αντικείμενα πίσω από τοίχους – θα μπορούσαμε να αποκαλούμε την κοινωνία αυτή ακόμα ανθρώπινη; Η ανθρώπινη κοινωνία θα διαταρασσόταν σε μεγάλο βαθμό, έτσι δεν επιτρέπεται και ούτε είναι εφικτό. Επιπλέον, δεν θα ωφελούσε καθόλου τους ασκούμενους και το μόνο που θα

έκανε είναι να τροφοδοτήσει τις προσκολλήσεις. Έτσι δεν θα ανοίξουμε το Τρίτο σας Μάτι σε χαμηλό επίπεδο. Αντιθέτως, θα το ανοίξουμε κατευθείαν σε υψηλό επίπεδο.

(2) Τα επίπεδα του Τρίτου Ματιού

Το Τρίτο Μάτι έχει πολλά διαφορετικά επίπεδα· σε διαφορετικά επίπεδα βλέπει διαφορετικές διαστάσεις. Σύμφωνα με τον Βουδισμό υπάρχουν πέντε επίπεδα: η Σαρκική Όραση, η Ουράνια Όραση, η Όραση της Σοφίας, η Όραση του Φα και η Όραση του Φο. Κάθε επίπεδο χωρίζεται σε ανώτερα, μέσα και κατώτερα επίπεδα. Όταν κάποιος είναι στο επίπεδο της Ουράνιας Όρασης ή σε χαμηλότερο μπορεί να παρατηρήσει μόνο τον υλικό μας κόσμο. Μόνο όταν κάποιος είναι στο επίπεδο της Όρασης της Σοφίας ή πιο ψηλά θα μπορέσει να παρατηρήσει άλλες διαστάσεις. Αυτοί οι οποίοι έχουν την ικανότητα της Διαπεραστικής Όρασης είναι σε θέση να δουν τα πράγματα με ακρίβεια, με ευκρίνεια μεγαλύτερη από αυτήν της αξονικής τομογραφίας. Αυτά που είναι σε θέση να δουν όμως είναι μόνο σε αυτόν τον υλικό κόσμο και δεν ξεπερνάνε την διάσταση στην οποία υπάρχουμε· δεν θεωρείται ότι έχει επιτευχθεί υψηλό επίπεδο του Τρίτου Ματιού.

Το επίπεδο του Τρίτου Ματιού ενός ατόμου καθορίζεται από την ποσότητα του ζωτικού τσι που έχει, καθώς επίσης και από το πλάτος, την φωτεινότητα και τον βαθμό φραγμού του κύριου καναλιού. Το εσωτερικό, ζωτικό τσι παίζει καίριο ρόλο στον προσδιορισμό του βαθμού ανοίγματος του Τρίτου Ματιού. Είναι ιδιαίτερα εύκολο να ανοιχτεί το Τρίτο Μάτι για τα παιδιά κάτω των έξι ετών. Δεν χρειάζεται καν να χρησιμοποιήσω το χέρι μου, καθώς με το που αρχίζω να μιλάω ανοίγει. Αυτό συμβαίνει επειδή τα παιδιά δεν έχουν επηρεαστεί και τόσο από τον υλικό μας κόσμο και δεν έχουν κάνει πολλά άσχημα πράγματα στις ζωές τους. Το ζωτικό τους τσι έχει διατηρηθεί καλά. Το Τρίτο Μάτι ενός παιδιού ηλικίας άνω των έξι γίνεται ολοένα και δυσκολότερο να ανοίξει, λόγω της αύξησης των εξωτερικών επιρροών καθώς μεγαλώνουν. Συγκεκριμένα, η κακή παιδεία, το να είναι κακομαθημένο, και η στροφή προς την ανηθικότητα μπορούν να κάνουν το ζωτικό τσι να χαθεί. Θα εξαφανιστεί ολοκληρωτικά εάν το άτομο φτάσει ως ένα συγκεκριμένο σημείο. Ένα άτομο του οποίου το ζωτικό τσι έχει χαθεί ολοκληρωτικά μπορεί να το επανακτήσει βαθμιαία μέσα από την καλλιέργεια, αλλά απαιτείται μεγάλη χρονική περίοδος και εντατική προσπάθεια. Έτσι, το ζωτικό τσι είναι εξαιρετικά πολύτιμο.

Δεν προτείνω να ανοιχτεί το Τρίτο Μάτι ενός ατόμου στο επίπεδο της Ουράνια Όρασης, επειδή εάν ο ασκούμενος με χαμηλό δυναμικό του γκονγκ κοιτάζει αντικείμενα θα χάνει περισσότερη ενέργεια από ότι έχει συγκεντρώσει μέσα από την καλλιέργεια. Το Τρίτο Μάτι μπορεί να κλείσει ξανά εάν χαθεί πολύ μεγάλη ποσότητα ζωτικής ενέργειας. Εάν κλείσει δεν θα είναι εύκολο να ανοιχτεί ξανά. Έτσι συνήθως ανοίγω το Τρίτο Μάτι των ανθρώπων στο επίπεδο της Όρασης της Σοφίας. Ανεξαρτήτως του πόσο καθαρή ή θολή είναι η όραση ενός καλλιεργητή, θα είναι σε θέση να δει αντικείμενα σε άλλες διαστάσεις. Επειδή οι άνθρωποι επηρεάζονται από τις εγγενείς τους ποιότητες, άλλοι βλέπουν καθαρά, άλλοι βλέπουν ανά διαστήματα, και άλλοι βλέπουν θαμπά. Αλλά το λιγότερο που θα είστε σε θέση να δείτε θα είναι φως. Αυτό βοηθάει στην πρόοδο ενός καλλιεργητή προς τα υψηλά επίπεδα. Αυτοί που δεν μπορούν να δουν καθαρά μπορούν να το διορθώσουν μέσα από την καλλιέργεια.

Άνθρωποι οι οποίοι έχουν λιγότερο ζωτικό τσι βλέπουν μόνο ασπρόμαυρες εικόνες μέσα από το Τρίτο Μάτι. Το Τρίτο Μάτι ενός ατόμου που έχει περισσότερο ζωτικό τσι μπορεί να δει σκηνές με χρώμα και με καθαρότερες μορφές. Όσο περισσότερο το ζωτικό τσι, τόσο μεγαλύτερη η ευκρίνεια. Όμως κάθε άτομο είναι διαφορετικό. Κάποιοι γεννιούνται με το Τρίτο Μάτι ανοιχτό ενώ για άλλους ίσως να είναι καλά φραγμένο. Καθώς το Τρίτο Μάτι ανοίγει, η εικόνα μοιάζει με ένα λουλούδι που ανθίζει, ανοίγει η μία στρώση μετά την άλλη. Κατά τον διαλογισμό σας θα ανακαλύψετε ότι υπάρχει φως στην περιοχή του Τρίτου Ματιού σας. Στην αρχή το φως δεν είναι και τόσο δυνατό, ενώ αργότερα γίνεται κόκκινο. Το Τρίτο Μάτι ορισμένων ανθρώπων είναι σφραγισμένο, έτσι οι αρχικές σωματικές αισθήσεις ίσως να είναι πολύ ισχυρές. Οι άνθρωποι αυτοί θα νιώσουν τους μυς γύρω από το κύριο κανάλι καθώς και το σημείο βελονισμού Σάνγκεν να σφίγγονται, σαν να πιέζονται και να ωθούνται

προς τα μέσα. Αρχίζουν να νιώθουν τους κροτάφους και τα μέτωπα τους σαν να πρήζονται και να πονούν. Αυτά είναι συμπτώματα του ανοίγματος του Τρίτου Ματιού. Ένας άνθρωπος του οποίου το Τρίτο Μάτι ανοίγει εύκολα, είναι περιστασιακά σε θέση να βλέπει ορισμένα πράγματα. Κατά τις διαλέξεις μου κάποιοι άνθρωποι ασυναίσθητα βλέπουν τα Σώματα του Νόμου μου. Η εικόνα όμως χάνεται όταν προσπαθήσουν να κοιτάξουν, διότι στην πραγματικότητα οι άνθρωποι αυτοί χρησιμοποιούν τα υλικά τους μάτια τη στιγμή εκείνη. Όταν μπορείτε να δείτε κάποια πράγματα με τα μάτια σας κλειστά, προσπαθήστε να παραμείνετε σε αυτή την κατάσταση όρασης, και σταδιακά θα μπορέσετε να δείτε πράγματα πιο καθαρά. Εάν θέλετε να κοιτάξετε πιο προσεκτικά, στην πραγματικότητα θα χρησιμοποιήσετε τα δικά σας μάτια και τα οπτικά νεύρα. Τότε δεν θα δείτε τίποτα.

Οι διαστάσεις τις οποίες το Τρίτο Μάτι βλέπει διαφέρουν ανάλογα με το επίπεδο του Τρίτου Ματιού του ατόμου. Κάποιες ερευνητικές επιστημονικές οργανώσεις αδυνατούν να καταλάβουν αυτήν την αρχή και αυτό εμποδίζει κάποια πειράματα πάνω στο τσιγκόνγκ από το να επιτύχουν τα αναμενόμενα αποτελέσματα. Από καιρό σε καιρό τα πειράματα έχουν δείξει ακόμα και αντίθετα αποτελέσματα. Για παράδειγμα, ένα ινστιτούτο σχεδίασε μία μέθοδο για την εξέταση των υπερφυσικών ικανοτήτων. Ζητήσανε από δασκάλους του τσιγκόνγκ να δούνε το περιεχόμενο ενός σφραγισμένου κουτιού. Επειδή τα επίπεδα του Τρίτου Ματιού εκείνων των δασκάλων ήταν διαφορετικά, οι απαντήσεις τους ήταν διαφορετικές. Τότε, το ερευνητικό προσωπικό θεώρησε το Τρίτο Μάτι ως ψεύτικη και πλαστή έννοια. Κάποιος με Τρίτο Μάτι χαμηλότερου επιπέδου πετυχαίνει συνήθως καλύτερα αποτελέσματα σε τέτοιου είδους πειράματα, επειδή το Τρίτο του Μάτι έχει ανοιχτεί στο επίπεδο της Ουράνιας Όρασης – επίπεδο που είναι κατάλληλο μόνο για την παρατήρηση αντικειμένων σε αυτή την υλική διάσταση. Έτσι οι άνθρωποι που δεν καταλαβαίνουν το Τρίτο Μάτι νομίζουν ότι αυτοί οι άνθρωποι έχουν τις σπουδαιότερες ικανότητες. Όλα τα αντικείμενα, οργανικά και ανόργανα, εμφανίζονται με διαφορετικά σχήματα και μορφές σε διαφορετικές διαστάσεις. Για παράδειγμα, μόλις κατασκευαστεί ένα γυάλινο ποτήρι, σε μια άλλη διάσταση θα αρχίσει να υπάρχει ένα νοήμον ον. Επιπλέον, πριν υπάρξει ως αυτό το ον, πολύ πιθανό να είχε υπάρξει ως κάτι άλλο. Όταν το Τρίτο Μάτι είναι στο χαμηλότερο επίπεδο, το άτομο θα βλέπει το ποτήρι. Σε ένα υψηλό επίπεδο θα βλέπει το ον που υπάρχει στην άλλη διάσταση. Σε ακόμα υψηλότερο επίπεδο το άτομο θα δει την υλική μορφή που είχε πριν την ύπαρξη του νοήμονος αυτού όντος.

(3) Διόραση

Μετά το άνοιγμα του Τρίτου Ματιού, η ικανότητα της Διόρασης ορισμένων ανθρώπων θα αναδυθεί και θα είναι σε θέση να δουν αντικείμενα που βρίσκονται χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά. Κάθε άτομο καταλαμβάνει τις δικές του διαστάσεις. Μέσα σε αυτές τις διαστάσεις είναι τόσο μεγάλος όσο ένα σύμπαν. Εντός μίας συγκεκριμένης και καθορισμένης διάστασης, έχει έναν καθρέπτη μπροστά από το μέτωπό του, ο οποίος όμως είναι αόρατος στη δική μας διάσταση. Όλοι έχουν έναν καθρέπτη, αλλά ο καθρέπτης ενός μη ασκούμενου κοιτάζει προς τα μέσα. Για τους ασκούμενους ο καθρέπτης περιστρέφεται αργά. Μόλις περιστραφεί, ο καθρέπτης μπορεί να συλλάβει εκείνο που ο ασκούμενος θέλει να δει. Στην συγκεκριμένη δική του διάσταση είναι αρκετά μεγάλος. Καθώς το σώμα του είναι σχετικά μεγάλο, σχετικά μεγάλος θα είναι και ο καθρέπτης του. Ό,τι θέλει να δει ο καλλιεργητής μπορεί να απεικονιστεί πάνω στον καθρέπτη. Μόλις όμως αποτυπωθεί η εικόνα, ακόμα δεν θα μπορεί να την δει, καθώς η εικόνα πρέπει να παραμείνει στο καθρέπτη για λίγο. Έπειτα ο καθρέπτης θα γυρίσει και θα του επιτρέψει να δει τα αντικείμενα που συνέλαβε. Μετά περιστρέφεται ξανά, γυρίζοντας πίσω γρήγορα, και περιστρέφεται μπρος πίσω ασταμάτητα. Το κινηματογραφικό φιλμ κινείται με ταχύτητα είκοσι τεσσάρων καρέ το δευτερόλεπτο για την παραγωγή συνεχούς κίνησης. Η ταχύτητα με την οποία ο καθρέπτης περιστρέφεται είναι πολύ μεγαλύτερη από αυτήν, και έτσι οι εικόνες εμφανίζονται συνεχείς και καθαρές. Αυτή είναι η Διόραση και η αρχή της Διόρασης είναι τόσο απλή. Αυτό ήταν μεγάλο μυστικό, το έχω όμως αποκαλύψει σε λίγες μόνο γραμμές.

(4) Διαστάσεις

Από την δική μας σκοπιά, οι διαστάσεις είναι πάρα πολύ περίπλοκες. Η ανθρωπότητα γνωρίζει μόνο την διάσταση μέσα στην οποία τα ανθρώπινα όντα υπάρχουν αυτήν τη στιγμή, ενώ δεν έχουν ακόμα ανακαλυφθεί ή εξερευνηθεί άλλες διαστάσεις. Όσον αφορά άλλες διαστάσεις, εμείς οι δάσκαλοι τσιγκόνγκ έχουμε δει δεκάδες επίπεδα διαστάσεων. Μπορούν να εξηγηθούν θεωρητικά, παρόλο που δεν έχουν ακόμα αποδειχτεί από την επιστήμη. Παρόλο που ορισμένοι άνθρωποι δεν παραδέχονται την ύπαρξη ορισμένων πραγμάτων, στην πραγματικότητα έχουν εκδηλωθεί στην δική μας διάσταση. Για παράδειγμα, υπάρχει ένα μέρος που ονομάζεται το Τρίγωνο των Βερμούδων (ή το «Τρίγωνο του Διαβόλου»). Ένας αριθμός πλοίων και αεροπλάνων έχουν εξαφανιστεί σε αυτήν την περιοχή. Εμφανίστηκαν όμως και πάλι μετά από χρόνια. Κανένας δεν μπορεί να εξηγήσει γιατί συμβαίνει αυτό, καθώς κανείς δεν έχει ξεπεράσει τα όρια της ανθρώπινης σκέψης και θεωριών. Στην πραγματικότητα, το Τρίγωνο αποτελεί πύλη προς μια άλλη διάσταση. Η κατάστασή του είναι απρόβλεπτη, αντίθετα από τις κανονικές μας πόρτες που έχουν καθορισμένες θέσεις. Ένα πλοίο μπορεί εύκολα να περάσει σε άλλη διάσταση εάν περνάει την στιγμή που η πόρτα τυχαίνει να είναι ανοιχτή. Τα ανθρώπινα όντα δεν μπορούν να αντιληφθούν τις διαφορές μεταξύ των διαστάσεων, και εισέρχονται στην άλλη διάσταση στιγμιαία. Οι διαφορές στον χρόνο και τον χώρο ανάμεσα σε εκείνη την διάσταση και την δική μας διάσταση δεν μπορούν να εκφραστούν σε χιλιόμετρα – απόσταση χιλιάδων χιλιομέτρων εκεί μπορεί να περιέχεται μέσα σε ένα σημείο εδώ. Δηλαδή, μπορούν να υπάρχουν στο ίδιο σημείο και την ίδια στιγμή. Το πλοίο εισέρχεται για μια στιγμή και τυχαία εξέρχεται και πάλι. Όμως έχουν περάσει δεκαετίες σε αυτόν τον κόσμο, καθώς ο χρόνος είναι διαφορετικός στις δύο διαστάσεις. Υπάρχουν επίσης ενιαίοι κόσμοι σε κάθε διάσταση. Μοιάζει με τα μοντέλα των ατομικών δομών όπου μια μπάλα συνδέεται με μια άλλη με ένα νήμα περιλαμβάνοντας πολλές μπάλες και νήματα. Είναι πολύ περίπλοκο.

Ένας Βρετανός πιλότος εκτελούσε μια αποστολή τέσσερα χρόνια πριν τον 2ο Παγκόσμιο Πόλεμο. Στα μισά της πτήσης συνάντησε μια δυνατή καταιγίδα. Χάριν της εμπειρίας του, ήταν σε θέση να βρει ένα εγκαταλελειμμένο αεροδρόμιο. Την στιγμή που το αεροδρόμιο φάνηκε μπροστά στα μάτια του, μια εντελώς διαφορετική εικόνα εμφανίστηκε: Ξαφνικά η μέρα ήταν ηλιόλουστη και χωρίς σύννεφα, σαν να είχε αναδυθεί από άλλον κόσμο. Τα αεροπλάνα στο αεροδρόμιο ήταν βαμμένα κίτρινα, και οι άνθρωποι ήταν απασχολημένοι με εργασίες στο έδαφος. Του φάνηκε πολύ περίεργο! Κανένας δεν του έδωσε σημασία αφότου προσγειώθηκε· ακόμα και ο πύργος ελέγχου δεν επικοινωνήσε μαζί του. Ο πιλότος τότε αποφάσισε να φύγει καθώς ο ουρανός είχε καθαρίσει. Πέταξε πάλι, και την στιγμή που ήταν στην ίδια απόσταση από την οποία είχε δει το αεροδρόμιο πριν λίγο, ξαναβρέθηκε μέσα σε μια καταιγίδα. Τελικά κατάφερε να επιστρέψει στην βάση του. Ανέφερε το περιστατικό και ακόμα και έγραψε γι αυτό στην αναφορά πτήσης. Αλλά οι ανώτεροί του δεν τον πίστεψαν. Τέσσερα χρόνια μετά, ο 2ος Παγκόσμιος Πόλεμος ξέσπασε και μεταφέρθηκε σε εκείνο το ίδιο εγκαταλελειμμένο αεροδρόμιο. Αμέσως θυμήθηκε ότι ήταν ακριβώς η ίδια σκηνή που είχε δει πριν τέσσερα χρόνια. Εμείς οι δάσκαλοι του τσιγκόνγκ ξέρουμε πως να το εξηγήσουμε. Έκανε πρόωρα αυτό που θα έκανε τέσσερα χρόνια αργότερα. Προτού το γεγονός λάβει χώρα, είχε πάει εκεί και έπαιξε τον ρόλο του πρόωρα. Τα πράγματα έπειτα γύρισαν στην σωστή τους σειρά.

5. Οι θεραπείες τσιγκόνγκ και οι θεραπείες των νοσοκομείων

Σε θεωρητικό επίπεδο, οι θεραπείες τσιγκόνγκ είναι εντελώς διαφορετικές από τις θεραπείες που παρέχουν τα νοσοκομεία. Οι δυτικές θεραπείες χρησιμοποιούν μεθόδους της κοινωνίας των συνηθισμένων ανθρώπων. Παρόλο που κατέχουν μέσα, όπως τις εργαστηριακές εξετάσεις και τις εξετάσεις με ακτίνες X, μπορούν μόνο να παρατηρήσουν την πηγή της ασθένειας σε αυτήν την διάσταση, όχι την θεμελιώδη αιτία που υφίσταται σε άλλες διαστάσεις. Αδυνατούν λοιπόν να καταλάβουν την αιτία της ασθένειας. Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να αφαιρέσει ή να απομακρύνει την αιτία της αρρώστιας του ασθενούς (η οποία θεωρείται παθογόνος παράγοντας από τους δυτικούς γιατρούς, και κάρμα από το τσιγκόνγκ) εάν αυτός δεν είναι σοβαρά άρρωστος. Τα φάρμακα δεν θα είναι αποτελεσματικά στην περίπτωση που η ασθένεια είναι σοβαρή, καθώς είναι πιθανό να μην μπορεί ο ασθενής να αντέξει αυξημένες δόσεις. Δεν περιορίζονται όλες οι ασθένειες στα Τρία

Βασίλεια, καθώς ορισμένες είναι πολύ σοβαρές και ξεπερνούν τα όρια των Τριών Βασιλείων και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τα νοσοκομεία αδυνατούν να τις θεραπεύσουν.

Η κινέζικη ιατρική αποτελεί την παραδοσιακή ιατρική επιστήμη της χώρας μας. Είναι αδιαχώριστη από τις υπερφυσικές ικανότητες που αναπτύσσονται μέσα από την καλλιέργεια του ανθρώπινου σώματος. Οι αρχαίοι άνθρωποι έδιναν ιδιαίτερη σημασία στην καλλιέργεια του ανθρώπινου σώματος. Οι ακόλουθοι του Κομφούκιου, οι Ταοϊστές, οι Βουδιστές –ακόμα και οι μαθητές του Κομφουκιανισμού– θεωρούσαν όλοι σημαντικό τον διαλογισμό. Ο διαλογισμός θεωρούνταν κάποτε ικανότητα. Με το πέρασμα του χρόνου ανέπτυξαν το γκονγκ και τις ικανότητές τους χωρίς καν να κάνουν κινήσεις. Για ποιον λόγο ο κινέζικος βελονισμός ήταν σε θέση να εντοπίσει με τόση ακρίβεια τους μεσημβρινούς του ανθρώπινου σώματος; Γιατί τα σημεία βελονισμού δεν συνδέονται οριζοντίως; Γιατί δεν διασταυρώνονται και γιατί συνδέονται κάθετα; Πως χαρτογραφήθηκαν με τόση ακρίβεια; Οι σύγχρονοι άνθρωποι που κατέχουν υπερφυσικές ικανότητες μπορούν με τα ίδια τους τα μάτια να δουν τα ίδια πράγματα που απεικόνιζαν εκείνοι οι Κινέζοι γιατροί. Αυτό οφείλεται στο ότι οι διάσημοι γιατροί της αρχαίας Κίνας γενικά κατείχαν υπερφυσικές ικανότητες. Κατά την κινεζική ιστορία, γιατροί όπως ο Λι Σιτζέν, Σουν Σιμιάο, Μπιέν Τσουέ και Χούα Τούο στην πραγματικότητα ήταν σπουδαίοι δάσκαλοι τσιγκόνγκ με υπερφυσικές ικανότητες. Κατά την διάδοσή της μέχρι σήμερα, η κινέζικη ιατρική έχει χάσει το στοιχείο των υπερφυσικών ικανοτήτων και έχει κρατήσει μόνο τις θεραπευτικές τεχνικές. Στο παρελθόν, οι Κινέζοι γιατροί χρησιμοποιούσαν τα μάτια τους (με υπερφυσικές ικανότητες) για τη διάγνωση ασθενειών. Αργότερα ανέπτυξαν και την ειδική μέθοδο για να μετράνε τον σφυγμό. Εάν οι ικανότητες γίνονταν και πάλι μέρος των κινέζικων μεθόδων θεραπείας, θα μπορούσε να ειπωθεί ότι η δυτική ιατρική δεν θα μπορούσε να προφτάσει την κινέζικη ιατρική για πολλά χρόνια.

Η θεραπεία τσιγκόνγκ εξαλείφει την θεμελιακή αιτία της ασθένειας. Θεωρώ τις ασθένειες σαν έναν τύπο κάρμα και η θεραπεία μιας ασθένειας αποτελεί μείωση αυτού του κάρμα. Κάποιοι δάσκαλοι τσιγκόνγκ θεραπεύουν άλλους ανθρώπους με την χρήση της μεθόδου της εκκένωσης και ανανέωσης του τσι ώστε να βοηθήσουν τους ασθενείς να εξαλείψουν το μαύρο τσι. Οι δάσκαλοι που είναι σε αρκετά χαμηλό επίπεδο εκκενώνουν το μαύρο τσι, χωρίς όμως να γνωρίζουν την θεμελιώδη αιτία του μαύρου τσι. Έτσι το μαύρο τσι θα επιστρέψει και η ασθένεια θα επανεμφανιστεί. Η αλήθεια είναι ότι το μαύρο τσι δεν είναι η αιτία της ασθένειας – η ύπαρξη του μαύρου τσι κάνει τον ασθενή μόνο να νιώθει δυσάρεστα. Η θεμελιώδης αιτία της αρρώστιας του ασθενούς είναι ένα νοήμον ον το οποίο υπάρχει σε μια άλλη διάσταση. Πολλοί δάσκαλοι τσιγκόνγκ δεν το γνωρίζουν αυτό. Καθώς το νοήμον ον είναι ισχυρό, οι κοινοί άνθρωποι δεν είναι σε θέση να το αγγίζουν, ούτε και θα το τολμούσαν. Η μέθοδος θεραπείας του Φάλουν Γκονγκ εστιάζει και ξεκινά από εκείνο το νοήμον ον, αφαιρώντας τη θεμελιώδη αιτία της ασθένειας. Επιπλέον, τοποθετείται μια ασπίδα σε εκείνη την περιοχή ώστε η ασθένεια να μην είναι σε θέση να εισβάλει ξανά.

Το τσιγκόνγκ μπορεί να θεραπεύσει, αλλά δεν μπορεί να διαταράξει τις συνθήκες της ανθρώπινης κοινωνίας. Θα διατάραζε τις συνθήκες της κοινωνίας των καθημερινών ανθρώπων εάν εφαρμοζόταν σε μεγάλη κλίμακα και αυτό δεν επιτρέπεται. Τα θεραπευτικά του αποτελέσματα δεν θα ήταν καλά. Όπως ίσως ξέρετε, κάποιοι άνθρωποι έχουν ανοίξει διαγνωστικές κλινικές τσιγκόνγκ, νοσοκομεία τσιγκόνγκ καθώς και κέντρα αποκατάστασης τσιγκόνγκ. Οι θεραπείες τους ίσως ήταν πολύ αποτελεσματικές προτού ανοίξουν αυτές τις επιχειρήσεις. Μόλις ανοίξουν μια επιχείρηση για να θεραπεύουν, η αποτελεσματικότητά τους πέφτει κατακόρυφα. Αυτό σημαίνει ότι οι άνθρωποι απαγορεύεται να χρησιμοποιήσουν υπερφυσικές μεθόδους για να φέρουν εις πέρας εργασίες της κοινωνίας των καθημερινών ανθρώπων. Αν κάτι τέτοιο γίνει, η αποτελεσματικότητά τους σίγουρα θα υποβαθμιστεί σε επίπεδο τόσο χαμηλό όσο εκείνο των μεθόδων της κοινωνίας των καθημερινών ανθρώπων.

Ένας άνθρωπος μπορεί να χρησιμοποιήσει ικανότητες για να εξετάσει το εσωτερικό του ανθρώπινου σώματος το ένα στρώμα μετά το άλλο, με τρόπο παρόμοιο με αυτόν της εγκάρσιας τομής της ιατρικής. Ο μαλακός ιστός και οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος είναι ορατό. Αν και η σημερινή

αξονική τομογραφία είναι σε θέση να παρατηρήσει με ευκρίνεια, η χρήση ενός μηχανήματος είναι απαραίτητη. Είναι χρονοβόρα, απαιτεί μεγάλη ποσότητα φιλμ, και είναι πολύ αργή και δαπανηρή. Δεν είναι τόσο εύχρηστη ή ακριβής όσο οι ανθρώπινες υπερφυσικές ικανότητες. Με το να κλείσουν τα μάτια τους για μια γρήγορη εξέταση, οι δάσκαλοι τσιγκόνγκ μπορούν να δουν οποιοδήποτε μέρος του ασθενούς άμεσα και καθαρά. Δεν πρόκειται για «προηγμένη τεχνολογία»; Είναι ακόμα πιο προηγμένη από αυτά που θεωρούνται προηγμένη τεχνολογία αυτές τις μέρες. Αυτή όμως η ικανότητα υπήρχε στην αρχαία Κίνα – ήταν αρχαίου τύπου «προηγμένη τεχνολογία.» Ο γιατρός Χούα Τούο ανακάλυψε έναν όγκο στον εγκέφαλο του [στρατιωτικού ηγέτη] Τσάο Τσάο και ήθελε να τον εγχειρήσει. Ο Τσάο Τσάο διέταξε να συλληφθεί ο Χούα Τούο καθώς δεν τον πίστευε και νόμιζε ότι ήταν σχέδιο για να του κάνουν κακό. Ο Τσάο Τσάο τελικά πέθανε ως αποτέλεσμα του όγκου στον εγκέφαλο. Πολλοί σπουδαίοι Κινέζοι γιατροί κατά την ιστορία πραγματικά κατείχαν υπερφυσικές ικανότητες. Αλλά οι άνθρωποι της σύγχρονης κοινωνίας επιδιώκουν μανιωδώς τα πρακτικά πράγματα και έχουν ξεχάσει τους τρόπους των αρχαίων.

Η δική μας υψηλού επιπέδου καλλιέργεια τσιγκόνγκ θα πρέπει να επανεξετάσει τα πράγματα της παράδοσης, να τα συνεχίσει και να τα εξελίξει μέσα από την εξάσκησή μας, καθώς και να τα χρησιμοποιήσει προς όφελος της κοινωνίας.

6. Το τσιγκόνγκ της σχολής του Φο και ο Βουδισμός

Υπάρχει κάτι που πολλοί άνθρωποι σκέφτονται μόλις αναφέρουμε το τσιγκόνγκ της σχολής του Φο: Καθώς ο στόχος του συστήματος του Φο είναι η καλλιέργεια της φύσης του Φο, αρχίζουν να το συσχετίζουν με τα πράγματα της θρησκείας του Βουδισμού. Θα ήθελα να διευκρινίσω επίσημα ότι το Φάλουν Γκονγκ είναι τσιγκόνγκ της σχολής του Φο. Είναι μια ορθή, σπουδαία μέθοδος καλλιέργειας, και δεν έχει καμία σχέση με την θρησκεία του Βουδισμού. Το τσιγκόνγκ της σχολής του Φο είναι τσιγκόνγκ της σχολής του Φο, ενώ ο Βουδισμός είναι Βουδισμός. Ακολουθούν διαφορετικά μονοπάτια, παρόλο που έχουν τον ίδιο στόχο στην καλλιέργεια. Αποτελούν διαφορετικές μεθόδους με διαφορετικές απαιτήσεις. Ανέφερα την λέξη «Φο,» και θα την αναφέρω και πάλι αργότερα καθώς θα διδάσκω την μέθοδο σε ανώτερα επίπεδα. Δεν υπάρχει τίποτα το οπισθοδρομικό με τον όρο αυτόν. Κάποιοι άνθρωποι δεν ανέχονται να ακούν την λέξη Φο, και ισχυρίζονται ότι προάγουμε τυφλή πίστη. Αλλά αυτό δεν είναι αλήθεια. Ο «Φο» ξεκίνησε ως σανσκριτικός όρος που προέρχεται από την Ινδία. Μεταφράστηκε στα Κινέζικα με βάση την προφορά ως Φο Τούο. Οι άνθρωποι αργότερα παρέλειψαν την λέξη «Τούο» και κράτησαν το «Φο.» Μεταφρασμένο στα Κινέζικα σημαίνει «Φωτισμένος» – ένας άνθρωπος ο οποίος είναι φωτισμένος. (Για να ελέγξετε [τον κινεζικό όρο], κοιτάξτε στο λεξικό Ci Hai.)

(1) Τσιγκόνγκ της σχολής του Φο

Σήμερα υπάρχουν δύο τύποι τσιγκόνγκ της σχολής του Φο που έχουν διδαχτεί. Ο ένας προέρχεται από τον Βουδισμό. Πολλοί εξέχοντες μοναχοί εμφανίστηκαν κατά τα χιλιάδες χρόνια εξέλιξής του. Κατά την διάρκεια της καλλιέργειάς τους, όταν έφθαναν σε ένα προχωρημένο επίπεδο, υψηλού επιπέδου δάσκαλοι δίδασκαν ορισμένα πράγματα στους μοναχούς, έτσι λοιπόν λάμβαναν αληθινές διδασκαλίες από ακόμα υψηλότερα επίπεδα. Αυτά τα πράγματα μεταδόθηκαν από γενιά σε γενιά εντός της θρησκείας του Βουδισμού. Ένας μοναχός με σπουδαία επιτεύγματα, μόνο όταν θα ήταν κοντά στο τέλος της ζωής, θα μετέδιδε τα πράγματα αυτά σε έναν μαθητή, ο οποίος θα καλλιεργούσε τον εαυτό του σύμφωνα με τα δόγματα του Βουδισμού και θα βελτίωνε τον εαυτό του ολιστικά. Εκείνο το τσιγκόνγκ είχε έντονα τα χαρακτηριστικά του Βουδισμού. Οι μοναχοί του εκδιώχτηκαν από τους ναούς αργότερα, όπως κατά την διάρκεια της Πολιτιστικής Επανάστασης. Οι ασκήσεις αυτές μεταδόθηκαν στο ευρύ κοινό την εποχή εκείνη και άρχισαν να εξαπλώνονται εκεί.

Υπάρχει άλλος ένας τύπος τσιγκόνγκ της σχολής του Φο. Αυτός ο τύπος δεν ήταν ποτέ κομμάτι του Βουδισμού καθ' όλα τα χρόνια ύπαρξής του. Η εξάσκησή του γινόταν με διακριτικό τρόπο, είτε μέσα

στις πόλεις είτε βαθιά μέσα στα βουνά. Αυτού του τύπου οι μέθοδοι είναι μοναδικές με τον δικό τους τρόπο. Πρέπει να διαλέξουν έναν καλό μαθητή – κάποιον με τεράστια αρετή ο οποίος να είναι πραγματικά σε θέση να καλλιεργηθεί σε υψηλό επίπεδο. Αυτού του τύπου ο άνθρωπος εμφανίζεται σε αυτόν τον κόσμο μόνο μια φορά κάθε πολλά, πολλά χρόνια. Αυτές οι μέθοδοι δεν μπορούν να διδαχτούν δημοσίως, καθώς απαιτούν αρκετά υψηλό χαρακτήρα και το γκονγκ τους αναπτύσσεται γρήγορα. Ο αριθμός αυτού του είδους των μεθόδων είναι πολύ μεγάλος. Το ίδιο ισχύει για το σύστημα του Τάο. Το ταοϊστικό τσιγκόνγκ, αν και ανήκει εξολοκλήρου στο σύστημα του Ταοϊσμού, διαιρείται περαιτέρω στο Κουνλούν, Εμέι, Γουντάνγκ, κλπ. Υπάρχουν διαφορετικές υποδιαιρέσεις μέσα σε κάθε ομάδα, και οι υποδιαιρέσεις διαφέρουν πολύ η μία από την άλλη. Δεν μπορούν να αναμειχθούν ή να εξασκηθούν ταυτόχρονα.

(2) Βουδισμός

Ο Βουδισμός αποτελεί το σύστημα καλλιέργειας στο οποίο φωτίστηκε ο Σακιαμούνι πριν από περισσότερα από δύο χιλιάδες χρόνια κατά την καλλιέργειά του στην Ινδία. Μπορεί να συνοψιστεί με τρεις λέξεις: κανόνες, διαλογισμός, σοφία. Οι κανόνες είναι για τον σκοπό του διαλογισμού. Ο Βουδισμός στην πραγματικότητα έχει ασκήσεις, αν και δεν μιλάει ρητά για αυτές. Όταν οι Βουδιστές κάθονται σε διαλογισμό και συγκεντρώνουν το νου τους στην πραγματικότητα εκτελούν ασκήσεις. Αυτό συμβαίνει διότι η ενέργεια του σύμπαντος θα αρχίσει να συγκεντρώνεται γύρω από το σώμα του ατόμου όταν ηρεμεί και γαληνεύει τον νου του. Αυτό επιτυγχάνει το ίδιο αποτέλεσμα με την εκτέλεση ασκήσεων τσιγκόνγκ. Οι κανόνες του Βουδισμού υπάρχουν για την εγκατάλειψη όλων των ανθρώπινων επιθυμιών και της αποβολής όλων εκείνων στα οποία ένας καθημερινός άνθρωπος είναι προσκολλημένος. Έτσι ο μοναχός επιτυγχάνει μια κατάσταση ηρεμίας και ακινησίας, που του επιτρέπει να εισέλθει σε διαλογισμό. Ένας άνθρωπος διαρκώς βελτιώνεται στον διαλογισμό, ώσπου τελικά φτάνει στην φώτιση και η σοφία του αναδύεται. Τότε θα γνωρίσει το σύμπαν και θα δει την αλήθεια του.

Ο Σακιαμούνι έκανε τρία μόνο πράγματα κάθε μέρα καθώς δίδασκε: Δίδασκε τον Νόμο (φα) (κυρίως τον Νόμο του Άρχατ) στους μαθητές του, κουβαλούσε ένα κύπελλο για την συγκέντρωση ελεημοσύνης (επαιτεία για φαγητό), και καλλιεργούσε τον εαυτό του μέσα από τον καθιστό διαλογισμό. Αφότου ο Σακιαμούνι έφυγε από αυτόν τον κόσμο, επήλθε πάλι μεταξύ του Βραχμανισμού και του Βουδισμού. Οι δύο θρησκείες αργότερα συνενώθηκαν σε μία, η οποία αποκαλείται Ινδουισμός. Ως εκ τούτου, ο Βουδισμός δεν υπάρχει πλέον στην Ινδία σήμερα. Ο Βουδισμός Μαχαγιάνα προέκυψε μέσα από μεταγενέστερες εξελίξεις και αλλαγές, και μεταδόθηκε στην ενδοχώρα της Κίνας, όπου εξελίχθηκε στον σημερινό Βουδισμό. Ο Βουδισμός Μαχαγιάνα δεν λατρεύει τον Σακιαμούνι ως τον μοναδικό του ιδρυτή – αποτελεί πίστη με πολλούς Βούδες. Πιστεύει σε πολλούς Ταθαγκάτα, όπως στον Βούδα Αμιτάμπα, στον Βούδα της Ιατρικής κ.α. Υπάρχουν επίσης περισσότεροι κανόνες τώρα, ενώ ο στόχος της καλλιέργειας έχει γίνει πιο υψηλός. Στον καιρό του, ο Σακιαμούνι δίδαξε τον Νόμο της Μποντισάτβα σε μερικούς μαθητές. Αυτές οι διδασκαλίες αργότερα αναδιοργανώθηκαν και εξελίχθηκαν στον σημερινό Βουδισμό Μαχαγιάνα, ο οποίος είναι για την καλλιέργεια προς το επίπεδο της Μποντισάτβα. Η παράδοση του Βουδισμού Θεραβάντα έχει παραμείνει μέχρι σήμερα στην Νοτιοανατολική Ασία, και οι τελετές τελούνται με την χρήση υπερφυσικών ικανοτήτων. Κατά την πορεία της εξέλιξης του Βουδισμού, ένα παρακλάδι δημιουργήθηκε στην περιοχή μας του Θιβέτ, και ονομάζεται Θιβετιανός Ταντρισμός. Μία άλλη μέθοδος καλλιέργειας μεταδόθηκε στην περιοχή Χαν δια μέσου του Σιντζιάνγκ, η οποία αποκαλούνταν Ταντρισμός Τανγκ (εξαφανίστηκε όταν ο Βουδισμός καταπνίγηκε κατά την εποχή του Χουιτσάνγκ). Ένα άλλο παρακλάδι εξελίχθηκε στην Ινδία για να γίνει η Γιόγκα.

Ο Βουδισμός δεν μιλάει ρητά για την εκτέλεση ασκήσεων και δεν εξασκούν τσιγκόνγκ. Αυτό συμβαίνει για να διατηρηθεί η παραδοσιακή μέθοδος της καλλιέργειας του Βουδισμού. Αποτελεί επίσης σημαντικό λόγο για τον οποίο ο Βουδισμός διατηρήθηκε για περισσότερα από δύο χιλιάδες χρόνια χωρίς να φθίνει. Έχει με φυσικό τρόπο διατηρήσει την δική του παράδοση ακριβώς επειδή δεν έχει επιτρέψει να εισαχθεί οτιδήποτε ξένο. Στον Βουδισμό υπάρχουν διαφορετικές μέθοδοι

καλλιέργειας. Ο Βουδισμός Θεραβάντα εστιάζει στην σωτηρία του εαυτού και την καλλιέργεια του εαυτού. Ο Βουδισμός Μαχαγιάνα έχει εξελιχθεί για την προσφορά σωτηρίας τόσο στον εαυτό όσο και στους άλλους, σωτηρία προς όλα τα αισθανόμενα όντα.

7. Ορθές και στρεβλές μέθοδοι καλλιέργειας

(1) Αδέξια Μονοπάτια της Παράπλευρης Εισόδου

Τα Αδέξια Μονοπάτια της Παράπλευρης Εισόδου αποκαλούνται επίσης Μη Συμβατικά Μονοπάτια Καλλιέργειας. Διάφορα μονοπάτια καλλιέργειας τσιγκόνγκ υπήρξαν πριν την εγκαθίδρυση των θρησκειών. Υπάρχουν πολλές μέθοδοι που δεν ανήκουν στις θρησκείες και έχουν μεταδοθεί μέσα στον κόσμο. Οι περισσότερες στερούνται συστηματικού δόγματος και έτσι δεν έχουν εξελιχθεί σε ολοκληρωμένα συστήματα καλλιέργειας. Ωστόσο, τα Μη Συμβατικά Μονοπάτια Καλλιέργειας έχουν τις δικές τους συστηματοποιημένες, ολοκληρωμένες, και ασυνήθιστα εντατικές μεθόδους καλλιέργειας, ενώ έχουν επίσης μεταδοθεί μέσα στον κόσμο. Αυτά τα συστήματα εξάσκησης συνήθως αποκαλούνται Αδέξια Μονοπάτια της Παράπλευρης Εισόδου. Γιατί αποκαλούνται έτσι; Λοιπόν, το πρώτο μέρος [του κινεζικού όρου] στην κυριολεξία σημαίνει «πόρτα στο πλάι», και το δεύτερο μέρος σημαίνει «ένα αδέξιο μονοπάτι». Οι άνθρωποι θεωρούν τόσο τις βουδιστικές όσο και τις ταοϊστικές μεθόδους καλλιέργειας ως ορθούς δρόμους, με όλες τις άλλες να είναι αδέξια μονοπάτια της παράπλευρης εισόδου ή στρεβλά μονοπάτια καλλιέργειας. Δεν είναι έτσι όμως. Τα Αδέξια Μονοπάτια της Παράπλευρης Εισόδου έχουν εξασκηθεί μυστικά κατά την διάρκεια όλης της ιστορίας και διδάσκονται σε έναν μαθητή κάθε φορά. Δεν επιτρεπόταν να αποκαλυφθούν στο κοινό. Μόλις θα γίνονταν γνωστά, οι άνθρωποι δεν θα τα καταλάβαιναν και πολύ καλά. Ακόμα και οι ασκούμενοί τους ισχυρίζονται ότι δεν είναι ούτε Βουδιστές ούτε Ταοϊστές. Οι αρχές καλλιέργειας των Μη Συμβατικών Μονοπατιών έχουν αυστηρές προϋποθέσεις για τον χαρακτήρα. Καλλιεργούνται σύμφωνα με την φύση του σύμπαντος, υποστηρίζοντας τις καλές πράξεις και το να προσέχει κάποιος τον χαρακτήρα του. Οι εξέχοντες δάσκαλοι των πρακτικών αυτών έχουν μοναδικές ικανότητες, και κάποιες από τις μοναδικές τους τεχνικές είναι ισχυρές. Συνάντησα τρεις ολοκληρωμένους δασκάλους των Μη Συμβατικών Μονοπατιών Καλλιέργειας, οι οποίοι μου δίδαξαν κάποια πράγματα τα οποία δεν υπάρχουν ούτε στο Βουδιστικό αλλά ούτε και στο Ταοϊστικό σύστημα. Το καθένα από αυτά τα πράγματα ήταν αρκετά δύσκολο να εξασκηθεί κατά την διάρκεια της καλλιέργειας, έτσι το γκονγκ που αποκτιέται είναι μοναδικό. Εν αντιθέσει, κάποιες αποκαλούμενες βουδιστικές και ταοϊστικές μέθοδοι καλλιέργειας δεν έχουν αυστηρές προϋποθέσεις για τον χαρακτήρα και ως αποτέλεσμα οι ασκούμενοί τους δεν μπορούν να καλλιεργηθούν σε προχωρημένο επίπεδο. Έτσι θα πρέπει να κοιτάμε την κάθε μέθοδο καλλιέργειας με αντικειμενικό τρόπο.

(2) Το τσιγκόνγκ των πολεμικών τεχνών

Το τσιγκόνγκ των πολεμικών τεχνών έχει προκύψει μέσα από μακρόχρονη ιστορία. Έχοντας το δικό του πλήρες σύστημα θεωριών και μεθόδων καλλιέργειας, έχει σχηματίσει ένα ανεξάρτητο σύστημα. Αλλά, στην πραγματικότητα, περιλαμβάνει μόνο υπερφυσικές ικανότητες που έχουν παραχθεί από εσωτερική καλλιέργεια στο χαμηλότερο επίπεδο. Όλες οι ικανότητες που εμφανίζονται στην καλλιέργεια των πολεμικών τεχνών, εμφανίζονται και στην εσωτερική καλλιέργεια. Η καλλιέργεια των πολεμικών τεχνών ξεκινάει επίσης με την εκτέλεση ασκήσεων του τσι. Για παράδειγμα, για να χτυπήσει ο ασκούμενος πολεμικών τεχνών μια πέτρα, χρειάζεται πρώτα να περιστρέψει τα χέρια του για να κινηθεί το τσι. Με το πέρασμα του χρόνου, η φύση του τσι του θα αλλάξει και θα γίνει μια μάζα ενέργειας η οποία εκδηλώνεται με την μορφή φωτός. Σε αυτό το σημείο το γκονγκ του θα αρχίσει να λειτουργεί. Το γκονγκ έχει νοημοσύνη επειδή αποτελεί εξελιγμένη ύλη. Υφίσταται σε άλλη διάσταση και είναι υπό τον έλεγχο των σκέψεων που προέρχονται από τον εγκέφαλο του ατόμου. Όταν δέχεται επίθεση, ο ασκούμενος πολεμικών τεχνών δεν χρειάζεται να κινηθεί το τσι. Το γκονγκ θα έρθει απλά με μία σκέψη. Κατά την διάρκεια της καλλιέργειας το γκονγκ του θα ενισχύεται συνεχώς, με τα σωματίδιά του να γίνονται όλο και πιο μικρόκοκκα, ενώ η ενέργειά του θα γίνεται

ισχυρότερη. Οι ικανότητες της Σιδερένιας Παλάμης και της Παλάμης από Κιννάβαρι θα εμφανιστούν. Όπως μπορούμε να δούμε σε ταινίες, περιοδικά και τηλεοπτικές παραγωγές, οι ικανότητες του Καλύμματος της Χρυσής Καμπάνας και του Σιδερένιου Ενδύματος έχουν εμφανιστεί κατά τα τελευταία χρόνια. Προέρχονται από την ταυτόχρονη εξάσκηση της εσωτερικής καλλιέργειας και της καλλιέργειας των πολεμικών τεχνών. Προέρχονται από την ταυτόχρονη εσωτερική και εξωτερική καλλιέργεια. Για να καλλιεργηθεί εσωτερικά, ένα άτομο χρειάζεται να εκτιμά την αρετή και να καλλιεργήσει τον χαρακτήρα του. Αν το εξηγήσουμε από θεωρητική σκοπιά, όταν ένα άτομο φτάσει σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο, το γκονγκ θα εκπέμπεται από το εσωτερικό του σώματος στο εξωτερικό του. Λόγω της υψηλής του πυκνότητας θα μετατραπεί σε προστατευτική ασπίδα. Όσον αφορά τις αρχές που το διέπουν, η μεγαλύτερη διαφορά ανάμεσα στις πολεμικές τέχνες και στην δική μας εσωτερική καλλιέργεια βρίσκεται στο ότι η εξάσκηση των πολεμικών τεχνών γίνεται με γρήγορες κινήσεις και οι ασκούμενοι δεν μπορούν να ηρεμήσουν το νου τους. Επειδή δεν έχουν ήσυχο και συγκεντρωμένο νου, το τσι κινείται κάτω από το δέρμα και περνά μέσα από τους μυς αντί να κινείται μέσα από το πεδίο του ελιξρίου (νταν-τιεν)⁹ του ατόμου αυτού. Έτσι λοιπόν, δεν καλλιεργούν την μακροζωία – δεν έχουν την δυνατότητα να το κάνουν αυτό.

(3) Αντίστροφη καλλιέργεια και δανεισμός γκονγκ

Κάποιοι άνθρωποι δεν έχουν εξασκήσει ποτέ τσιγκόνγκ. Τότε, ξαφνικά, κατά την διάρκεια της νύχτας, αποκτούν γκονγκ και κατέχουν πολύ δυνατή ενέργεια. Μπορούν ακόμα και να θεραπεύσουν άλλους ανθρώπους. Οι άνθρωποι τους αποκαλούν δασκάλους τσιγκόνγκ και πηγαίνουν παντού για να διδάξουν άλλους. Κάποιοι από αυτούς, παρόλο που δεν έχουν μάθει ποτέ τσιγκόνγκ ή μπορεί να έχουν μάθει μόνο λίγες από τις ασκήσεις του, παίρνουν κάτι, το αλλάζουν και το διδάσκουν στους ανθρώπους. Αυτού του είδους ο άνθρωπος δεν πληροί τις προϋποθέσεις για να είναι δάσκαλος τσιγκόνγκ. Δεν έχει τίποτα για να μεταδώσει στους άλλους. Αυτό που διδάσκει δεν γίνεται βέβαια να χρησιμοποιηθεί για την καλλιέργεια προς ένα υψηλό επίπεδο. Το περισσότερο που μπορεί να κάνει είναι να βοηθήσει στην απαλλαγή από την ασθένεια και στην βελτίωση της υγείας. Πως προκύπτει αυτού του είδους το γκονγκ; Ας μιλήσουμε πρώτα για την ευρέως γνωστή «αντίστροφη καλλιέργεια». Η αντίστροφη καλλιέργεια συμβαίνει σε καλούς ανθρώπους οι οποίοι έχουν εξαιρετικά υψηλό χαρακτήρα και οι οποίοι είναι συνήθως μεγάλοι σε ηλικία, όπως άνω των πενήντα ετών. Δεν υπάρχει επαρκής χρόνος για αυτούς ώστε να καλλιεργηθούν από την αρχή, καθώς δεν είναι εύκολο να συναντήσουν καταξιωμένους δασκάλους, οι οποίοι να διδάσκουν ασκήσεις τσιγκόνγκ για την καλλιέργεια και του νου και του σώματος. Την στιγμή που ένας άνθρωπος αυτού του είδους θελήσει να καλλιεργηθεί, δάσκαλοι των υψηλών επιπέδων θα εγκαταστήσουν μεγάλη ποσότητα γκονγκ μέσα στο άτομο αυτό ανάλογα με το θεμέλιο του χαρακτήρα του. Αυτό καθιστά δυνατή την αντίστροφη καλλιέργεια, από πάνω προς τα κάτω, και με αυτόν τον τρόπο είναι πολύ γρηγορότερη. Από μια άλλη διάσταση, οι δάσκαλοι των υψηλών επιπέδων πραγματοποιούν τον μετασχηματισμό καθώς δίνουν συνέχεια γκονγκ στο άτομο από το εξωτερικό του σώματός του. Αυτό συμβαίνει ειδικά όταν το άτομο παρέχει θεραπείες και σχηματίζει πεδίο ενέργειας. Το γκονγκ που δίνεται από τους δασκάλους διοχετεύεται σαν μέσα από αγωγό. Κάποιοι άνθρωποι, ούτε οι ίδιοι ξέρουν από που έρχεται το γκονγκ. Αυτή είναι η αντίστροφη καλλιέργεια.

Ένα άλλο είδος αποκαλείται «δανεισμός γκονγκ» και δεν περιορίζεται όσον αφορά τις ηλικίες. Ένα ανθρώπινο ον έχει μια βοηθητική συνείδηση μαζί με την κύρια συνείδηση, η οποία κατά κανόνα βρίσκεται σε ανώτερο επίπεδο σε σχέση με την κύρια συνείδηση. Οι βοηθητικές συνειδήσεις κάποιων ανθρώπων έχουν φτάσει σε επίπεδα τόσο υψηλά ώστε να είναι σε θέση να επικοινωνήσουν με φωτισμένα όντα. Όταν αυτού του είδους οι άνθρωποι θελήσουν να καλλιεργηθούν, οι βοηθητικές τους συνειδήσεις έχουν και αυτές μια όμοια σκέψη και επιθυμούν να αναβαθμίσουν τα επίπεδά τους. Θα έρθουν αμέσως σε επαφή με τα φωτισμένα όντα για να δανειστούν γκονγκ από αυτά. Αφού δανειστεί το γκονγκ, το άτομο θα το λάβει κατά την διάρκεια της νύχτας. Αφού λάβει το γκονγκ, θα είναι σε θέση να θεραπεύσει ανθρώπους για να ανακουφίσει τον πόνο τους. Τις περισσότερες φορές το άτομο αυτό θα υιοθετήσει την μέθοδο του σχηματισμού πεδίου ενέργειας. Θα είναι σε θέση να δώσει ενέργεια σε ανθρώπους ατομικά και να διδάξει μερικές τεχνικές.

Άνθρωποι όπως αυτοί είναι συνήθως σχετικά καλοί στην αρχή. Επειδή έχουν γκονγκ, γίνονται διάσημοι και επιτυγχάνουν φήμη και πλούτο. Τελικά οι προσκολλήσεις στην φήμη και τον πλούτο καταλήγουν να απασχολούν μεγάλο μέρος της σκέψης τους – περισσότερο από όσο την απασχολεί η καλλιέργεια. Από την στιγμή εκείνη το γκονγκ τους αρχίζει να μειώνεται, καθώς ολοένα και λιγοστεύει, ώσπου να εξαφανιστεί τελικά εντελώς.

(4) Κοσμική γλώσσα

Κάποιοι άνθρωποι είναι ξαφνικά ικανοί να μιλήσουν ένα συγκεκριμένο είδος γλώσσας. Ακούγεται σχετικά εύηχη όταν μιλιέται, χωρίς να αποτελεί όμως την γλώσσα κάποιας ανθρώπινης κοινωνίας. Πώς αποκαλείται; Αναφέρεται ως Κοσμική γλώσσα. Αυτό που αποκαλείται «Κοσμική γλώσσα» στην πραγματικότητα δεν είναι παρά η γλώσσα που χρησιμοποιείται από όντα που δεν είναι και τόσο ψηλά. Αυτή την στιγμή πολλοί ασκούμενοι του τσιγκόνγκ σε ολόκληρη την Κίνα βιώνουν αυτό το φαινόμενο. Κάποιοι από αυτούς μπορούν ακόμα και να μιλήσουν αρκετές διαφορετικές γλώσσες. Βέβαια, οι γλώσσες της ανθρώπινης φυλής μας είναι επίσης πολύπλοκες και υπάρχουν περισσότερες από χίλιες διαφορετικές παραλλαγές. Θεωρείται η κοσμική γλώσσα υπερφυσική ικανότητα; Θα έλεγα πως όχι. Δεν είναι ικανότητα που προέρχεται από εσάς και ούτε αποτελεί το είδος της ικανότητας που σας δίνεται από έξω. Αντιθέτως, εμφανίζεται όταν κάποιος ελέγχεται από ξένες οντότητες. Τα όντα προέρχονται από ένα κάπως υψηλότερο επίπεδο – ή τουλάχιστον ανώτερο από αυτό της ανθρωπότητας. Ένα από αυτά [τα όντα] είναι που μιλάει, καθώς ο άνθρωπος που μιλάει την κοσμική γλώσσα χρησιμεύει μόνο ως μέσον. Οι περισσότεροι άνθρωποι ούτε καν οι ίδιοι ξέρουν τι λένε. Μόνο εκείνοι που έχουν ικανότητες για να διαβάσουν το μυαλό μπορούν να πάρουν μια γενική αίσθηση του τι σημαίνουν οι λέξεις. Δεν είναι ικανότητα, πολλοί όμως άνθρωποι που έχουν μιλήσει αυτές τις γλώσσες νομίζουν ότι είναι και έτσι αισθάνονται ανώτεροι και υπερήφανοι. Στην πραγματικότητα, κάποιος με υψηλού επιπέδου Τρίτο Μάτι θα μπορέσει σίγουρα να παρατηρήσει ότι μια ζωντανή οντότητα μιλάει δια μέσου του στόματος του ατόμου από μια θέση διαγωνίως πάνω από το άτομο.

Η οντότητα μαθαίνει στον άνθρωπο πως να μιλάει μια κοσμική γλώσσα καθώς του δίνει ένα μέρος από την ενέργειά της. Έπειτα όμως, ο άνθρωπος θα βρίσκεται υπό τον έλεγχό της και έτσι δεν αποτελεί ορθή μέθοδο καλλιέργειας. Παρά το γεγονός ότι το ον είναι σε ένα ελάχιστα ανώτερο επίπεδο, δεν καλλιεργεί έναν ορθό τρόπο, έτσι δεν γνωρίζει πώς να διδάξει στους καλλιεργητές έναν τρόπο για να παραμείνουν υγιείς ή να θεραπεύσουν. Για τον λόγο αυτόν χρησιμοποιεί την μέθοδο της αποστολής ενέργειας δια μέσου της ομιλίας. Επειδή είναι διάχυτη, η ενέργεια έχει μικρή δύναμη. Είναι αποτελεσματική στην θεραπεία ασήμαντων ασθενειών και ενοχλήσεων αλλά αποτυγχάνει με σοβαρές ασθένειες. Ο Βουδισμός μιλάει για το πως εκείνοι στα ανώτερα επίπεδα δεν μπορούν να καλλιεργηθούν καθώς στερούνται βάσανα και διαφωνίες. Επιπλέον δεν μπορούν να βελτιώσουν τους εαυτούς τους και αδυνατούν να ανυψώσουν τα επίπεδά τους. Έτσι αναζητούν τρόπους για να βοηθήσουν τους ανθρώπους στο να επιτύχουν καλύτερη υγεία, και κατά συνέπεια να ανυψώσουν τους εαυτούς τους. Περί αυτού πρόκειται η ομιλία κοσμικής γλώσσας. Δεν είναι ούτε υπερφυσική ικανότητα ούτε τσιγκόνγκ.

(5) Πνευματική κατοχή

Ο πιο επιβλαβής τύπος πνευματικής κατοχής είναι εκείνος από ον χαμηλού επιπέδου. Η πνευματική κατοχή προκαλείται όταν κάποιος καλλιεργείται κατά έναν στρεβλό τρόπο. Είναι ιδιαίτερα επιβλαβές για τους ανθρώπους και οι συνέπειες της κατοχής είναι τρομακτικές. Παρόλο που δεν περνάει πολύς χρόνος από την στιγμή που ξεκινούν την εξάσκηση, κάποιοι άνθρωποι αποκτούν εμμονή με την παροχή θεραπειών και την απόκτηση πλούτου. Διαρκώς σκέφτονται αυτά τα πράγματα. Ίσως αυτοί οι άνθρωποι να ήταν αρκετά αξιοπρεπείς αρχικά ή να είχαν ήδη έναν δάσκαλο να τους προσέχει. Αλλά τα πράγματα γίνονται άσχημα όταν αρχίζουν να σκέφτονται για την παροχή θεραπειών και την απόκτηση πλούτου. Θα προσελκύσουν τότε αυτούς τους τύπους των όντων. Υπάρχουν πραγματικά, παρόλο που δεν βρίσκονται στην υλική μας διάσταση.

Αυτού του είδους ο ασκούμενος ξαφνικά νιώθει ότι το Τρίτο Μάτι του άνοιξε και ότι έχει γκονγκ, αλλά στην πραγματικότητα το πνεύμα που τον κατέχει έχει τον έλεγχο του εγκεφάλου του ανθρώπου. Προβάλλει στον εγκέφαλο του ατόμου τις εικόνες που βλέπει, κάνοντάς τον να νομίζει ότι το Τρίτο Μάτι του άνοιξε. Αλλά στην πραγματικότητα το Τρίτο Μάτι του ατόμου δεν έχει ανοίξει καθόλου. Γιατί να θέλει το κατοχικό πνεύμα ή ζώο να δώσει γκονγκ στο άτομο; Γιατί να θέλει να τον βοηθήσει; Αυτό συμβαίνει διότι στο δικό μας σύμπαν τα ζώα απαγορεύεται να καλλιεργηθούν. Τα ζώα δεν επιτρέπεται να λάβουν ένα ορθό μονοπάτι καλλιέργειας καθώς δεν γνωρίζουν τίποτα για τον χαρακτήρα και δεν μπορούν να βελτιώσουν τον εαυτό τους. Συνεπώς, θέλουν να προσκολληθούν στα ανθρώπινα σώματα και να πάρουν την ανθρώπινη ουσία. Υπάρχει άλλος ένας κανόνας στο σύμπαν: χωρίς απώλεια, κανένα κέρδος. Θέλουν λοιπόν να ικανοποιήσουν την επιθυμία σας για φήμη και πλούτο. Θα σας κάνουν πλούσιο και διάσημο, αλλά δεν σας βοηθούν χωρίς αντάλλαγμα. Θέλουν να αποκτήσουν κάτι: την ουσία σας. Δεν θα σας έχει μείνει τίποτα μέχρι τον καιρό που θα σας εγκαταλείψουν και είτε θα έχετε μείνει αδύναμος είτε θα έχετε γίνει φυτό! Αυτό προκαλείται από τον φτωχό χαρακτήρα: «μία ορθή σκέψη θα καθυποτάξει εκατό κακά», καθώς λέγεται. Όταν είστε ορθοί δεν θα προσελκύσετε το κακό. Με άλλα λόγια, να είστε ένας αξιοπρεπής ασκούμενος, να εγκαταλείψετε όλες τις ανοησίες και να εξασκείτε μονάχα ένα ορθό μονοπάτι καλλιέργειας.

(6) Ακόμα και όταν ένα μονοπάτι καλλιέργειας είναι ορθό, ίσως ένα άτομο να ασκείται κατά έναν στρεβλό τρόπο

Παρότι τα συστήματα εξάσκησης τα οποία μαθαίνουν ορισμένοι άνθρωποι προέρχονται από ορθά μονοπάτια καλλιέργειας, οι άνθρωποι ίσως στην πραγματικότητα να ασκούνται εν αγνοία τους κατά έναν στρεβλό τρόπο. Αυτό συμβαίνει επειδή δεν είναι αυστηροί με τον εαυτό τους, αδυνατούν να καλλιεργήσουν τον χαρακτήρα τους και έχουν αρνητικές σκέψεις καθώς εκτελούν τις ασκήσεις. Για παράδειγμα, όταν ένας άνθρωπος εκτελεί τις ασκήσεις, είτε κατά τις όρθιες στάσεις ή κατά τον διαλογισμό, οι σκέψεις του ίσως να είναι στα χρήματα, στην απόκτηση φήμης και άνεσης, ή «Με αδίκησε και μόλις αποκτήσω υπερφυσικές ικανότητες θα τον κανονίσω». Ή σκέφτεται αυτήν ή εκείνη την ικανότητα, προσθέτοντας έτσι κάτι κακό στην εξάσκησή του, ασκώντας στην πραγματικότητα κακή καλλιέργεια. Αυτό είναι επικίνδυνο καθώς ίσως προσελκύσει κάποια αρνητικά πράγματα, όπως όντα χαμηλού επιπέδου. Ίσως ο άνθρωπος αυτός να μην αντιλαμβάνεται τι έχει επιφέρει στον εαυτό του. Οι προσκολλήσεις του είναι τόσο ισχυρές –είναι ανέφικτο να αναζητάτε τον Δρόμο με την επιθυμία απόκτησης ορισμένων πραγμάτων– και οι προθέσεις του δεν είναι ορθές, έτσι ο σίφου του δεν μπορεί να τον προστατέψει. Γι' αυτό οι ασκούμενοι πρέπει να προφυλάσσουν τον χαρακτήρα τους, να διατηρούν ορθό νου, να μην επιθυμούν τίποτα, έτσι ώστε να μην επιφέρουν προβλήματα.

Κεφάλαιο II

Φάλουν Γκονγκ

Το Φάλουν Γκονγκ προέρχεται από την μέθοδο Φάλουν Σιουλιέν Ντάφα¹⁰ του συστήματος της σχολής του Φο. Είναι μία από τις ειδικές μεθόδους τσιγκόνγκ του συστήματος της σχολής του Φο. Έχει όμως τις δικές του ξεχωριστές ιδιότητες που το ξεχωρίζουν από τις συνηθισμένες μεθόδους της καλλιέργειας της σχολής του Φο. Αυτό το σύστημα καλλιέργειας αποτελεί ειδική, εντατική μέθοδο καλλιέργειας η οποία απαιτούσε από τους ασκούμενους έναν εξαιρετικά υψηλό χαρακτήρα και σπουδαία εγγενή ποιότητα. Για να βελτιωθούν περισσότεροι ασκούμενοι, καθώς ταυτόχρονα ικανοποιούνται οι ανάγκες ενός τεράστιου αριθμού αφοσιωμένων καλλιεργητών, έχω επανασχεδιάσει και δημοσιοποιήσει αυτό το σύνολο μεθόδων καλλιέργειας οι οποίες είναι κατάλληλες πλέον για δημοσιοποίηση. Παρά τις μετατροπές, αυτή η εξάσκηση συνεχίζει να υπερέχει κατά πολύ από άλλες πρακτικές, από τις διδασκαλίες τους και από τα επίπεδά τους.

1. Η λειτουργία του Τροχού του Νόμου

Ο Τροχός του Νόμου του Φάλουν Γκονγκ έχει την ίδια φύση με το σύμπαν, καθώς αποτελεί μικρογραφία του σύμπαντος. Οι καλλιεργητές του Φάλουν Γκονγκ όχι μόνο αναπτύσσουν τις υπερφυσικές τους ικανότητες και το δυναμικό του γκονγκ τους ταχύτατα, αλλά αναπτύσσουν επιπλέον έναν ασύγκριτα ισχυρό Τροχό του Νόμου μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Μόλις αναπτυχθεί, ο Τροχός του Νόμου ενός ανθρώπου υφίσταται ως ένα ζωντανό, νοήμον ον. Περιστρέφεται αυτόματα και αδιάκοπα στην κάτω κοιλιακή χώρα του ασκούμενου, απορροφώντας και μεταμορφώνοντας διαρκώς την ενέργεια του σύμπαντος ενώ τελικά εξελίσσει την ενέργεια στο εγγενές σώμα του ασκούμενου σε γκονγκ. Έτσι επιτυγχάνεται το αποτέλεσμα του «ο Νόμος βελτιώνει τον ασκούμενο». Αυτό σημαίνει ότι ο Τροχός του Νόμου αδιάκοπα βελτιώνει το άτομο ακόμα και όταν αυτός δεν εκτελεί τις ασκήσεις συνέχεια. Εσωτερικά, ο Τροχός του Νόμου προσφέρει σωτηρία στο άτομο. Κάνει έναν άνθρωπο πιο δυνατό και υγιή, περισσότερο ευφυή και σοφό και προστατεύει τον ασκούμενο από την παρέκκλιση. Είναι επίσης σε θέση να προστατέψει τον καλλιεργητή από την παρέμβαση ανθρώπων με κατώτερο χαρακτήρα. Εξωτερικά, ο Τροχός του Νόμου είναι σε θέση να θεραπεύσει τόσο τις ασθένειες όσο και να εξαλείψει το κακό για άλλους, επανορθώνοντας όλες τις αφύσικες καταστάσεις. Ο Τροχός του Νόμου περιστρέφεται αδιάκοπα στην κάτω κοιλιακή χώρα, γυρίζοντας εννέα φορές ωρολογιακά και μετά εννέα φορές αντιωρολογιακά. Όταν γυρίζει ωρολογιακά, συλλέγει ακατάπαυστα ενέργεια από το σύμπαν και η ενέργεια αυτή είναι πολύ ισχυρή. Η περιστροφική του δύναμη γίνεται ισχυρότερη καθώς το δυναμικό του γκονγκ του ατόμου ανυψώνεται. Αυτή είναι μια κατάσταση η οποία δεν γίνεται να επιτευχθεί μέσα από σκόπιμες προσπάθειες διοχέτευσης του τσι από την κορυφή του κεφαλιού. Όταν περιστρέφεται αντιωρολογιακά, απελευθερώνει ενέργεια και προσφέρει σωτηρία σε όλα τα όντα, επανορθώνοντας όλες τις αφύσικες καταστάσεις. Οι άνθρωποι γύρω από τον ασκούμενο ωφελούνται. Από όλες τις μεθόδους τσιγκόνγκ, που διδάσκονται στην χώρα μας, το Φάλουν Γκονγκ είναι η πρώτη και μοναδική μέθοδος καλλιέργειας η οποία έχει πετύχει το «ο Νόμος βελτιώνει τον ασκούμενο».

Ο Τροχός του Νόμου είναι πολυτιμότεος, είναι ανεκτίμητος. Όταν ο δικός μου σίφου έδωσε τον Τροχό του Νόμου σε εμένα, μου είπε ότι ο Τροχός του Νόμου δεν έπρεπε να δοθεί σε οποιονδήποτε άλλον, και ότι ακόμα και άνθρωποι οι οποίοι είχαν καλλιεργηθεί για χίλια ή και περισσότερα χρόνια ίσως να ήθελαν να τον έχουν, αλλά δεν μπορούσαν. Η μέθοδος μπορούσε να μεταδοθεί σε ένα άτομο μετά από ένα πάρα πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα, αντίθετα με εκείνες οι οποίες μεταδίδονται σε ένα άτομο κάθε μερικές δεκαετίες. Έτσι λοιπόν, ο Τροχός του Νόμου είναι εξαιρετικά πολύτιμος. Παραμένει εξαιρετικά πολύτιμος παρά το γεγονός ότι τώρα τον έχουμε δημοσιοποιήσει και τον έχουμε τροποποιήσει ώστε να είναι λιγότερο ισχυρός. Οι καλλιεργητές οι οποίοι τον έχουν αποκτήσει είναι στα μισά της καλλιέργειάς τους. Το μόνο πράγμα που απομένει είναι για εσάς να βελτιώσετε τον χαρακτήρα σας και αυτό που μετά σας περιμένει είναι πολύ υψηλά επίπεδα. Βεβαίως, οι άνθρωποι οι

οποίοι δεν έχουν προκαθορισμένη σχέση ίσως σταματήσουν αφότου καλλιεργηθούν για ένα μικρό διάστημα, και ο Τροχός του Νόμου θα πάψει τότε να υπάρχει μέσα τους.

Παρότι το Φάλουν Γκονγκ είναι τσιγκόνγκ της σχολής του Φο, ξεπερνά κατά πολύ τα όρια του βουδιστικού συστήματος: Αυτό που καλλιεργούμε είναι ολόκληρο το σύμπαν. Κατά το παρελθόν, η καλλιέργεια της σχολής του Φο δίδασκε μόνο αρχές της σχολής του Φο, ενώ η ταοϊστική καλλιέργεια δίδασκε μόνο ταοϊστικές αρχές. Καμία από τις δύο δεν έδινε μια πλήρη εξήγηση του σύμπαντος από το θεμελιακό του επίπεδο. Το σύμπαν είναι όμοιο με τα ανθρώπινα όντα στο γεγονός ότι έχει την δική του φύση, παράλληλα με την υλική του σύσταση. Η φύση του μπορεί να συνοψιστεί σε τρεις λέξεις: Τζεν, Σαν, Ρεν¹¹ (Αλήθεια, Καλοσύνη, Ανεκτικότητα). Η ταοϊστική καλλιέργεια εστιάζει την κατανόησή της στο κομμάτι της Αλήθειας: Να λέμε την αλήθεια, να πράττουμε ειλικρινείς πράξεις, να επιστρέψουμε στον αρχικό, αληθινό μας εαυτό και τελικά να γίνουμε ένα αληθινό ον. Η καλλιέργεια της σχολής του Φο εστιάζει στο κομμάτι της Καλοσύνης: Στην ανάπτυξη μεγάλης συμπόνιας και στην παροχή σωτηρίας προς όλα τα όντα. Η μέθοδός μας καλλιεργεί ταυτόχρονα την Αλήθεια, την Καλοσύνη και την Ανεκτικότητα, και συμμορφωνόμαστε άμεσα με την θεμελιώδη φύση του σύμπαντος στην καλλιέργειά μας, φτάνοντας τελικά στην συνταύτιση με το σύμπαν.

Το Φάλουν Γκονγκ αποτελεί μέθοδο καλλιέργειας και του νου και του σώματος. Όταν το δυναμικό του γκονγκ και ο χαρακτήρας ενός ασκουμένου έχουν φτάσει σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο, θα αποκτήσει σίγουρα εντός του κόσμου αυτού τόσο την Φώτιση (την κατάσταση του Ξεκλειδώματος του Γκονγκ) όσο και ένα άφθαρτο σώμα. Σε γενικές γραμμές, το Φάλουν Γκονγκ διαιρείται στον Νόμο του Τριπλού Κόσμου και στον Νόμο Πέραν του Τριπλού Κόσμου, οι οποίοι περιλαμβάνουν πολλά επίπεδα. Ελπίζω πως όλοι οι αφοσιωμένοι ασκούμενοι θα καλλιεργηθούν επιμελώς, θα βελτιώνουν αδιάκοπα τον χαρακτήρα τους, και θα καταφέρουν να επιτύχουν την Πνευματική Τελειότητα.

2. Η σύσταση του Τροχού του Νόμου

Ο Τροχός του Νόμου του Φάλουν Γκονγκ αποτελεί ένα νοήμον, περιστρεφόμενο σώμα αποτελούμενο από ύλη υψηλής ενέργειας. Περιστρέφεται σύμφωνα με τους νόμους της συνολικής κίνησης του κολοσσιαίου σύμπαντος. Κατά μία έννοια, ο Τροχός του Νόμου αποτελεί μικρογραφία του σύμπαντος.

Στο κέντρο του Τροχού του Νόμου υπάρχει ένα σύμβολο της σχολής του Φο σριβάτσα, 卐, (στα Σανσκριτικά, σριβάτσα σημαίνει «η συγκέντρωση όλης της καλής τύχης» (για να κοιτάξετε [τον κινέζικο όρο], ανατρέξτε στο λεξικό *Ci Hai*)), το οποίο αποτελεί τον πυρήνα του Τροχού του Νόμου. Το χρώμα του πλησιάζει το χρυσοκίτρινο, και το χρώμα του φόντου είναι φωτεινό κόκκινο. Το χρώμα του φόντου του εξωτερικού δακτυλίου είναι το πορτοκαλί. Τέσσερα σύμβολα Ταϊτζί¹² και τέσσερις σριβάτσες της σχολής του Φο είναι τοποθετημένες εναλλάξ σε οκτώ σημεία. Τα Ταϊτζί που είναι κόκκινα και μαύρα ανήκουν στο Ταοϊστικό σύστημα, ενώ τα Ταϊτζί τα οποία είναι κόκκινα και μπλε ανήκουν στο Μέγα Ταοϊστικό σύστημα του Αρχέγονου Ουρανού. Οι τέσσερις μικρές σριβάτσες είναι επίσης χρυσοκίτρινες. Το χρώμα του φόντου του Τροχού του Νόμου αλλάζει ανά διαστήματα από κόκκινο, σε πορτοκαλί, σε κίτρινο, πράσινο, μπλε, λουλακί και βιολετί. Είναι εξαιρετικά όμορφα χρώματα (κοιτάξτε την έγχρωμη ένθεση στην αρχή του βιβλίου). Τα χρώματα της κεντρικής σριβάτσας 卐, και τα Ταϊτζί δεν αλλάζουν. Οι σριβάτσες, 卐, των διαφορετικών μεγεθών περιστρέφονται από μόνες τους, όπως επίσης και ο Τροχός του Νόμου. Ο Τροχός του Νόμου είναι ριζωμένος στο σύμπαν. Το σύμπαν περιστρέφεται, όλοι οι γαλαξίες περιστρέφονται, έτσι και ο Τροχός του Νόμου περιστρέφεται επίσης. Αυτοί με Τρίτο Μάτι στα χαμηλότερα επίπεδα θα δουν τον Τροχό του Νόμου να περιστρέφεται σαν ανεμιστήρας. Αυτοί με Τρίτο Μάτι σε υψηλότερα επίπεδα μπορούν να δουν την συνολική εικόνα του Τροχού του Νόμου, η οποία είναι απίστευτα όμορφη και φωτεινή, και αυτό ενθαρρύνει τους ασκούμενους να καλλιεργηθούν προς τα μπρος με θάρρος.

3. Χαρακτηριστικά της καλλιέργειας του Φάλουν Γκονγκ

(1) Ο Νόμος βελτιώνει τον ασκούμενο

Οι άνθρωποι που ασκούν Φάλουν Γκονγκ δεν είναι μόνο σε θέση να αναπτύξουν ταχύτητα το δυναμικό του γκονγκ τους και τις υπερφυσικές τους ικανότητες, αλλά επίσης να αποκτήσουν έναν Τροχό του Νόμου μέσα από την καλλιέργεια. Ο Τροχός του Νόμου μπορεί να σχηματιστεί σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα, και μόλις σχηματιστεί είναι ισχυρός. Είναι σε θέση να προστατέψει τους ασκούμενους από το να παραστρατήσουν καθώς και από παρεμβολές ανθρώπων με χαμηλού επιπέδου χαρακτήρα. Οι αρχές του Φάλουν Γκονγκ είναι εντελώς διαφορετικές από εκείνες των συμβατικών μεθόδων καλλιέργειας. Αυτό συμβαίνει διότι αφότου σχηματιστεί ένας Τροχός του Νόμου, περιστρέφεται ακατάπαυστα από μόνος του. Υφίσταται υπό την μορφή ενός νοήμονος όντος, συλλέγοντας διαρκώς ενέργεια στην κάτω κοιλιακή χώρα του ασκούμενου. Με την περιστροφή, ο Τροχός του Νόμου συλλέγει αυτόματα ενέργεια απ' το σύμπαν. Ο Τροχός του Νόμου επιτυγχάνει τον στόχο «ο Νόμος βελτιώνει τον ασκούμενο» ακριβώς επειδή περιστρέφεται ασταμάτητα. Αυτό σημαίνει ότι ο Τροχός του Νόμου καλλιεργεί τους ανθρώπους χωρίς διακοπή παρά το γεγονός ότι δεν εκτελούν τις ασκήσεις κάθε στιγμή της ημέρας. Όπως όλοι ξέρετε, οι καθημερινοί άνθρωποι πρέπει να δουλεύουν κατά την διάρκεια της ημέρας και να αναπαύονται την νύχτα. Αυτό αφήνει περιορισμένο χρόνο για τις ασκήσεις. Αν κάποιος σκέφτεται συνέχεια την εκτέλεση των ασκήσεων αυτό σίγουρα δεν θα εξυπηρετήσει τον σκοπό της συνεχούς εκτέλεσης εικοσιτέσσερις ώρες την ημέρα. Ο στόχος της εκτέλεσης καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας δεν ικανοποιείται από άλλη μέθοδο. Ο Τροχός του Νόμου περιστρέφεται ακατάπαυστα, ενώ όταν περιστρέφεται προς τα μέσα απορροφά μεγάλη ποσότητα τσι (η πρώτη μορφή που λαμβάνει η ενέργεια). Μέρα και νύχτα, ο Τροχός του Νόμου διαρκώς αποθηκεύει και μετατρέπει το συλλεγμένο τσι σε κάθε ένα σημείο του Τροχού του Νόμου. Μετατρέπει το τσι σε ύλη υψηλής ενέργειας, μετατρέποντάς το τελικά σε γκονγκ εντός του σώματος του καλλιεργητή. Δηλαδή «ο Νόμος βελτιώνει τον ασκούμενο». Η καλλιέργεια του Φάλουν Γκονγκ είναι εντελώς διαφορετική από όλα τα άλλα συστήματα εξάσκησης ή άλλες μεθόδους καλλιέργειας τσιγκόνγκ οι οποίες καλλιεργούν το ελιξίριο.

Το κυρίαρχο χαρακτηριστικό του Φάλουν Γκονγκ είναι η καλλιέργεια του Τροχού του Νόμου αντί του ελιξιρίου. Μέχρι σήμερα, όλες οι μέθοδοι καλλιέργειας που έχουν δημοσιοποιηθεί, ανεξαρτήτως τού από ποια σχολή ή ποιο μονοπάτι καλλιέργειας προέρχονται –είτε είναι παρακλάδια του Βουδισμού ή του Ταοϊσμού, του συστήματος της σχολής του Φο ή του συστήματος της σχολής του Τάο είτε ανήκουν στα μονοπάτια τα οποία έχουν μεταδοθεί ανάμεσα στους ανθρώπους– όλα έχουν καλλιεργήσει το ελιξίριο. Το ίδιο ισχύει και για πολλά μονοπάτια καλλιέργειας παράπλευρης εισόδου. Αποκαλούνται τσιγκόνγκ της μεθόδου του ελιξιρίου. Η καλλιέργεια που έχει χρησιμοποιηθεί από τους μοναχούς, τις μοναχές και τους Ταοϊστές έχει πάρει τον δρόμο της καλλιέργειας του ελιξιρίου. Εάν μετά τον θάνατο αποτεφρωθούν αυτοί οι άνθρωποι, παράγουν σαρίρα, η οποία αποτελείται από μια σκληρή και όμορφη ουσία, την οποία οι σύγχρονες επιστημονικές συσκευές δεν μπορούν να αναγνωρίσουν. Στην πραγματικότητα αποτελεί ύλη υψηλής ενέργειας, η οποία έχει συλλεχθεί από άλλες διαστάσεις – όχι από την δική μας διάσταση. Αυτό είναι το ελιξίριο. Είναι δύσκολο για αυτούς που ασκούν τσιγκόνγκ της μεθόδου του ελιξιρίου να επιτύχουν την Φώτιση κατά την διάρκεια της ζωής τους. Παλιά, πολλοί άνθρωποι που ασκούσαν τσιγκόνγκ της μεθόδου του ελιξιρίου προσπαθούσαν να υψώσουν το ελιξίριό τους. Μόλις έφτανε στο παλάτι Νίγουναν¹³ δεν μπορούσε να βγει έξω, έτσι κολλούσαν εκεί και ο άνθρωπος πέθαινε. Κάποιοι προσπαθούσαν σκόπιμα να το κάνουν να εκραγεί, αλλά δεν είχαν τρόπο να το κάνουν αυτό. Υπήρχαν κάποιες περιπτώσεις όπως αυτή: Ο παππούς ενός ανθρώπου δεν πετύχαινε στην καλλιέργεια, έτσι στο τέλος της ζωής του έφτανε το ελιξίριο και το έδινε στον πατέρα του. Ο πατέρας του δεν καλλιεργούταν επιτυχώς, έτσι στο τέλος της ζωής του το έφτανε και το έδινε σε αυτόν τον άνθρωπο. Ακόμα και τότε ο άνθρωπος αυτός δεν πετύχαινε πολλά. Είναι πραγματικά δύσκολο! Βεβαίως, υπάρχουν πολλές αξιόλογες μέθοδοι καλλιέργειας. Είναι εντάξει αν μπορέσετε να δεχτείτε γνήσιες διδασκαλίες από κάποιον, αλλά κατά πάσα πιθανότητα αυτός ή αυτή δεν θα σας διδάξει πράγματα των υψηλών επιπέδων.

(2) Καλλιεργώντας την κύρια συνείδηση

Όλοι έχουν κύρια συνείδηση. Ένας άνθρωπος στηρίζεται συνήθως στην κύρια συνείδησή του για να πράξει και να σκεφτεί. Παράλληλα με την κύρια συνείδηση, ένας άνθρωπος έχει μία ή περισσότερες βοηθητικές συνειδήσεις και πνεύματα που κληρονομήθηκαν από προγόνους. Η βοηθητική συνείδηση έχει το ίδιο όνομα με την κύρια συνείδηση, όμως σε γενικές γραμμές είναι πιο ικανή και προέρχεται από υψηλότερο επίπεδο. Δεν ξεγελιέται από την ανθρώπινη κοινωνία μας και μπορεί να βλέπει την δική της συγκεκριμένη διάσταση. Πολλές μέθοδοι καλλιέργειας ακολουθούν το μονοπάτι της καλλιέργειας της βοηθητικής συνείδησης, κατά την οποία η σάρκα και η κύρια συνείδηση του ατόμου λειτουργούν μονάχα ως όχημα. Εκείνοι οι ασκούμενοι δεν έχουν γενικά επίγνωση αυτών των πραγμάτων, νιώθουν όμως ακόμα και καλά για τον εαυτό τους. Είναι εξαιρετικά δύσκολο για έναν άνθρωπο να αποκολληθεί από τα πρακτικά ζητήματα καθώς ζει στην κοινωνία, ειδικά τα πράγματα στα οποία είναι προσκολλημένος(-η). Έτσι, πολλές μέθοδοι καλλιέργειας δίνουν έμφαση στην εκτέλεση ασκήσεων υπό την κατάσταση της ύπνωσης – της πλήρους ύπνωσης. Κατά τον μετασχηματισμό υπό την κατάσταση της ύπνωσης, η βοηθητική συνείδηση μετασχηματίζεται στην πραγματικότητα σε έναν άλλο κόσμο, και βελτιώνεται μέσα από αυτόν τον μετασχηματισμό. Μια μέρα το βοηθητικό πνεύμα θα ολοκληρώσει την καλλιέργειά του και θα φύγει με το γκονγκ σας. Τίποτα δεν θα μένει για την κύρια συνείδησή σας και για το εγγενές σας σώμα, ενώ η καλλιέργεια που διήρκεσε μια ζωή δεν θα στεφθεί με επιτυχία. Είναι πραγματικά κρίμα. Μερικοί διάσημοι δάσκαλοι του τσιγκόνγκ κατέχουν όλων των ειδών ισχυρές ικανότητες, και μαζί με αυτές έρχονται το κύρος και ο σεβασμός. Όμως ακόμα και έτσι δεν γνωρίζουν ότι το γκονγκ τους δεν έχει στην πραγματικότητα αναπτυχθεί μέσα στα δικά τους σώματα.

Το Φάλουν Γκονγκ μας, καλλιεργεί άμεσα την κύρια συνείδηση. Εγγυόμαστε ότι το γκονγκ σας αναπτύσσεται πάνω στο δικό σας σώμα πραγματικά. Η βοηθητική συνείδηση βεβαίως λαμβάνει μερίδιο· βελτιώνεται και αυτή, παρόλο που είναι σε δευτερεύουσα θέση. Η δική μας μέθοδος καλλιέργειας έχει αυστηρά κριτήρια για τον χαρακτήρα, τα οποία σας επιτρέπουν να σφυρηλατήσετε τον χαρακτήρα σας και να βελτιωθείτε ενώ παραμένετε μέσα στην ανθρώπινη κοινωνία, κάτω από τις πιο περίπλοκες συνθήκες – όπως ένα άνθος λωτού που αναδύεται από την λάσπη. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είστε σε θέση να πετύχετε στην καλλιέργειά σας. Για αυτόν τον λόγο το Φάλουν Γκονγκ είναι τόσο πολύτιμο: Είναι πολύτιμο επειδή εσείς, ο εαυτός σας, λαμβάνει το γκονγκ. Αλλά είναι και πολύ δύσκολο να επιτευχθεί. Η δυσκολία βρίσκεται στο γεγονός ότι έχετε επιλέξει ένα μονοπάτι το οποίο θα σας σφυρηλατήσει και θα σας δοκιμάσει μέσα στο πιο περίπλοκο περιβάλλον.

Η κύρια συνείδηση πρέπει πάντα να κατευθύνει την καλλιέργειά σας, καθώς ο στόχος της εξάσκησής μας είναι η καλλιέργεια της κύριας συνείδησης. Η κύρια συνείδηση πρέπει να λαμβάνει τις αποφάσεις, παρά να περιμένει από την βοηθητική συνείδηση να τις λάβει. Αλλιώς θα έρθει η μέρα κατά την οποία η βοηθητική συνείδηση θα τελειώσει την καλλιέργειά της σε ένα υψηλότερο επίπεδο και θα πάρει το γκονγκ σας μαζί της, ενώ το εγγενές σας σώμα και η κύρια συνείδηση θα μείνουν χωρίς τίποτα. Όταν καλλιεργείτε προς υψηλά επίπεδα, η κύρια συνείδηση δεν πρέπει να χάσει την αίσθηση του τι κάνει, σαν να κοιμάται. Πρέπει να είστε ξεκάθαροι ότι είστε εσείς αυτός που εκτελεί τις ασκήσεις, ανυψώνετε μέσα από την καλλιέργεια, και βελτιώνετε τον χαρακτήρα σας – μόνο τότε θα έχετε τον έλεγχο και θα είστε σε θέση να αποκτήσετε γκονγκ. Κάποιες φορές όταν είστε αφηρημένος ίσως επιτύχετε κάτι χωρίς καν να ξέρετε πώς έγινε. Αυτή είναι στην πραγματικότητα η βοηθητική συνείδηση που μπαίνει σε λειτουργία. Η βοηθητική σας συνείδηση έχει τον έλεγχο. Εάν, ενώ κάθεστε σε διαλογισμό, ανοίξετε τα μάτια για να κοιτάξετε γύρω σας και δείτε ότι υπάρχει ένας άλλος εαυτός σας απέναντί σας, αυτή τότε είναι η βοηθητική σας συνείδηση. Εάν κάθεστε εκεί σε διαλογισμό κοιτάζοντας τον Βορρά, αλλά ξαφνικά ανακαλύψετε ότι κάθεστε στην βορινή πλευρά και απορήσετε: «Πώς βγήκα από το σώμα μου;» τότε αυτός είναι ο πραγματικός σας εαυτός ο οποίος έχει βγει έξω. Αυτό που κάθεται εκεί πέρα είναι το σώμα σας και η βοηθητική σας συνείδηση. Μπορείτε να τις ξεχωρίσετε.

Δεν πρέπει να χάσετε εντελώς την συνείδηση του εαυτού σας ενώ κάνετε τις ασκήσεις του Φάλουν Γκονγκ. Εάν το κάνετε δεν είναι σύμφωνο με τον Μέγα Δρόμο της καλλιέργειας του Φάλουν Γκονγκ. Πρέπει να κρατάτε το μυαλό σας ξύπνιο όταν κάνετε τις ασκήσεις. Δεν θα υπάρξει καμία παρέκκλιση κατά την εξάσκηση εάν η κύρια συνείδησή σας είναι δυνατή, καθώς τίποτα δεν θα μπορεί να σας βλάψει. Κάποια πράγματα ίσως έρθουν πάνω στο σώμα σας εάν η κύρια συνείδηση είναι αδύναμη.

(3) Κάνοντας τις ασκήσεις ανεξαρτήτως προσανατολισμού και χρόνου

Πολλές μέθοδοι καλλιέργειας θέτουν συγκεκριμένα κριτήρια για την ώρα και τον προσανατολισμό σύμφωνα με τα οποία θα επιτευχθούν καλύτερα οι ασκήσεις. Ούτε στο ελάχιστο δεν μας απασχολούν αυτά τα πράγματα. Η καλλιέργεια του Φάλουν Γκονγκ γίνεται σύμφωνα με την φύση του σύμπαντος και με τους νόμους εξέλιξης του σύμπαντος. Έτσι, ο προσανατολισμός και η ώρα δεν είναι σημαντικά. Βρισκόμαστε, στην ουσία, εντός του Τροχού του Νόμου καθώς κάνουμε τις ασκήσεις, ο οποίος κοιτάζει προς όλες τις κατευθύνσεις και περιστρέφεται διαρκώς. Ο Τροχός του Νόμου μας είναι συγχρονισμένος με το σύμπαν. Το σύμπαν είναι σε κίνηση, ο Γαλαξίας είναι σε κίνηση, οι εννιά πλανήτες περιστρέφονται γύρω από τον ήλιο, και η ίδια η Γη γυρίζει. Προς τα που είναι ο Βορράς, ο Νότος, η Ανατολή ή η Δύση; Οι άνθρωποι που ζουν στην γη επινόησαν αυτές τις κατευθύνσεις. Έτσι όποια κατεύθυνση και αν κοιτάζετε θα τις κοιτάτε όλες.

Κάποιοι άνθρωποι λένε ότι είναι καλύτερα να κάνουν τις ασκήσεις τα μεσάνυχτα, ενώ άλλοι λένε ότι το μεσημέρι ή κάποια άλλη ώρα είναι η καλύτερη. Δεν μας απασχολεί ούτε αυτό, καθώς ο Τροχός του Νόμου σας καλλιεργεί ακόμα και όταν δεν κάνετε τις ασκήσεις. Ο Τροχός του Νόμου σας βοηθάει να καλλιεργήσετε κάθε στιγμή – ο Νόμος βελτιώνει τον ασκούμενο. Στο τσιγκόνγκ της μεθόδου του ελιξίριου, οι άνθρωποι καλλιεργούν το ελιξίριο. Στο Φάλουν Γκονγκ, είναι ο Νόμος που καλλιεργεί τους ανθρώπους. Να κάνετε τις ασκήσεις περισσότερο όταν έχετε τον χρόνο και να τις κάνετε λιγότερο όταν έχετε λιγότερο χρόνο. Υπάρχει ευελιξία.

4. Καλλιέργεια νου και σώματος

Το Φάλουν Γκονγκ καλλιεργεί και το νου και το σώμα. Η εκτέλεση των ασκήσεων αλλάζει πρώτα το εγγενές σώμα του ατόμου. Το εγγενές σώμα δεν θα αποβληθεί. Η κύρια συνείδηση συγχωνεύεται με την σάρκα για να γίνουν ένα, επιτυγχάνοντας την πλήρη καλλιέργεια ολόκληρης της ύπαρξης του ατόμου.

(1) Αλλάζοντας το εγγενές μας σώμα

Ένα ανθρώπινο σώμα αποτελείται από σάρκα, αίμα και κόκαλα, με διαφορετικές μοριακές δομές και συστατικά. Η μοριακή σύσταση του ανθρώπινου σώματος μετασχηματίζεται σε ύλη υψηλής ενέργειας μέσα από την καλλιέργεια. Στην συνέχεια το ανθρώπινο σώμα δεν θα αποτελείται πλέον από την αρχική του ύλη, αφού έχει υποβληθεί σε μετασχηματισμό των θεμελιωδών του ιδιοτήτων. Αλλά οι καλλιεργητές ζουν και καλλιεργούνται ανάμεσα στους καθημερινούς ανθρώπους και δεν μπορούν να διαταράξουν τη μορφή της ανθρώπινης κοινωνίας. Έτσι, αυτού του είδους ο μετασχηματισμός δεν αλλάζει ούτε την αρχική μοριακή δομή του σώματος ούτε την ακολουθία σύμφωνα με την οποία τα μόρια είναι διατεταγμένα. Αλλάζει μόνο την αρχική μοριακή σύσταση. Η σάρκα του σώματος παραμένει μαλακή, τα κόκαλα είναι ακόμα σκληρά και το αίμα είναι ακόμα υγρό. Ο άνθρωπος θα αιμορραγήσει αν κοπεί με μαχαίρι. Σύμφωνα με την κινέζικη Θεωρία των Πέντε Στοιχείων, τα πάντα αποτελούνται από μέταλλο, ξύλο, νερό, φωτιά και γη. Το ανθρώπινο σώμα επίσης. Αφότου ένας καλλιεργητής έχει υποβληθεί σε αλλαγές στο εγγενές σώμα του, κατά τις οποίες η ύλη υψηλής ενέργειας αντικαθιστά τα αρχικά μοριακά συστατικά, σε αυτό το σημείο το ανθρώπινο σώμα δεν αποτελείται πλέον από την αρχική του ύλη. Αυτή είναι η αρχή πίσω από αυτό που είναι γνωστό ως «υπερβαίνοντας τα πέντε στοιχεία».

Η πιο αξιοσημείωτη ιδιότητα των μεθόδων καλλιέργειας που καλλιεργούν τόσο τον νου όσο και το σώμα είναι ότι παρατείνουν την διάρκεια ζωής του ατόμου και αποτρέπουν το γήρας. Το Φάλουν Γκονγκ μας έχει επίσης αυτό το αξιοσημείωτο χαρακτηριστικό. Το Φάλουν Γκονγκ λειτουργεί κατά αυτόν τον τρόπο: Αλλάζει εκ θεμελίων τη μοριακή σύνθεση του ανθρωπίνου σώματος, αποθηκεύοντας την συλλεγμένη ύλη υψηλής ενέργειας σε κάθε κύτταρο και δίνοντας τελικά την δυνατότητα στην ύλη υψηλής ενέργειας να αντικαταστήσει τα συστατικά των κυττάρων. Ο μεταβολισμός δεν θα υφίσταται πλέον. Ως εκ τούτου το άτομο υπερβαίνει τα πέντε στοιχεία, έχοντας μετατρέψει το σώμα του σε σώμα αποτελούμενο από ύλη άλλων διαστάσεων. Αυτό το άτομο θα είναι για πάντα νέο, απελευθερωμένο από τους περιορισμούς αυτού εδώ του χώρου ή χρόνου.

Έχουν υπάρξει πολλοί καταξιωμένοι μοναχοί ανά την ιστορία οι οποίοι είχαν πολύ μεγάλη διάρκεια ζωής. Σήμερα, υπάρχουν άτομα που είναι εκατοντάδων ετών και περπατάνε στον δρόμο, μόνο που δεν μπορείτε να καταλάβετε ποιοι είναι. Δεν μπορείτε να τους ξεχωρίσετε, καθώς φαίνονται νέοι και φοράνε τα ίδια ρούχα με τους καθημερινούς ανθρώπους. Η ανθρώπινη διάρκεια ζωής δεν θα έπρεπε να είναι τόσο σύντομη όσο είναι σήμερα. Μιλώντας από την οπτική της σύγχρονης επιστήμης, οι άνθρωποι θα έπρεπε να είναι σε θέση να ζήσουν για περισσότερα από διακόσια χρόνια. Σύμφωνα με ιστορικές πηγές, υπήρξε ένας άνθρωπος στην Βρετανία ονόματι Φέμκαθ ο οποίος έζησε 207 χρόνια. Ένας άνθρωπος στην Ιαπωνία ονόματι Μίτσου Τάιρα έφτασε την ηλικία των 242 ετών. Κατά την δυναστεία Τανγκ στην δική μας χώρα, υπήρχε ένας μοναχός ονόματι Χουέι Τζάο ο οποίος έζησε μέχρι την ηλικία των 290 χρόνων. Σύμφωνα με τα χρονικά της κομητείας Γιονγκ Τάι της Επαρχίας Φουτζιάν, ο Τσεν Τζουν γεννήθηκε το πρώτο έτος του Τζονγκ Χε (881 μ.Χ.) υπό την βασιλεία του Αυτοκράτορα Σι Τσονγκ κατά την δυναστεία Τανγκ, και πέθανε την εποχή του Τάι Ντινγκ της δυναστείας Γιουάν (1324 μ.Χ.), αφότου έζησε για 443 χρόνια. Αυτά όλα στηρίζονται σε αρχεία και μπορούν να ερευνηθούν – δεν είναι παραμύθια. Οι δικοί μας ασκούμενοι του Φάλουν Γκονγκ αποκτούν αισθητά λιγότερες ρυτίδες στα πρόσωπά τους, τα οποία θα αποκτήσουν μια ροδαλή, υγιή λάμψη, χάρη στη καλλιέργεια. Αισθάνονται γεμάτοι ενέργεια, και δεν αισθάνονται ούτε στο ελάχιστο κουρασμένοι όταν περπατάνε ή δουλεύουν. Αυτό είναι συνηθισμένο. Έχω καλλιεργηθεί για δεκαετίες και οι άλλοι λένε ότι το πρόσωπό μου δεν έχει αλλάξει ιδιαίτερα εδώ και είκοσι χρόνια. Τώρα ξέρετε γιατί. Το Φάλουν Γκονγκ μας περιέχει ισχυρά πράγματα για την καλλιέργεια του σώματος. Οι ασκούμενοι του Φάλουν Γκονγκ φαίνονται να έχουν πολύ διαφορετική ηλικία από τους καθημερινούς ανθρώπους – δεν φαίνεται η πραγματική τους ηλικία. Έτσι, τα κυρίαρχα χαρακτηριστικά των μεθόδων καλλιέργειας που καλλιεργούν και το νου και το σώμα είναι: η μακροζωία, η αποφυγή του γήρατος, και η επιμήκυνση της διάρκειας ζωής.

(2) Το Ουράνιο Κύκλωμα του Φάλουν

Το ανθρώπινο σώμα μας είναι ένα μικρό σύμπαν. Η ενέργεια του ανθρωπίνου σώματος περιστρέφεται γύρω από το σώμα, και αποκαλείται η κυκλοφορία του μικρού σύμπαντος, ή του ουράνιου κυκλώματος. Μιλώντας από την άποψη των επιπέδων, η σύνδεση των δύο μεγάλων μεσημβρινών του Ρεν και Ντου αποτελεί μονάχα ένα επιφανειακό ουράνιο κύκλωμα. Δεν έχει το αποτέλεσμα της καλλιέργειας του σώματος. Το Μικρό Ουράνιο Κύκλωμα, στην πραγματική του μορφή, περιστρέφεται μέσα στο σώμα από το Παλάτι Νίγουν στο πεδίο του ελιξιρίου. Μέσα από αυτήν την εσωτερική κυκλοφορία, όλοι οι μεσημβρινοί του ανθρώπου, δηλαδή τα κανάλια ενέργειας, ανοίγονται και εκτείνονται από το εσωτερικό στο εξωτερικό. Το Φάλουν Γκονγκ μας απαιτεί το άνοιγμα όλων των μεσημβρινών από την αρχή.

Το Μεγάλο Ουράνιο Κύκλωμα είναι η κίνηση των οκτώ Πρόσθετων Μεσημβρινών¹⁴, και πηγαίνει γύρω από ολόκληρο το σώμα για να ολοκληρώσει μία περιστροφή. Εάν το Μεγάλο Ουράνιο Κύκλωμα ανοίξει, θα επιφέρει μια κατάσταση κατά την οποία το άτομο μπορεί να αιωρηθεί πάνω από το έδαφος. Αυτό σημαίνει η «ανύψωση υπό το άπλετο φως της ημέρας», όπως αναφέρεται στο Βιβλίο του Ελιξιρίου. Αλλά παρόλα αυτά, μία περιοχή του σώματός σας θα είναι συνήθως κλειδωμένη ώστε να μην μπορείτε να αιωρηθείτε ή να πετάξετε. Όμως θα σας οδηγήσει σε μια συγκεκριμένη κατάσταση: θα περπατάτε γρήγορα και χωρίς κόπο, και όταν περπατάτε σε ανηφόρα θα νιώθετε σαν

κάποιος να σας ωθεί από πίσω. Το άνοιγμα του Μεγάλου Ουράνιου Κυκλώματος μπορεί επίσης να επιφέρει και ενός είδους ικανότητα. Μπορεί να επιτρέψει στο τσι που υπάρχει στα διαφορετικά όργανα του σώματος να αλλάξει θέσεις. Το τσι της καρδιάς θα μετακινηθεί στο στομάχι, το τσι του στομαχιού θα πάει στα έντερα, και ούτω καθεξής. Καθώς το δυναμικό του γκονγκ ενός ατόμου ισχυροποιείται, εάν αυτή η ικανότητα χρησιμοποιηθεί εξωτερικά του σώματος αποτελεί την ικανότητα της τηλεκίνησης. Αυτού του είδους το ουράνιο κύκλωμα ονομάζεται επίσης Μεσημβρινό Ουράνιο Κύκλωμα, ή το Ουράνιο Κύκλωμα του Ουρανού και της Γης. Αλλά η κίνησή του ακόμα δεν μπορεί να επιτύχει τον στόχο της μεταμόρφωσης του σώματος. Πρέπει να υπάρξει άλλο ένα αντίστοιχο ουράνιο κύκλωμα, το οποίο ονομάζεται το Ενδιάμεσο Ουράνιο Κύκλωμα. Το Ενδιάμεσο Ουράνιο Κύκλωμα κινείται ως εξής: Ξεκινάει είτε από το σημείο βελονισμού Χουεϊγίν¹⁵ ή από το σημείο βελονισμού Μπαϊχουεϊ¹⁶ και ταξιδεύει κατά μήκος των πλευρών του σώματος, εκεί όπου το γιν συνορεύει με το γιανγκ¹⁷.

Το ουράνιο κύκλωμα στο Φάλουν Γκονγκ είναι πολύ μεγαλύτερο από την κίνηση των οκτώ Πρόσθετων Μεσημβρινών, που συζητούνται στις συνηθισμένες μεθόδους καλλιέργειας. Αποτελεί την κίνηση όλων των διασταυρούμενων μεσημβρινών που βρίσκονται παντού σε ολόκληρο το σώμα. Όλοι οι μεσημβρινοί ολόκληρου του σώματος χρειάζεται να ανοιχτούν εντελώς και ταυτόχρονα, και όλοι θα πρέπει να κινηθούν μαζί. Αυτά τα πράγματα υπάρχουν ήδη ενσωματωμένα στο Φάλουν Γκονγκ μας, έτσι δεν είναι απαραίτητο να τα ασκείτε με πρόθεση ή να τα καθοδηγείτε με τον νου σας. Θα λοξοδρομήσετε αν το κάνετε με αυτόν τον τρόπο. Κατά την διάρκεια των μαθημάτων μου, τοποθετώ ενεργειακούς μηχανισμούς έξω από το σώμα, οι οποίοι περιστρέφονται αυτόματα. Οι ενεργειακοί μηχανισμοί είναι κάτι που ανήκει αποκλειστικά στην καλλιέργεια υψηλού επιπέδου, και είναι μέρος της αιτίας που κάνει τις ασκήσεις μας αυτόματες. Ακριβώς όπως ο Τροχός του Νόμου, περιστρέφονται ασταμάτητα, οδηγώντας στην περιστροφή όλων των εσωτερικών μεσημβρινών. Ακόμα και αν δεν έχετε εξασκήσει το ουράνιο κύκλωμα, αυτοί οι μεσημβρινοί έχουν στην πραγματικότητα τεθεί ήδη σε κίνηση, ενώ βαθιά μέσα και έξω κινούνται όλοι μαζί. Χρησιμοποιούμε τις ασκήσεις ώστε να ενισχύσουμε τους ενεργειακούς μηχανισμούς οι οποίοι βρίσκονται έξω από το σώμα.

(3) Ανοίγοντας τους μεσημβρινούς

Ο στόχος του ανοίγματος των μεσημβρινών είναι να επιτραπεί στην ενέργεια να κυκλοφορήσει και να μεταβάλει την μοριακή σύνθεση των κυττάρων, μεταμορφώνοντάς τα σε ύλη υψηλής ενέργειας. Οι μεσημβρινοί των μη ασκούμενων είναι φραγμένοι και στενοί. Οι μεσημβρινοί των ασκούμενων γίνονται σταδιακά πιο φωτεινοί και οι φραγμένες περιοχές τους θα ανοίξουν. Οι μεσημβρινοί των βετεράνων ασκούμενων πλαταίνουν, και θα πλατύνουν ακόμα περισσότερο κατά την καλλιέργεια στα υψηλά επίπεδα. Κάποιοι άνθρωποι έχουν μεσημβρινούς με διάμετρο όσο ένα δάκτυλο. Όμως η διάνοιξη των μεσημβρινών από μόνη της δεν αντανakλά ούτε το επίπεδο καλλιέργειας κάποιου ούτε το επίπεδο του γκονγκ κάποιου. Οι μεσημβρινοί θα γίνουν πιο λαμπροί και πλατιοί μέσα από την εκτέλεση των ασκήσεων, ενώ τελικά θα συνδεθούν για να γίνουν ένα μεγάλο όλο. Σε αυτό το σημείο, το άτομο αυτό δεν θα έχει ούτε μεσημβρινούς ούτε σημεία βελονισμού. Θέτοντάς το αλλιώς, ολόκληρο το σώμα του θα είναι μεσημβρινοί και σημεία βελονισμού. Αλλά ακόμα και αυτή η κατάσταση δεν σημαίνει ότι το άτομο έχει ολοκληρώσει την καλλιέργεια. Δεν είναι παρά η εκδήλωση ενός επιπέδου κατά την διαδικασία της καλλιέργειας του Φάλουν Γκονγκ. Η άφιξη σε αυτό το στάδιο σηματοδοτεί ότι το άτομο έφτασε στο τέλος της καλλιέργειας του Νόμου του Τριπλού Κόσμου. Την ίδια στιγμή, αυτό επιφέρει μια κατάσταση ιδιαίτερα αισθητή λόγω της επιφανειακής της εμφάνισης, η οποία αποκαλείται Τρία Άνθη Συγκεντρωμένα επί της Κεφαλής. Σε αυτό το σημείο η στήλη του γκονγκ θα είναι ιδιαίτερα υψηλή και πάρα πολλές υπερφυσικές ικανότητες θα έχουν αναπτυχθεί, εκ των οποίων όλες θα έχουν σχήμα και μορφή. Τα τρία άνθη εμφανίζονται στην κορυφή του κεφαλιού, με το ένα να μοιάζει με χρυσάνθεμο και τα άλλα με λωτό. Τα τρία άνθη περιστρέφονται ανεξάρτητα ενώ ταυτόχρονα περιστρέφονται το ένα γύρω από το άλλο. Κάθε λουλούδι έχει πάνω του μια εξαιρετικά υψηλή στήλη που εκτείνεται προς τον ουρανό. Αυτές οι τρεις στήλες περιστρέφονται και γυρίζουν μαζί με τα άνθη, και το κεφάλι θα έχει την αίσθηση του βάρους. Αλλά σε αυτό το σημείο το

άτομο δεν έχει παρά μονάχα ανέβει το τελευταίο σκαλοπάτι της καλλιέργειας του Νόμου του Τριπλού Κόσμου.

5. Σκέψη

Η καλλιέργεια του Φάλουν Γκονγκ δεν περιλαμβάνει καθοδήγηση από την σκέψη. Οι σκέψεις ενός ανθρώπου δεν επιτυγχάνουν τίποτα από μόνες τους. Μπορούν όμως να στείλουν εντολές. Αυτό που πραγματικά λειτουργεί είναι οι υπερφυσικές ικανότητες, οι οποίες έχουν την δυνατότητα σκέψης ενός νοήμονος όντος και μπορούν να λάβουν εντολές από τα μηνύματα του εγκεφάλου. Όμως πολλοί άνθρωποι, ιδιαίτερα αυτοί που ανήκουν στους κύκλους του τσιγκόνγκ, έχουν διαφορετικές θεωρίες σχετικά με αυτό. Πιστεύουν ότι η σκέψη μπορεί να επιτύχει πολλά πράγματα. Κάποιοι μιλούν για την χρήση της σκέψης για την ανάπτυξη ικανοτήτων, την χρήση της για το άνοιγμα του Τρίτου Ματιού, την θεραπεία, την τηλεκίνηση, κλπ. Αυτές οι απόψεις είναι λανθασμένες. Σε κατώτερα επίπεδα, ανάμεσα στους καθημερινούς ανθρώπους, οι σκέψεις κατευθύνουν τα αισθητήρια όργανα και τα τέσσερα άκρα. Σε ανώτερα επίπεδα, οι σκέψεις ενός ασκούμενου ανυψώνονται μια βαθμίδα και κατευθύνουν τις ικανότητες ώστε να κάνουν πράγματα. Με άλλα λόγια, οι ικανότητες κατευθύνονται από το νου. Έτσι βλέπουμε την σκέψη. Κάποιες φορές βλέπουμε έναν δάσκαλο του τσιγκόνγκ να θεραπεύει άλλους. Πριν ο δάσκαλος υψώσει έστω και ένα δάκτυλο, ο ασθενής λέει ότι έχει θεραπευτεί, και πιστεύει ότι η θεραπεία πραγματοποιήθηκε από τις σκέψεις του δασκάλου. Στην πραγματικότητα, αυτό που κάνει ο δάσκαλος είναι να εκπέμπει μια είδους ικανότητα και να την κατευθύνει για να θεραπεύει ή να κάνει κάτι. Οι ικανότητες δρουν σε άλλη διάσταση, έτσι οι καθημερινοί άνθρωποι δεν μπορούν να τις δουν με τα μάτια τους. Αυτοί που δεν γνωρίζουν νομίζουν ότι οι σκέψεις τους θεραπεύουν. Κάποιοι άνθρωποι πιστεύουν ότι οι σκέψεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την πραγμάτωση θεραπειών και αυτό έχει αποπροσανατολίσει τους ανθρώπους. Αυτή η ιδέα πρέπει να διορθωθεί.

Η ανθρώπινη σκέψη είναι ένας τύπος μηνύματος, ένας τύπος ενέργειας, και μια μορφή υλικής ύπαρξης. Όταν ένας άνθρωπος σκέφτεται, το μυαλό παράγει μια συχνότητα. Κάποιες φορές το να ψέλνεις *μάντρας* μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικό. Γιατί; Επειδή το σύμπαν έχει την δική του παλμική συχνότητα, και θα υπάρξει ένα αποτέλεσμα όταν η συχνότητα του *μάντρα* συγχρονιστεί με αυτήν του σύμπαντος. Για να είναι αποτελεσματικό, όμως, πρέπει σίγουρα να είναι καλοσυνάτο στη φύση του, καθώς κακόβουλα πράγματα δεν επιτρέπονται να υπάρχουν στο σύμπαν. Η καθοδήγηση με την σκέψη είναι ένας συγκεκριμένος τρόπος σκέψης. Τα Σώματα του Νόμου ενός σπουδαίου δασκάλου τσιγκόνγκ που έχει φτάσει σε υψηλό επίπεδο ελέγχονται και κατευθύνονται από τις σκέψεις του κύριου σώματός του. Ένα Σώμα του Νόμου έχει επίσης τις δικές του σκέψεις και είναι σε θέση να λύσει προβλήματα και να φέρει εις πέρας αποστολές με ανεξάρτητο τρόπο. Αποτελεί έναν τελείως ανεξάρτητο εαυτό. Την ίδια στιγμή, τα Σώματα του Νόμου ξέρουν τις σκέψεις του κύριου σώματος του δασκάλου του τσιγκόνγκ και θα φέρουν εις πέρας αποστολές σύμφωνα με εκείνες τις σκέψεις του. Για παράδειγμα, εάν ο δάσκαλος του τσιγκόνγκ θέλει να θεραπεύσει την αρρώστια ενός συγκεκριμένου ανθρώπου τα Σώματα του Νόμου θα πάνε εκεί. Χωρίς αυτήν την σκέψη δεν θα πάνε. Αλλά εάν δουν ένα αληθινά καλό πράγμα για να κάνουν θα το κάνουν από μόνα τους. Κάποιοι δάσκαλοι δεν έχουν επιτύχει την Φώτιση, και υπάρχουν ακόμα πράγματα τα οποία δεν γνωρίζουν, που όμως τα Σώματα του Νόμου τους γνωρίζουν.

Υπάρχει μίας άλλης μορφής σκέψη η οποία αποκαλείται έμπνευση. Η έμπνευση δεν προέρχεται από την κύρια συνείδηση ενός ατόμου. Αυτά που γνωρίζει η κύρια συνείδηση είναι πολύ περιορισμένα. Δεν θα λειτουργήσει εάν στηριχτείτε αποκλειστικά στην κύρια συνείδηση για να σκεφτείτε κάτι το οποίο δεν υπάρχει ήδη σε αυτήν την κοινωνία. Η έμπνευση προέρχεται από την βοηθητική συνείδηση. Όταν αυτοί που ασχολούνται με δημιουργική εργασία ή επιστημονική έρευνα κολλήσουν, έχοντας εξαντλήσει όλες τις δυνάμεις του νου τους, βάζουν τα πράγματα στην άκρη, ξεκουράζονται για λίγο ή πάνε έξω για μια βόλτα. Τότε χωρίς αυτοί να σκέφτονται, η έμπνευση ξαφνικά έρχεται. Αρχίζουν αμέσως να γράφουν πράγματα γρήγορα και έτσι δημιουργείται κάτι. Αυτό συμβαίνει διότι

όταν η κύρια συνείδηση είναι δυνατή, ελέγχει τον εγκέφαλο και τίποτα δεν μπορεί να γεννηθεί, παρά την προσπάθεια που καταβάλει. Μόλις ηρεμήσει η κύρια συνείδηση, η βοηθητική συνείδηση αρχίζει να λειτουργεί και να ελέγχει τον εγκέφαλο. Η βοηθητική συνείδηση μπορεί να δημιουργεί καινούργια πράγματα, διότι ανήκει σε άλλη διάσταση και δεν περιορίζεται από αυτήν εδώ την διάσταση. Η βοηθητική όμως συνείδηση δεν μπορεί να υπερβεί ή να παρέμβει στον τρόπο ύπαρξης της ανθρώπινης κοινωνίας· δεν επιτρέπεται να επηρεάσει την ανάπτυξη της ανθρώπινης κοινωνίας.

Η έμπνευση έρχεται από δύο πηγές. Η μία είναι η βοηθητική συνείδηση. Η βοηθητική συνείδηση δεν ξεγελιέται από αυτόν τον κόσμο και μπορεί να παράγει έμπνευση. Η άλλη πηγή είναι η κατεύθυνση και καθοδήγηση από όντα υψηλού επιπέδου. Όταν ο νους των ανθρώπων καθοδηγείται από όντα υψηλού επιπέδου, πλαταίνει και είναι σε θέση να δημιουργήσει καινοτόμα πράγματα. Όλη η ανάπτυξη της κοινωνίας και του σύμπαντος ακολουθούν η κάθε μία τον δικό της συγκεκριμένο νόμο. Τίποτα δεν συμβαίνει τυχαία.

6. Τα επίπεδα της καλλιέργειας στο Φάλουν Γκονγκ

(1) Η καλλιέργεια στα υψηλά επίπεδα

Καθώς η καλλιέργεια του Φάλουν Γκονγκ πραγματοποιείται σε εξαιρετικά υψηλά επίπεδα, το γκονγκ παράγεται πολύ γρήγορα. Ένα μεγάλο μονοπάτι καλλιέργειας είναι εξαιρετικά απλό και εύκολο. Το Φάλουν Γκονγκ έχει λίγες κινήσεις. Όταν όμως το βλέπουμε από μια ανώτερη σκοπιά, ελέγχει τα πάντα σχετικά με το σώμα, περιλαμβάνοντας και τα πολλά πράγματα που πρόκειται να δημιουργηθούν. Όσο ο χαρακτήρας ενός ατόμου συνεχίζει να ανυψώνεται, το γκονγκ του θα αναπτύσσεται ραγδαία. Υπάρχει ελάχιστη ανάγκη για προσπάθεια με πρόθεση, για χρήση οποιασδήποτε συγκεκριμένης μεθόδου, για εγκατάσταση χοάνης και καμίνου για την παρασκευή ελιξιρίου από τα συλλεγμένα χημικά ή από την προσθήκη φωτιάς και συλλεγμένων χημικών¹⁸. Η στήριξη στην καθοδήγηση από τον νου είναι αρκετά περίπλοκη, και μπορεί εύκολα να οδηγήσει σε παρέκκλιση. Αυτό που σας δίνω είναι η πιο βολική μέθοδος, η καλύτερη μέθοδος, αλλά είναι επίσης και η πιο δύσκολη. Για να φτάσει ένας καλλιεργητής, με την χρήση άλλων μεθόδων, την κατάσταση του Γαλακτώδους Λευκού Σώματος, θα χρειαζόταν πάνω από μια δεκαετία, αρκετές δεκαετίες, ή και ακόμα περισσότερο. Εμείς όμως σας φέρνουμε σε αυτήν την κατάσταση αμέσως. Αυτό το επίπεδο ίσως έχει ήδη περάσει πριν καν εσείς το αισθανθείτε. Ίσως να διαρκέσει μόνο μερικές ώρες. Θα υπάρξει μια μέρα κατά την οποία θα αισθάνεστε πολύ ευαίσθητοι, ενώ λίγο αργότερα δεν θα αισθάνεστε τόσο ευαίσθητοι. Στην πραγματικότητα, θα έχετε μόλις περάσει ένα σημαντικό επίπεδο.

(2) Εκδηλώσεις του γκονγκ

Αφού οι μαθητές του Φάλουν Γκονγκ περάσουν από την ρύθμιση του σώματος, θα φτάσουν στην κατάσταση που είναι κατάλληλη για την καλλιέργεια του Ντάφα¹⁹: την κατάσταση του Γαλακτώδους Λευκού Σώματος. Το γκονγκ θα αναπτυχθεί μόνο αφότου επιτευχθεί αυτή η κατάσταση. Οι άνθρωποι με Τρίτο Μάτι υψηλού επιπέδου μπορούν να δουν ότι το γκονγκ αναπτύσσεται στην επιφάνεια του δέρματος του ασκουμένου και μετά απορροφάται μέσα στο σώμα του. Αυτή η διαδικασία παραγωγής και απορρόφησης γκονγκ επαναλαμβάνεται συνέχεια, περνώντας το ένα επίπεδο μετά το άλλο, ενώ κάποιες φορές γίνεται πολύ γρήγορα. Αυτό είναι το πρώτο στάδιο ανάπτυξης γκονγκ. Μετά το πρώτο στάδιο, το σώμα του ασκουμένου δεν είναι πλέον ένα συνηθισμένο σώμα. Ένας ασκούμενος δεν θα αρρωστήσει ξανά μετά την επίτευξη της κατάστασης του Γαλακτώδους Λευκού Σώματος. Ο πόνος ο οποίος θα προκύψει εδώ και εκεί ή η δυσφορία σε κάποια συγκεκριμένη περιοχή δεν είναι ασθένεια, παρόλο που θα μοιάζει: Προκαλείται από το κάρμα. Μετά το δεύτερο στάδιο της ανάπτυξης γκονγκ, τα νοήμονα όντα ενός ατόμου θα έχουν γίνει πολύ μεγάλα και θα είναι σε θέση να κινούνται και να μιλούν. Κάποιες φορές παράγονται αραιά, κάποιες φορές σε μεγάλη πυκνότητα. Μπορούν να μιλήσουν το ένα με το άλλο. Υπάρχει μεγάλη ποσότητα ενέργειας αποθηκευμένη σε αυτά τα νοήμονα όντα, και χρησιμοποιείται για να αλλάξει το εγγενές σώμα του ασκουμένου.

Σε ένα συγκεκριμένο προχωρημένο επίπεδο της καλλιέργειας του Φάλουν Γκονγκ, καλλιεργημένα βρέφη εμφανίζονται σε ολόκληρο το σώμα ενός ασκουμένου. Είναι σκανταλιάρικα, τους αρέσει να παίζουν και έχουν καλοσυνάτη φύση. Ένα άλλου είδους σώμα μπορεί επίσης να παραχθεί: Το Αθάνατο Βρέφος. Το βρέφος, κορίτσι ή αγόρι, κάθεται σε έναν μεγαλοπρεπή θρόνο σχηματισμένο από άνθος λωτού. Το Αθάνατο Βρέφος που παράγεται μέσα από την καλλιέργεια δημιουργείται από την ένωση του γιν και του γιανγκ μέσα στο ανθρώπινο σώμα. Άντρες και γυναίκες ασκούμενοι μπορούν εξίσου να καλλιεργήσουν ένα Αθάνατο Βρέφος. Στην αρχή το Αθάνατο Βρέφος είναι πολύ μικρό. Γίνεται μεγαλύτερο σταδιακά για να φτάσει τελικά το μέγεθος του καλλιεργητή. Έχει ακριβώς την όψη του καλλιεργητή και πράγματι βρίσκεται μέσα στο σώμα του καλλιεργητή. Όταν οι άνθρωποι με υπερφυσικές ικανότητες τον κοιτάζουν, θα πουν ότι αυτό το άτομο έχει δύο σώματα. Στην πραγματικότητα ο άνθρωπος αυτός έχει πετύχει στην καλλιέργεια του πραγματικού σώματός του. Μέσα από την καλλιέργεια μπορούν επίσης να αναπτυχθούν πολλά Σώματα του Νόμου. Εν συντομία, κάθε ικανότητα η οποία μπορεί να αναπτυχθεί μέσα σε αυτό το σύμπαν μπορεί να αναπτυχθεί και στο Φάλουν Γκονγκ. Οι ικανότητες που αναπτύσσονται από άλλες μεθόδους καλλιέργειας περιλαμβάνονται όλες στο Φάλουν Γκονγκ.

(3) Καλλιέργεια Πέραν του Νόμου του Τριπλού Κόσμου

Με την εκτέλεση των ασκήσεων του Φάλουν Γκονγκ, οι μεσημβρινοί των ασκουμένων θα διευρύνονται όλο και περισσότερο, μέχρι να συνδεθούν και να γίνουν ένα ενιαίο όλο. Δηλαδή, ένας άνθρωπος καλλιεργείται μέχρι την κατάσταση κατά την οποία δεν υπάρχουν μεσημβρινοί ή σημεία βελονισμού, ή αλλιώς, οι μεσημβρινοί και τα σημεία βελονισμού θα υπάρχουν παντού. Όμως αυτό δεν σημαίνει ακόμα ότι αυτός έχει επιτύχει το Τάο – αποτελεί μονάχα μια μορφή εκδήλωσης κατά την διαδικασία της καλλιέργειας του Φάλουν Γκονγκ και αποτελεί την αντανάκλαση ενός επιπέδου. Αφότου επιτευχθεί αυτό το στάδιο, ο άνθρωπος είναι στο τέλος της καλλιέργειας του Νόμου του Τριπλού Κόσμου. Το γκονγκ που έχει αναπτύξει θα είναι πολύ ισχυρό ενώ ο σχηματισμός της τελικής του μορφής θα έχει τελειώσει. Επίσης, η στήλη του γκονγκ του ατόμου θα είναι πραγματικά υψηλή και τα τρία άνθη θα εμφανιστούν πάνω στο κεφάλι του. Αλλά σε αυτό το σημείο το άτομο αυτό θα έχει απλά κάνει το τελευταίο βήμα της καλλιέργειας του Νόμου του Τριπλού Κόσμου.

Όταν κάνει άλλο ένα βήμα προς τα μπρος, δεν θα έχει μείνει τίποτα, καθώς όλες οι ικανότητες του ατόμου θα συμπιεστούν στην βαθύτερη διάσταση του σώματος και θα εισέλθει στην κατάσταση του Αγνού Λευκού Σώματος, κατά την οποία το σώμα είναι διαφανές. Αν προχωρήσει άλλο ένα βήμα προς τα μπρος, το άτομο αυτό θα εισέλθει στην Πέραν του Νόμου του Τριπλού Κόσμου καλλιέργεια, η οποία είναι επίσης γνωστή ως «καλλιέργεια του σώματος του Φο». Οι ικανότητες που αναπτύσσονται σε αυτό το στάδιο ανήκουν στην κατηγορία των υπερφυσικών δυνάμεων. Σε αυτό το σημείο ο ασκούμενος θα έχει απεριόριστες δυνάμεις και θα έχει γίνει απίστευτα ισχυρός. Μόλις φτάσει σε ανώτερα επίπεδα, θα καλλιεργηθεί ώστε να γίνει ένα μεγάλο φωτισμένο ον. Όλα αυτά εξαρτώνται από το πώς καλλιεργείτε τον χαρακτήρα σας. Σε όποιο επίπεδο φτάσει η καλλιέργειά σας, αυτό θα είναι το επίπεδο της Θέσης Επίτευξής σας. Οι αποφασισμένοι καλλιεργητές βρίσκουν ένα αληθινό μονοπάτι καλλιέργειας και επιτυγχάνουν την Ορθή Επίτευξη, που είναι η Τελειότητα.

Κεφάλαιο III

Καλλιέργεια του χαρακτήρα

Όλοι οι καλλιεργητές του Φάλουν Γκονγκ πρέπει να έχουν την καλλιέργεια του χαρακτήρα ως προτεραιότητα και να θεωρήσουν τον χαρακτήρα ως κλειδί για την ανάπτυξη του γκονγκ. Αυτή είναι η αρχή για την καλλιέργεια σε υψηλά επίπεδα. Για την ακρίβεια, το δυναμικό του γκονγκ που καθορίζει το επίπεδό σας δεν αναπτύσσεται μέσα από τις ασκήσεις αλλά μέσα από την καλλιέργεια του χαρακτήρα. Είναι ευκολότερο να μιλάς για την βελτίωση του χαρακτήρα παρά να την κάνεις. Οι καλλιεργητές θα πρέπει να είναι σε θέση να καταβάλουν πολύ μεγάλη προσπάθεια, να βελτιώσουν την ποιότητα φώτισής τους, να υπομένουν το ένα βάσανο μετά το άλλο, και να υπομείνουν πράγματα που είναι σχεδόν ανυπόφορα, μεταξύ άλλων. Γιατί το γκονγκ ορισμένων ανθρώπων δεν έχει μεγαλώσει παρά το γεγονός ότι ασκούνται επί χρόνια; Οι βασικοί λόγοι είναι: Πρώτον, αδιαφορούν για τον χαρακτήρα. Δεύτερον, δεν γνωρίζουν ένα υψηλού επιπέδου ορθό μονοπάτι καλλιέργειας. Πρέπει να ρίξουμε φως πάνω σε αυτό το ζήτημα. Πολλοί δάσκαλοι οι οποίοι διδάσκουν ένα σύστημα εξάσκησης μιλούν για τον χαρακτήρα – μεταδίδουν πραγματικές διδασκαλίες. Εκείνοι οι οποίοι διδάσκουν μόνο κινήσεις και τεχνικές χωρίς να έχουν ποτέ μιλήσει για τον χαρακτήρα στην πραγματικότητα διδάσκουν στρεβλή καλλιέργεια. Έτσι λοιπόν, οι ασκούμενοι πρέπει να καταβάλουν πολύ μεγάλη προσπάθεια για την βελτίωση του χαρακτήρα τους προτού να είναι σε θέση να καλλιεργηθούν σε υψηλότερα επίπεδα.

1. Η έννοια του χαρακτήρα

Ο «χαρακτήρας» όπως τον αναφέρει το Φάλουν Γκονγκ, δεν μπορεί να περιληφθεί εντελώς μόνο από την λέξη «αρετή». Περιέχει πολλά περισσότερα από την αρετή. Περιέχει πολλές διαφορετικές όψεις πραγμάτων, συμπεριλαμβάνοντας και την αρετή. Η αρετή δεν αποτελεί παρά μία εκδήλωση του χαρακτήρα ενός ατόμου, οπότε η χρήση της αρετής δεν είναι από μόνη της αρκετή για να κατανοηθεί η έννοια του χαρακτήρα. Ο χαρακτήρας περιλαμβάνει το πώς αντιμετωπίζουμε το κέρδος και την απώλεια. Το «κέρδος» είναι να κερδίζουμε την συνταύτιση με την φύση του σύμπαντος. Η φύση η οποία αποτελεί το σύμπαν είναι η Αλήθεια, η Καλοσύνη και η Ανεκτικότητα. Ο βαθμός εναρμόνισης ενός ασκούμενου με την φύση του σύμπαντος αντικατοπτρίζεται από την ποσότητα της αρετής του. Η «απώλεια» αποτελεί την εγκατάλειψη αρνητικών σκέψεων και συμπεριφοράς, όπως την πλεονεξία, την επιδίωξη του πλούτου, την λαγνεία, την επιθυμία, τον φόνο, την αντιπαράθεση, την κλοπή, την ληστεία, τον δόλο, την ζήλια, κλπ. Εάν ένα άτομο θέλει να καλλιεργηθεί προς τα υψηλά επίπεδα, πρέπει να απελευθερωθεί από την επιδίωξη των επιθυμιών, κάτι που είναι έμφυτο στα ανθρώπινα όντα. Με άλλα λόγια, πρέπει να απαλλαγείτε από όλες τις προσκολλήσεις και να πάρετε ελαφρά όλα τα ζητήματα σχετικά με φήμη και κέρδος.

Ένα ολοκληρωμένο ανθρώπινο ον αποτελείται από το σώμα του και την ιδιοσυγκρασία του. Έτσι και στο σύμπαν, μαζί με την ύπαρξη της ύλης του, υπάρχει επίσης και η φύση του, να είναι Αληθινό, Καλό και Ανεκτικό. Κάθε σωματίδιο αέρα περιέχει αυτήν την φύση. Αυτή η φύση εκδηλώνεται στην ανθρώπινη κοινωνία στο γεγονός ότι οι καλές πράξεις επιβραβεύονται ενώ οι κακές πράξεις τιμωρούνται. Σε ένα υψηλό επίπεδο αυτή η φύση εκδηλώνεται ως υπερφυσικές ικανότητες. Οι άνθρωποι οι οποίοι εναρμονίζονται με αυτήν την φύση είναι καλοί άνθρωποι. Αυτοί οι οποίοι απομακρύνονται από αυτήν είναι κακοί. Οι άνθρωποι οι οποίοι συμμορφώνονται και συνταυτίζονται με αυτήν είναι εκείνοι που πετυχαίνουν το Τάο. Για να συμμορφωθούν με αυτήν την φύση, οι ασκούμενοι πρέπει να έχουν έναν εξαιρετικά υψηλό χαρακτήρα. Με αυτόν τον τρόπο μόνο μπορεί ένας άνθρωπος να καλλιεργηθεί προς τα υψηλά επίπεδα.

Είναι εύκολο να είναι κάποιος καλός άνθρωπος, αλλά δεν είναι εύκολο να καλλιεργήσει χαρακτήρα –

ένας καλλιεργητής πρέπει να έχει τον νου του σε ετοιμότητα. Η ειλικρίνεια είναι αναγκαία εάν πρόκειται να ορθώσετε τον νου σας. Οι άνθρωποι ζουν σε έναν κόσμο όπου η κοινωνία έχει γίνει περίπλοκη. Παρόλο που ίσως να θέλετε να κάνετε καλά πράγματα, ίσως υπάρξουν άνθρωποι οι οποίοι δεν θέλουν να τα κάνουν. Ίσως να μην θέλετε να βλάψετε άλλους, αλλά οι άλλοι ίσως να σας βλάψουν για διάφορους λόγους. Κάποια από αυτά τα πράγματα συμβαίνουν για λόγους που δεν είναι εμφανείς. Θα μπορέσετε να φωτιστείτε στους λόγους; Τότε τι πρέπει να κάνετε; Οι δοκιμασίες σε αυτόν τον κόσμο δοκιμάζουν τον χαρακτήρα σας κάθε στιγμή. Όταν βιώνετε απεριγράπτη ταπείνωση, όταν υποφέρετε απώλειες, όταν ελκύεστε από το χρήμα και την λαγνεία, όταν εμπλέκεστε σε διαμάχη για εξουσία, όταν ο θυμός και η ζήλια προκύπτουν στις συγκρούσεις, όταν η διχόνοια εκδηλώνεται στην κοινωνία και στην οικογένεια, όταν βιώνετε παντός είδους βασάνων, είστε πάντοτε σε θέση να ακολουθείτε πιστά τις προϋποθέσεις για τον χαρακτήρα; Βέβαια, εάν μπορούσατε να αντιμετωπίσετε τα πάντα θα ήσασταν ήδη ένα φωτισμένο ον. Οι περισσότεροι ασκούμενοι ξεκινούν άλλωστε ως καθημερινοί άνθρωποι, και η καλλιέργεια του χαρακτήρα τους πραγματοποιείται βαθμιαία, υπάρχει σταδιακή ανύψωση. Οι αποφασισμένοι καλλιεργητές θα επιτύχουν τελικά την Ορθή Επίτευξη εάν είναι αποφασισμένοι να αντέξουν πολύ μεγάλες δυσκολίες και να αντιμετωπίσουν δοκιμασίες με ακλόνητο νου. Ελπίζω πως κάθε ένας από εσάς τους καλλιεργητές θα διατηρήσει καλά τον χαρακτήρα του και θα εξυψώσει το δυναμικό του γκονγκ του ταχύτατα!

2. Απώλεια και κέρδος

Τόσο στο τσιγκόνγκ όσο και στους θρησκευτικούς κύκλους μιλάνε για την απώλεια και το κέρδος. Κάποιοι άνθρωποι θεωρούν ότι «απώλεια» σημαίνει το να είναι κανείς φιλόανθρωπος, να κάνει μερικές καλές πράξεις ή να παρέχει βοήθεια σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη, ενώ ως «κέρδος» θεωρούν την απόκτηση γκονγκ. Οι μοναχοί στους ναούς λένε ότι πρέπει να είμαστε φιλόανθρωποι. Αυτή η κατανόηση περιορίζει την έννοια της απώλειας. Η απώλεια για την οποία εμείς μιλάμε είναι πολύ ευρύτερη – είναι κάτι μεγαλύτερης κλίμακας. Τα πράγματα που απαιτούμε από εσάς να χάσετε είναι οι προσκολλήσεις των καθημερινών ανθρώπων και η νοοτροπία που δεν θέλει να εγκαταλειφθούν αυτές οι προσκολλήσεις. Εάν μπορείτε να εγκαταλείψετε τα πράγματα που θεωρείτε σημαντικά και να εγκαταλείψετε τα πράγματα που νομίζετε ότι δεν γίνεται να εγκαταλείψετε, τότε αυτή είναι η πραγματική έννοια της απώλειας. Η προσφορά βοήθειας και οι πράξεις ελεημοσύνης αποτελούν ένα μονάχα μέρος της απώλειας.

Ένας καθημερινός άνθρωπος θέλει να απολαύσει το κύρος, την ευημερία, ένα καλύτερο βιοτικό επίπεδο, περισσότερη άνεση και περισσότερα λεφτά. Αυτοί είναι οι στόχοι των καθημερινών ανθρώπων. Ως ασκούμενοι είμαστε διαφορετικοί, διότι αυτό που αποκτάμε είναι το γκονγκ και όχι αυτά τα πράγματα. Πρέπει να νοιαζόμαστε λιγότερο για το προσωπικό κέρδος και να το πάρουμε ελαφρά, χωρίς να απαιτείται όμως από εμάς να χάσουμε οποιαδήποτε υλικά πράγματα. Καλλιεργούμε στην κοινωνία και χρειάζεται να ζούμε όπως οι καθημερινοί άνθρωποι. Το κλειδί είναι να χάσετε τις προσκολλήσεις σας – δεν σας ζητείται να χάσετε κάτι πραγματικά. Δεν θα χάσετε κάτι το οποίο σας ανήκει, και δεν θα αποκτήσετε κάτι το οποίο δεν σας ανήκει. Εάν λάβετε τέτοια πράγματα, θα πρέπει να επιστραφούν. Για να αποκτήσετε πρέπει να χάσετε. Βέβαια δεν είναι δυνατόν να χειριστείτε τα πάντα σωστά αμέσως, όπως δεν είναι δυνατόν να γίνετε φωτισμένο ον από την μία μέρα στην άλλη. Όμως με την βαθμιαία καλλιέργεια και την σταδιακή βελτίωση, είναι κατορθωτό. Όσα χάσετε τόσα θα αποκτήσετε. Θα πρέπει πάντα να παίρνετε τα ζητήματα του προσωπικού κέρδους ελαφρά και να προτιμάτε την ηρεμία του νου από το να κερδίσετε περισσότερα. Όσον αφορά τα υλικά πράγματα ίσως υποφέρετε μερικές απώλειες, αλλά θα κερδίσετε από την άποψη της αρετής και του γκονγκ. Αυτό είναι μια αλήθεια. Δεν πρόκειται να αποκτήσετε αρετή και γκονγκ ανταλλάσσοντάς τα σκόπιμα με το κύρος, τα λεφτά και το προσωπικό σας κέρδος. Θα πρέπει να είσαστε σε θέση να το καταλάβετε αυτό περαιτέρω καθώς η ποιότητα φώτισής σας θα αυξάνεται.

Κάποιος που καλλιεργούνταν σε μια υψηλού επιπέδου ταοϊστική μέθοδο είπε κάποτε: «Δεν έχω τα πράγματα που οι άλλοι έχουν, και δεν θέλω τα πράγματα που οι άλλοι θέλουν. Αλλά έχω πράγματα

που οι άλλοι δεν έχουν και θέλω πράγματα που άλλοι δεν θέλουν». Ένας καθημερινός άνθρωπος δεν έχει ούτε μια στιγμή σχεδόν κατά την οποία θα νιώθει ικανοποιημένος. Εκείνοι οι άνθρωποι θέλουν τα πάντα εκτός από τις πέτρες που κείτονται στο έδαφος που κανείς δεν θέλει να μαζέψει. Ο ταοϊστής καλλιεργητής όμως είπε: «Τότε θα μαζέψω εκείνες τις πέτρες». Μια παροιμία λέει: «Η σπανιότητα κάνει κάτι πολύτιμο, η έλλειψη κάνει κάτι μοναδικό». Οι πέτρες είναι ασήμαντες εδώ αλλά ίσως είναι εξαιρετικά πολύτιμες σε άλλες διαστάσεις. Αυτή αποτελεί αρχή την οποία ένας καθημερινός άνθρωπος δεν μπορεί να κατανοήσει. Πολλοί φωτισμένοι, υψηλού επιπέδου δάσκαλοι με πολύ μεγάλη αρετή δεν έχουν υλική ιδιοκτησία. Για αυτούς δεν υπάρχει τίποτα το οποίο να μην μπορούν να εγκαταλείψουν.

Το μονοπάτι της καλλιέργειας είναι το πιο σωστό και οι ασκούμενοι στην πραγματικότητα αποτελούν τους πιο έξυπνους ανθρώπους. Τα πράγματα για τα οποία οι καθημερινοί άνθρωποι παλεύουν και τα ελάχιστα οφέλη που αποκτούν είναι φευγαλέα. Ακόμα και αν αποκτήσετε πράγματα παλεύοντας γι' αυτά, βρείτε κάτι δωρεάν ή βγάλετε λίγο κέρδος, και τι με αυτό; Υπάρχει ένα ρητό ανάμεσα στους καθημερινούς ανθρώπους: «Δεν μπορείτε να φέρετε τίποτα μαζί σας όταν γεννιέστε, και δεν μπορείτε να πάρετε τίποτα μαζί σας όταν πεθάνετε». Έρχεστε στον κόσμο έχοντας τίποτα, και με τίποτα φεύγετε – ακόμα και τα κόκαλά σας θα γίνουν στάχτες. Δεν έχει σημασία εάν έχετε σωρούς από λεφτά ή είστε αξιωματούχος – δεν θα πάρετε τίποτα όταν φύγετε. Καθώς όμως το γκονγκ αναπτύσσεται στο σώμα της κύριας συνείδησής σας, μπορείτε να το πάρετε μαζί σας. Αυτό που λέω είναι ότι, είναι δύσκολο να αποκτηθεί το γκονγκ. Είναι τόσο πολύτιμο και τόσο δύσκολο να αποκτηθεί που δεν μπορεί να ανταλλαχθεί με οποιοδήποτε ποσό χρημάτων. Μόλις το γκονγκ σας φτάσει σε ένα προχωρημένο επίπεδο, εάν μια μέρα αποφασίσετε να μην καλλιεργηθείτε άλλο, τότε εφόσον δεν κάνετε κάτι κακό, το γκονγκ σας μπορεί να μετατραπεί σε οποιοδήποτε υλικό πράγμα θέλετε – θα είστε σε θέση να τα έχετε όλα. Αλλά δεν θα έχετε πλέον τα πράγματα που οι καλλιεργητές έχουν. Στην θέση τους θα έχετε μόνο τα πράγματα τα οποία ένας άνθρωπος μπορεί να αποκτήσει σε αυτόν τον κόσμο.

Η ιδιοτέλεια οδηγεί τους ανθρώπους να χρησιμοποιούν ανάρμοστα μέσα για να πάρουν πράγματα που ανήκουν σε άλλους. Οι άνθρωποι αυτοί πιστεύουν ότι έχουν πετύχει πολλά. Η αλήθεια είναι ότι απόκτησαν οφέλη ανταλλάσσοντας την αρετή τους με άλλους, μόνο που δεν το γνωρίζουν. Για έναν ασκούμενο, αυτό θα έπρεπε να αφαιρεθεί από το γκονγκ του. Για έναν μη-ασκούμενο, θα έπρεπε να αφαιρεθεί από την διάρκεια της ζωής του ή από κάτι άλλο. Εν ολίγοις, θα υπάρξει ανταλλαγή. Αυτή είναι μια αρχή του σύμπαντος. Υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι οι οποίοι πάντα κακομεταχειρίζονται τους άλλους, βλάπτουν τους άλλους με προσβλητικές λέξεις και ούτω καθεξής. Όταν κάνουν αυτά τα πράγματα πετάνε ένα αντίστοιχο κομμάτι αρετής στο άλλο μέρος, έτσι ανταλλάσσουν την αρετή τους πληγώνοντας ή να προσβάλλοντας άλλους.

Κάποιοι άνθρωποι νομίζουν ότι δεν συμφέρει να είσαι καλός άνθρωπος. Από την σκοπιά ενός καθημερινού ανθρώπου ένας καλός άνθρωπος βρίσκεται σε μειονεκτική θέση. Αλλά αυτό που αποκτούν [οι καλοί άνθρωποι] είναι κάτι το οποίο οι καθημερινοί άνθρωποι δεν μπορούν να αποκτήσουν: Αρετή, μια εξαιρετικά πολύτιμη μορφή λευκής ουσίας. Χωρίς αρετή ένας άνθρωπος δεν μπορεί να έχει γκονγκ – αυτή είναι μια απόλυτη αλήθεια. Γιατί ενώ πολλοί άνθρωποι καλλιεργούνται, το γκονγκ τους αδυνατεί να αναπτυχθεί; Ακριβώς επειδή δεν καλλιεργούν την αρετή. Πολλοί άνθρωποι δίνουν έμφαση στην αρετή και απαιτούν την καλλιέργεια της αρετής, όμως αδυνατούν να αποκαλύψουν τις πραγματικές αρχές τού πώς η αρετή μετατρέπεται σε γκονγκ. Το αφήνουν σε εσάς για να το ανακαλύψετε. Οι σχεδόν δέκα χιλιάδες τόμοι της Τριπτικά και οι αρχές τις οποίες ο Σακιαμούνι δίδαξε για περισσότερα από σαράντα χρόνια μιλούσαν όλα για ένα πράγμα: την αρετή. Όλα τα αρχαία κινέζικα βιβλία της ταοϊστικής καλλιέργειας μιλούν για την αρετή. Το βιβλίο των πέντε χιλιάδων λέξεων του Λάο Τζί²⁰, Ντάο Ντε Τζινγκ, επίσης μελετά την αρετή. Κάποιοι άνθρωποι ακόμα αδυνατούν να το κατανοήσουν αυτό.

Ας αναφερθούμε τώρα στην «απώλεια». Όταν κερδίζετε, πρέπει να χάσετε. Θα συναντήσετε ορισμένες δοκιμασίες όταν θέλετε να καλλιεργηθείτε πραγματικά. Όταν προκύψουν στην ζωή σας,

ίσως βιώσετε λίγο σωματικό πόνο ή ίσως να νιώσετε δυσφορία εδώ ή εκεί. Αλλά δεν είναι ασθένεια. Οι δυσκολίες ίσως να προκύψουν στην κοινωνία, στην οικογένεια ή στον χώρο εργασίας – τα πάντα είναι πιθανά. Ξαφνικά θα προκύψουν διαμάχες σχετικά με προσωπικό κέρδος ή συναισθηματικές εντάσεις. Ο στόχος είναι να σας επιτραπεί να βελτιώσετε τον χαρακτήρα σας. Αυτά τα πράγματα συνήθως συμβαίνουν ξαφνικά και φαίνονται πολύ έντονα. Εάν συναντήσετε κάτι το οποίο σας είναι ενοχλητικό ή δύσκολο, σας προκαλεί ντροπή, σας κάνει να χάσετε την υπόληψή σας, ή σας βάζει σε δύσκολη θέση, πώς θα το χειριστείτε σε αυτό το σημείο; Εάν μείνετε ήρεμος και ατάραχος –εάν μπορείτε να το κάνετε αυτό– ο χαρακτήρας σας θα βελτιωθεί μέσα από την δοκιμασία και το γκονγκ σας θα αναπτυχθεί κατ’ αναλογία. Εάν μπορέσετε να πετύχετε κάτι λίγο, θα αποκτήσετε κάτι λίγο. Όσα βάζετε τόσα θα βγάλετε. Συνήθως όταν είμαστε μέσα σε μια δοκιμασία ίσως να μην μπορούμε να το αντιληφθούμε, όμως θα πρέπει να προσπαθήσουμε. Δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζουμε τους εαυτούς μας ως καθημερινούς ανθρώπους. Θα πρέπει να συμμορφωνόμαστε με υψηλότερα πρότυπα όταν προκύπτουν διαμάχες. Ο χαρακτήρας μας θα σφυρηλατηθεί ανάμεσα στους καθημερινούς ανθρώπους καθώς η καλλιέργεια γίνεται ανάμεσά τους. Σίγουρα θα κάνουμε κάποια λάθη και θα μάθουμε κάτι από αυτά. Το γκονγκ σας δεν μπορεί να αναπτυχθεί όταν είστε μέσα στην άνεση και δεν συναντάτε κανένα πρόβλημα.

3. Ταυτόχρονη καλλιέργεια της Αλήθειας, της Καλοσύνης και της Ανεκτικότητας

Η μέθοδός μας καλλιεργεί την Αλήθεια, την Καλοσύνη και την Ανεκτικότητα ταυτόχρονα. Η «Αλήθεια» αναφέρεται στο να λέμε την αλήθεια, να πράττουμε αληθινά, να επιστρέφουμε στον αρχικό, αληθινό μας εαυτό και τελικά να γίνουμε αληθινοί άνθρωποι. Η «Καλοσύνη» αναφέρεται στην ανάπτυξη μεγάλης συμπόνιας, στο να κάνουμε καλές πράξεις και στην σωτηρία των ανθρώπων. Δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση στην Ανεκτικότητα. Μόνο με την Ανεκτικότητα μπορεί ένας άνθρωπος να καλλιεργηθεί σε κάποιον με μεγάλη αρετή. Η Ανεκτικότητα είναι κάτι ισχυρό, και ξεπερνάει την Αλήθεια και την Καλοσύνη. Κατά την διάρκεια ολόκληρης της πορείας καλλιέργειας σάς ζητείται να υπομένετε, να προσέχετε τον χαρακτήρα σας, και να ασκείτε αυτοέλεγχο.

Δεν είναι εύκολο να ανέχεστε πράγματα όταν συναντάτε προβλήματα. Μερικοί άνθρωποι λένε: «Εάν δεν ανταποδίδετε όταν σας χτυπάνε, δεν αντιμιλάτε όταν σας δυσφημούν, ή ακόμα και αν ανεχόσαστε να σας ντροπιάζουν μπροστά στην οικογένεια, τους συγγενείς και τους κοντινούς σας φίλους, δεν έχετε γίνει ένας Α Κιου;»²¹ Θα έλεγα ότι εάν συμπεριφέρεστε φυσιολογικά από κάθε άποψη, εάν η νοημοσύνη σας δεν υστερεί των υπολοίπων, ενώ το μόνο που έχετε κάνει είναι να πάρετε ελαφρά το προσωπικό κέρδος, κανένας δεν θα πει ότι είστε ανόητος. Η ικανότητα της ανεκτικότητας δεν είναι αδυναμία, ούτε είναι σαν να είσαστε ο Α Κιου. Αποτελεί επίδειξη ισχυρής θέλησης και αυτοσυγκράτησης. Υπήρχε ένας άνθρωπος στην κινεζική ιστορία ονόματι Χαν Σιν, ο οποίος κάποτε υπέφερε τον εξευτελισμό του να συρθεί ανάμεσα από τα πόδια κάποιου. Αυτή ήταν εξαιρετική ανεκτικότητα. Υπάρχει ένα αρχαίο ρητό: «Όταν ο κοινός άνθρωπος ατιμάζεται, τραβάει το σπαθί του να πολεμήσει». Σημαίνει ότι όταν ένας συνηθισμένος άνθρωπος εξευτελιστεί, θα τραβήξει το σπαθί του να ανταποδώσει, θα αρχίσει να φωνάζει στους άλλους, ή θα αρχίσει να τους γρονθοκοπεί. Η ευκαιρία να γίνει κανείς άνθρωπος και να ζήσει μια ζωή εδώ δεν έρχεται εύκολα. Κάποιοι άνθρωποι ζουν για το εγώ τους, κάτι που πραγματικά δεν αξίζει και είναι απλά εξουθενωτικό. Υπάρχει ένα ρητό στην Κίνα: «Κάνοντας ένα βήμα πίσω, θα ανακαλύψετε μία απέραντη θάλασσα και ουρανό». Κάντε ένα βήμα πίσω όταν αντιμετωπίζετε δυσκολίες, και θα ανακαλύψετε ένα εντελώς διαφορετικό σενάριο.

Ένας ασκούμενος όχι μόνο πρέπει να επιδεικνύει ανεκτικότητα προς τους ανθρώπους με τους οποίους έχει συγκρούσεις και προς αυτούς που τον ντροπιάζουν με άμεσο τρόπο, αλλά θα πρέπει να συμπεριφέρεται γενναιόδωρα και επιπλέον να τους ευχαριστεί. Πώς μπορείτε να βελτιώσετε τον χαρακτήρα σας εάν δεν περνούσατε αυτές τις δοκιμασίες με αυτούς; Πώς θα μπορούσε η μαύρη ουσία να μετασχηματιστεί σε λευκή ουσία; Πώς θα μπορούσατε να αναπτύξετε γκονγκ; Είναι δύσκολο όταν είστε μέσα σε μια δοκιμασία, αλλά θα πρέπει να ασκήσετε αυτοέλεγχο. Οι δοκιμασίες

θα γίνονται ολοένα και πιο έντονες καθώς το δυναμικό του γκονγκ σας αυξάνεται. Όλα εξαρτώνται από το εάν μπορείτε να βελτιώσετε τον χαρακτήρα σας. Αυτή η δοκιμασία ίσως σας ταράξει στην αρχή και σας κάνει ασυγκράτητα θυμωμένο –τόσο θυμωμένο που οι φλέβες σας φουσκώνουν– αλλά δεν εκρήγνυσθε και καταφέρνετε να περιορίσετε τον θυμό σας. Τότε αυτό είναι καλό. Έχετε αρχίσει να ασκείτε την ανεκτικότητα, να ασκείτε σκόπιμα την ανεκτικότητα. Τότε βαθμιαία και συνεχώς θα βελτιώνετε τον χαρακτήρα σας, παίρνοντας αυτά τα πράγματα πραγματικά ελαφρά. Και αυτή αποτελεί ακόμα μεγαλύτερη βελτίωση. Οι καθημερινοί άνθρωποι παίρνουν τις μικρές εντάσεις και τα ασήμαντα προβλήματα πραγματικά σοβαρά. Ζουν για το εγώ τους και δεν ανέχονται τίποτα. Θα τολμήσουν να κάνουν οτιδήποτε όταν θυμώνουν σε ανυπόφορο βαθμό. Όμως ως ασκούμενος θα δείτε τα πράγματα που οι άνθρωποι παίρνουν σοβαρά ως πολύ, πολύ ασήμαντα –ίσως και εξαιρετικά ασήμαντα– επειδή ο στόχος σας είναι εξαιρετικά μακροπρόθεσμος και ευρύς. Θα ζήσετε τόσο όσο και το σύμπαν. Τότε ξανασκεφτείτε αυτά τα πράγματα: Δεν έχει σημασία εάν τα έχετε ή όχι. Μπορείτε να τα βάλετε όλα στην άκρη όταν σκέφτεστε από μια ευρύτερη οπτική.

4. Απαλλαγή από την ζήλια

Η ζήλια αποτελεί τεράστιο εμπόδιο στην καλλιέργεια και έχει τεράστιο αντίκτυπο στους ασκούμενους. Επηρεάζει άμεσα το δυναμικό του γκονγκ ενός ασκούμενου, βλάπτει τους συνασκούμενους και επηρεάζει σοβαρά την άνοδό μας κατά την καλλιέργεια. Ως ασκούμενος, πρέπει να την εξαλείψετε εκατό τοις εκατό. Κάποιοι άνθρωποι δεν έχουν ακόμα εγκαταλείψει τη ζήλια παρόλο που έχουν καλλιεργηθεί μέχρι ένα ορισμένο επίπεδο. Επιπλέον, όσο δυσκολότερο είναι να εγκαταλειφθεί, τόσο ευκολότερο για την ζήλια να ισχυροποιηθεί. Οι αρνητικές επιδράσεις αυτής της προσκόλλησης κάνουν τα βελτιωμένα μέρη του χαρακτήρα ενός ατόμου εύθραυστα. Γιατί γίνεται ξεχωριστή συζήτηση για την ζήλια; Επειδή η ζήλια είναι το ισχυρότερο, πιο εμφανές πράγμα που εκδηλώνεται ανάμεσα στους Κινέζους. Βαραίνει πολύ τις σκέψεις των ανθρώπων. Κι όμως πολλοί άνθρωποι δεν την αντιλαμβάνονται. Αποκαλείται ανατολίτικη ζήλια, ή ασιατική ζήλια και είναι χαρακτηριστικό της Ανατολής. Οι Κινέζοι είναι πολύ εσωστρεφείς, επιφυλακτικοί και δεν εκφράζουν τον εαυτό τους ανοιχτά. Όλα αυτά οδηγούν εύκολα στην ζήλια. Τα πάντα έχουν δύο όψεις. Έτσι, μια εσωστρεφής προσωπικότητα έχει τα θετικά και τα αρνητικά της. Οι Δυτικοί είναι σχετικά εξωστρεφείς. Για παράδειγμα, ένα παιδί το οποίο έχει πετύχει άριστα στο σχολείο ίσως να φωνάζει χαρούμενα στο δρόμο προς το σπίτι: «Πήρα άριστα!» Οι γείτονες θα ανοίξουν τις πόρτες και τα παράθυρά τους να το συγχαρούν: «Συγχαρητήρια Τομ!» Όλοι τους θα είναι χαρούμενοι για αυτόν. Εάν αυτό συμβεί στην Κίνα –για σκεφτείτε το– οι άνθρωποι θα ένιωθαν ταραγμένοι μόλις το άκουγαν: «Πήρε άριστα. Και τι με αυτό; Τι υπάρχει να επιδείξει;» Η αντίδραση είναι εντελώς διαφορετική όταν ο άνθρωπος είναι επιρρεπής στην ζήλια.

Οι ζηλότυποι άνθρωποι θα κοιτάζουν αφ' υψηλού τους άλλους και δεν θα επιτρέψουν στους άλλους να πετύχουν περισσότερα από αυτούς. Όταν δουν κάποιον πιο ικανό από αυτούς, τα μυαλά τους χάνουν κάθε αίσθηση πραγματικότητας, το βρίσκουν ανυπόφορο, και αρνούνται το γεγονός. Όταν οι άλλοι λαμβάνουν αύξηση μισθού θέλουν να λάβουν και αυτοί, να πάρουν ίσα δώρα, και να μοιραστούν την ίδια ευθύνη όταν κάτι δεν πάει καλά. Φθονούν και ζηλεύουν όταν βλέπουν άλλους να βγάζουν περισσότερα λεφτά. Όπως και να έχει, δεν μπορούν να το ανεχτούν εάν άλλοι τα καταφέρνουν καλύτερα από αυτούς. Κάποιοι άνθρωποι φοβούνται να αποδεχτούν ένα χρηματικό δώρο όταν έχουν επιτύχει συγκεκριμένα πράγματα στην επιστημονική τους έρευνα, φοβούνται ότι οι άλλοι θα ζηλέψουν. Μερικοί άνθρωποι που έχουν βραβευτεί με κάποιες διακρίσεις δεν τολμούν να τις αποκαλύψουν από τον φόβο ότι οι άλλοι θα ζηλέψουν και θα τους σαρκάσουν. Κάποιοι δάσκαλοι τσιγκόνγκ δεν μπορούν να το ανεχτούν όταν βλέπουν άλλους δασκάλους τσιγκόνγκ να διδάσκουν, έτσι πηγαίνουν και τους προξενούν προβλήματα. Αυτό αποτελεί πρόβλημα χαρακτήρα. Ας υποθέσουμε ότι σε μία ομάδα η οποία κάνει ομαδικά ασκήσεις του τσιγκόνγκ, κάποιοι άνθρωποι, παρόλο που ξεκίνησαν αργότερα, είναι οι πρώτοι οι οποίοι αναπτύσσουν υπερφυσικές ικανότητες. Υπάρχουν τότε άνθρωποι οι οποίοι θα πουν: «Τι έχει να παινευτεί; Ασκούμαι για τόσα πολλά χρόνια και έχω ένα τεράστιο σωρό από πιστοποιητικά. Πως γίνεται να αναπτύξει ικανότητες πριν από μένα;» Η ζήλια του τότε θα αναδυθεί. Η καλλιέργεια είναι εστιασμένη προς τα μέσα, και ένας

ασκούμενος πρέπει να καλλιεργεί τον εαυτό του και να κοιτάζει εσωτερικά για να βρει την πηγή των προβλημάτων. Πρέπει να δουλέψετε σκληρά με τον εαυτό σας και να προσπαθήσετε να βελτιωθείτε στους τομείς όπου δεν έχετε κάνει αρκετά. Εάν είσαστε εστιασμένοι στους άλλους για να βρείτε την πηγή της προστριβής, οι άλλοι θα πετύχουν στην καλλιέργεια και θα ανυψωθούν, ενώ εσείς θα είστε ο μόνος που θα παραμείνει εδώ. Δεν θα έχετε σπαταλήσει όλον σας τον χρόνο; Η καλλιέργεια είναι για να καλλιεργήσετε τον εαυτό σας!

Η ζήλια επίσης βλάπτει και τους συνασκούμενους, όπως όταν η κριτική ενός ανθρώπου το κάνει δύσκολο για τους άλλους να εισέλθουν σε κατάσταση νοητικής ηρεμίας. Όταν αυτού του είδους το άτομο αποκτήσει ικανότητες, ίσως η ζήλια να τον κάνει να τις χρησιμοποιήσει για να βλάψει τους συνασκούμενούς του. Για παράδειγμα, ένας άνθρωπος κάθεται εκεί και διαλογίζεται, και η καλλιέργειά του πάει αρκετά καλά. Κάθεται εκεί σαν βουνό καθώς έχει γκονγκ. Τότε δύο όντα πετάνε δίπλα του, ένα εκ των οποίων υπήρξε μοναχός, ο οποίος όμως, λόγω της ζήλιας, δεν πέτυχε την Φώτιση. Παρόλο που έχει ένα ορισμένο δυναμικό του γκονγκ, δεν έφτασε την Τελειότητα. Όταν φτάνουν στο μέρος όπου αυτό το άτομο διαλογίζεται, ένας λέει: «Ο τάδε διαλογίζεται εδώ. Ας τον προσπεράσουμε.» Αλλά ο άλλος υπερηφανεύεται: «Στο παρελθόν, έκοψα μια γωνιά του Όρους Τάι». Τότε επιχειρεί να χτυπήσει τον ασκούμενο. Αλλά όταν σηκώσει το χέρι του δεν μπορεί να το κατεβάσει. Αυτό το ον αδυνατεί να χτυπήσει τον ασκούμενο επειδή αυτός καλλιεργείται σε μια ορθή μέθοδο και έχει προστατευτική ασπίδα. Θέλει να βλάψει κάποιον ο οποίος καλλιεργείται σε ένα ορθό μονοπάτι, έτσι το ζήτημα γίνεται σοβαρό και θα τιμωρηθεί. Οι άνθρωποι που ζηλεύουν βλάπτουν και τους εαυτούς τους και τους άλλους.

5. Η απαλλαγή από τις προσκολλήσεις

Το να «έχουμε προσκολλήσεις» αναφέρεται στην επίμονη, υπερβολική επιδίωξη ενός συγκεκριμένου αντικειμένου ή στόχου από τους ασκούμενους εκείνους οι οποίοι δεν είναι σε θέση να απελευθερώσουν τον εαυτό τους ή παραείναι επίμονοι για να λάβουν υπόψη τους οποιεσδήποτε συμβουλές. Κάποιοι άνθρωποι αναζητούν υπερφυσικές ικανότητες σε αυτόν τον κόσμο και αυτό σίγουρα θα έχει αντίκτυπο στην καλλιέργειά τους προς τα υψηλά επίπεδα. Όσο πιο δυνατά τα συναισθήματα, τόσο πιο δύσκολο να εγκαταλειφθούν. Ο νους τους θα γίνει όλο και πιο ασταθής και απογοητευμένος. Αργότερα οι άνθρωποι αυτοί θα νομίζουν ότι δεν έχουν αποκτήσει τίποτα και θα αρχίσουν ακόμα και να αμφισβητούν τα πράγματα που μέχρι τώρα μάθαιναν. Οι προσκολλήσεις πηγάζουν από τις ανθρώπινες επιθυμίες. Τα χαρακτηριστικά των προσκολλήσεων είναι ότι οι στόχοι ή οι σκοποί τους είναι προφανώς περιορισμένοι, αρκετά σαφείς και συγκεκριμένοι, ενώ συχνά το άτομο ίσως να μην έχει επίγνωση των προσκολλήσεων. Ένας καθημερινός άνθρωπος έχει πολλές προσκολλήσεις. Ενδέχεται να χρησιμοποιήσει κάθε απαραίτητο μέσο ώστε να επιδιώξει κάτι και να το αποκτήσει. Οι προσκολλήσεις ενός καλλιεργητή εκδηλώνονται διαφορετικά, όπως το να επιδιώκει μία συγκεκριμένη ικανότητα, η ευχαρίστηση όταν βλέπει ένα συγκεκριμένο όραμα, η εμμονή του πάνω σε κάποιο συγκεκριμένο φαινόμενο κλπ. Ανεξαρτήτως του τι εσείς, ένας ασκούμενος, επιδιώκετε, δεν είναι σωστό – η επιδίωξη πρέπει να εγκαταλειφθεί. Το ταοϊστικό σύστημα διδάσκει την ανυπαρξία, ενώ το βουδιστικό σύστημα διδάσκει την κενότητα και το πώς να εισέλθετε μέσα από την πύλη της κενότητας. Θέλουμε να επιτύχουμε τελικά την κατάσταση της ανυπαρξίας και της κενότητας και να ξεφορτωθούμε όλες τις προσκολλήσεις. Οτιδήποτε δεν μπορείτε να εγκαταλείψετε πρέπει να εγκαταλειφθεί. Η επιδίωξη υπερφυσικών ικανοτήτων είναι ένα παράδειγμα: Εάν τις επιδιώκετε σημαίνει ότι θέλετε να τις χρησιμοποιήσετε. Στην πραγματικότητα, αυτό πηγαίνει ενάντια στη φύση του σύμπαντος. Είναι και αυτό ένα ζήτημα χαρακτήρα. Θέλετε να τις αποκτήσετε και θέλετε να τις καμαρώσετε και να τις επιδείξετε μπροστά σε άλλους. Αλλά αυτές οι ικανότητες δεν είναι κάτι για να επιδείξετε στους άλλους. Ακόμα και αν ο σκοπός της χρήσης τους είναι αθώος και απλά θέλετε να τις χρησιμοποιήσετε για να κάνετε μερικές καλές πράξεις, οι καλές πράξεις που κάνατε ίσως τελικά αποβούν να μην είναι και τόσο καλές. Δεν είναι απαραίτητα καλή η ιδέα του χειρισμού των καθημερινών υποθέσεων με την χρήση υπερφυσικών μέσων. Αφού κάποιοι άνθρωποι με ακούσουν να δηλώνω ότι το εβδομήντα τοις εκατό της τάξης έχει το Τρίτο Μάτι ανοιχτό, αρχίζουν

να αναρωτιούνται: «Γιατί δεν αισθάνομαι τίποτα;» Όταν επιστρέφουν σπίτι και κάνουν τις ασκήσεις η προσοχή τους εστιάζεται στο Τρίτο Μάτι – στο σημείο μάλιστα να έχουν πονοκέφαλο. Στο τέλος ακόμα δεν μπορούν να δουν τίποτα. Αυτό είναι προσκόλληση. Οι άνθρωποι έχουν διαφορετική κατάσταση σωματικής υπόστασης και [διαφορετική] εγγενή ποιότητα. Δεν είναι δυνατόν να μπορέσουν όλοι ταυτόχρονα να δουν μέσα από το Τρίτο Μάτι, και ούτε είναι δυνατόν το Τρίτο Μάτι καθενός να είναι στο ίδιο επίπεδο. Κάποιοι άνθρωποι ίσως να μπορούν να δουν ενώ κάποιοι άλλοι όχι. Όποια και να είναι η περίπτωση, είναι φυσιολογική.

Οι προσκολλήσεις μπορούν να προκαλέσουν το πάγωμα ή την διακύμανση της ανάπτυξης του δυναμικού του γκονγκ ενός καλλιεργητή. Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις οι ασκούμενοι ενδέχεται ακόμα και να καταλήξουν να ακολουθούν στραβό μονοπάτι. Πιο συγκεκριμένα, ορισμένες υπερφυσικές ικανότητες ίσως να χρησιμοποιηθούν από άτομα με κατώτερο χαρακτήρα για την διάπραξη αδικιών. Έχουν υπάρξει περιπτώσεις στις οποίες ο αναξιόπιστος χαρακτήρας ενός ατόμου έχει οδηγήσει στην χρήση ικανοτήτων για την διάπραξη αδικιών. Κάπου υπήρξε ένας φοιτητής ο οποίος ανέπτυξε την ικανότητα να ελέγχει τον νου άλλων. Με αυτήν την ικανότητα μπορούσε να χρησιμοποιεί τις δικές του σκέψεις για να ελέγχει τις σκέψεις και την συμπεριφορά των άλλων και χρησιμοποίησε την ικανότητά του για να κάνει άσχημα πράγματα. Μερικοί άνθρωποι ίσως δουν οράματα να εμφανίζονται καθώς κάνουν τις ασκήσεις. Πάντα θέλουν να έχουν μια καθαρή εικόνα και πλήρη κατανόηση. Αυτή είναι επίσης μια μορφή προσκόλλησης. Κάποιοι ίσως εθιστούν σε μια συγκεκριμένη ασχολία και μετά δεν είναι σε θέση να την εγκαταλείψουν. Αυτή είναι επίσης μια μορφή προσκόλλησης. Λόγω των διαφορών στην θεμελιώδη βάση και στις προθέσεις, κάποιοι άνθρωποι καλλιεργούνται ώστε να φτάσουν τα υψηλότερα επίπεδα ενώ κάποιοι καλλιεργούνται ώστε να αποκτήσουν ορισμένα πράγματα. Η δεύτερη νοοτροπία σίγουρα περιορίζει τον στόχο της καλλιέργειας κάποιου. Εάν κάποιος δεν εξαλείψει αυτού του είδους την προσκόλληση, το γκονγκ του δεν θα αναπτυχθεί ακόμα και αν εξασκείται. Οι ασκούμενοι λοιπόν θα πρέπει να πάρουν ελαφρά όλα τα υλικά οφέλη, να μην επιδιώκουν τίποτα, και να αφήνουν τα πάντα να εκτυλίσσονται φυσιολογικά, αποφεύγοντας έτσι την ανάδυση νέων προσκολλήσεων. Το εάν αυτό είναι δυνατόν εξαρτάται από τον χαρακτήρα του ασκουμένου. Δεν μπορείτε να πετύχετε στην καλλιέργεια εάν ο χαρακτήρας σας δεν αλλάξει εκ θεμελίων ή εάν οποιεσδήποτε προσκολλήσεις παραμένουν.

6. Κάρμα

(1) Η προέλευση του κάρμα

Το κάρμα είναι ένας τύπος μαύρης ύλης η οποία είναι το αντίθετο της αρετής. Στον Βουδισμό αποκαλείται αμαρτωλό κάρμα, ενώ εμείς το αποκαλούμε κάρμα. Συνεπώς, αποκαλούμε την διάπραξη αδικιών «παραγωγή κάρμα». Το κάρμα παράγεται από τις κακές πράξεις ενός ατόμου κατά την διάρκεια αυτής της ζωής ή των προηγούμενων ζώων του. Για παράδειγμα, ο φόνος, η εκμετάλλευση των άλλων, η καταπάτηση των συμφερόντων των άλλων, το κουτσομπολιό σχετικά με κάποιον πίσω από την πλάτη του, η μη φιλική συμπεριφορά προς κάποιον κ.ο.κ. μπορούν όλα να παραγάγουν κάρμα. Επιπλέον, ένα μέρος από το κάρμα κληρονομείται από τους προγόνους, την οικογένεια και τους συγγενείς ή από τους στενούς φίλους. Όταν κάποιος γρονθοκοπεί κάποιον, του πετάει μαζί και την λευκή του ουσία ενώ η άδεια περιοχή στο σώμα του θα γεμίσει τότε με την μαύρη ουσία. Ο φόνος είναι η χειρίστη κακή πράξη – είναι λάθος και θα προκαλέσει βαρύ κάρμα. Το κάρμα είναι ο πρωταρχικός παράγοντας που προκαλεί αρρώστιες στους ανθρώπους. Βέβαια, δεν εκδηλώνεται πάντα με την μορφή ασθένειας – μπορεί επίσης να εκδηλωθεί ως αντιμετώπιση προβλημάτων και παρομοίων καταστάσεων. Όλα αυτά τα πράγματα είναι το κάρμα που ενεργεί. Συνεπώς οι ασκούμενοι δεν πρέπει να κάνουν οτιδήποτε κακό. Κάθε παράπτωμα θα οδηγήσει σε αρνητικές επιδράσεις οι οποίες θα έχουν σοβαρό αντίκτυπο στην καλλιέργειά σας.

Κάποιοι άνθρωποι ενθαρρύνουν την συλλογή του τσι των φυτών. Όταν διδάσκουν τις ασκήσεις τους διδάσκουν πώς να συλλεχθεί το τσι των φυτών. Συζητούν με έντονο ενδιαφέρον για το ποια δέντρα

έχουν το καλύτερο τσι και ποιο είναι το χρώμα του τσι των διαφορετικών δέντρων. Υπήρχαν κάποιοι άνθρωποι σε ένα πάρκο στην βορειοανατολική μας περιοχή οι οποίοι ασκούσαν κάποιου είδους αποκαλούμενο τσιγκόνγκ κατά το οποίο κυλιούνταν παντού στο έδαφος. Αφού σηκώνονταν, περικούκλωναν τα πεύκα για να συλλέξουν το τσι τους. Μέσα σε μισό χρόνο αυτή η συστάδα πεύκων μαράθηκε και κιτρίνισε. Αυτού του είδους η πράξη παράγει κάρμα! Αυτό είναι επίσης φόνος! Η συλλογή του τσι των φυτών δεν είναι σωστή, είτε το δούμε από την άποψη της προσπάθειας αναδάσωσης της χώρας μας ή της διατήρησης της οικολογικής ισορροπίας ή από μια οπτική υψηλού επιπέδου. Το σύμπαν είναι τεράστιο και απροσμέτρητο, με το τσι να είναι διαθέσιμο παντού για να το συλλέξετε. Μαζέψτε το μέχρι σκασμού – γιατί να κακοποιείτε τα φυτά; Εάν είστε ασκούμενος, πού είναι η καρδιά σας του ελέους και της συμπόνιας;

Τα πάντα έχουν νοημοσύνη. Η σύγχρονη επιστήμη έχει αναγνωρίσει ότι τα φυτά όχι μόνο έχουν ζωή, αλλά έχουν επίσης νοημοσύνη, σκέψεις, συναισθήματα, ακόμα και υπεραισθητικές λειτουργίες. Όταν το Τρίτο σας Μάτι φτάσει στο επίπεδο της Όρασης του Νόμου θα ανακαλύψετε ότι ο κόσμος είναι ένα εντελώς διαφορετικό μέρος. Όταν πάτε έξω, οι πέτρες, οι τοίχοι, ακόμα και τα δέντρα θα σας μιλάνε. Όλα τα αντικείμενα έχουν ζωή. Μόλις ένα αντικείμενο σχηματιστεί, μια ζωή εισέρχεται μέσα του. Οι άνθρωποι που ζουν στη γη είναι εκείνοι που κατηγοριοποιούν την ύλη ως οργανική και ανόργανη. Οι άνθρωποι που ζουν στα μοναστήρια ταραάζονται όταν σπάσουν ένα κύπελλο, επειδή την στιγμή που σπάει, ελευθερώνεται το ζωντανό του ον. Δεν έχει τελειώσει την πορεία της ζωής του και έτσι δεν θα έχει πουθενά να πάει, με αποτέλεσμα να κρατάει υπερβολικό μίσος προς το άτομο που τερμάτισε την ζωή του. Όσο πιο θυμωμένο γίνεται, τόσο πιο πολύ κάρμα θα συγκεντρώσει ο άνθρωπος. Κάποιοι «δάσκαλοι τσιγκόνγκ» πηγαίνουν ακόμα και για κυνήγι. Που πήγε η καλοσύνη και η συμπόνια τους; Ένας Βουδιστής ή ένας Ταοϊστής δεν κάνει πράγματα που παραβιάζουν τους νόμους του ουρανού. Όταν ένας άνθρωπος κάνει αυτά τα πράγματα αυτό αποτελεί πράξη φόνου.

Κάποιοι άνθρωποι λένε ότι στο παρελθόν παρήγαγαν μεγάλη ποσότητα από κάρμα, παραδείγματος χάριν, σκοτώνοντας ψάρια ή κοτόπουλα, με το ψάρεμα κλπ. Σημαίνει αυτό ότι δεν μπορούν πλέον να καλλιεργηθούν; Όχι, δεν σημαίνει αυτό. Εκείνη την εποχή κάνατε αυτήν την πράξη χωρίς να γνωρίζετε τις συνέπειες, έτσι δεν προκάλεσε επιπλέον κάρμα. Αλλά μην το κάνετε από εδώ και στο εξής, και όλα θα είναι εντάξει. Εάν το ξανακάνετε θα παραβιάζετε εν γνώση τις αρχές και αυτό δεν επιτρέπεται. Κάποιοι από τους ασκούμενούς μας έχουν αυτού του είδους το κάρμα. Η παρουσία σας στο σεμινάριό μας σημαίνει ότι έχετε προκαθορισμένη σχέση και ότι μπορείτε να καλλιεργηθείτε προς τα υψηλά επίπεδα. Μπορούμε να σκοτώνουμε μύγες ή κουνούπια όταν μπαίνουν μέσα; Όσο για το πως θα το χειριστείτε αυτό στο παρόν επίπεδό σας, δεν θεωρείται λάθος να τα χτυπήσετε και να τα σκοτώσετε. Εάν δεν μπορείτε να τα βγάλετε έξω, τότε δεν είναι πρόβλημα να τα σκοτώσετε. Όταν ο καιρός έρθει για κάτι να πεθάνει, τότε φυσικά θα πεθάνει. Κάποτε, όταν ο Σακιαμούνι ήταν ακόμα εν ζωή, ήθελε να κάνει μπάνιο και ζήτησε από τον μαθητή του να καθαρίσει την μπανιέρα. Ο μαθητής βρήκε πολλά έντομα μέσα στην μπανιέρα και έτσι γύρισε και ρώτησε τι πρέπει να κάνει. Ο Σακιαμούνι είπε πάλι: «Την μπανιέρα είναι που θέλω να καθαρίσεις». Ο μαθητής κατάλαβε, και γύρισε πίσω και καθάρισε την μπανιέρα. Δεν πρέπει να λαμβάνετε ορισμένα πράγματα πολύ σοβαρά. Δεν σκοπεύουμε να σας κάνουμε υπερπροσεκτικό άνθρωπο. Σε ένα περίπλοκο περιβάλλον δεν είναι σωστό, πιστεύω, εάν είστε συνέχεια νευρικός και φοβάστε ότι θα κάνετε κάτι λάθος. Θα ήταν μια μορφή προσκόλλησης – ο ίδιος ο φόβος είναι μια προσκόλληση.

Θα πρέπει να έχουμε συμπονετική και ευσπλαχνική καρδιά. Όταν χειριζόμαστε τα πράγματα με συμπονετική και ευσπλαχνική καρδιά είναι λιγότερο πιθανόν να προξενήσουμε προβλήματα. Να πάρετε το προσωπικό κέρδος ελαφρά και να είσαστε καλόκαρδοι, και η συμπονετική σας καρδιά θα σας προφυλάξει από το να κάνετε κάτι κακό. Είτε το πιστεύετε είτε όχι, θα ανακαλύψετε ότι εάν πάντα έχετε κακόβουλη διάθεση και πάντα θέλετε να παλεύετε και να ανταγωνίζεστε, θα μετατρέψετε ακόμα και τα καλά πράγματα σε κακά. Συχνά βλέπω ανθρώπους, οι οποίοι, όταν έχουν δίκιο, δεν αφήνουν τους άλλους ήσυχους. Όταν αυτού του είδους ο άνθρωπος έχει δίκιο έχει βρει τελικά έδαφος για να συμπεριφέρεται άσχημα στους άλλους. Παρομοίως, δεν πρέπει να προκαλούμε συγκρούσεις εάν διαφωνούμε με κάποια πράγματα. Ίσως, αυτά που δεν σας αρέσουν, σε κάποιες

περιπτώσεις, να μην είναι απαραίτητα λάθος. Καθώς συνεχίζετε να υψώνετε το επίπεδό σας ως ασκούμενος, κάθε πρόταση που λέτε φέρει ενέργεια. Δεν πρέπει να μιλάτε όπως σας αρέσει, καθώς οι λέξεις σας έχουν την δυνατότητα να συγκρατήσουν τους καθημερινούς ανθρώπους. Είναι ιδιαίτερα εύκολο για σας να πράξετε λάθος και να παραγάγετε κάρμα όταν δεν μπορείτε να δείτε την αλήθεια των προβλημάτων και τα καρμικά τους αίτια.

(2) Εξάλειψη κάρμα

Οι νόμοι αυτού του κόσμου είναι οι ίδιοι με εκείνους του ουρανού: Θα πρέπει τελικά να πληρώσετε αυτά που χρωστάτε στους άλλους. Ακόμα και οι καθημερινοί άνθρωποι πρέπει να πληρώσουν για αυτά που χρωστάνε στους άλλους. Όλες οι δυσκολίες και τα προβλήματα που συναντάτε στην ζωή σας προκαλούνται από το κάρμα. Πρέπει να πληρώσετε. Η πορεία της ζωής των αληθινών μας ασκούμενων θα αλλάξει. Μια νέα πορεία θα κανονιστεί, η οποία θα ταιριάζει στην καλλιέργειά σας. Ο σίφου σας θα μειώσει ένα μέρος από το κάρμα σας, και ό,τι μένει θα χρησιμοποιηθεί για να βελτιώσει τον χαρακτήρα σας. Ανταλλάσσετε και πληρώνετε για το κάρμα σας μέσα από την εκτέλεση των ασκήσεων και μέσα από την καλλιέργεια του χαρακτήρα σας. Από εδώ και στο εξής τα προβλήματα που συναντάτε δεν θα συμβαίνουν τυχαία. Συνεπώς παρακαλώ να είσαστε νοητικά προετοιμασμένοι. Υποφέροντας κάποιες δυσκολίες, θα καταφέρετε να εγκαταλείψετε όλα εκείνα τα πράγματα που ένας καθημερινός άνθρωπος δεν μπορεί να εγκαταλείψει. Θα συναντήσετε πολλά προβλήματα. Προβλήματα θα προκύψουν στην οικογένεια, στην κοινωνία και από άλλες πηγές ή ίσως ξαφνικά να αντιμετωπίσετε μια καταστροφή και ίσως συμβεί να κατηγορηθείτε για κάτι για το οποίο φταίει κάποιος άλλος και άλλα πολλά. Οι ασκούμενοι δεν πρέπει κανονικά να αρρωσταίνουν, όμως ίσως ξαφνικά να παρουσιάσετε σοβαρή ασθένεια. Η ασθένεια ίσως να εκδηλωθεί με μεγάλη ένταση, κάνοντάς σας να υποφέρετε σε βαθμό που να μην μπορείτε να το αντέξετε άλλο. Ακόμα και οι εξετάσεις του νοσοκομείου ίσως να μην διαγνώσουν τίποτα. Αλλά ίσως αργότερα και για άγνωστο λόγο να εξαφανιστεί η ασθένεια χωρίς καμία θεραπεία. Στην πραγματικότητα, επρόκειτο για τα χρέη σας που πληρώνονται με αυτόν τον τρόπο. Ίσως μια μέρα η σύζυγός σας να χάσει την ψυχραιμία της και να ξεκινήσει καβγά μαζί σας χωρίς κανέναν απολύτως λόγο. Ακόμα και ευτελή πράγματα ίσως αποτελέσουν λόγο για μεγάλους καβγάδες. Αργότερα, η σύζυγός σας θα είναι μπερδεμένη για την απώλεια της ψυχραιμίας της. Εφόσον είστε ασκούμενος, θα πρέπει να είστε ξεκάθαρος για ποιον λόγο συμβαίνει αυτό: Είναι επειδή αυτού του είδους η κατάσταση προέκυψε – σας ζητείται να πληρώσετε για το κάρμα σας. Για την επίλυση τέτοιων γεγονότων, πρέπει να κρατήσετε τον εαυτό σας υπό έλεγχο κατά την διάρκεια εκείνων των στιγμών και να διαφυλάξετε τον χαρακτήρα σας. Να είστε ευγνώμονες και να εκτιμάτε το ότι η σύζυγός σας σάς βοήθησε να πληρώσετε για το κάρμα σας.

Τα πόδια θα αρχίσουν να πονούν αφότου καθίσετε στον διαλογισμό για μεγάλο διάστημα, και ορισμένες φορές ο πόνος είναι βασανιστικός. Οι άνθρωποι με Τρίτο Μάτι υψηλού επιπέδου μπορούν να δουν το ακόλουθο: Όταν ένα άτομο πονάει πολύ, υπάρχει ένα μεγάλο κομμάτι της μαύρης ουσίας – τόσο μέσα όσο και έξω από το σώμα – το οποίο κατεβαίνει και εξαλείφεται. Ο πόνος που βιώνετε ενώ κάθεστε σε διαλογισμό έρχεται ανά διαστήματα και είναι βασανιστικός. Κάποιοι άνθρωποι το καταλαβαίνουν αυτό και είναι αποφασισμένοι να μην κατεβάσουν τα πόδια τους. Η μαύρη ουσία τότε θα εξαλειφθεί και θα μεταμορφωθεί στη λευκή ουσία, ενώ στη συνέχεια θα μετατραπεί σε γκονγκ. Οι ασκούμενοι δεν είναι δυνατόν να πληρώσουν για όλο τους το κάρμα με το να κάθονται σε διαλογισμό και να κάνουν τις ασκήσεις. Χρειάζεται επίσης να βελτιώσουν τον χαρακτήρα τους και την ποιότητα φώτισής τους, και να περάσουν μέσα από κάποιες δοκιμασίες. Αυτό που έχει σημασία είναι να είμαστε συμπονετικοί. Η συμπόνια σας αναδύεται γρήγορα μέσα από το Φάλουν Γκονγκ. Πολλοί άνθρωποι ανακαλύπτουν ότι δάκρυα αρχίζουν να πέφτουν χωρίς κανέναν λόγο καθώς διαλογίζονται. Οτιδήποτε σκεφτούν, αισθάνονται λύπη. Όποιον κοιτάζουν θα δουν ότι υποφέρει. Στην πραγματικότητα αυτή είναι η καρδιά μεγάλης συμπόνιας που αναδύεται. Η φύση σας, ο πραγματικός σας εαυτός θα αρχίσει να συνδέεται με την φύση του σύμπαντος: την Αλήθεια, την Καλοσύνη και την Ανεκτικότητα. Όταν η συμπονετική σας φύση αναδυθεί, θα κάνετε τα πράγματα με μεγάλη καλοσύνη. Από τα βάθη της καρδιάς σας έως την εξωτερική σας εμφάνιση, όλοι θα είναι σε θέση να δουν ότι είστε πραγματικά καλός. Σε αυτό το σημείο κανένας δεν θα σας συμπεριφερθεί πια άσχημα.

Εάν τότε κάποιος πρόκειται να σας συμπεριφερθεί άσχημα, η καρδιά σας της μεγάλης συμπόνιας θα επιδρούσε και δεν θα ανταποδίδετε με τον ίδιο τρόπο. Αυτό είναι ένας τύπος δύναμης, μια δύναμη που σας κάνει διαφορετικό από τους καθημερινούς ανθρώπους.

Όταν συναντάτε μια δοκιμασία, αυτή η μεγάλη συμπόνια θα σας βοηθήσει να την ξεπεράσετε. Ταυτόχρονα τα Σώματα του Νόμου μου θα σας προσέχουν και θα προστατεύουν την ζωή σας, αλλά ακόμα και έτσι θα πρέπει να περάσετε την δοκιμασία. Για παράδειγμα, όταν έδινα μια διάλεξη στην πόλη Τάιγιουαν ήρθε ένα ηλικιωμένο ζευγάρι για να παρακολουθήσει την διάλεξή μου. Βιάζονταν καθώς διέσχιζαν τον δρόμο, και καθώς έφτασαν στην μέση του δρόμου ένα αυτοκίνητο ήρθε με μεγάλη ταχύτητα. Έριξε κάτω την γυναίκα και την έσυρε για περισσότερο από δέκα μέτρα πριν εκείνη τελικά πέσει στην μέση του δρόμου. Το αμάξι δεν μπόρεσε να σταματήσει παρά μόνο μετά από άλλα είκοσι μέτρα. Ο οδηγός βγήκε έξω από το αυτοκίνητο και είπε μερικά προσβλητικά πράγματα, και οι επιβάτες που κάθονταν μέσα στο αυτοκίνητο είπαν και αυτοί μερικά άσχημα πράγματα. Εκείνη την στιγμή η γυναίκα θυμήθηκε αυτά που είχα πει, και δεν είπε κουβέντα. Αφότου σηκώθηκε είπε: «Όλα είναι μια χαρά. Δεν έχω χτυπηθεί.» Ύστερα μπήκε στην αίθουσα με τον άντρα της. Εάν εκείνη την στιγμή έλεγε: «Ωχ, πονάει εδώ, πονάει εκεί... Καλά θα κάνετε να με πάτε στο νοσοκομείο», η κατάληξη θα ήταν πραγματικά άσχημη. Αλλά δεν το είπε αυτό. Η γυναίκα μου είπε: «Σίφου, ξέρω τι σήμαινε όλο αυτό. Με βοήθησε να πληρώσω για το κάρμα μου!» Μια τεράστια καταστροφή αποφεύχθηκε και ένα μεγάλο κομμάτι κάρμα αφαιρέθηκε. Όπως ίσως καταλαβαίνετε, είχε πολύ υψηλό χαρακτήρα και η ποιότητα φώτισής της ήταν καλή. Ήταν τέτοιας ηλικίας, το αυτοκίνητο ταξίδευε τόσο γρήγορα, και σύρθηκε τόσο μακριά πριν τελικά πέσει με δύναμη στο έδαφος – παρόλα αυτά σηκώθηκε έχοντας ορθό νου. Κάποιες φορές όταν έρχεται συμφορά μοιάζει απλά τεράστια – είναι τόσο αφόρητη που μοιάζει να μην υπάρχει διέξοδος. Και ίσως να παραμείνει για πολλές ημέρες. Αλλά τότε ένας δρόμος ξαφνικά ανοίγεται, και τα πράγματα αρχίζουν να παίρνουν μια μεγάλη στροφή. Για την ακρίβεια, αυτό οφείλεται στο ότι βελτιώσαμε τον χαρακτήρα μας και το πρόβλημα εξαφανίστηκε με τρόπο φυσικό.

Για να βελτιώσετε το επίπεδο του νου σας, πρέπει να δοκιμαστείτε με δυσκολίες μέσα σε αυτόν τον κόσμο. Εάν ο χαρακτήρας σας έχει αληθινά βελτιωθεί και σταθεροποιηθεί, το κάρμα θα εξαλειφθεί κατά την διάρκεια της διαδικασίας, η δυσκολία θα περάσει, και το γκονγκ σας θα αναπτυχθεί. Μην απογοητεύεστε εάν κατά την διάρκεια δοκιμασιών του χαρακτήρα αποτυγχάνετε στην διαφύλαξη του χαρακτήρα σας και κάνετε κάτι λάθος. Πάρτε την πρωτοβουλία για να ανακαλύψετε τι έχετε μάθει από αυτό το μάθημα, να ανακαλύψετε τι παραλείψετε είχατε, και να καταβάλετε προσπάθεια στην καλλιέργεια της Αλήθειας, της Καλοσύνης και της Ανεκτικότητας. Το επόμενο πρόβλημα το οποίο θα δοκιμάσει τον χαρακτήρα σας ίσως έρθει λίγο αργότερα. Καθώς το δυναμικό του γκονγκ σας αναπτύσσεται, οι δυσκολίες που δοκιμάζουν το σίνσινγκ σας ίσως να εκδηλωθούν ακόμα εντονότερα. Το δυναμικό του γκονγκ σας θα ανυψωθεί λιγάκι με κάθε πρόβλημα που ξεπερνάτε. Η ανάπτυξη του γκονγκ σας θα κολλήσει εάν δεν μπορείτε να ξεπεράσετε ένα πρόβλημα. Μικρές δοκιμασίες οδηγούν σε μικρές βελτιώσεις, μεγάλες δοκιμασίες οδηγούν σε μεγάλες βελτιώσεις. Ελπίζω ότι κάθε ασκούμενος είναι έτοιμος να υποφέρει μεγάλες δοκιμασίες, και ότι θα έχει την αποφασιστικότητα και την δύναμη της θέλησης να δεχτεί την δοκιμασία. Δεν θα αποκτήσετε πραγματικό γκονγκ χωρίς να καταβάλετε προσπάθεια. Δεν υπάρχει οποιαδήποτε αρχή που θα σας επιτρέψει να αποκτήσετε γκονγκ άνετα και χωρίς καμία δυσκολία ή προσπάθεια. Δεν θα γίνετε ποτέ φωτισμένο ον μέσα από την καλλιέργεια εάν ο χαρακτήρας σας δεν γίνει θεμελιωδώς καλύτερος και συνεχίζετε να τρέφετε προσωπικές προσκολλήσεις!

7. Παρεμβάσεις από κακόβουλα όντα

Οι «παρεμβάσεις από κακόβουλα όντα» αναφέρονται στις εκδηλώσεις οραμάτων που εμφανίζονται κατά την διαδικασία καλλιέργειας και παρεμβαίνουν με την εξάσκηση του ατόμου. Ο στόχος τους είναι να εμποδίσουν τους ασκούμενους από το να καλλιεργηθούν προς τα υψηλά επίπεδα. Με άλλα λόγια, τα κακόβουλα όντα έρχονται για να συλλέξουν χρέη.

Το πρόβλημα της παρέμβασης από κακόβουλα όντα είναι σίγουρο ότι θα προκύψει εάν το άτομο καλλιεργείται προς τα υψηλά επίπεδα. Δεν υπάρχει περίπτωση για έναν άνθρωπο να μην έχει διαπράξει άσχημες πράξεις κατά την διάρκεια της ζωής του, όπως και οι πρόγονοί του θα πρέπει να έχουν διαπράξει αδικίες στις ζωές τους και αυτές οι κακές πράξεις ονομάζονται κάρμα. Το εάν η εγγενής ποιότητα ενός ατόμου είναι καλή ή όχι αντικατοπτρίζει πόσο κάρμα το άτομο φέρει μαζί του. Ακόμα και εάν είναι πολύ καλός άνθρωπος παραμένει αδύνατον να μην έχει καθόλου κάρμα. Ένας άνθρωπος δεν μπορεί να το εντοπίσει εάν δεν καλλιεργείται. Τα κακόβουλα όντα δεν νοιάζονται εάν η εξάσκησή σας είναι μόνο για θεραπεία και την βελτίωση της υγείας. Αλλά θα σας ενοχλήσουν εάν αρχίσετε να καλλιεργείτε προς τα υψηλά επίπεδα. Μπορούν να σας ενοχλήσουν με την χρήση πολλών μεθόδων, ο σκοπός των οποίων είναι να σας εμποδίσουν από την καλλιέργεια προς τα υψηλά επίπεδα και για να σας κάνουν να αποτύχετε στην εξάσκησή σας. Τα κακόβουλα όντα εκδηλώνονται με ποικιλία τρόπων. Κάποια εκδηλώνονται ως καθημερινά γεγονότα, ενώ άλλα παίρνουν την μορφή φαινομένων από άλλες διαστάσεις. Προστάζουν πράγματα να σας παρεμποδίσουν κάθε φορά που κάθεστε κάτω για διαλογισμό, και το κάνουν αδύνατο να ηρεμήσετε το μυαλό σας ή, ως αποτέλεσμα, να καλλιεργηθείτε προς τα υψηλά επίπεδα. Κάποιες φορές την στιγμή που κάθεστε κάτω για διαλογισμό, σάς παίρνει ο ύπνος ή έχετε όλων των ειδών τις σκέψεις να περνούν από το μυαλό σας. Το αποτέλεσμα είναι να μην μπορείτε να εισέλθετε σε κατάσταση καλλιέργειας. Άλλες φορές, την στιγμή που αρχίζετε να κάνετε τις ασκήσεις, το μέχρι τότε ήσυχο περιβάλλον ξαφνικά είναι γεμάτο με θορύβους από βήματα, πόρτες που κλείνουν, κορναρίσματα, τηλέφωνα που χτυπάνε και πολλές άλλες μορφές ενόχλησης, κάνοντάς το αδύνατο για εσάς να εισέλθετε σε κατάσταση νοητικής ηρεμίας.

Άλλο κακόβουλο ον είναι η σεξουαλική έλξη. Μία πανέμορφη γυναίκα ή ένας ελκυστικός άντρας ίσως εμφανιστεί μπροστά σε έναν ασκούμενο κατά την διάρκεια του διαλογισμού ή στα όνειρά του. Αυτό το άτομο θα σας δελεάσει και θα σας αποπλανήσει κάνοντας σαηνευτικές κινήσεις οι οποίες θα εγείρουν την προσκόλληση της σεξουαλικής επιθυμίας. Εάν δεν μπορείτε να το ξεπεράσετε την πρώτη φορά, θα κλιμακώνεται σταδιακά και θα συνεχίζει να σας αποπλανεί μέχρι να εγκαταλείψετε την ιδέα της καλλιέργειας προς ένα υψηλό επίπεδο. Είναι μια δύσκολη δοκιμασία να περάσετε, και ένας αρκετά μεγάλος αριθμός ασκουμένων έχει αποτύχει εξαιτίας αυτού. Ελπίζω να είστε νοητικά έτοιμοι για αυτό. Εάν κάποιος δεν προσέχει αρκετά καλά τον χαρακτήρα του και αποτυγχάνει την πρώτη φορά, θα πρέπει να μάθει πραγματικά ένα μάθημα από αυτό. Θα έρθει ξανά και θα παρέμβει πολλές φορές μέχρι να μπορέσετε να διαφυλάξετε πραγματικά τον χαρακτήρα σας και να απαλλαγείτε εντελώς από αυτήν την προσκόλληση. Αυτό είναι ένα μεγάλο εμπόδιο το οποίο πρέπει να ξεπεράσετε, αλλιώς δεν θα είστε σε θέση να επιτύχετε το Τάο και να καλλιεργηθείτε με επιτυχία.

Υπάρχει και ένα άλλου είδους κακόβουλο ον που επίσης εμφανίζεται καθώς κάνετε τις ασκήσεις ή στα όνειρά σας. Κάποιοι άνθρωποι βλέπουν ξαφνικά κάποια τρομακτικά πρόσωπα τα οποία είναι άσχημα και αληθινά, ή μορφές που κρατούν μαχαίρια και απειλούν να σας σκοτώσουν. Αλλά το μόνο που μπορούν να κάνουν είναι να τρομάζουν τους ανθρώπους. Εάν ήθελαν πραγματικά να μαχαιρώσουν, δεν θα μπορούσαν να ακουμπήσουν τον ασκούμενο καθώς ο δάσκαλος έχει εγκαταστήσει προστατευτική ασπίδα γύρω από το σώμα του ασκουμένου για να αποτρέψει το κακό. Προσπαθούν να τρομάζουν το άτομο έτσι ώστε να σταματήσει να καλλιεργείται. Αυτά εμφανίζονται μόνο σε ένα ορισμένο επίπεδο ή κατά μια συγκεκριμένη περίοδο χρόνου και θα περάσουν γρήγορα, ίσως σε μερικές μέρες, μια βδομάδα ή μερικές εβδομάδες. Όλα εξαρτώνται από το πόσο υψηλός είναι ο χαρακτήρας σας και το πώς αντιμετωπίζετε αυτό το θέμα.

8. Η Εγγενής ποιότητα και η ποιότητα φώτισης ενός ατόμου

Η «εγγενής ποιότητα» αναφέρεται στην λευκή ουσία την οποία ένα άτομο φέρει μαζί του κατά την γέννηση. Για την ακρίβεια πρόκειται για την αρετή – μια απτή μορφή ύλης. Όσο περισσότερη από αυτή την ύλη φέρετε μαζί σας, τόσο καλύτερη η εγγενής σας ποιότητα. Τα άτομα με καλή εγγενή ποιότητα επιστρέφουν στον πραγματικό τους εαυτό και φωτίζονται πιο γρήγορα, καθώς δεν

υπάρχουν εμπόδια στην σκέψη τους. Όταν ακούσουν για την εκμάθηση του τσιγκόνγκ ή για πράγματα σχετικά με την καλλιέργεια, ενδιαφέρονται αμέσως και θέλουν να μάθουν. Μπορούν να συνδεθούν με το σύμπαν. Είναι ακριβώς όπως είπε ο Λάο Τζι: «Όταν ανώτερου τύπου άνθρωποι ακούσουν το Τάο, με επιμέλεια θα το εξασκήσουν. Όταν μέσου τύπου άνθρωποι ακούσουν το Τάο, μοιάζει σαν κάτι να συγκρατούν και κάτι να ξεχνούν. Όταν κατώτερου τύπου άνθρωποι το ακούσουν, θα γελάσουν με την καρδιά τους. Εάν δεν γελούσαν με αυτό, δεν θα ήταν το Τάο». Οι άνθρωποι εκείνοι που μπορούν εύκολα να επιστρέψουν στον αρχικό τους εαυτό και να φωτιστούν είναι σοφοί άνθρωποι. Αντιθέτως, ένας άνθρωπος με πολλή μαύρη ουσία και κατώτερη εγγενή ποιότητα έχει ένα εμπόδιο το οποίο έχει σχηματιστεί έξω από το σώμα του κάνοντάς το αδύνατον για αυτόν να δεχτεί καλά πράγματα. Η μαύρη ουσία θα τον κάνει να αμφισβητεί τα καλά πράγματα όταν τα συναντά. Για την ακρίβεια, αυτός είναι ένας από τους ρόλους που παίζει το κάρμα.

Κάθε λόγος περί εγγενούς ποιότητας πρέπει να περιλαμβάνει και το ζήτημα της ποιότητας φώτισης. Όταν μιλάμε για αφύπνιση ή φώτιση, κάποιοι άνθρωποι νομίζουν ότι το να είναι κάποιος αφυπνισμένος ή φωτισμένος ισοδυναμεί με το να είναι έξυπνος. Ένας «έξυπνος» ή «πονηρός» άνθρωπος, έτσι όπως το σκέφτονται οι καθημερινοί άνθρωποι, στην πραγματικότητα απέχει πολύ από την καλλιέργεια για την οποία εμείς μιλάμε. Αυτού του τύπου οι «έξυπνοι» άνθρωποι συνήθως αντιμετωπίζουν μεγάλη δυσκολία στην επίτευξη της Φώτισης. Τους απασχολεί μόνο ο πρακτικός, υλικός κόσμος, έτσι ώστε να αποφύγουν το να γίνουν θύματα εκμετάλλευσης ή να υποστούν κάποια απώλεια. Είναι αξιοπρόσεκτο το γεγονός ότι ορισμένα άτομα εκεί έξω, που θεωρούν τους εαυτούς τους ως πολυμαθείς, μορφωμένους και έξυπνους, πιστεύουν ότι η καλλιέργεια είναι κάτι από παραμύθι. Δεν μπορούν να διανοηθούν ότι γίνεται να καλλιεργηθεί ένας άνθρωπος και να βελτιώσει τον χαρακτήρα του. Νομίζουν ότι οι ασκούμενοι είναι ανόητοι και οπισθοδρομικοί. Η αφύπνιση ή φώτιση στην οποία εμείς αναφερόμαστε δεν αναφέρεται στην εξυπνάδα αλλά στην επιστροφή της ανθρώπινης φύσης στην πραγματική της φύση, στο να είναι κάποιος καλός άνθρωπος και να συμμορφώνεται με την φύση του σύμπαντος. Η εγγενής ποιότητα ενός ατόμου καθορίζει και την ποιότητα φώτισής του. Εάν η εγγενής ποιότητα κάποιου είναι καλή, η ποιότητα φώτισής του τείνει επίσης να είναι καλή. Η εγγενής ποιότητα καθορίζει την ποιότητα φώτισης, αλλά η ποιότητα φώτισης δεν καθορίζεται ολότελα από την εγγενή ποιότητα. Όσο καλή και να είναι η εγγενής σας ποιότητα, εάν η κατανόησή σας είναι φτωχή και αποτυγχάνετε να φωτιστείτε σε πράγματα, ούτε και αυτό δεν θα είναι αρκετό. Η εγγενής ποιότητα κάποιων ατόμων δεν είναι και τόσο καλή, αλλά μπορούν να φωτιστούν σε πράγματα, και έτσι μπορούν να καλλιεργηθούν προς ένα υψηλό επίπεδο. Καθώς προσφέρουμε σωτηρία σε όλα τα αισθανόμενα όντα, κοιτάζουμε την ποιότητα φώτισης των ανθρώπων, όχι την εγγενή τους ποιότητα. Ακόμα και αν έχετε πολλά αρνητικά πράγματα, όσο είστε αποφασισμένοι να ανέλθετε στην καλλιέργεια, η σκέψη σας αυτή είναι ορθή. Με αυτήν την σκέψη χρειάζεται μόνο να υπομείνετε λίγο περισσότερο από τους άλλους και στο τέλος θα επιτύχετε την Φώτιση.

Τα σώματα των ασκούμενων εξαγνίζονται. Αφότου το γκονγκ αναπτυχθεί, δεν θα κολλήσουν ασθένειες, διότι η παρουσία αυτής της υψηλής ενέργειας ύλης στο σώμα αποτρέπει την παρουσία της μαύρης ουσίας. Αλλά κάποιοι άνθρωποι απλά αρνούνται να το πιστέψουν και πάντα σκέφτονται ότι είναι άρρωστοι. Παραπονιούνται: «Γιατί αισθάνομαι τόσο άσχημα;» Λέμε ότι αυτό που έχετε λάβει είναι γκονγκ. Πως μπορείτε να μην αισθάνεστε δυσφορία όταν έχετε λάβει ένα τόσο καλό πράγμα; Στην καλλιέργεια πρέπει να εγκαταλείπετε πράγματα ως αντάλλαγμα. Στην πραγματικότητα όλη η δυσφορία είναι στην επιφάνεια και δεν έχει αντίκτυπο στο σώμα σας. Μοιάζει να είναι αρρώστια αλλά σίγουρα δεν είναι. Όλα εξαρτώνται από το εάν μπορείτε να αφυπνιστείτε σε αυτό. Οι ασκούμενοι πρέπει όχι απλά και μόνο να είναι σε θέση να υπομένουν τα χειρότερα βάσανα, αλλά να έχουν επίσης σπουδαία ποιότητα φώτισης. Κάποιοι άνθρωποι δεν προσπαθούν καν να καταλάβουν τα πράγματα όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα. Ακόμα αντιμετωπίζουν τους εαυτούς τους ως καθημερινούς ανθρώπους παρότι τους έχω διδάξει σε υψηλό επίπεδο και τους έχω δείξει πώς να αξιολογούν τους εαυτούς τους με υψηλότερα πρότυπα. Δεν μπορούν καν να κάνουν τους εαυτούς τους να καλλιεργηθούν ως πραγματικοί ασκούμενοι. Ούτε μπορούν να πιστέψουν ότι θα φτάσουν ένα υψηλό επίπεδο.

Η φώτιση που συζητιέται στα υψηλά επίπεδα αναφέρεται στο να γίνει κάποιος φωτισμένος και κατηγοριοποιείται στην Αιφνίδια Φώτιση και στην Σταδιακή Φώτιση. Η Αιφνίδια Φώτιση αναφέρεται στο ότι ολόκληρη η διαδικασία της καλλιέργειας λαμβάνει μέρος σε κλειδωμένη κατάσταση. Την τελευταία στιγμή αφότου έχετε ολοκληρώσει ολόκληρη την διαδικασία καλλιέργειας και ο χαρακτήρας σας έχει φτάσει σε ένα υψηλό επίπεδο, όλες οι υπερφυσικές σας ικανότητες θα ξεκλειδωθούν στιγμιαία, το Τρίτο Μάτι σας θα ανοίξει ακαριαία στο υψηλότερο επίπεδό του, και ο νους σας θα είναι σε θέση να επικοινωνήσει με υψηλού επιπέδου όντα σε άλλες διαστάσεις. Θα είστε στην στιγμή σε θέση να δείτε την πραγματικότητα ολόκληρου του σύμπαντος και τις διαφορετικές του διαστάσεις και τους ενιαίους παραδείσους, και θα είστε πλέον σε θέση να επικοινωνήσετε μαζί τους. Θα είστε επίσης σε θέση να χρησιμοποιήσετε τις σπουδαίες υπερφυσικές σας δυνάμεις. Η πορεία της Αιφνίδιας Φώτισης είναι η πιο δύσκολη να διανυθεί. Καθ' όλη την ιστορία μόνο άτομα με εξαιρετική εγγενή ποιότητα έχουν επιλεγεί για να γίνουν μαθητές της. Έχει μεταβιβαστεί προσωπικά και ατομικά. Οι μέσοι άνθρωποι θα την έβρισκαν αφόρητη! Η πορεία την οποία πήρα ήταν αυτή της Αιφνίδιας Φώτισης.

Τα πράγματα τα οποία σας μεταδίδω ανήκουν στο μονοπάτι της Βαθμιαίας Φώτισης. Οι ικανότητές σας θα αναπτυχθούν με τον καιρό κατά την διαδικασία της καλλιέργειάς σας. Αλλά οι ικανότητες οι οποίες θα αναδυθούν δεν θα είναι απαραίτητα διαθέσιμες για να τις χρησιμοποιήσετε, καθώς είναι εύκολο να διαπράξετε αδικίες καθώς δεν έχετε ανυψώσει τον χαρακτήρα σας μέχρις ενός ορισμένου επιπέδου και δεν μπορείτε ακόμα να συμπεριφερθείτε σωστά. Δεν θα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις ικανότητες προς το παρόν, παρόλο που τελικά θα σας γίνουν διαθέσιμες. Μέσα από την καλλιέργεια θα ανυψώσετε σταδιακά το επίπεδό σας και θα μπορέσετε να καταλάβετε την αλήθεια αυτού του σύμπαντος. Όπως και με την Αιφνίδια Φώτιση, στο τέλος θα πετύχετε την Τελειότητα. Η πορεία της Σταδιακής Φώτισης είναι λίγο πιο εύκολη και χωρίς ρίσκο. Αυτό το οποίο είναι δύσκολο σχετικά με αυτήν είναι ότι μπορείτε να δείτε ολόκληρη την διαδικασία καλλιέργειας, έτσι οι απαιτήσεις που έχετε από τον εαυτό σας θα πρέπει να είναι ακόμα αυστηρότερες.

9. Ένας καθαρός και ήρεμος νους

Κάποιοι άνθρωποι δεν μπορούν να ηρεμήσουν τον νου τους όταν κάνουν ασκήσεις τσιγκόνγκ και έτσι αναζητούν μια μέθοδο. Κάποιοι με έχουν ρωτήσει: «Δάσκαλε, γιατί δεν μπορώ να ηρεμήσω τον νου μου όταν εκτελώ ασκήσεις τσιγκόνγκ; Μπορείτε να μου μάθετε μια μέθοδο ή τεχνική έτσι ώστε να μπορώ να ηρεμήσω τον νου μου καθώς διαλογίζομαι;» Ρωτώ, πώς γίνεται να ηρεμήσετε τον νου σας; Δεν θα μπορούσατε ακόμα και εάν μια θεότητα ερχόταν για να σας διδάξει μια μέθοδο. Γιατί; Ο λόγος είναι ότι το ίδιο σας το μυαλό δεν είναι καθαρό και ήρεμο. Επειδή ζείτε μέσα σε αυτήν την κοινωνία, πράγματα όπως συναισθήματα και επιθυμίες, προσωπικό κέρδος, προσωπικά πράγματα, ακόμα και τα ζητήματα των φίλων και της οικογένειάς σας, απασχολούν υπερβολικά τον νου σας και λαμβάνουν υψηλή προτεραιότητα. Πώς μπορείτε να έχετε την κατάσταση της νοητικής ηρεμίας καθώς διαλογίζεστε; Ακόμα και αν τα καταπνέσετε σκόπιμα θα έρθουν στην επιφάνεια από μόνα τους.

Η καλλιέργεια του Βουδισμού διδάσκει «κανόνα, διαλογισμό, σοφία.» Οι κανόνες είναι για την απαλλαγή από τα πράγματα στα οποία είστε προσκολλημένοι. Κάποιοι Βουδιστές υιοθετούν την μέθοδο του να ψέλνουν το όνομα του Βούδα, η οποία απαιτεί ψαλμωδία σε κατάσταση συγκέντρωσης ώστε να επιτευχθεί η κατάσταση της «μίας σκέψης που αντικαθιστά χιλιάδες άλλες». Όμως δεν αποτελεί μονάχα μια μέθοδο, αλλά και μια ικανότητα. Μπορείτε να δοκιμάσετε να ψάλετε εάν δεν το πιστεύετε. Σας διαβεβαιώνω ότι άλλα πράγματα θα έρχονται στον νου σας καθώς χρησιμοποιείτε το στόμα σας για να ψέλνετε το όνομα του Βούδα. Ο Θιβετιανός Ταντρισμός ήταν που πρώτος δίδαξε στους ανθρώπους να ψέλνουν το όνομα του Βούδα. Κάποιοι έπρεπε να ψέλνει το όνομα του Βούδα εκατοντάδες χιλιάδες φορές κάθε μέρα επί μια εβδομάδα. Έψελναν μέχρι να ζαλιστούν και τελικά σε κάποιο σημείο τίποτα δεν θα είχε μείνει πια στο νου τους. Αυτή η μία σκέψη είχε αντικαταστήσει όλες

τις άλλες. Είναι μια ικανότητα την οποία ίσως να μην είσαστε σε θέση να χρησιμοποιήσετε. Υπάρχουν κάποιες άλλες μέθοδοι οι οποίες σας διδάσκουν να εστιάζετε το νου σας στο πεδίο του ελιξιρίου, πώς να μετράτε, πώς να εστιάζετε τα μάτια σας πάνω σε αντικείμενα, και ούτω καθεξής. Στην πραγματικότητα, καμία από τις μεθόδους αυτές δεν μπορεί να ηρεμήσει τον νου σας. Οι ασκούμενοι πρέπει να επιτύχουν έναν καθαρό και ήρεμο νου, να εγκαταλείψουν την ενασχόλησή τους με το προσωπικό κέρδος, και να εγκαταλείψουν την απληστία στις καρδιές τους.

Το εάν μπορείτε να εισέλθετε στην κατάσταση του γαλήνιου νου, στην βαθιά ηρεμία (ντινγκ), στην πραγματικότητα αποτελεί αντανάκλαση της ικανότητας και του επιπέδου σας. Το να είστε ικανοί να ηρεμείτε τον νου σας την στιγμή που κάθεστε κάτω δείχνει υψηλό επίπεδο. Δεν πειράζει εάν προς το παρόν δεν μπορείτε να εισέλθετε σε ηρεμία – μπορείτε να την επιτύχετε σταδιακά μέσα από την καλλιέργεια. Ο χαρακτήρας σας, όπως και το γκονγκ σας, ανυψώνεται σταδιακά. Αλλά το γκονγκ σας δεν θα αναπτυχθεί ποτέ παρά μόνο αν προσάψετε ελάχιστη σημασία στην ιδιοτέλεια και τις δικές σας επιθυμίες.

Οι ασκούμενοι πρέπει να τηρούν πάντοτε υψηλότερα πρότυπα. Οι ασκούμενοι ενοχλούνται τακτικά από όλων των ειδών τα περίπλοκα κοινωνικά φαινόμενα, από πολλά χυδαία και διεφθαρμένα πράγματα, και από πλήθος συναισθημάτων και επιθυμιών. Τα πράγματα τα οποία προάγονται στην τηλεόραση, στις ταινίες και στην λογοτεχνία σας μαθαίνουν να γίνετε πιο ισχυρός και πιο πρακτικός άνθρωπος ανάμεσα στους καθημερινούς ανθρώπους. Αλλά εάν δεν μπορείτε να υπερβείτε αυτά τα πράγματα θα είστε μακριά από τον χαρακτήρα και την κατάσταση του νου ενός ασκούμενου, και θα αποκτήσετε λιγότερο γκονγκ. Οι ασκούμενοι θα πρέπει να έχουν λίγη ή καθόλου ανάμιξη με αυτά τα χυδαία και διεφθαρμένα πράγματα. Θα πρέπει να μην βλέπουν και να μην ακούν τίποτα από αυτά, και να μένουν ανεπηρέαστοι από τους ανθρώπους και τα πράγματα. Πολλές φορές λέω ότι οι σκέψεις ενός καθημερινού ανθρώπου δεν μπορούν να με επηρεάσουν. Δεν θα χαρώ όταν κάποιος με παινέσει, ούτε θα θυμώσω όταν κάποιος με προσβάλει. Παραμένω ανεπηρέαστος όσο σοβαρές και αν είναι οι προκλήσεις για τον χαρακτήρα μου ανάμεσα στους καθημερινούς ανθρώπους. Οι ασκούμενοι θα πρέπει να πάρουν κάθε προσωπικό κέρδος ελαφρά και ακόμα να μην νοιάζονται για αυτό. Μόνο τότε η πρόθεσή σας να φωτιστείτε θα θεωρηθεί ώριμη. Εάν μπορείτε να παραμείνετε δίχως ισχυρή επιδίωξη φήμης και προσωπικού κέρδους, και ακόμα και να τα θεωρείτε ως κάτι ασήμαντο, τότε δεν θα νευριάζετε ούτε θα θυμώνετε και το μυαλό σας θα παραμένει πάντα ήρεμο. Μόλις είστε σε θέση να εγκαταλείψετε τα πάντα, το μυαλό σας με φυσικό τρόπο θα γίνει καθαρό και ήρεμο.

Σας δίδαξα τον Ντάφα και όλες τις πέντε ασκήσεις. Έχω ρυθμίσει τα σώματά σας και έχω τοποθετήσει Τροχούς του Νόμου και ενεργειακούς μηχανισμούς σε αυτά. Τα σώματα του Νόμου μου θα σας προστατέψουν. Όλα όσα πρέπει να σας δοθούν σας έχουν δοθεί. Κατά το μάθημα όλα εξαρτώνται από εμένα. Από αυτό το σημείο και στο εξής, όλα εξαρτώνται από εσάς. Όπως λέει και το γνωμικό: «Ο δάσκαλος σας οδηγεί μέσα από την πόρτα, αλλά η καλλιέργεια εξαρτάται από εσάς». Εφόσον μαθαίνετε τον Ντάφα επιμελώς, είσαστε προσεκτικοί και μαθαίνετε από αυτά που βιώνετε, προφυλάσσετε τον χαρακτήρα σας κάθε στιγμή, καλλιεργείστε επιμελώς, υπομένετε τις σκληρότερες δοκιμασίες, και υποφέρετε τα ανυπόφορα, πιστεύω ότι σίγουρα θα καλλιεργηθείτε έως την επιτυχία.

Ο νους είναι το μονοπάτι στην καλλιέργεια του γκονγκ

Η δυσκολία είναι το καράβι στην απέραντη θάλασσα του Ντάφα

Κεφάλαιο IV

Το σύστημα εξάσκησης του Φάλουν Γκονγκ

Το Φάλουν Γκονγκ αποτελεί ειδική εξάσκηση καλλιέργειας της σχολής του Φο. Έχει μοναδικά χαρακτηριστικά που το ξεχωρίζουν από τις άλλες συνηθισμένες μεθόδους καλλιέργειας της σχολής του Φο. Το Φάλουν Γκονγκ αποτελεί ανώτερο σύστημα καλλιέργειας. Στο παρελθόν αποτελούσε εντατική μέθοδο καλλιέργειας και απαιτούσε από τους ασκούμενους να έχουν εξαιρετικά υψηλό χαρακτήρα ή σπουδαία πνευματική κλίση. Για αυτόν τον λόγο, αυτό το σύστημα καλλιέργειας ήταν δύσκολο να δημοσιοποιηθεί. Αλλά, για να γνωρίσουν περισσότεροι άνθρωποι αυτό το σύστημα καλλιέργειας, να ανυψώσουν τα επίπεδά τους και να ικανοποιηθούν οι ανάγκες πολυάριθμων ασκούμενων που έχουν αφιερωθεί στην άσκηση, συνέλεξα μια σειρά ασκήσεων καλλιέργειας κατάλληλων για το ευρύ κοινό. Παρά τις τροποποιήσεις, αυτές οι ασκήσεις εξακολουθούν να υπερβαίνουν κατά πολύ άλλα συστήματα καλλιέργειας, αν ληφθεί υπόψη αυτό που προσφέρουν και το επίπεδο στο οποίο εκτελούνται.

Οι ασκούμενοι του Φάλουν Γκονγκ όχι μόνο μπορούν να αναπτύξουν γρήγορα την ισχύ του γκονγκ τους και εξαιρετικές ικανότητες, αλλά μπορούν επίσης να αποκτήσουν έναν Τροχό του Νόμου, ασύγκριτο σε ισχύ, σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Μόλις διαμορφωθεί, ο Τροχός του Νόμου περιστρέφεται συνεχώς και αυτόματα στην κάτω κοιλιακή χώρα του ασκούμενου. Συλλέγει διαρκώς ενέργεια από το σύμπαν και την μετασχηματίζει σε γκονγκ μέσα στο εγγενές σώμα του ασκούμενου. Έτσι, επιτυγχάνεται ο στόχος: «Ο Νόμος βελτιώνει τον ασκούμενο».

Το Φάλουν Γκονγκ αποτελείται από πέντε σύνολα κινήσεων. Είναι οι ακόλουθες ασκήσεις: Ο Φο Εμφανίζει Χίλια Χέρια, Φάλουν σε Όρθια Στάση, Διαπερνώντας τις Δύο Άκρες του Σύμπαντος, Το Ουράνιο Κύκλωμα του Φάλουν και Ενισχύοντας τις Θεϊκές Δυνάμεις.

1. Ο Φο Εμφανίζει Χίλια Χέρια (Fo Zhan Qianshou Fa)²²

Αρχές: Η άσκηση «ο Φο εμφανίζει χίλια χέρια» επικεντρώνεται στο τέντωμα για να ανοίξουν όλα τα ενεργειακά κανάλια. Αφού κάνουν αυτήν την άσκηση, οι αρχάριοι είναι σε θέση να αποκτήσουν ενέργεια σε σύντομο χρονικό διάστημα και οι πεπειραμένοι ασκούμενοι μπορούν γρήγορα να βελτιωθούν. Από την αρχή κιόλας αυτής της άσκησης, απαιτείται να ανοίξουν όλα τα ενεργειακά κανάλια, επιτρέποντας έτσι στους ασκούμενους να ασκηθούν αμέσως σε πολύ ψηλό επίπεδο. Οι κινήσεις αυτής της άσκησης είναι αρκετά απλές επειδή ο Μεγάλος Δρόμος, είναι κατά κανόνα απλός και μαθαίνεται εύκολα. Αν και οι κινήσεις είναι απλές, ελέγχουν τα πάντα σχετικά με το σύστημα καλλιέργειας. Κατά την εκτέλεση αυτής της άσκησης, μπορεί κάποιος να αισθανθεί ότι το σώμα του θερμαίνεται, και δοκιμάζει τη μοναδική αίσθηση, ότι υπάρχει ένα πολύ ισχυρό ενεργειακό πεδίο. Αυτό προκαλείται από το τέντωμα και άνοιγμα όλων των ενεργειακών καναλιών ολόκληρου του σώματος. Σκοπός της άσκησης είναι να διαπεράσει περιοχές όπου η ενέργεια έχει μπλοκαριστεί και να της επιτρέψει να κυκλοφορήσει ελεύθερα και ομαλά, να κινητοποιήσει την ενέργεια μέσα στο σώμα και κάτω από το δέρμα θέτοντάς την σε γρήγορη κυκλοφορία και να απορροφήσει μεγάλη ποσότητα ενέργειας από το σύμπαν. Την ίδια στιγμή, ο ασκούμενος εισέρχεται γρήγορα σε κατάσταση κατά την οποία έχει ενεργειακό πεδίο τσιγκόνγκ. Αυτή η άσκηση εκτελείται ως η θεμελιώδης άσκηση του Φάλουν Γκονγκ και γίνεται συνήθως πρώτη. Είναι μια από τις μεθόδους που ενισχύουν την καλλιέργειά σας.

Στίχοι:²³

Shenshen Heyi²⁴
Dongjing Suiji²⁵
Dingtian Duzun²⁶
Qianshou Foli²⁷

Προετοιμασία – Ολόκληρο το σώμα παραμένει χαλαρό, όχι όμως άτονο. Σταθείτε με φυσικό τρόπο, με τα πόδια σε διάσταση όσο το πλάτος των ώμων. Λυγίστε ελαφρώς τα γόνατα. Κρατήστε τα γόνατα και τους γοφούς χαλαρούς. Τραβήξτε το σαγόνι ελαφρά προς τα μέσα. Ακουμπήστε με την άκρη της γλώσσας τον ουρανίσκο. Αφήστε μικρή απόσταση ανάμεσα στα δόντια. Κλείστε τα χείλη και κλείστε τα μάτια ελαφρά. Διατηρήστε γαλήνια έκφραση στο πρόσωπο. Κατά τη διάρκεια της εξάσκησης θα έχετε την αίσθηση ότι είστε πολύ μεγάλωσμοι και ψηλοί.

Ένωμα των χεριών (Liangshou Jieyin)²⁸ – Σηκώστε ελαφρά και τα δύο χέρια με τις παλάμες προς τα πάνω. Ακουμπήστε ελαφρά τις άκρες των αντιχειρών την μία με την άλλη. Τα άλλα τέσσερα δάχτυλα 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 κρατούνται 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 (όπως φαίνεται στην εικόνα 1-1).



1-1

Ο Μεϊτρέγια τεντώνει την πλάτη του (Mile Shenyao)²⁹ – Αρχίστε με τη στάση όπου ενώνονται τα χέρια (Jieyin). Καθώς υψώνετε τα ενωμένα χέρια, τεντώστε βαθμιαία και τα πόδια. Όταν τα χέρια φθάσουν μπροστά από το πρόσωπο, χωρίστε τα και βαθμιαία στρέψτε και τις δύο παλάμες προς τα πάνω. Μόλις τα χέρια φθάσουν πάνω από την κορυφή του κεφαλιού, έχετε τις παλάμες προς τα πάνω και τα δάχτυλα και των δύο χεριών να κοιτάζουν το ένα προς το άλλο με απόσταση μεταξύ τους 20-25 εκατ. (Εικ. 1-2). Ταυτόχρονα, ωθήστε το κεφάλι προς τα πάνω, πιέστε τα πόδια προς το έδαφος και ωθείστε με τη βάση των παλαμών προς τα πάνω με δύναμη και τεντώστε το σώμα για περίπου 2 έως 3 δευτερόλεπτα. Κατόπιν χαλαρώστε απότομα ολόκληρο το σώμα· θυμηθείτε να φέρετε τα γόνατα και τους γοφούς και πάλι σε κατάσταση χαλάρωσης.

Ο Ταθαγκάτα³⁰ γεμίζει με ενέργεια από την κορυφή του κεφαλιού (Rulai Guanding)³¹ – Συνεχίζοντας από την παραπάνω στάση, γυρίστε βαθμιαία ταυτόχρονα τις δύο παλάμες προς τα έξω κατά 140 μοίρες, έτσι ώστε το εσωτερικό των καρπών να αντικρίζει το ένα το άλλο, σχηματίζοντας ένα χωνί. Ισιώστε τους καρπούς και κινήστε τους προς τα κάτω (Εικ. 1-3). Όταν τα χέρια φθάσουν μπροστά από το στήθος, οι παλάμες να κοιτάζουν το στήθος σε απόσταση περίπου 10 εκατοστών. Συνεχίστε να κινείτε και τα δύο χέρια προς τα κάτω μέχρι να φθάσουν την κάτω κοιλιακή χώρα (Εικ. 1-4).



Ένωση των παλαμών μπροστά από το στήθος (Shuangshou Heshi)³² – Όταν τα χέρια φθάσουν στην κάτω κοιλιακή χώρα, χωρίς να τα σταματήσετε, σηκώστε τα χέρια μέχρι το στήθος και ενώστε τα (Heshi) (Εικ. 1-5). Όταν κάνετε το Heshi, πιέστε τα δάχτυλα και τις βάσεις των παλαμών του ενός χεριού με το άλλο, αφήνοντας έναν κενό χώρο ανάμεσα στις παλάμες. Κρατήστε τους αγκώνες ανασηκωμένους, με τους πήχεις να σχηματίζουν ευθεία γραμμή. (Να κρατάτε τα χέρια στη στάση Παλάμη Λωτού³³, εκτός από όταν ενώνετε τα χέρια (Heshi) ή τα συνδέετε (Jieyin)· το ίδιο ισχύει και για τις ασκήσεις που ακολουθούν).

Τα χέρια δείχνουν προς τον ουρανό και τη γη (Zhangzhi Qiankun)³⁴ – Αρχίστε με τη στάση Heshi, χωρίστε τις παλάμες 2 έως 3 εκατ. και αρχίστε να τις περιστρέφετε μπροστά στο στήθος. Οι άνδρες στρέφουν την αριστερή παλάμη και την φέρουν από πάνω, (οι γυναίκες τη δεξιά), έτσι ώστε το αριστερό χέρι να βρίσκεται πάνω και το δεξί κάτω. Οι παλάμες θα πρέπει να βρίσκονται σε μία ευθεία με τους πήχεις (Εικ. 1-6). Κατόπιν, εκτείνετε τον πάνω πήχη διαγώνια προς τα πάνω με την παλάμη να κοιτάζει προς τα κάτω, έως ότου το χέρι φθάσει στο επίπεδο του κεφαλιού. Το άλλο χέρι παραμένει μπροστά στο στήθος με την παλάμη προς τα πάνω. Καθώς το πάνω χέρι εκτείνεται, τεντώστε βαθμιαία ολόκληρο το σώμα, ωθήστε το κεφάλι προς τα πάνω και πιέστε τα πόδια προς τα κάτω. Το πάνω χέρι τεντώνεται με κατεύθυνση προς τα πάνω αριστερά (για τις γυναίκες, δεξιά), ενώ το χέρι που είναι μπροστά στο στήθος τεντώνεται ταυτόχρονα τραβώντας τον αγκώνα προς το πλάι. (Εικ. 1-7).



Τεντώστε για περίπου 2 έως 3 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε απότομα ολόκληρο το σώμα. Φέρτε τα χέρια μπροστά στο στήθος και στη στάση Heshi. Κατόπιν περιστρέψτε πάλι τις παλάμες. Τώρα, το δεξί χέρι (για τις γυναίκες το αριστερό) βρίσκεται από πάνω και το αριστερό από

κάτω (Εικ. 1-8). Το πάνω χέρι επαναλαμβάνει τις κινήσεις που μόλις έγιναν. Δηλαδή, εκτείνετε τον πήχη διαγώνια προς τα πάνω με την παλάμη να κοιτάζει κάτω, έως ότου το χέρι φθάσει στο ύψος του κεφαλιού. Κρατήστε το άλλο χέρι μπροστά από το στήθος με την παλάμη να κοιτάζει προς τα πάνω. Κατόπιν τεντωθείτε (Εικ. 1-9) και χαλαρώστε απότομα ολόκληρο το σώμα. Φέρτε τα χέρια μπροστά στο στήθος και ενώστε τα στην θέση Heshi (Εικ. 1-5).



1-8



1-9

Ο χρυσός πίθηκος χωρίζει το σώμα του (Jinhou Fenshen)³⁵ – Αρχίστε από τη θέση Heshi. Χωρίστε τα χέρια μπροστά στο στήθος και εκτείνετε τα πλαγίως και σε έκταση, σχηματίζοντας μια ευθεία γραμμή με τους ώμους. Βαθμιαία τεντώστε ολόκληρο το σώμα. Ωθήστε το κεφάλι προς τα πάνω, πιάστε τα πόδια προς τα κάτω, τεντώστε τα δύο χέρια με δύναμη προς τα πλάγια και τεντωθείτε προς τις τέσσερις αυτές κατευθύνσεις (Εικ. 1-10) για 2-3 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε απότομα ολόκληρο το σώμα και ενώστε τα χέρια στην θέση Heshi.

Δύο δράκοι βουτούν στη θάλασσα (Shuanglong Xiahai)³⁶ – Από την θέση Heshi, χωρίστε τα χέρια, εκτείνετε τα και τεντώστε τα προς τα κάτω και παράλληλα, με τις παλάμες στραμμένες προς το σώμα, ώστε να σχηματίζουν γωνία περίπου 30 μοιρών με τα πόδια (Εικ. 1-11). Τεντώστε ολόκληρο το σώμα. Ωθήστε το κεφάλι προς τα πάνω και πιάστε τα πόδια προς τα κάτω. Τεντωθείτε για περίπου 2-3 δευτερόλεπτα και κατόπιν χαλαρώστε ολόκληρο το σώμα απότομα. Τραβήξτε τα χέρια και φέρτε τα στην θέση Heshi.



1-10



1-11

Η Μποντισάτβα ακουμπάει τον λωτό (Pusa Fulian)³⁷ – Από την θέση Heshi, χωρίστε τα δύο χέρια και εκτείνετε τα διαγώνια προς τις πλευρές του σώματος, με γωνία μεταξύ χεριών και ποδιών

περίπου 30 μοιρών (Εικ. 1-12). Τεντώστε ολόκληρο το σώμα βαθμιαία ενώ τα άκρα των δακτύλων [των χεριών] τεντώνονται με μικρή δύναμη προς τα κάτω. Κατόπιν, χαλαρώστε απότομα ολόκληρο το σώμα. Φέρτε τα χέρια προς το στήθος και ενώστε τα στη θέση Heshi.

Ο Άρχατ κουβαλάει ένα βουνό στην πλάτη του (Luohan Beishan)³⁸ – Αρχίστε με τα χέρια στην θέση Heshi. Χωρίστε τα χέρια και εκτείνετε τα πίσω από το σώμα. Την ίδια στιγμή, περιστρέψτε και τις δυο παλάμες ώστε να κοιτάζουν προς τα πίσω. Όταν τα χέρια περνούν τα πλάγια του σώματος, κάμψτε αργά τους καρπούς. Όταν τα χέρια φθάσουν πίσω από το σώμα, η γωνία ανάμεσα στους καρπούς και το σώμα είναι 45 μοίρες (Εικ. 1-13). Τεντώστε βαθμιαία ολόκληρο το σώμα. Όταν τα χέρια φθάσουν στην σωστή θέση, ωθήστε το κεφάλι προς τα πάνω και πιέστε τα πόδια προς τα κάτω. Κρατήστε το σώμα ίσιο, και τεντωθείτε για περίπου 2 έως 3 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε απότομα ολόκληρο το σώμα. Επιστρέψτε τα χέρια και φέρτε τα πάλι στην θέση Heshi.



1-12

1-13

Ο Βάτζρα³⁹ **ανατρέπει ένα βουνό** (Jingang Paishan)⁴⁰ – Αρχίστε με τα χέρια στην θέση Heshi, κατόπιν χωρίστε τα και ωθήστε προς τα μπρος με τις παλάμες. Τα δάχτυλα να κοιτάζουν προς τα πάνω και κρατήστε τα χέρια στο ύψος των ώμων. Μόλις τα χέρια τεντωθούν, ωθήστε το κεφάλι προς τα πάνω και πιέστε τα πόδια προς τα κάτω. Κρατήστε το σώμα ίσιο (Εικ. 1-14). Τεντωθείτε για 2 έως 3 δευτερόλεπτα και κατόπιν χαλαρώστε απότομα ολόκληρο το σώμα. Ενώστε τα χέρια μπροστά από το στήθος για να σχηματίσετε Heshi.



1-14

1-15

Επικάλυψη των χεριών μπροστά από την κάτω κοιλιακή χώρα (Diekou Xiaofu)⁴¹ – Αρχίστε με τα χέρια στην θέση Heshi. Κινήστε αργά τα χέρια προς τα κάτω, στρέφοντας τις παλάμες ώστε να κοιτάζουν την κοιλιακή χώρα. Όταν τα χέρια φθάσουν στην κάτω κοιλιακή χώρα, επικαλύψτε τα. Για

τους άνδρες, το αριστερό χέρι βρίσκεται από μέσα, για τις γυναίκες το δεξί βρίσκεται από μέσα. Η παλάμη του εξωτερικού χεριού να αντικρίζει το πίσω μέρος του εσωτερικού χεριού. Κρατήστε απόσταση 3 εκατοστών μεταξύ των δύο χεριών και άλλα 3 εκατοστά μεταξύ του εσωτερικού χεριού και της κάτω κοιλιακής χώρας. Συνήθως παραμένουμε σε αυτήν τη στάση για 40 έως 100 δευτερόλεπτα (Εικ. 1-15). Τελειώστε την άσκηση με τα χέρια ενωμένα στην θέση Jieyin.

2. Φάλουν σε όρθια στάση (Falun Zhuang Fa)⁴²

Αρχές: Αυτή είναι η δεύτερη άσκηση του Φάλουν Γκονγκ. Αποτελεί ήρεμη, όρθια άσκηση και αποτελείται από τέσσερις θέσεις κρατήματος του τροχού. Οι κινήσεις είναι λίγες και κάθε θέση χρειάζεται να κρατείται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Οι αρχάριοι μπορεί αρχικά να αισθάνονται τα χέρια τους βαριά και να τους πονούν. Όμως, μετά την εξάσκηση θα αισθάνονται ολόκληρο το σώμα τους χαλαρό, χωρίς την αίσθηση της κούρασης που προκαλείται από σωματική εργασία. Καθώς οι ασκούμενοι αυξάνουν την συχνότητα και την διάρκεια της άσκησης, θα μπορούν να αισθανθούν έναν Τροχό του Νόμου να περιστρέφεται ανάμεσα στα χέρια τους. Η συχνή εξάσκηση της άσκησης Φάλουν σε Όρθια Στάση, θα βοηθήσει στο πλήρες άνοιγμα ολόκληρου του σώματος και θα ενισχύσει την δύναμη του γκονγκ. Η άσκηση Φάλουν σε Όρθια Στάση αποτελεί περιεκτική μέθοδο καλλιέργειας για να αυξηθεί η σοφία, να αναβαθμιστεί το επίπεδο του ατόμου και να ενισχυθούν οι υπερφυσικές δυνάμεις. Οι κινήσεις είναι απλές, όμως πολλά μπορούν να επιτευχθούν από αυτή την άσκηση και τα περιλαμβάνει όλα. Κατά την άσκηση, εκτελέστε τις κινήσεις με φυσικότητα – πρέπει να έχετε επίγνωση ότι ασκείστε και να μην ταλαντεύεστε, αν και κάποιες ελαφρές κινήσεις είναι φυσιολογικές. Όπως και με τις άλλες ασκήσεις του Φάλουν Γκονγκ, το τέλος αυτής της άσκησης δεν σημαίνει και τέλος της εξάσκησης, επειδή το Φάλουν δεν σταματά να περιστρέφεται ποτέ. Η διάρκεια παραμονής στην κάθε θέση, μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο, όμως, όσο μεγαλύτερη τόσο καλύτερα.

Στίχοι:

Shenghui Zengli⁴³

Rongxin Qingti⁴⁴

Simiao Siwu⁴⁵

Falun Chuqi⁴⁶

Προετοιμασία – Ολόκληρο το σώμα παραμένει χαλαρό, όχι όμως άτονο. Να στέκεστε φυσικά, με τα πόδια σε απόσταση όσο το άνοιγμα των ώμων. Λυγίστε ελαφρώς τα γόνατα. Κρατήστε τα γόνατα και τους γοφούς χαλαρούς. Τραβήξτε το σαγόνι ελαφρώς προς τα μέσα. Ακουμπήστε την άκρη της γλώσσας στον ουρανίσκο. Αφήστε μικρή απόσταση ανάμεσα στα δόντια. Κλείστε τα χείλη και τα μάτια απαλά. Διατηρήστε γαλήνια έκφραση στο πρόσωπο. Συνδέστε τα χέρια στην θέση Jieyin.

Κρατώντας τον τροχό μπροστά από το κεφάλι (Touqian Baolun)⁴⁷ – Αρχίστε με τα χέρια στην θέση Jieyin. Σηκώστε αργά τα δύο χέρια από την κάτω κοιλιακή χώρα ενώ ταυτόχρονα τα χωρίζετε. Όταν τα χέρια φθάσουν μπροστά από το κεφάλι, οι παλάμες κοιτάζουν το πρόσωπο στο επίπεδο των φρυδιών. Τα άκρα των δακτύλων του ενός χεριού δείχνουν αυτά του άλλου, με απόσταση 15 εκατοστών μεταξύ τους. Σχηματίστε ένα κύκλο με τα χέρια και χαλαρώστε ολόκληρο το σώμα (Εικ. 2-1).

Κρατώντας τον τροχό μπροστά από την κάτω κοιλιακή χώρα (Fuqian Baolun)⁴⁸ – Από την προηγούμενη θέση, κινήστε αργά και τα δύο χέρια προς τα κάτω. Κρατήστε την θέση του κρατήματος του τροχού σταθερή καθώς φτάνουν στην κάτω κοιλιακή χώρα. Κρατήστε απόσταση περίπου 10 εκατοστών ανάμεσα στα χέρια και την κοιλιά. Κρατήστε τους αγκώνες προς τα εμπρός και τις μασχάλες ανοικτές. Οι παλάμες να κοιτάνε προς τα πάνω και τα δάχτυλα του ενός χεριού να δείχνουν τα δάχτυλα του άλλου, με απόσταση 10 εκατοστών μεταξύ τους. Τα χέρια θα πρέπει να

σχηματίζουν κύκλο (Εικ. 2-2).



2-1



2-2

Κρατώντας τον τροχό πάνω από το κεφάλι (Touding Baolun)⁴⁹ – Από την προηγούμενη θέση, σηκώστε τα χέρια αργά, κρατώντας το κυκλικό σχήμα αμετάβλητο. Κρατήστε τον τροχό πάνω από το κεφάλι με τα δάχτυλα του ενός χεριού να δείχνουν αυτά του άλλου. Οι παλάμες να κοιτάνε προς τα κάτω, με απόσταση 20-30 εκατοστών ανάμεσα στα άκρα των δακτύλων των χεριών. Τα χέρια θα πρέπει να σχηματίζουν κύκλο. Κρατήστε τους ώμους, τα χέρια, τους αγκώνες και τους καρπούς χαλαρούς (Εικ. 2-3).

Κρατώντας τον τροχό στα πλάγια του κεφαλιού (Liangce Baolun)⁵⁰ – Ξεκινώντας από την προηγούμενη θέση, κινήστε αργά τα χέρια προς τα κάτω προς τις πλευρές του κεφαλιού. Οι παλάμες κοιτάζουν τα αυτιά, οι πήχεις είναι κατακόρυφοι και οι ώμοι χαλαροί. Μην κρατάτε τα χέρια πολύ κοντά στα αυτιά. (Εικ. 2-4).



2-3



2-4

Επικάλυψη των χεριών μπροστά από την κάτω κοιλιακή χώρα (Diekou Xiaofu) – Από την προηγούμενη θέση, κινήστε και τα δύο χέρια αργά, προς την κάτω κοιλιακή χώρα. Επικαλύψτε τις παλάμες (Εικ. 1-15). Τελειώστε την άσκηση κάνοντας Jieyin.

3. Η άσκηση Διαπερνώντας τις Δύο Άκρες του Σύμπαντος (Guantong Liangji Fa)⁵¹

Αρχές: Ο σκοπός αυτής της άσκησης είναι η ανάμειξη και η συγχώνευση της ενέργειας του

σύμπαντος με την ενέργεια που βρίσκεται μέσα στο σώμα. Μεγάλη ποσότητα ενέργειας αποβάλλεται και απορροφάται. Μέσα σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα, ο ασκούμενος μπορεί να αποβάλει το παθογόνο και μαύρο τσι από το σώμα του και να απορροφήσει πολύ μεγάλη ποσότητα ενέργειας από το σύμπαν, επιτρέποντας τον εξαγνισμό του σώματος και την γρήγορη επίτευξη της κατάστασης του «Αγνού Λευκού Σώματος». Επιπλέον, καθώς τα χέρια κινούνται προς τα πάνω και προς τα κάτω, η άσκηση διευκολύνει το «άνοιγμα της κορυφής του κεφαλιού» και ξεμπλοκάρει τις διόδους ενέργειας κάτω από τα πόδια.

Πριν κάνετε την άσκηση, φανταστείτε τον εαυτό σας σαν δύο μεγάλα άδεια βαρέλια, που στέκονται όρθια ανάμεσα στον ουρανό και την γη, γιγαντιαία και ασύγκριτα ψηλά. Με την ανοδική κίνηση των χεριών, το τσι που βρίσκεται μέσα στο σώμα, βγαίνει απευθείας με ορμή από την κορυφή του κεφαλιού και κατευθύνεται προς το ανώτερο άκρο του σύμπαντος· ενώ με την καθοδική κίνηση των χεριών, βγαίνει από τις βάσεις των ποδιών και κατευθύνεται προς το κατώτερο άκρο του σύμπαντος. Μετά από αυτές τις κινήσεις των χεριών, η ενέργεια επιστρέφει από τα δύο άκρα στο εσωτερικό του σώματος και στη συνέχεια εκπέμπεται προς την αντίθετη κατεύθυνση. Τα χέρια κινούνται πάνω και κάτω σε αντίθετες κατευθύνσεις και το κάθε χέρι κινείται εννέα φορές. Στην ένατη φορά, το αριστερό χέρι κρατιέται ψηλά (δεξιά για τις γυναίκες) και παραμένει εκεί και το άλλο χέρι σηκώνεται πάνω. Κατόπιν, και τα δύο χέρια κινούνται μαζί προς τα κάτω, φέρνοντας την ενέργεια στο κατώτερο άκρο και μετά πίσω στο ανώτερο άκρο καθώς κινούνται κατά μήκος του σώματος. Αφού τα χέρια κινηθούν πάνω και κάτω εννέα φορές, η ενέργεια επιστρέφει μέσα στο σώμα. Ο Τροχός του Νόμου περιστρέφεται κατά την φορά του ρολογιού (όπως φαίνεται από μπροστά) στην κάτω κοιλιακή χώρα τέσσερις φορές για να επιστρέψει περιστροφικά την ενέργεια που είναι έξω από το σώμα και πάλι μέσα. Συνδέουμε τα χέρια στην θέση Jieyin για να τελειώσουμε την άσκηση, όχι όμως και την λειτουργία του γκονγκ.

Στίχοι:

Jinghua Benti⁵²

Fakai Dingdi⁵³

Xinci Yimeng⁵⁴

Tongtian Chedi⁵⁵

Προετοιμασία – Ολόκληρο το σώμα παραμένει χαλαρό, όχι όμως άτονο. Να στέκεστε φυσικά, με τα πόδια σε απόσταση όσο το πλάτος των ώμων. Λυγίστε ελαφρώς τα γόνατα. Κρατήστε τα γόνατα και τους γοφούς χαλαρούς. Τραβήξτε το σαγόνι ελαφρώς προς τα μέσα. Ακουμπήστε την άκρη της γλώσσας στον ουρανίσκο. Αφήστε μικρή απόσταση ανάμεσα στα δόντια. Κλείστε τα χείλη και κλείστε τα μάτια απαλά. Διατηρήστε γαλήνια έκφραση στο πρόσωπο. Συνδέστε τα χέρια στην θέση Jieyin και μετά ενώστε τα στην θέση Heshi μπροστά από το στήθος.

Ξεχωριστή κίνηση των χεριών προς τα πάνω και κάτω (Danshou Chong'guan)⁵⁶ – Ξεκινώντας από το Heshi, η άσκηση ξεκινάει με την ξεχωριστή κίνηση των χεριών κατά την οποία τα χέρια κινούνται αργά κατά μήκος των ενεργειακών μηχανισμών που βρίσκονται έξω από το σώμα. Ακολουθώντας τις κινήσεις των χεριών, η ενέργεια μέσα στο σώμα ρέει συνεχώς πάνω και κάτω. Για τους άντρες, σηκώστε το αριστερό χέρι πρώτα (Εικ. 3-1). Οι γυναίκες, το δεξί. Σηκώστε αργά το χέρι περνώντας το μπροστά από το πρόσωπο και εκτείνετε το πάνω από την κορυφή του κεφαλιού. Ταυτόχρονα, κατεβάστε αργά το άλλο χέρι. Συνεχίστε να εναλλάσσετε τα χέρια σας κατά αυτόν τον τρόπο (Εικ. 3-2). Να έχετε τις δύο παλάμες να κοιτούν προς το σώμα σε απόσταση 10 εκατοστών. Κατά την εκτέλεση της άσκησης, κρατήστε ολόκληρο το σώμα σας χαλαρό. Μια πάνω και μια κάτω κίνηση του χεριού, μετριέται ως μια φορά. Επαναλάβετε εννέα φορές συνολικά.



3-1



3-2

Διπλή κίνηση των χεριών προς τα πάνω και κάτω (Shuangshou Chong'guan)⁵⁷ – Στην ένατη φορά της εναλλάξ κίνησης των χεριών, το αριστερό χέρι (δεξί για τις γυναίκες) παραμένει πάνω και περιμένει ενώ το άλλο χέρι σηκώνεται. Και τα δύο χέρια δείχνουν προς τα πάνω (Εικ. 3-3). Κατόπιν, κινήστε και τα δύο χέρια προς τα κάτω ταυτόχρονα (Εικ. 3-4). Οι παλάμες να κοιτάζουν συνεχώς προς το σώμα σε απόσταση 10 εκατοστών από αυτό. Μια πάνω και κάτω κίνηση των χεριών μετρείται ως μια φορά. Επαναλάβετε εννέα φορές.



3-3



3-4

Περιστροφή του Τροχού του Νόμου με τα δύο χέρια (Shuangshou Tuidong Falun)⁵⁸ – Μετά την ολοκλήρωση της διπλής κίνησης των χεριών, κινήστε και τα δύο χέρια προς τα κάτω περνώντας τα μπροστά από το πρόσωπο και το στήθος έως ότου φθάσουν στην κάτω κοιλιακή χώρα. Περιστρέψτε τώρα το Φάλουν στην κάτω κοιλιακή χώρα (Εικ. 3-5, 3-6 και 3-7) με το αριστερό χέρι από μέσα για τους άνδρες και το δεξί χέρι από μέσα για τις γυναίκες. Κρατήστε απόσταση 3 εκατοστών μεταξύ των δύο χεριών και μεταξύ του εσωτερικού χεριού και της κάτω κοιλιακής χώρας. Περιστρέψτε το Φάλουν κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού (όπως φαίνεται από μπροστά), τέσσερις φορές για να περιστραφεί η ενέργεια από το εξωτερικό πίσω στο εσωτερικό του σώματος. Κατά την περιστροφή του Φάλουν, οι κινήσεις των χεριών να παραμένουν μέσα στην περιοχή της κάτω κοιλιακής χώρας.



Ένωση των χεριών (Liangshou Jieyin) (Εικ. 1-1)

4. Το Ουράνιο Κύκλωμα του Φάλουν (Falun Zhoutian Fa)⁵⁹

Αρχές: Αυτή η άσκηση επιτρέπει στην ενέργεια του ανθρώπινου σώματος να κυκλοφορεί σε μεγάλες περιοχές. Αντί να περάσει μόνο μέσα από μόνο έναν ή μερικούς μεσημβρινούς, η ενέργεια κυκλοφορεί από ολόκληρη την γιν πλευρά του σώματος προς την γιανγκ πλευρά ξανά και ξανά. Αυτή η άσκηση είναι κατά πολύ ανώτερη από τις συνηθισμένες μεθόδους διάνοιξης των μεσημβρινών ή από τη μεγάλη και τη μικρή ουράνια κυκλοφορία. Αποτελεί μία από τις μέσου επιπέδου ασκήσεις του Φάλουν Γκονγκ. Με τις τρεις προηγούμενες ασκήσεις ως θεμέλιο, αυτή αποσκοπεί στην διάνοιξη όλων των μεσημβρινών μέσα σε ολόκληρο το σώμα (περιλαμβάνοντας το μεγάλο ουράνιο κύκλωμα) έτσι ώστε οι μεσημβρινοί θα συνδέονται σταδιακά μέσα σε ολόκληρο το σώμα, από πάνω μέχρι κάτω. Το πιο εξαιρετικό χαρακτηριστικό αυτής της άσκησης είναι η χρήση της περιστροφής του Τροχού του Νόμου για να αποκαταστήσει όλες τις ανώμαλες καταστάσεις του ανθρώπινου σώματος. Αυτό επιτρέπει στο ανθρώπινο σώμα –έναν μικρό Κόσμο ή σύμπαν– να επιστρέψει στην αρχική του κατάσταση και σε ολόκληρη την ενέργεια του σώματος να κυκλοφορήσει ελεύθερα και ομαλά. Αφότου επιτευχθεί αυτό, ο ασκούμενος θα έχει φθάσει σε ένα πολύ υψηλό επίπεδο της καλλιέργειας του Νόμου του Τριπλού Κόσμου και εάν έχει σπουδαία πνευματική δυνατότητα, μπορεί να προχωρήσει στην καλλιέργεια του Μεγάλου Νόμου (Ντάφα). Εκείνη την στιγμή το δυναμικό του γκονγκ και οι υπερφυσικές δυνάμεις τους θα αναπτυχθούν εντυπωσιακά. Όταν εκτελείτε την άσκηση, τα χέρια θα πρέπει να ακολουθούν τους ενεργειακούς μηχανισμούς. Κάθε κίνηση θα πρέπει να μην είναι βιαστική, να είναι αργή και ομαλή.

Στίχοι:

Xuanfa Zhixu⁶⁰

Xinqing Siyu⁶¹

Fanben Guizhen⁶²

Youyou Siqi⁶³

Προετοιμασία – Ολόκληρο το σώμα παραμένει χαλαρό, αλλά μην χαλαρώσετε υπερβολικά. Να στέκεστε φυσικά, με τα πόδια σε απόσταση όσο το πλάτος των ώμων. Λυγίστε ελαφρώς τα γόνατα. Κρατήστε τα γόνατα και τους γοφούς χαλαρούς. Τραβήξτε το σαγόνι ελαφρώς προς τα μέσα. Ακουμπήστε την άκρη της γλώσσας στον ουρανίσκο. Αφήστε μικρή απόσταση ανάμεσα στα δόντια. Κλείστε τα χείλη και κλείστε τα μάτια απαλά. Διατηρήστε γαλήνια έκφραση στο πρόσωπο.

Ενώστε τα χέρια στην θέση Jieyin και στη συνέχεια ενώστε τις παλάμες στην θέση Heshi μπροστά στο στήθος.

Χωρίστε τα χέρια από τη θέση Heshi. Κινήστε τα προς τα κάτω, προς την κάτω κοιλιακή χώρα, στρέφοντας και τις δύο παλάμες ώστε να κοιτάζουν το σώμα. Κρατήστε απόσταση περίπου 10 εκατοστών ανάμεσα στα χέρια και το σώμα. Όταν τα χέρια περάσουν κατά μήκος της κάτω κοιλιακής χώρας, συνεχίστε να τα κατεβάζετε, κατά μήκος των εσωτερικών πλευρών των δύο ποδιών ενώ, ταυτόχρονα, λυγίστε την μέση και σκύψτε (Εικ. 4-1). Όταν τα άκρα των δακτύλων πλησιάσουν το έδαφος, κινήστε τα χέρια κυκλικά από το μπροστινό μέρος των πελμάτων, γύρω από το εξωτερικό των πελμάτων έως τις φτέρνες (Εικ. 4-2). Στη συνέχεια, στρέψτε τις παλάμες ελαφρώς και σηκώστε τα χέρια κατά μήκος του πίσω μέρους των ποδιών (Εικ. 4-3). Ισιώστε τη μέση ενώ υψώνετε τα χέρια κατά μήκος της πλάτης (Εικ. 4-4). Κατά τη διάρκεια της άσκησης, μην αφήσετε κανένα από τα χέρια να αγγίξει οποιοδήποτε μέρος του σώματος, διαφορετικά η ενέργεια πάνω τους θα απορροφηθεί και πάλι από το σώμα.



Όταν δεν μπορείτε να υψώσετε τα χέρια σας άλλο [κατά μήκος της πλάτης], κάντε κούφιες γροθιές (Εικ. 4-5) και στη συνέχεια τραβήξτε τα χέρια εμπρός περνώντας τα κάτω από τις μασχάλες. Σταυρώστε τα χέρια μπροστά στο στήθος (δεν υπάρχει καμία ειδική απαίτηση για το ποιο χέρι θα είναι από πάνω ή ποιο χέρι θα είναι από κάτω. Εξαρτάται από το τι είναι φυσικό για το κάθε άτομο. Αυτό ισχύει τόσο για τις γυναίκες όσο και για τους άνδρες.) (Εικ. 4-6). Ανοίξτε τις κούφιες γροθιές και τοποθετήστε τα χέρια πάνω από τους ώμους (αφήνοντας απόσταση). Κινήστε και τα δύο χέρια κατά μήκος της εξωτερικής πλευράς (για νγκ) των βραχιόνων και των πήχεων. Όταν φτάσουν στους καρπούς, φέρτε τις παλάμες αντικριστά, σε απόσταση 3-4 εκατοστών μπροστά στο στήθος. Δηλαδή, ο εξωτερικός αντίχειρας έχει τώρα γυρίσει ώστε να είναι από πάνω και ο εσωτερικός αντίχειρας από κάτω. Εκείνη τη στιγμή, τα χέρια και οι πήχεις θα πρέπει να σχηματίζουν ευθεία γραμμή (Εικ. 4-7).



Περιστρέψτε και τις δύο παλάμες σαν να κρατάτε μια μπάλα. Δηλαδή το εξωτερικό χέρι γυρίζει ώστε να καταλήξει εσωτερικά και το εσωτερικό χέρι γυρίζει ώστε να καταλήξει εξωτερικά. Καθώς και τα δύο χέρια ωθούνται κατά μήκος των εσωτερικών (γιν) πλευρών των πήχεων και των βραχιόνων, σηκώστε τα πάνω και πίσω από το κεφάλι (Εικ. 4-8). Τα χέρια θα πρέπει να σχηματίζουν ένα «χ»

πίσω από το κεφάλι. Κατόπιν, συνεχίστε να κινείτε τα χέρια πιο κάτω προς την σπονδυλική στήλη (Εικ. 4-9). Χωρίστε τα δύο χέρια, με τα άκρα των δακτύλων να δείχνουν προς τα κάτω, και συνδεθείτε με την ενέργεια της πλάτης. Στη συνέχεια κινήστε και τα δύο χέρια παράλληλα, πάνω από την κορυφή του κεφαλιού έως το μπροστινό τμήμα του στήθους (Εικ. 4-10). Έτσι ολοκληρώνεται ένα ουράνιο κύκλωμα. Επαναλάβετε τις κινήσεις εννέα φορές. Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης, κινήστε τα δύο χέρια προς τα κάτω κατά μήκος του στήθους και προς την κάτω κοιλιακή χώρα.



Επικαλύψτε τα χερίά μπροστά από την κάτω κοιλιακή χώρα (die kou xiao fu) (Εικ. 1-15), και κατόπιν συνδέστε τα χέρια στην θέση Jieyin (Εικ. 1-1).

5. Ενισχύοντας τις Θεϊκές Δυνάμεις (Shentong Jiachi Fa)⁶⁴

Αρχές: [Η άσκηση] Ενισχύοντας τις Θεϊκές Δυνάμεις είναι μία από τις ήρεμες ασκήσεις καλλιέργειας του Φάλουν Γκονγκ. Είναι άσκηση με πολλαπλούς στόχους και στοχεύει στην ενίσχυση των θεϊκών δυνάμεων (περιλαμβανομένων των υπερφυσικών ικανοτήτων) και του δυναμικού του γκονγκ περιστρέφοντας τον Τροχό του Νόμου χρησιμοποιώντας τα *μάντρα* των Φο ή τις «συνθηματικές χειρονομίες». Αυτή η άσκηση ξεπερνάει το μέσο επίπεδο και αρχικά παρέμενε ως κρυφή άσκηση. Προκειμένου να ικανοποιηθούν οι επιθυμίες εκείνων που έχουν φτάσει ένα βασικό επίπεδο, έχω δημοσιοποιήσει ειδικά αυτήν την μέθοδο καλλιέργειας για να σωθούν οι ασκούμενοι με την προκαθορισμένη σχέση. Η άσκηση απαιτεί τον διαλογισμό στην θέση του ολόκληρου λωτού. Η στάση του ολόκληρου λωτού είναι προτιμώμενη, αν και η θέση του μισού λωτού είναι επίσης αποδεκτή. Κατά τη διάρκεια της εξάσκησης, η ροή του τσι είναι ισχυρή και το ενεργειακό πεδίο γύρω από το σώμα είναι μεγάλο. Τα χέρια κινούνται ακολουθώντας τους ενεργειακούς μηχανισμούς που έχουν τοποθετηθεί από τον Δάσκαλό σας. Όταν αρχίζουν οι κινήσεις των χεριών, η καρδιά ακολουθεί την κίνηση των σκέψεων. Καθώς ενισχύετε τις θεϊκές δυνάμεις, κρατήστε το νου σας κενό, με ελαφριά συγκέντρωση στις δύο παλάμες. Τα κέντρα των παλαμών θα τα αισθανθείτε ζεστά, βαριά, ηλεκτρισμένα, μουδιασμένα, σαν να κρατάτε βάρος, κλπ. Μην επιδιώξετε όμως οποιαδήποτε από αυτές τις αισθήσεις, αλλά αφήστε τις να συμβούν φυσικά. Όσο περισσότερη ώρα τα πόδια παραμείνουν σταυρωμένα, τόσο το καλύτερο· εξαρτάται από την αντοχή του ατόμου. Όσο περισσότερη ώρα διαλογίζεστε, τόσο πιο έντονη είναι η άσκηση και τόσο γρηγορότερα αυξάνεται η ενέργεια. Μην σκέφτεστε τίποτα καθώς κάνετε αυτήν την άσκηση –δεν περιλαμβάνεται καμία σκέψη– και μπείτε απαλά σε κατάσταση ηρεμίας. Από την δυναμική κατάσταση που φαίνεται ήρεμη, αλλά δεν είναι πραγματική ηρεμία, εισέλθετε σταδιακά στην ηρεμία. Η κύρια συνείδησή σας όμως θα πρέπει να έχει επίγνωση ότι κάνετε την άσκηση.

Στίχοι:

Ένωση των χεριών (Liangshou Jieyin) – Καθίστε με τα πόδια σταυρωμένα στη στάση του λωτού. Χαλαρώστε ολόκληρο το σώμα, αλλά μην χαλαρώσετε υπερβολικά. Κρατήστε την μέση και τον αυχένα ίσια. Τραβήξτε το σαγόνι ελαφρά προς τα μέσα. Ακουμπήστε την άκρη της γλώσσας στον ουρανίσκο, αφήνοντας κενό ανάμεσα στα δόντια, και κλείστε τα χείλη. Κλείστε απαλά τα μάτια. Γεμίστε την καρδιά με συμπόνια. Πάρτε ήρεμη και αρμονική έκφραση στο πρόσωπό σας. Ενώστε τα χέρια σε Jieyin στην κάτω κοιλιακή χώρα και εισέλθετε σταδιακά σε ηρεμία (Εικ. 5-1).



Πρώτη συνθηματική χειρονομία – Όταν αρχίζουν οι κινήσεις των χεριών, η καρδιά ακολουθεί την κίνηση των σκέψεων. Οι κινήσεις πρέπει να ακολουθούν τους ενεργειακούς μηχανισμούς που έχει εγκαταστήσει ο Δάσκαλός σας. Πρέπει να γίνονται χωρίς βιασύνη και με έναν τρόπο αργό και ομαλό. Σηκώστε αργά και τα δύο χέρια από την θέση Jieyin, μέχρις ότου φτάσουν μπροστά από το κεφάλι. Στη συνέχεια, στρέψτε βαθμιαία τις παλάμες ώστε να κοιτάζουν προς τα πάνω. Όταν οι παλάμες κοιτούν προς τα πάνω, τα χέρια έχουν επίσης φθάσει στο υψηλότερο σημείο (Εικ. 5-2). Κατόπιν, χωρίζοντας τα χέρια, διαγράψτε τόξο πάνω από το κεφάλι, περιστρέφοντάς τα προς τα πλάγια μέχρις ότου φτάσουν μπροστά από το κεφάλι (Εικ. 5-3). Αμέσως μετά, χαμηλώστε αργά τα χέρια. Προσπαθήστε να κρατήσετε τους αγκώνες προς τα μέσα, με τις παλάμες να κοιτάζουν προς τα πάνω και τα δάχτυλα να δείχνουν προς τα εμπρός (Εικ. 5-4). Έπειτα, ισιώστε τους καρπούς και σταυρώστε τους μπροστά στο στήθος. Για τους άνδρες, το αριστερό χέρι πάει από έξω· για τις γυναίκες, το δεξί πάει από έξω. (Εικ. 5-5). Όταν ευθυγραμμιστούν τα χέρια και οι πήχες, ο καρπός του εξωτερικού χεριού στρέφεται προς τα έξω, με την παλάμη να κοιτάζει προς τα πάνω. Διαγράψτε ένα ημικύκλιο και γυρίστε την παλάμη ώστε να κοιτάζει προς τα πάνω με τα δάχτυλα να δείχνουν προς τα πίσω. Ο πήχης θα πρέπει να χρησιμοποιήσει λίγη δύναμη. Η παλάμη του εσωτερικού χεριού, αφού διασταυρωθεί με την άλλη μπροστά από το στήθος, στρέφεται προς τα κάτω. Βραχίονας και πήχης ευθυγραμμίζονται. Στρέψτε το χέρι και τον πήχη ώστε η παλάμη να κοιτάζει προς τα έξω. Ο πήχης που βρίσκεται μπροστά από το κατώτερο μέρος του σώματος θα πρέπει να σχηματίσει γωνία 30 μοιρών με το σώμα. (Εικ. 5-6).



Δεύτερη συνθηματική χειρονομία – Συνεχίζοντας από την προηγούμενη θέση (Εικ. 5-6), το πάνω χέρι κινείται εσωτερικά. Η παλάμη του δεξιού χεριού στρέφεται προς το σώμα ενώ ταυτόχρονα

κινείτε το δεξί χέρι προς τα πάνω. Η κίνηση είναι η ίδια με την πρώτη συνθηματική χειρονομία, με εναλλαγή του δεξιού και του αριστερού χεριού. Οι θέσεις των χεριών θα πρέπει να είναι ακριβώς αντίθετες από ότι πριν (Εικ. 5-7).



Τρίτη συνθηματική χειρονομία – Ισιώστε τον δεξί καρπό για τους άντρες (αριστερό για τις γυναίκες) με την παλάμη να κοιτάζει το σώμα. Αφού το δεξί (ή αριστερό) χέρι κινηθεί κατά μήκος και μπροστά από το στήθος, περιστρέψτε την παλάμη ώστε να κοιτάζει προς τα κάτω και κινήστε την κάτω και μπροστά στην περιοχή που βρίσκεται η κνήμη. Κρατήστε τον πήχη και τον βραχίονα ίσιους. Οι άντρες γυρίζουν τον αριστερό καρπό (οι γυναίκες τον δεξιό) καθώς τον κινούν προς τα πάνω περνώντας το δεξί χέρι καθώς η παλάμη κοιτάζει το σώμα. Την ίδια στιγμή, κινήστε την παλάμη προς τον αριστερό (για τις γυναίκες, τον δεξιό) ώμο. Όταν το χέρι φτάσει στην θέση του, η παλάμη κοιτάζει προς τα πάνω και τα δάχτυλα δείχνουν προς τα πάνω (Εικ. 5-8).

Τέταρτη συνθηματική χειρονομία – Αυτή είναι η ίδια συνθηματική χειρονομία με την παραπάνω, αλλά με τα χέρια στις αντίθετες θέσεις. Το αριστερό χέρι για τους άντρες (δεξί για τις γυναίκες) κινείται από μέσα, και το δεξί χέρι (αριστερό για τις γυναίκες) κινείται από έξω. Στις κινήσεις απλά εναλλάσσονται το αριστερό με το δεξί χέρι. Τα χέρια είναι στις αντίθετες θέσεις (Εικ. 5-9). Όταν κάνουμε και τις τέσσερις συνθηματικές χειρονομίες οι κινήσεις είναι συνεχείς, χωρίς διακοπή.

Ενίσχυση των Θεϊκών Δυνάμεων σε σχήμα σφαίρας – Συνεχίζοντας από την τέταρτη συνθηματική χειρονομία, το πάνω χέρι κινείται εσωτερικά με το κάτω χέρι να κινείται εξωτερικά. Για τους άντρες, η δεξιά παλάμη (για τις γυναίκες, η αριστερή παλάμη) σταδιακά γυρίζει και κινείται προς τα κάτω προς την περιοχή του στήθους. Το αριστερό χέρι για τους άντρες (δεξί για τις γυναίκες) κινείται προς τα πάνω. Όταν και οι δύο πήχεις φτάνουν στο στήθος και σχηματίζουν οριζόντια γραμμή (Εικ. 5-10), διαχωρίστε τα χέρια προς τα πλάγια (Εικ. 5-11). Όταν τα χέρια εκταθούν πέρα από το εξωτερικό των γονάτων γυρίζετε τις παλάμες ώστε να κοιτάζουν προς τα κάτω, με τους αγκώνες ελαφρά λυγισμένους στο ύψος της μέσης και με τους πήχεις και τους καρπούς στο ίδιο επίπεδο. Χαλαρώστε τα χέρια (Εικ. 5-12). Αυτή η θέση αντλεί εσωτερικές υπερφυσικές δυνάμεις προς τα χέρια για την ενίσχυση, των σφαιρικών υπερφυσικών δυνάμεων. Όταν οι υπερφυσικές δυνάμεις ενισχύονται, οι παλάμες θα αισθάνονται ζεστές, βαριές, μουδιασμένες, σαν να κρατάτε ένα βάρος κλπ. Αλλά μην επιδιώκετε αυτές τις αισθήσεις – αφήστε να συμβούν φυσικά. Όσο περισσότερο κρατήσετε αυτήν την θέση, το καλύτερο. Κρατήστε την μέχρι να είστε πολύ κουρασμένος για να το αντέξετε.



5-10



5-11



5-12

Ενίσχυση των Θεϊκών Δυνάμεων σε σχήμα στήλης – Ακολουθώντας από την προηγούμενη θέση, περιστρέψτε το δεξί χέρι (για τις γυναίκες, το αριστερό) έτσι ώστε η παλάμη να κοιτάζει προς τα πάνω και, την ίδια στιγμή, κινείστε το προς την κάτω κοιλιακή χώρα. Όταν το χέρι φτάσει στην θέση του, κρατήστε το χέρι στην κάτω κοιλιακή χώρα με την παλάμη να κοιτάζει προς τα πάνω. Ταυτόχρονα, σηκώνετε το άλλο χέρι και το φέρνετε στο ύψος του πηγουνιού με την παλάμη να κοιτάζει προς τα κάτω. Ο πήχης και η παλάμη πρέπει να είναι στο ίδιο επίπεδο. Εκείνη τη στιγμή, οι δύο παλάμες πρέπει να κοιτάνε η μία την άλλη και να παραμείνουν σε αυτή την θέση (Εικ. 5-13). Έτσι ενισχύονται οι υπερφυσικές δυνάμεις σε σχήμα στήλης, όπως ο «κεραυνός παλάμης», κλπ. Κρατήστε αυτή την θέση μέχρι να αισθανθείτε ότι είναι αδύνατον να την κρατήσετε περισσότερο. Μετά, με το πάνω χέρι, διαγράψτε ένα ημικύκλιο μπροστά σας καθώς φέρνετε το χέρι κάτω στην κάτω κοιλιακή χώρα. Ταυτόχρονα σηκώστε το κάτω χέρι μέχρι να είναι ακριβώς κάτω από το πηγούνι καθώς γυρίζετε την παλάμη ώστε να κοιτάζει προς τα κάτω (Εικ. 5-14). Αυτό το χέρι πρέπει να είναι στο ίδιο επίπεδο με τον ώμο, με τα δύο χέρια να κοιτάζουν το ένα το άλλο. Αυτό ενισχύει τις υπερφυσικές δυνάμεις επίσης, απλά με τα χέρια σε αντίθετες θέσεις. Κρατήστε αυτή την θέση μέχρι τα χέρια να μην αντέχουν άλλο από την κούραση.



5-13



5-14

Ήρεμη καλλιέργεια – Από την προηγούμενη θέση, διαγράψτε ένα ημικύκλιο προς τα κάτω με το πάνω χέρι (Εικ. 5-15), φέρνοντας το χέρι κάτω στην κάτω κοιλιακή χώρα. Ενώστε τα χέρια στην θέση Jieyin για να αρχίσετε την ήρεμη καλλιέργεια. Παραμείνετε σε ηρεμία. Όσο περισσότερο τόσο το καλύτερο.



5-15



5-16

Τελική στάση – Πιέστε τα χέρια σας μαζί μπροστά από το στήθος στην θέση Heshi (Εικ. 5-16). Εξέλθετε από την ηρεμία και από την θέση του λωτού.

Βασικές προϋποθέσεις και παρατηρήσεις για την εξάσκηση στο Φάλουν Γκονγκ

1. Οι πέντε σειρές ασκήσεων Φάλουν Γκονγκ μπορούν να εκτελεστούν με τη συγκεκριμένη σειρά ή επιλεκτικά. Συνήθως, όμως, απαιτείται να αρχίζετε με την πρώτη άσκηση. Επιπλέον, θα ήταν καλύτερα να επαναλάβετε την πρώτη άσκηση τρεις φορές. Βεβαίως, μπορείτε να εκτελέσετε τις άλλες ασκήσεις χωρίς να κάνετε την πρώτη. Μπορείτε να κάνετε την κάθε μία ξεχωριστά.
2. Κάθε κίνηση πρέπει να γίνεται με ακρίβεια και συγχρονισμένη. Τα χέρια και οι βραχίονες πρέπει να κινούνται με ρευστότητα, πάνω και κάτω, πίσω και μπροστά, αριστερά και δεξιά. Ακολουθώντας τους ενεργειακούς μηχανισμούς, κινηθείτε χωρίς βιασύνη, αργά και με ρευστότητα.
3. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, πρέπει να κρατάτε τον εαυτό σας υπό τον έλεγχο της κύριας συνείδησής σας, καθώς το Φάλουν Γκονγκ καλλιεργεί την κύρια συνείδηση. Μην επιδιώκετε σκόπιμα την ταλάντευση. Σταματήστε την ταλάντευση του σώματος όταν αυτή συμβαίνει. Ανοίξτε τα μάτια σας εάν χρειαστεί.
4. Χαλαρώστε ολόκληρο το σώμα, ιδιαίτερα τις περιοχές των γονάτων και των γοφών. Οι μεσημβρινοί μπλοκάρονται εάν η στάση σας είναι πάρα πολύ άκαμπτη.
5. Κατά τη διάρκεια των ασκήσεων, οι κινήσεις πρέπει να είναι χαλαρές και φυσικές, ελεύθερες και αβίαστες, άνετες και ανεμπόδιστες. Οι κινήσεις πρέπει να είναι σταθερές αλλά απαλές, με κάποια δύναμη αλλά χωρίς ακαμψία ή σφίξιμο. Τα αποτελέσματα θα είναι πιο εμφανή εάν τις κάνετε έτσι.
6. Κάθε φορά που τελειώνετε την άσκηση, σταματάτε τις κινήσεις αλλά όχι τους ενεργειακούς μηχανισμούς. Για να τελειώσετε τις ασκήσεις, χρειάζεται μόνο να κάνετε Jieyin. Σταματώντας με τα χέρια ενωμένα σημαίνει και το τέλος των κινήσεων. Ωστόσο, μην σταματήσετε τον ενεργειακό μηχανισμό με την χρήση πρόθεσης, επειδή η περιστροφή του Τροχού του Νόμου δεν μπορεί να σταματηθεί.
7. Όσοι είναι αδύναμοι ή χρόνια άρρωστοι μπορούν να ασκηθούν σύμφωνα με την κατάστασή τους. Μπορούν να ασκηθούν λιγότερο ή να επιλέξουν να κάνουν οποιαδήποτε από τις πέντε ασκήσεις. Όσοι δεν μπορούν να εκτελέσουν τις κινήσεις, μπορούν αντί για αυτές να κάτσουν στην θέση του λωτού. Όποια και να είναι η κατάσταση, πρέπει να συνεχίζετε να ασκείστε.
8. Δεν υπάρχουν ειδικές απαιτήσεις όσον αφορά τον τόπο, την ώρα ή την κατεύθυνση κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ένας καθαρός χώρος και ήσυχο περιβάλλον είναι προτιμώμενα.
9. Αυτές οι ασκήσεις εκτελούνται χωρίς την καθοδήγηση από το νου και με αυτόν τον τρόπο δεν θα λοξοδρομήσετε ποτέ. Μην αναμίξετε το Φάλουν Γκονγκ με οποιοδήποτε άλλο σύστημα καλλιέργειας. Διαφορετικά το Φάλουν θα παραμορφωθεί.
10. Όταν το βρίσκετε πραγματικά αδύνατο να μπειτε σε κατάσταση ηρεμίας κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορείτε να απαγγείτε το όνομα του Σίφου σας. Καθώς θα περνάει ο καιρός, σταδιακά θα είστε σε θέση να μπειτε σε κατάσταση ηρεμίας.
11. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορεί να εμφανιστούν κάποιες προκλήσεις. Αυτός είναι ένας τρόπος για να ξεπληρώσετε το κάρμα. Όλοι έχουν κάρμα. Όταν αισθάνεστε δυσφορία στο σώμα σας, μην το θεωρήσετε ασθένεια. Για να αποβληθεί το κάρμα σας και να προετοιμαστεί ο δρόμος της καλλιέργειας, μπορεί αργά ή γρήγορα να έρθουν κάποιες δοκιμασίες.
12. Εάν δεν μπορείτε να σταυρώσετε τα πόδια σας για τον διαλογισμό, μπορείτε αρχικά να τον κάνετε καθισμένος στην άκρη μιας καρέκλας και θα επιτύχετε τα ίδια αποτελέσματα. Αλλά ένας ασκούμενος πρέπει να είναι ικανός να κάνει την στάση του λωτού. Με τον καιρό, θα τα καταφέρετε

σίγουρα.

13. Εάν δείτε οποιοσδήποτε εικόνες ή σκηνές καθώς κάνετε τις ήρεμες ασκήσεις, μην τους δώσετε καμία σημασία και συνεχίστε την εξάσκησή σας. Εάν παρενοχλείστε από κάποιες τρομακτικές σκηνές ή αισθάνεστε απειλούμενος, πρέπει αμέσως να θυμηθείτε: «Προστατεύομαι από τον Δάσκαλο του Φάλουν Γκονγκ. Δεν φοβάμαι τίποτα». Διαφορετικά, μπορείτε να καλέσετε το όνομα του Δασκάλου Λι, και να συνεχίσετε την εξάσκησή σας.

Κεφάλαιο V

Ερωτήσεις και Απαντήσεις

1. Ο Τροχός του Νόμου και το Φάλουν Γκονγκ

E: Από τι αποτελείται ο Τροχός του Νόμου;

A: Ο Τροχός του Νόμου είναι ένα νοήμον ον, το οποίο αποτελείται από ύλη υψηλής ενέργειας, η οποία μετασχηματίζει αυτόματα το γκονγκ. Δεν υφίσταται στην δική μας διάσταση.

E: Πως μοιάζει ο Τροχός του Νόμου;

A: Όσον αφορά το χρώμα του Τροχού του Νόμου, μπορείτε μόνο να πείτε ότι είναι χρυσοκίτρινο. Αλλά το χρώμα αυτό δεν υπάρχει στην δική μας διάσταση. Το βασικό χρώμα του εσωτερικού κύκλου είναι ένα έντονο κόκκινο, ενώ το βασικό χρώμα του εξωτερικού κύκλου είναι πορτοκαλί. Υπάρχουν δύο σύμβολα Ταϊτζί που είναι κόκκινα και μαύρα και ανήκουν στο ταοϊστικό σύστημα, και υπάρχουν δύο σύμβολα Ταϊτζί που είναι κόκκινα και μπλε που ανήκουν στο σύστημα του Μεγάλου Αρχέγονου Τάο. Αποτελούν δύο διαφορετικά συστήματα. Το σύμβολο σριβάτσα «卐» είναι χρυσοκίτρινο. Άνθρωποι με χαμηλότερου επιπέδου Τρίτο Μάτι βλέπουν ότι ο Τροχός του Νόμου περιστρέφεται, και μοιάζει με ανεμιστήρα. Εάν μπορείτε να τον δείτε καθαρά είναι όμορφος και μπορεί να παρακινήσει τον ασκούμενο να καλλιεργηθεί με περισσότερο θάρρος και επιμέλεια.

E: Πού βρίσκεται αρχικά ο Τροχός του Νόμου; Πού βρίσκεται αργότερα;

A: Σας δίνω πραγματικά μόνο έναν Τροχό του Νόμου. Βρίσκεται στην κάτω κοιλιακή χώρα, στην ίδια θέση όπου καλλιεργείται και φυλάσσεται το ελιξίριο για το οποίο μιλήσαμε. Η θέση του δεν αλλάζει. Μερικοί άνθρωποι μπορούν να δουν πολλούς Τροχούς του Νόμου να περιστρέφονται. Αυτοί χρησιμοποιούνται από τα Σώματα του Νόμου μου εξωτερικά για να ρυθμίσουν το σώμα σας.

E: Μπορούν οι Τροχοί του Νόμου να αναπτυχθούν μέσα από τις ασκήσεις και την καλλιέργεια; Πόσοι από αυτούς μπορούν να αναπτυχθούν; Υπάρχει διαφορά ανάμεσα σε εκείνους και αυτόν τον οποίον μας δίνει ο Δάσκαλος;

A: Οι Τροχοί του Νόμου μπορούν να αναπτυχθούν μέσα από τις ασκήσεις και την καλλιέργεια. Καθώς ισχυροποιείται το γκονγκ σας, περισσότεροι Τροχοί του Νόμου θα αναπτυχθούν. Όλοι οι Τροχοί του Νόμου είναι ίδιοι. Η μόνη διαφορά ανάμεσά τους είναι ότι ο Τροχός του Νόμου που βρίσκεται στην κάτω κοιλιακή χώρα δεν κινείται καθώς είναι ο πρωταρχικός.

E: Πως μπορεί κάποιος να αισθανθεί και να παρατηρήσει την παρουσία και την περιστροφή του Τροχού του Νόμου;

A: Δεν υπάρχει ανάγκη να τον αισθανθείτε ή να τον παρατηρήσετε. Κάποιοι άνθρωποι είναι ευαίσθητοι και θα νιώσουν την περιστροφή του Τροχού του Νόμου. Κατά την διάρκεια της αρχικής περιόδου αφότου εγκατασταθεί ο Τροχός του Νόμου, μπορεί να μην είσαστε συνηθισμένοι να τον έχετε στο σώμα σας, και να έχετε κοιλιακό πόνο, να νιώθετε κάτι να κινείται, να έχετε την αίσθηση της θερμότητας κ.ο.κ. Αφότου τον συνηθίσετε δεν θα τον αισθάνεστε. Οι άνθρωποι με ικανότητες μπορούν όμως να τον δουν. Είναι όπως το στομάχι σας: δεν αισθάνεστε την κίνηση του στομαχιού σας.

Ε: Η κατεύθυνση κατά την οποία ο Τροχός του Νόμου περιστρέφεται πάνω στο σύμβολο του Τροχού του Νόμου δεν είναι η ίδια με αυτήν πάνω στα εισιτήρια των μαθητών (αναφορά στο πρώτο και στο δεύτερο σεμινάριο στο Πεκίνο). Ο Τροχός του Νόμου που έχει τυπωθεί πάνω στα εισιτήρια των μαθητών για το σεμινάριο περιστρέφεται αντίστροφα από την φορά του ρολογιού. Γιατί;

Α: Ο στόχος είναι να σας δοθεί κάτι καλό. Η εκπομπή ενέργειας προς τα έξω ρυθμίζει τα σώματα όλων και γι' αυτόν τον λόγο δεν περιστρέφεται δεξιόστροφα. Μπορείτε να τον δείτε να περιστρέφεται.

Ε: Σε ποια στιγμή ο Δάσκαλος εγκαθιστά τον Τροχό του Νόμου στους μαθητές;

Α: Ας το συζητήσουμε αυτό. Έχουμε κάποιους μαθητές οι οποίοι έχουν κάνει πολλές μεθόδους και η πρόκληση βρίσκεται στο ότι πρέπει να καθαρίσουμε όλα τα ακατάστατα πράγματα στο σώμα, κρατώντας τα καλά και απορρίπτοντας τα κακά. Προστίθεται δηλαδή ένα στάδιο. Μετά από αυτό ο Τροχός του Νόμου μπορεί να εγκατασταθεί. Το μέγεθος του Τροχού του Νόμου που εγκαθίσταται εξαρτάται από το επίπεδο της καλλιέργειας του ατόμου. Κάποιοι άνθρωποι δεν έχουν κάνει ποτέ πριν τσιγκόνγκ και εφόσον ρυθμιστούν εκ νέου και έχοντας καλή εγγενή ποιότητα, οι αρρώστιες τους μπορούν να εξαλειφθούν κατά τη διάρκεια του μαθήματος μου. Αφήνουν το επίπεδο του τσι και εισέρχονται στην κατάσταση του «Γαλακτώδους Λευκού Σώματος». Υπό αυτές τις συνθήκες μπορεί να εγκατασταθεί ένας Τροχός του Νόμου. Πολλοί όμως άνθρωποι έχουν κακή υγεία και υποβάλλονται συνεχώς σε ρυθμίσεις. Πώς μπορεί λοιπόν ο Τροχός του Νόμου να εγκατασταθεί προτού ολοκληρωθούν οι ρυθμίσεις; Ωστόσο, αυτοί αποτελούν την μειονότητα. Ας μην μας ανησυχεί αυτό. Έχω ήδη εγκαταστήσει τους ενεργειακούς μηχανισμούς οι οποίοι μπορούν να σχηματίσουν έναν Τροχό του Νόμου.

Ε: Πως μεταφέρεται ο Τροχός του Νόμου;

Α: Δεν μεταφέρεται. Έστειλα έναν Τροχό του Νόμου και τον εγκατέστησα στην κάτω κοιλιακή σας χώρα. Δεν βρίσκεται στην δική μας υλική διάσταση, αλλά σε κάποια άλλη. Τι θα συνέβαινε με τα έντερα που βρίσκονται μέσα στην κάτω κοιλιακή σας χώρα, εάν άρχιζε να περιστρέφεται και βρισκόταν σε αυτήν την διάσταση; Υπάρχει σε άλλη διάσταση και δεν προκαλεί πρόβλημα σε αυτήν εδώ.

Ε: Θα συνεχίσετε να δίνετε Τροχούς του Νόμου στο επόμενο σας μάθημα;

Α: Θα αποκτήσετε μόνο έναν. Κάποιοι άνθρωποι αισθάνονται την περιστροφή πολλών Τροχών του Νόμου, αλλά αυτοί επιτελούν εξωτερική λειτουργία και υπάρχουν μόνο για να ρυθμίσουν το σώμα σας. Το σπουδαιότερο χαρακτηριστικό των ασκήσεών μας είναι ότι όταν εκπέμπεται ενέργεια, μία σειρά από Τροχούς του Νόμου εκπέμπεται. Έτσι πριν καν αρχίσετε να ασκείστε, έχετε ήδη πολλούς Τροχούς του Νόμου να γυρίζουν μέσα στο σώμα σας και να το ρυθμίζουν. Ο Τροχός του Νόμου που σας δίνω, είναι εκείνος που βρίσκεται στην κάτω κοιλιακή χώρα.

Ε: Εάν σταματήσουμε να ασκούμεστε σημαίνει ότι θα εξαφανιστεί ο Τροχός του Νόμου; Για πόσο καιρό θα παραμείνει ο Τροχός του Νόμου στο σώμα μου;

Α: Όσο θεωρείτε τον εαυτό σας καλλιεργητή και ακολουθείτε τις απαιτήσεις για τον χαρακτήρα που έχω θέσει, όταν δεν κάνετε τις ασκήσεις, όχι μόνο δεν εξαφανίζεται, αλλά δυναμώνει. Για την ακρίβεια, το δυναμικό του γκονγκ σας θα μπορεί ακόμα να συνεχίζει να αυξάνεται. Ωστόσο, εάν κάνετε τις ασκήσεις περισσότερο από όλους τους άλλους αλλά αποτυγχάνετε να συμπεριφέρεστε σύμφωνα με το πρότυπο του χαρακτήρα που έχω θέσει, τότε φοβάμαι ότι οι προσπάθειές σας είναι μάταιες. Κάνετε τις ασκήσεις αλλά το αποτέλεσμα είναι ανύπαρκτο. Ανεξάρτητα από το σύστημα το οποίο ασκείτε, αν δεν ακολουθείτε τις απαιτήσεις του, κατά πάσα πιθανότητα καλλιεργείτε με στρεβλό τρόπο. Αν έχετε μόνο κακά πράγματα στο νου σας και σκέφτεστε [κάτι σαν], «ο τάδε είναι

απλά απαίσιος. Θα τον φτιάξω μόλις αποκτήσω κάποιες ικανότητες», τότε ακόμα και αν μαθαίνετε Φάλουν Γκονγκ, όταν προσθέτετε αυτά τα πράγματα και αποτυγχάνετε να ακολουθείτε τις οδηγίες μου για τον χαρακτήρα, δεν ασκείτε μια στρεβλή μέθοδο;

E: Ο Δάσκαλος λέει συχνά: «Ακόμα κι αν ξοδέψετε 100 εκατομμύρια δολάρια δεν μπορείτε να αγοράσετε έναν Τροχό του Νόμου». Τι σημαίνει αυτό;

A: Σημαίνει ότι είναι εξαιρετικά πολύτιμος. Αυτό που σας δίνω δεν είναι μόνο ένας Τροχός του Νόμου: Δίνω και άλλα πράγματα τα οποία εγγυώνται την καλλιέργειά σας, και είναι πολύτιμα. Είναι όλα ανεκτίμητα.

E: Μπορούν οι άνθρωποι που έχουν ξεκινήσει αργά να αποκτήσουν Τροχό του Νόμου;

A: Εφόσον έχετε έρθει πριν τις τελευταίες τρεις μέρες [του μαθήματος], μπορεί το σώμα σας να ρυθμιστεί και να εγκατασταθεί ένας Τροχός του Νόμου/Φάλουν μαζί με πολλά άλλα πράγματα. Εάν έρθετε κατά τις τελευταίες τρεις μέρες είναι δύσκολο να πω, αλλά ακόμα και τότε θα ρυθμιστείτε. Δεν είναι εύκολο να εγκατασταθούν πράγματα. Εάν οι συνθήκες είναι ευνοϊκές είναι πιθανόν να εγκατασταθούν πράγματα.

E: Ο Τροχός του Νόμου είναι το μοναδικό πράγμα που χρησιμοποιείται για να διορθώσει τις κακές καταστάσεις του ανθρωπίνου σώματος;

A: Δεν στηρίζομαστε αποκλειστικά στους Τροχούς του Νόμου. Ο Δάσκαλός σας, χρησιμοποιεί πολλές μεθόδους για να διορθώσει τα πράγματα.

E: Ποιο είναι το υπόβαθρο της δημιουργίας του Φάλουν Γκονγκ κατά την προϊστορία;

A: Αυτή είναι τεράστια ερώτηση που ρωτάτε, και είναι κάπως υψηλού επιπέδου. Πηγαίνει πέραν του πεδίου εκείνων που πρέπει να γνωρίζουμε σε αυτό το επίπεδο, έτσι δεν γίνεται να το συζητήσω εδώ. Αλλά υπάρχει ένα πράγμα που πρέπει να γνωρίζετε: Δεν είναι τσιγκόνγκ της θρησκείας του Βουδισμού, αλλά τσιγκόνγκ του συστήματος του Φο. Δεν είναι μέρος του Βουδισμού. Έχουμε όμως τον ίδιο στόχο με τον Βουδισμό, απλά οι σχολές καλλιέργειάς μας είναι διαφορετικές. Έχουμε πάρει δύο διαφορετικά μονοπάτια. Ο στόχος μας είναι ο ίδιος.

E: Πόσο μεγάλη είναι η ιστορία του Φάλουν Γκονγκ;

A: Το σύστημα εξάσκησης στο οποίο εκπαιδεύτηκα είναι λίγο διαφορετικό από το σύστημα το οποίο δημοσιοποίησα. Ο Τροχός του Νόμου τον οποίο καλλιέργησα είναι πιο δυνατός από αυτόν τον οποίον μεταδίδω, και το γκονγκ εξελίχθηκε γρηγορότερα απ' ό,τι σε αυτό το σύστημα. Παρόλα αυτά, το σύστημα εξάσκησης το οποίο παρουσίασα στο κοινό συνεχίζει να επιτρέπει την ταχύτατη ανάπτυξη του γκονγκ, έτσι οι απαιτήσεις για τον χαρακτήρα του καλλιεργητή είναι πιο αυστηρές και υψηλότερες [απ' ό,τι συνηθίζεται]. Τα πράγματα τα οποία έχω δημοσιοποιήσει στο κοινό αναδιοργανώθηκαν και έχουν λιγότερο αυστηρές απαιτήσεις [από αυτά που εγώ εξάσκησα], αλλά παραμένουν αυστηρότερα από το συνηθισμένο μονοπάτι καλλιέργειας. Εφόσον είναι διαφορετικό από ό,τι ήταν αρχικά, αποκαλούμαι ο ιδρυτής του. Όσον αφορά την διάρκεια της ιστορίας του Φάλουν Γκονγκ, αν δεν συμπεριλάβουμε τα χρόνια πριν τη δημοσιοποίησή του, μπορείτε να πείτε ότι άρχισε τον προηγούμενο Μάιο (το 1992) όταν άρχισα να διδάσκω στα βορειοανατολικά [της Κίνας].

E: Καθώς ακούμε τις διαλέξεις σας, τι μας δίνει ο Δάσκαλος;

A: Δίνω Τροχούς του Νόμου σε όλους. Υπάρχει Τροχός του Νόμου για καλλιέργεια και υπάρχουν Τροχοί του Νόμου για την ρύθμιση του σώματος, και επιπλέον τα Σώματα του Νόμου μου σας προσέχουν –τον κάθε έναν από εσάς– εφόσον καλλιεργείτε στο Φάλουν Γκονγκ. Εάν δεν

[καλλιεργείστε], τότε φυσικά τα Σώματα του Νόμου μου δεν θα σας προσέχουν. Δεν θα το έκαναν ακόμα και αν τους λεγόταν. Τα Σώματα του Νόμου μου ξέρουν καλά τι σκέπτεστε.

E: Μπορεί το Φάλουν Γκονγκ να μου επιτρέψει να καλλιεργηθώ έως την Ορθή Επίτευξη;

A: Ο Ντάφα είναι απέραντος. Ακόμα και αν καλλιεργηθείτε έως το επίπεδο του Ταθαγκάτα αυτό δεν είναι ακόμα η κορυφή. Το δικό μας αποτελεί ένα ορθό μονοπάτι καλλιέργειας, οπότε αρχίστε να καλλιεργείστε! Αυτό που θα επιτύχετε θα είναι η Ορθή Επίτευξη.

2. Αρχές και μέθοδοι άσκησης

E: Αφότου τελειώσουν την άσκηση του Μεγάλου Ουράνιου Κυκλώματος και επιστρέφουν σπίτι, κάποιοι άνθρωποι βλέπουν όνειρα κατά τα οποία βλέπουν με διαύγεια τους εαυτούς τους να πετάνε στον ουρανό. Περί τίνος πρόκειται;

A: Μπορώ να πω σε όλους σας, όταν αυτού του είδους το πράγμα συμβεί κατά τον διαλογισμό ή τα όνειρά σας, αυτά δεν είναι στην πραγματικότητα όνειρα. Είναι το αποτέλεσμα της ψυχής σας που αφήνει το υλικό σας σώμα –κάτι τελείως διαφορετικό από όνειρο. Όταν ονειρεύεστε δεν βλέπετε τόσο καθαρά τα πράγματα ή με πολύ λεπτομέρεια, αλλά όταν η ψυχή σας αφήσει το σώμα αυτά που βλέπετε και το πως αιωρείστε μπορούν να ειπωθούν ρεαλιστικά και να παραμείνουν καθαρά στην μνήμη σας.

E: Εάν παραμορφωθεί ο Τροχός του Νόμου, τι κακές συνέπειες θα υπάρξουν;

A: Αυτό σημαίνει ότι αυτός ο άνθρωπος έχει παρεκκλίνει, έτσι ο Τροχός του Νόμου έχει χάσει την αποτελεσματικότητά του. Επίσης, θα σας επιφέρει πολλά προβλήματα στην καλλιέργειά σας. Είναι σαν να διαλέγετε να μην βαδίζετε την κύρια οδό αλλά έναν παράδρομο, όπου χάνετε και δεν μπορείτε να βρείτε τον δρόμο σας. Θα αντιμετωπίσετε προβλήματα και τέτοια πράγματα θα εκδηλωθούν στην καθημερινή σας ζωή.

E: Όταν κάνουμε τις ασκήσεις μόνοι μας, τι πρέπει να κάνουμε για το περιβάλλον στο σπίτι; Μπορούμε να έχουμε έναν Τροχό του Νόμου στο σπίτι;

A: Πολλοί από εσάς που κάθεστε εδώ έχετε δει την παρουσία των Τροχών του Νόμου στα σπίτια σας, και τα μέλη της οικογένειάς σας έχουν αρχίσει να ωφελούνται από αυτό. Όπως έχουμε πει, υπάρχουν πολλές διαστάσεις στον ίδιο χρόνο και στο ίδιο σημείο. Το σπίτι σας δεν αποτελεί εξαίρεση, και χρειάζεται να τακτοποιηθεί. Ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζεται κάτι τέτοιο είναι να εξαλειφθούν τα κακά πράγματα και μετά να εγκατασταθεί μια ασπίδα έτσι ώστε τίποτα κακό να μην μπορεί να εισχωρήσει.

E: Καθώς κάνω τις ασκήσεις, όταν το τσι φτάνει σε ένα άρρωστο σημείο πονάει και το αισθάνομαι πρησμένο. Γιατί είναι έτσι;

A: Η ασθένεια είναι ένας τύπος συστάδας μαύρης ουσίας. Αυτό το σημείο θα το αισθάνεστε πρησμένο αφότου το χωρίσουμε σε τμήματα κατά το πρώτο στάδιο του μαθήματος. Έχει χάσει την ρίζα του και άρχισε να αποβάλλεται προς τα έξω. Θα αποβληθεί γρήγορα, και η αρρώστια δεν θα υπάρχει πλέον.

E: Τα παλιά προβλήματα υγείας μου εξαφανίστηκαν μετά από μερικές ημέρες μαθήματος, αλλά μερικές μέρες αργότερα επανεμφανίστηκαν ξαφνικά. Γιατί;

A: Επειδή, με το σύστημα καλλιέργειάς μας, οι βελτιώσεις πραγματοποιούνται γρήγορα και τα

επίπεδά σας αλλάζουν μέσα σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα. Το πρόβλημα υγείας σας θεραπεύεται πριν καν εσείς το καταλάβετε. Τα συμπτώματα που ακολουθούν αποτελούν αυτό το οποίο αποκαλώ την έναρξη των «δοκιμασιών». Αισθανθείτε τα και παρατηρήστε τα προσεκτικά. Δεν είναι τα ίδια συμπτώματα που το παλιό σας πρόβλημα υγείας εμφάνιζε. Και αν ψάξετε να σας ρυθμίσουν το σώμα άλλοι δάσκαλοι του τσιγκόνγκ, δεν θα είναι σε θέση, επειδή είναι το κάρμα που εκδηλώνεται καθώς το γκονγκ σας αναπτύσσεται.

E: Ενώ καλλιεργούμαστε, είναι ακόμα ανάγκη να παίρνουμε φάρμακα;

A: Θα πρέπει να σκεφτείτε και να αποφασίσετε μόνοι σας για αυτό. Το να παίρνετε φάρμακα καθώς καλλιεργείτε υποδηλώνει ότι δεν πιστεύετε στην θεραπευτική δυνατότητα της καλλιέργειας. Για ποιόν λόγο να πάρετε φάρμακα εάν πιστεύατε σε αυτήν; Εάν δεν τηρείτε το πρότυπο που έχουμε θέσει για τον χαρακτήρα, ίσως να προκύψουν προβλήματα και ίσως να πείτε ότι ο Λι Χονγκτζί δεν σας αφήνει να πάρετε φάρμακα, αλλά ο Λι Χονγκτζί σας ζήτησε να έχετε αυστηρές απαιτήσεις από τον χαρακτήρα σας. Το έχετε κάνει; Τα πράγματα τα οποία υπάρχουν στα σώματα των πραγματικών ασκουμένων δεν είναι εκείνα των καθημερινών ανθρώπων, και καμία από τις αρρώστιες και ενοχλήσεις τις οποίες έχουν οι κοινοί άνθρωποι δεν επιτρέπεται να εμφανιστεί στο σώμα σας. Εάν μπορείτε να ελέγχετε καλά τις σκέψεις σας και πιστέψετε στην θεραπευτική δύναμη της καλλιέργειας και τότε αποφασίσετε να διακόψετε τα φάρμακά σας, δεν σας απασχολήσει το ζήτημα άλλο και δεν πάτε να λάβετε θεραπεία, τότε φυσικά θα υπάρξει κάποιος ο οποίος θα το θεραπεύσει για εσάς. Όλοι εσείς εδώ βελτιώνετε μέρα με την μέρα, και κάθε μέρα αισθάνεστε όλο και καλύτερα. Τι είναι αυτό που συμβαίνει τότε; Τα Σώματα του Νόμου μου έχουν ήδη εργαστεί καθώς πηγαίνουν μέσα και έξω από τα σώματα πολλών από εσάς, και σας βοηθούν κάνοντας αυτά τα πράγματα. Εάν το μυαλό σας δεν είναι σταθερό καθώς καλλιεργείτε και υιοθετήσετε μια αντιμετώπιση αμφιβολίας ή του τύπου «ας δοκιμάσω και θα δω», τότε δεν θα λάβετε τίποτα. Το εάν πιστεύετε στους Φο ή όχι καθορίζεται από την ποιότητα φώτισης και την εγγενή σας ποιότητα. Εάν ένας Φο εμφανιζόταν καθαρά μπροστά στα ανθρώπινα μάτια, τότε όλοι θα πήγαιναν να μάθουν Βουδισμό και δεν θα υπήρχε το ζήτημα της αλλαγής της σκέψης σας. Εάν είναι να δείτε πρέπει πρώτα να πιστέψετε.

E: Κάποιοι άνθρωποι θέλουν να καλέσουν τον Δάσκαλο και τους μαθητές του να κάνουν θεραπείες. Είναι αυτό εντάξει;

A: Δεν ήρθα στο κοινό για να κάνω θεραπείες. Όπου υπάρχουν ανθρώπινα όντα υπάρχουν ασθένειες. Κάποιοι άνθρωποι δεν φαίνεται να μπορούν να καταλάβουν αυτό που λέω, δεν πρόκειται όμως να το εξηγήσω περαιτέρω. Οι βουδιστικές μορφές εξάσκησης στοχεύουν στην ευρεία διάσωση των αισθανόμενων όντων και η θεραπεία των ανθρώπων επιτρέπεται. Αλλά όταν εμείς κάνουμε θεραπεία είναι οργανωμένη και στοχεύει στην προώθηση [της εξάσκησης]. Βγήκα πρόσφατα στο κοινό και δεν είμαι ιδιαίτερα γνωστός, έτσι οι άλλοι δεν με αναγνωρίζουν και ίσως κανείς να μην ερχόταν να ακούσει τις διαλέξεις μου. Με την παροχή διαγνώσεων και την θεραπεία των ανθρώπων επιτρέπουμε σε όλους να δουν το Φάλλον Γκονγκ, και τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά. Έτσι δεν το κάνουμε αποκλειστικά για την θεραπεία ανθρώπων. Η χρήση ισχυρού γκονγκ για την χορήγηση θεραπειών σε τακτική βάση ή ως επάγγελμα απαγορεύεται. Η αντικατάσταση των νόμων αυτού του κόσμου με υψηλότερους νόμους δεν θα λειτουργήσει. Θα άλλαζε την κατάσταση των πραγμάτων, και η αποτελεσματικότητα δεν θα ήταν καλή. Για να είμαστε υπεύθυνοι στους μαθητές που καλλιεργούνται, πρέπει να ρυθμίσουμε τα σώματά σας έτσι ώστε να μην υπάρχει πλέον αρρώστια και μόνο τότε θα μπορείτε να καλλιεργηθείτε προς υψηλότερα επίπεδα. Εάν πάντοτε ανησυχείτε για το πρόβλημα υγείας σας και δεν έχετε κανένα ενδιαφέρον για την καλλιέργεια, τότε παρότι δεν το εκφράζετε, τα Σώματα του Νόμου μου βλέπουν καθαρά αυτό που σκέφτεστε, και δεν θα πάρετε τίποτα στο τέλος. Έχουμε ήδη ρυθμίσει τα σώματά σας σε αυτό το μάθημα. Βέβαια, θα πρέπει πρώτα να είστε κάποιος που καλλιεργείται. Δεν θα αρχίσω να θεραπεύω ασθένειες για εσάς και να ζητήσω περισσότερα λεφτά στα μισά της σειράς μαθημάτων – δεν κάνουμε τέτοια πράγματα. Εάν το πρόβλημα υγείας σας δεν έχει θεραπευτεί, έχει να κάνει με την ποιότητα φώτισής σας. Εμείς βέβαια δεν αποκλείουμε τα άτομα που είναι πολύ άρρωστα. Οι αντιδράσεις ίσως να μην είναι εμφανείς στο

σώμα σας, αλλά στην πραγματικότητα είναι τεράστιες και ισχυρές. Ίσως η ρύθμιση της μιας φοράς να μην είναι αρκετή, αλλά έχουμε βάλει τα δυνατά μας. Δεν είναι ότι δεν είμαστε υπεύθυνοι απέναντί σας, αλλά ότι η ασθένεια είναι απλά υπερβολικά ισχυρή. Όταν πάτε σπίτι και καλλιεργηθείτε, θα συνεχίσουμε να σας θεραπεύουμε μέχρι να γίνετε εντελώς καλά. Οι περιπτώσεις σαν και αυτήν είναι λίγες.

E: Πως εισερχόμαστε στην ηρεμία όταν κάνουμε τις ασκήσεις; Θεωρείται προσκόλληση όταν σκεφτόμαστε προβλήματα της δουλειάς ενώ ασκούμε;

A: Θα πρέπει να λάβετε ελαφρά όσα έχουν να κάνουν με το προσωπικό κέρδος και να κρατάτε πάντοτε έναν νου καθαρό και διαυγή. Εάν μπορούσατε να προετοιμαστείτε και να γνωρίζετε εκ των προτέρων πότε θα έρθει μια δοκιμασία και το τι θα περιλάμβανε, τότε δεν θα ήταν δοκιμασία. Γενικά, οι δοκιμασίες έρχονται ξαφνικά και από το πουθενά. Εάν μπορείτε να είστε σταθεροί και αποφασισμένοι τότε σίγουρα θα τα καταφέρετε. Έτσι αξιολογείται ο χαρακτήρας σας. Μόλις οι προσκολλήσεις σας αφαιρεθούν, ο χαρακτήρας σας βελτιώνεται, δεν μαλώνετε και ούτε ανταγωνίζεστε με τους άλλους πια, οι έχθρες και οι μνησικακίες σας θα έχουν ξεχαστεί και η σκέψη σας θα καθαριστεί, τότε θα μπορείτε να μιλάτε για έναν ήρεμο νου. Εάν ακόμα και τότε δεν μπορείτε να ηρεμήσετε, τότε θεωρείστε τον εαυτό σας ως δεύτερο πρόσωπο, και κοιτάζτε αυτές τις σκέψεις σαν να ανήκουν σε κάποιον άλλον. Όσο πολλές και αν είναι αυτές οι σκέψεις, θα πρέπει να τις ξεπεράσετε και να τις αφήσετε να τραβήξουν τον δρόμο τους. Κάποιοι άνθρωποι προτείνουν να ψέλνουμε το όνομα του Βούδα ή να μετράμε αριθμούς. Αυτά όμως είναι κόλπα. Όταν κάνουμε τις ασκήσεις, δεν χρειάζεται να εστιάζουμε την σκέψη μας σε κάτι, αλλά πρέπει να είμαστε συνειδητοί στο ότι ασκούμε. Όσο για τις προκλήσεις στην εργασία, όταν δεν είναι για το προσωπικό κέρδος ή για κάτι στο οποίο είσαστε προσκολλημένοι, τότε είναι καλό πράγμα. Ξέρω έναν βουδιστή μοναχό ο οποίος καταλαβαίνει αυτή την πτυχή της καλλιέργειας. Είναι ο ηγούμενος σε έναν ναό και έχει πολλά καθήκοντα, αλλά μόλις κάτσει [να διαλογιστεί] αποστασιοποιείται από αυτά τα πράγματα. Σίγουρα δεν πρόκειται να τα σκεφτεί και αυτό αποτελεί ικανότητα. Όταν πραγματικά, αληθινά κάνετε τις ασκήσεις δεν υπάρχει ψήγμα εαυτού ή σκέψεις που να αποσπούν την προσοχή. Μπορείτε ακόμα να κάνετε καλά την εργασία σας όταν δεν αναμειγνύετε τα προσωπικά σας πράγματα.

E: Τι θα πρέπει να κάνουμε όταν κακές σκέψεις αναδύονται καθώς κάνουμε τις ασκήσεις;

A: Είναι πιθανόν ότι ανά διαστήματα πολλές κακές σκέψεις θα αναδυθούν όταν κάνετε τις ασκήσεις. Μόλις ξεκινήσατε την καλλιέργεια, και δεν είναι δυνατόν να φτάσετε σε ένα πολύ υψηλό επίπεδο από μέρα σε μέρα, ούτε θα σας επιβάλαμε πολύ υψηλές απαιτήσεις σε αυτό το σημείο. Δεν είναι ρεαλιστικό να σας ζητάμε να αποτρέψετε κάθε κακή σκέψη από το να εισέρχεται στο νου σας. Αυτό είναι κάτι το οποίο επιτυγχάνεται σταδιακά. Στην αρχή είναι εντάξει [εάν υπάρχουν κακές σκέψεις], αλλά μην αφήνετε τις σκέψεις σας να ξεφεύγουν. Με τον καιρό ο νους σας θα ανυψωθεί, και θα πρέπει να τηρείτε υψηλότερα πρότυπα καθώς καλλιεργείτε στον Ντάφα. Μετά από αυτό το μάθημα δεν είστε συνηθισμένος άνθρωπος πλέον. Τα πράγματα τα οποία φέρετε είναι τόσο μοναδικά ώστε θα πρέπει να έχετε πολύ αυστηρές απαιτήσεις από τον χαρακτήρα σας.

E: Όταν κάνω τις ασκήσεις νιώθω σαν το κεφάλι και η κοιλιά μου να γυρίζουν και νιώθω δυσφορία στην περιοχή του στήθους.

A: Αυτό είναι κάτι των πρωταρχικών σταδίων το οποίο προκαλείται από την περιστροφή του Τροχού του Νόμου. Αυτό το σύμπτωμα ίσως εξαφανιστεί αργότερα.

E: Τι θα πρέπει να κάνουμε εάν προσελκύσουμε μικρά ζώα καθώς ασκούμε;

A: Κάθε είδους άσκηση τσιγκόνγκ μπορεί να προσελκύσει μικρά ζώα, έτσι απλά αγνοείτε τα, αυτό είναι όλο. Έχει να κάνει με την ύπαρξη θετικού ενεργειακού πεδίου, πράγμα το οποίο ισχύει ιδιαίτερα με το τσιγκόνγκ της σχολής του Φο, διότι αυτό το γκονγκ περιέχει παράγοντες οι οποίοι

βοηθούν στην ευρεία διάσωση των ζωντανών όντων. Όταν ο Τροχός του Νόμου μας περιστρέφεται κατά την φορά των δεικτών του ρολογιού προσφέρει σωτηρία σε εμάς, και όταν περιστρέφεται αντίστροφα προσφέρει σωτηρία στους άλλους. Τότε περιστρέφεται πίσω και ξεκινάει πάλι, έτσι τα πάντα γύρω μας ωφελούνται.

Ε: Κατά την άσκηση «Διαπερνώντας τις Δύο Άκρες του Σύμπαντος», μετράται σαν μία φορά η κίνηση του χεριού πάνω και κάτω; Όταν κάνω την άσκηση «ο Φο Εμφανίζει Χίλια Χέρια», πρέπει να φανταστώ τον εαυτό μου μεγάλο και ψηλό πριν τεντώσω τα χέρια μου;

Α: Μετράται ως μία φορά όταν κάθε χέρι έχει κινηθεί προς τα πάνω και προς τα κάτω μία φορά. Όταν κάνετε την άσκηση «ο Φο Εμφανίζει Χίλια Χέρια» μην σκέφτεστε τον εαυτό σας. Θα αισθανθείτε τον εαυτό σας μεγάλο και ψηλό με φυσικό τρόπο. Αρκεί να έχετε την αίσθηση ότι είστε το μεγαλύτερο ον μεταξύ ουρανού και γης, και απλά να στέκεστε εκεί. Εάν όμως πάντα επιδιώκετε αυτήν την αίσθηση, αποτελεί προσκόλληση.

Ε: Όταν κάνω τον διαλογισμό, γιατί δεν μπορώ να διπλώσω τα πόδια μου στην θέση του λωτού;

Α: Εάν δεν μπορείτε να διπλώσετε τα πόδια σας τότε μπορείτε να κάνετε τον διαλογισμό καθισμένος στην άκρη μίας καρέκλας, και θα είναι εξίσου αποτελεσματικός. Αλλά μιας και είστε ασκούμενος, πρέπει να εξασκήσετε τα πόδια σας και να καταφέρετε να τα διπλώσετε. Μπορείτε να καθίσετε στην άκρη μιας καρέκλας και να εξασκήσετε σταδιακά το δίπλωμα των ποδιών. Τελικά θα πρέπει να είστε σε θέση να τα διπλώσετε.

Ε: Εάν μέλη της οικογένειάς κάνουν κακά πράγματα και δεν ακολουθούν Αλήθεια, Καλοσύνη, Ανεκτικότητα, τι θα πρέπει να κάνουμε;

Α: Εάν τα μέλη της οικογένειάς σας δεν εξασκούν Φάλλον Γκονγκ, τότε δεν έχει σημασία. Το κύριο ζήτημα είναι να καλλιεργήσετε τον εαυτό σας. Απλά καλλιεργήστε τον εαυτό σας και μην περιπλέκετε τα πράγματα. Θα πρέπει να είστε πιο επεικείς [με τους άλλους] και να αφιερώσετε μεγαλύτερη προσπάθεια δουλεύοντας πάνω στον εαυτό σας.

Ε: Κατά την καθημερινή ζωή μερικές φορές κάνω κάτι το οποίο είναι λάθος και το μετανιώνω, αλλά μετά συμβαίνει ξανά. Είναι επειδή ο χαρακτήρας μου υστερεί;

Α: Εφόσον μπορείτε να γράψετε γι' αυτό [στην ερώτησή σας], αποδεικνύει ότι έχετε βελτιώσει τον χαρακτήρα σας και μπορείτε να αναγνωρίσετε τα σφάλματά σας. Οι καθημερινοί άνθρωποι δεν έχουν επίγνωση όταν κάνουν κάτι λάθος. Αυτό σημαίνει ότι έχετε ήδη ξεπεράσει τους καθημερινούς ανθρώπους. Κάνετε κάτι λάθος την πρώτη φορά και δεν διαφυλάξατε τον χαρακτήρα σας, πρόκειται όμως για μια διαδικασία. Την επόμενη φορά που θα συναντήσετε πρόβλημα, δοκιμάστε και πάλι να βελτιωθείτε.

Ε: Μπορούν οι άνθρωποι σαράντα και πενήντα ετών να φτάσουν την κατάσταση των «Τριών Λουλουδιών στην Κορυφή του Κεφαλιού»;

Α: Καλλιεργούμε τόσο τον νου όσο και το σώμα, έτσι η ηλικία δεν έχει σημασία. Όσο παραμένετε συγκεντρωμένοι καθώς εξασκείστε και ακολουθείτε τις απαιτήσεις για τον χαρακτήρα που έχω θέσει, η ζωή σας θα παρατείνεται συνεχώς καθώς εξασκείστε. Δεν σας δίνει αυτό αρκετό χρόνο για να καλλιεργηθείτε; Αλλά υπάρχει κάτι σχετικά με τις ασκήσεις οι οποίες ασκούν τόσο τον νου όσο και το σώμα: Εάν, αφότου παραταθεί η ζωή σας, ένα πρόβλημα χαρακτήρα προκύψει, η ζωή σας θα είναι σε άμεσο κίνδυνο, επειδή η ζωή σας παρατάθηκε για τον σκοπό της καλλιέργειας. Έτσι την στιγμή που ο χαρακτήρας σας θα έχει προβλήματα, η ζωή σας θα είναι σε άμεσο κίνδυνο.

Ε: Πόση δύναμη πρέπει να χρησιμοποιήσουμε σύμφωνα με το «σταθερά αλλά και απαλά»;

A: Πρέπει να το εξερευνήσετε αυτό από μόνοι σας. Για παράδειγμα, όταν κάνουμε μεγάλες συνθηματικές χειρονομίες τα χέρια φαίνονται χαλαρά, αλλά οι συνθηματικές χειρονομίες στην πραγματικότητα γίνονται με δύναμη. Η δύναμη είναι αρκετά μεγάλη ανάμεσα στον πήχη, τον καρπό και ανάμεσα στα δάχτυλα. Αλλά φαίνονται χαλαρά. Αυτό είναι το «σταθερά αλλά και απαλά». Καθώς εκτελούσα τις συνθηματικές χειρονομίες για εσάς σας το έδωσα αυτό, έτσι σταδιακά θα μπορέσετε να το βιώσετε καθώς ασκείστε.

E: Είναι αλήθεια ότι οι σεξουαλικές σχέσεις μεταξύ αντρών και γυναικών δεν είναι απαραίτητες; Πρέπει οι νέοι άνθρωποι να παίρνουν διαζύγιο;

A: Συζητήσαμε το ζήτημα της λαγνείας προηγουμένως. Δεν σας είπαμε, στο παρόν σας επίπεδο, να γίνετε μοναχός ή μοναχή –εσείς θέλετε να γίνετε. Το κλειδί είναι να απαλλαγείτε από την προσκόλληση! Πρέπει να απαλλαγείτε από κάθε προσκόλληση που δεν μπορείτε να εγκαταλείψετε. Για τους καθημερινούς ανθρώπους είναι ένα είδος επιθυμίας, αλλά για εμάς, τους καλλιεργητές, πρέπει να είμαστε ικανοί να την εγκαταλείψουμε, να την πάρουμε ελαφρά. Κάποιοι άνθρωποι απλά είναι προσηλωμένοι στο να την επιδιώκουν, αυτά τα πράγματα γεμίζουν το κεφάλι τους, και θα θεωρούνταν υπερβολή ακόμα και αν ήταν καθημερινοί άνθρωποι. Τώρα όμως είναι καλλιεργητές, έτσι αυτός είναι ένας ακόμα λόγος για τον οποίο δεν θα έπρεπε να είναι έτσι. Αλλά εφόσον ασκείστε και ίσως τα μέλη της οικογένειάς σας να μην ασκούνται, είναι εντάξει στο παρόν στάδιο να ζείτε μια κανονική ζωή. Όταν φτάσετε ένα ανώτερο επίπεδο θα ξέρετε τι να κάνετε.

E: Είναι εντάξει να κοιμάμαι ενώ κάνω διαλογισμό; Πως θα πρέπει να το χειριστώ; Κάποιες φορές χάνω την συνείδησή μου για διάστημα έως και τρία λεπτά και δεν ξέρω τι συμβαίνει.

A: Ο ύπνος είναι πρόβλημα. Μπορεί να κοιμάται ένας άνθρωπος καθώς διαλογίζεται; Όταν αποκοιμίστε κατά τον διαλογισμό είναι μια μορφή παρέμβασης από κακόβουλα όντα. Είπατε «χάνω την συνείδηση»; Αυτό δεν συμβαίνει. Μήπως δεν γράψατε την ερώτησή σας καθαρά; Εάν χάσετε την συνείδησή σας για τρία λεπτά δεν σημαίνει ότι κάτι πήγε λάθος. Οι άνθρωποι οι οποίοι μπορούν να εισέλθουν σε βαθιά ηρεμία συχνά χάνουν την αίσθηση των πραγμάτων. Αλλά εάν είναι για μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε αυτό είναι πρόβλημα.

E: Είναι αλήθεια ότι όποιος είναι αποφασισμένος να πετύχει την Ορθή Επίτευξη μέσα από την καλλιέργεια μπορεί να την πετύχει; Τι γίνεται εάν η εγγενής του ποιότητα υστερεί;

A: Εξαρτάται από το τι είδους αποφασιστικότητα έχετε – ο καθοριστικός παράγοντας είναι το κατά πόσο είσατε αποφασισμένος. Όσον αφορά ανθρώπους των οποίων η εγγενής ποιότητα υστερεί, εξαρτάται και πάλι από την αποφασιστικότητά τους και την ποιότητα φώτισής τους.

E: Μπορώ να κάνω τις ασκήσεις όταν έχω κρυολόγημα ή πυρετό;

A: Μπορώ να σας πω ότι αφότου τελειώσετε αυτά τα μαθήματα δεν θα έχετε ασθένεια, όσο δύσκολο και αν είναι να το πιστέψετε. Τότε γιατί οι μαθητές μου έχουν κάποιες φορές συμπτώματα όπως αυτά του κρυολογήματος ή του πυρετού; Αυτό σημαίνει ότι περνάνε μια δοκιμασία, μια δυσκολία, και σημαίνει ότι είναι καιρός να ανέλθουν σε ένα άλλο επίπεδο. Όλοι το καταλαβαίνουν αυτό, δεν το αφήνουν να τους απασχολήσει και με αυτόν τον τρόπο περνάει.

E: Μπορούν οι έγκυες γυναίκες να ασκήσουν Φάλουν Γκονγκ;

A: Δεν αποτελεί πρόβλημα, επειδή ο Τροχός του Νόμου εγκαθίσταται σε άλλη διάσταση. Δεν υπάρχουν γρήγορες κινήσεις στην εξάσκησή μας, που να μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά μια έγκυο γυναίκα. Στην πραγματικότητα είναι ωφέλιμο για αυτές.

E: Όταν ο Δάσκαλος είναι μακριά από εμάς, υφίσταται η απόσταση στον χώρο;

A: Πολλοί άνθρωποι σκέφτονται κάτι όπως το εξής: «Ο Δάσκαλος δεν είναι στο Πεκίνο. Τι θα πρέπει να κάνουμε;» Όταν ένας άνθρωπος κάνει άλλου τύπου εξάσκηση έτσι είναι τα πράγματα – ο δάσκαλος δεν μπορεί να σας φροντίζει κάθε μέρα. Τώρα όμως, σας έχω διδάξει τον Νόμο, σας έχουν δοθεί οι αλήθειες του, σας έχω διδάξει τις ασκήσεις και μια ολοκληρωμένη σειρά πραγμάτων έχει δοθεί σε εσάς. Τώρα, το μόνο που μένει για εσάς είναι να καλλιεργηθείτε. Δεν μπορείτε να πείτε ότι όταν βρίσκεστε δίπλα μου τα πράγματα είναι εγγυημένα και ότι όταν είσαστε μακριά μου αυτό δεν συμβαίνει. Μπορούμε να δώσουμε ένα παράδειγμα μιλώντας για τους μαθητές του Βούδα. Έχουν περάσει πάνω από δύο χιλιάδες χρόνια από τότε που ο Σακιαμούνι αποχώρησε και οι μαθητές συνεχίζουν ακόμα να καλλιεργούνται χωρίς δεύτερη σκέψη. Έτσι λοιπόν στο χέρι σας είναι να καλλιεργηθείτε.

E: Θα καταλήξει η εξάσκηση του Φάλουν Γκονγκ στη νηστεία μπίγκου;

A: Όχι δεν θα γίνει αυτό, επειδή το μπίγκου⁶⁹ είναι μια μέθοδος καλλιέργειας του δρόμου καλλιέργειας του Αρχέγονου Μεγάλου Τάο, ο οποίος υπήρχε πριν ακόμα και από τον Βουδισμό και τον Ταοϊσμό. Χρονολογείται πριν την εγκαθίδρυση των θρησκειών. Αυτή η μέθοδος αποτελεί συχνά μέρος της μοναχικής καλλιέργειας. Ο λόγος είναι ότι τον καιρό του συστήματος του Αρχέγονου Μεγάλου Τάο δεν υπήρχε μοναστικό σύστημα, και έπρεπε να καλλιεργούνται στις πλαγιές των βουνών όπου κανείς δεν μπορούσε να τους προμηθεύσει με τροφή. Έτσι, ήταν την περίοδο εκείνη, κατά την οποία έπρεπε να καλλιεργούνται σε απομόνωση και έπρεπε να παραμένουν σε ακινησία για έξι μήνες τον χρόνο, που υιοθέτησαν αυτήν την προσέγγιση [του μπίγκου]. Σήμερα, η καλλιέργειά μας δεν έχει ανάγκη το μπίγκου. Είναι μια μέθοδος που χρησιμοποιείται κάτω από εξαιρετικές συνθήκες και η οποία σίγουρα δεν είναι κάποια υπερφυσική ικανότητα. Κάποιοι άνθρωποι την διδάσκουν. Όμως, θα έλεγα ότι εάν όλοι οι άνθρωποι του κόσμου δεν χρειαζόταν να φάνε, αυτό θα διατάραζε τον τρόπο λειτουργίας της καθημερινής κοινωνίας και θα ήταν πρόβλημα. Εάν κανένας δεν έτρωγε τίποτα θα ήταν αυτή ανθρωπινή κοινωνία; Αυτό δεν επιτρέπεται και τα πράγματα δεν πρέπει να είναι έτσι.

E: Σε τι επίπεδο μπορούν αυτές οι πέντε ασκήσεις να μας φτάσουν;

A: Αυτές οι πέντε ασκήσεις το κάνουν δυνατόν για εσάς να καλλιεργηθείτε σε ένα εξαιρετικά υψηλό επίπεδο. Βέβαια, όταν έρθει η στιγμή θα ξέρετε μέχρι ποιο επίπεδο θα πρέπει να καλλιεργηθείτε. Αυτό συμβαίνει διότι δεν υπάρχει όριο στην εξάσκησή μας, και όταν έχετε πραγματικά φτάσει σ' αυτό το σημείο θα υπάρχει άλλη προκαθορισμένη διευθέτηση για εσάς, και θα λάβετε τον Μέγα Δρόμο ενός ακόμα υψηλότερου επιπέδου.

E: «Ο Νόμος βελτιώνει τον ασκούμενο». Αυτό σημαίνει ότι εφόσον ο Τροχός του Νόμου πάντα περιστρέφεται, δεν χρειάζεται να κάνουμε τις ασκήσεις;

A: Η εκτέλεση των ασκήσεων είναι κάτι διαφορετικό από την μοναστική καλλιέργεια. Όταν ένας άνθρωπος καλλιεργείται σε ένα μοναστήρι ή έναν ναό, πρέπει πράγματι να κάτσει σε διαλογισμό, όπως και εσείς. Είναι μια ικανότητα η οποία πρέπει να εξασκηθεί – δεν μπορείτε να λέτε ότι θέλετε απλά να αυξήσετε το γκονγκ σας και να το αναπτύξετε πάνω στο κεφάλι χωρίς να κάνετε ούτε μία άσκηση. Είναι αυτός καλλιεργητής; Κάθε σχολή έχει το δικό της σύστημα κληρονομημένων πραγμάτων που πρέπει να καλλιεργηθούν μέσα από ασκήσεις.

E: Άνθρωποι οι οποίοι κάνουν άλλες μορφές εξάσκησης ισχυρίζονται: «Μορφές εξάσκησης οι οποίες δεν χρησιμοποιούν καθοδήγηση από τον νου δεν είναι μονοπάτια καλλιέργειας». Είναι αυτό σωστό;

A: Οι άνθρωποι λένε όλων των ειδών τα πράγματα, κανείς όμως δεν έχει διδάξει σε εσάς τον Μέγα

Δρόμο όπως το έχω κάνει εγώ. Το βουδιστικό σύστημα πιστεύει ότι μια μέθοδος καλλιέργειας η οποία χρησιμοποιεί πρόθεση δεν μπορεί να είναι ιδιαίτερα υψηλού επιπέδου. Όταν λέω «μέθοδος καλλιέργειας η οποία χρησιμοποιεί πρόθεση» δεν αναφέρομαι στις κινήσεις που έχουν οι μέθοδοι εξάσκησης. Ο διαλογισμός και το Τζιεγίν είναι κινήσεις, έτσι το μέγεθος ή ο αριθμός των κινήσεων δεν είναι το ζήτημα. Η «πρόθεση» και η «μη πρόθεση» αναφέρονται στις σκέψεις σας. Όσον αφορά την επιδίωξη, εάν επιδιώκετε κάτι και έχετε πρόθεση, τότε αυτές είναι προσκολλήσεις. Αυτό σημαίνει.

Ε: Ο χαρακτήρας δεν είναι το ίδιο με την αρετή. Είπατε ότι η αρετή καθορίζει το επίπεδο ενός ανθρώπου, αλλά μετά είπατε ότι το επίπεδο του χαρακτήρα καθορίζει το επίπεδο του γκονγκ. Είναι αντιφατικές αυτές οι δηλώσεις;

Α: Ίσως δεν το ακούσατε καθαρά. Ο χαρακτήρας (σίνσινγκ) καλύπτει ένα ευρύ φάσμα πραγμάτων, με την αρετή να αποτελεί μέρος αυτών. Επίσης περιλαμβάνει την ανεκτικότητα, την ικανότητα να υπομένετε βάσανα, την ποιότητα φώτισης, το πως αντιμετωπίζετε τις συγκρούσεις και άλλα. Όλα αυτά έχουν να κάνουν με τον χαρακτήρα και περιλαμβάνουν την μεταμόρφωση του γκονγκ και της αρετής. Είναι κάτι ευρύ. Η ποσότητα της αρετής την οποία κατέχετε δεν δείχνει πόσο γκονγκ έχετε. Αντιθέτως, αυτό που υποδεικνύει όμως είναι το πόσο γκονγκ μπορείτε να αναπτύξετε αργότερα. Μόνο μέσα από δοκιμασίες που βελτιώνουν τον χαρακτήρα σας μπορεί η αρετή να μεταμορφωθεί σε γκονγκ.

Ε: Κάθε μέλος της οικογένειάς μου εξασκεί από μια διαφορετική μέθοδο τσιγκόνγκ. Θα παρέμβουν ο ένας στον άλλον;

Α: Όχι δεν θα παρέμβουν, [ή τουλάχιστον με το Φάλουν Γκονγκ]. Δεν μπορώ να πω εάν θα επηρεάσουν ο ένας τον άλλον. Αλλά όσον αφορά το Φάλουν Γκονγκ μας, κανένας δεν μπορεί να παρέμβει σε αυτό. Επιπλέον θα ωφελησετε την οικογένειά σας καθώς κάνουμε ορθή εξάσκηση και δεν λοξοδρομούμε.

Ε: Κυκλοφορούν όλων των ειδών οι ιδέες στην κοινωνία, όπως η αλυσιδωτή αλληλογραφία. Πως πρέπει να τις αντιμετωπίσουμε;

Α: Λέω ότι αυτά τα πράγματα είναι καθαρή απάτη. Μην επιστρέφετε τα γράμματά τους. Είναι τόσο ανόητο. Μπορείτε να το αγνοήσετε. Μπορείτε να καταλάβετε αν είναι ορθό με μία μόνο ματιά. Ο Νόμος μας έχει αυστηρές προϋποθέσεις για την καλλιέργεια του χαρακτήρα. Αποκαλώ κάποιους δάσκαλους του τσιγκόνγκ «εμπόρους τσιγκόνγκ,» καθώς αντιμετωπίζουν το τσιγκόνγκ σαν κάποιου είδους αγαθό το οποίο και μετατρέπουν σε εμπόρευμα για να το ανταλλάξουν με λεφτά. Αυτοί οι άνθρωποι δεν έχουν τίποτα πραγματικό να διδάξουν, και ακόμα και αν είχαν κάτι λίγο από αυτό ή εκείνο δεν θα ήταν υψηλού επιπέδου. Κάποια από αυτά είναι ακόμα και κακά.

Ε: Εάν ένας μαθητής του Φάλουν Γκονγκ έχει γίνει επίσημα ακόλουθος του Βουδισμού σε ναό, τι θα έπρεπε να κάνει; Θα πρέπει να το αναιρέσει;

Α: Αυτό δεν έχει και πολλά να κάνει με εμάς. Παρόλο που προσηλυτιστήκατε, ήταν μόνο τυπικό.

Ε: Κάποιοι από εμάς αισθανόμαστε τα κεφάλια μας πρησμένα και ζαλισμένα αφότου μάθουμε [Φάλουν Γκονγκ].

Α: Ίσως οφείλεται στο ότι είστε καινούριοι μαθητές, όπου τα σώματα δεν έχουν ρυθμιστεί πλήρως. Η ενέργεια που εκπέμπω είναι ισχυρή. Το κεφάλι σας θα το αισθάνεστε πρησμένο όταν το άρρωστο τσι σπρώχνεται προς τα έξω. Συμβαίνει όταν θεραπεύουμε την αρρώστια στο κεφάλι σας, και είναι καλό πράγμα. Αλλά όσο πιο γρήγορα η αρρώστια εξαλειφθεί, τόσο πιο ισχυρή και η αντίδραση. Όταν κάναμε μαθήματα των επτά ημερών κάποια άτομα δεν μπορούσαν να το αντέξουν, και προβλήματα

θα προέκυπταν αν τα συντομεύαμε κι άλλο, διότι η ενέργεια που εκπέμπεται είναι ισχυρή και οι αντιδράσεις είναι πολύ δυνατές. Το κεφάλι το αισθάνονταν τόσο πρησμένο που κάποιοι άνθρωποι μετά βίας το άντεχαν. Φαίνεται ότι τα μαθήματα των δέκα ημερών είναι πιο ασφαλή. Οι αντιδράσεις θα είναι λίγο πιο ισχυρές για τους ανθρώπους που καθυστέρησαν.

Ε: Μπορούμε να καπνίσουμε και να πιούμε αφότου αρχίσουμε την εξάσκηση; Τι γίνεται αν πρέπει να πιούμε λόγω της φύσης της δουλειάς μας;

Α: Να πως το βλέπω εγώ. Το τσιγκόνγκ της σχολής του Φο που ασκούμε απαγορεύει το ποτό. Είναι πιθανόν, αν παραμείνετε για ένα διάστημα χωρίς ποτό, να θέλετε να πιείτε ξανά. Τότε εγκαταλείψτε το σταδιακά, αλλά μην καθυστερήσετε πολύ, αλλιώς θα τιμωρηθείτε. Όσον αφορά το κάπνισμα, νομίζω ότι είναι ζήτημα της δύναμης της θέλησης. Εφόσον θέλετε να το κόψετε, τότε μπορείτε. Οι καθημερινοί άνθρωποι συχνά σκέφτονται: «Σήμερα θα το κόψω». Αλλά λίγες μέρες αργότερα δεν μπορούν να το τηρήσουν. Τότε, μετά από δύο μέρες έχουν πάλι αυτή τη σκέψη και προσπαθούν και πάλι να το κόψουν. Δεν θα είναι ποτέ σε θέση να το κόψουν αν συνεχίσουν με αυτόν τον τρόπο. Οι καθημερινοί άνθρωποι ζουν εδώ σε αυτόν τον κόσμο, και είναι αδύνατον να αποφύγουν τις κοινωνικές συναναστροφές καθώς έρχονται σε επαφή με άλλους. Αλλά, εφόσον έχετε ξεκινήσει την καλλιέργεια, δεν πρέπει να θεωρείτε τον εαυτό σας καθημερινό άνθρωπο πλέον. Όσο έχετε την δύναμη της θέλησης θα επιτύχετε τον στόχο σας. Βέβαια, κάποιοι από τους μαθητές μου ακόμα καπνίζουν. Όταν είναι μόνοι τους μπορούν να το κόψουν, αλλά όταν κάποιος άλλος τους προσφέρει ένα τσιγάρο είναι πολύ ευγενικοί για να το αρνηθούν. Θέλουν να καπνίσουν και δεν αισθάνονται καλά αν περάσουν δύο μέρες χωρίς να καπνίσουν, αλλά μόλις καπνίσουν ξανά δεν αισθάνονται καλά. Πρέπει να ασκήσετε αυτοέλεγχο! Κάποιοι άνθρωποι ασχολούνται με τις δημόσιες σχέσεις, πράγμα που απαιτεί συχνά γεύματα με κρασί μαζί με πελάτες. Αυτό είναι ένα δύσκολο πρόβλημα να λυθεί. Βάλτε τα δυνατά σας να πιείτε όσο το δυνατόν λιγότερο ή σκεφτείτε τρόπο για να το λύσετε.

Ε: Όταν δεν μπορούμε να δούμε τον Τροχό του Νόμου να γυρίζει, εάν σκεφτούμε ότι περιστρέφεται κατά την φορά των δεικτών του ρολογιού, θα επηρεάσει τον Τροχό του Νόμου εάν την στιγμή εκείνη περιστρέφεται αντίθετα;

Α: Ο Τροχός του Νόμου περιστρέφεται αυτόματα. Δεν χρειάζεται την καθοδήγηση της σκέψης σας. Θα το τονίσω ξανά: Μην χρησιμοποιείτε πρόθεση. Για την ακρίβεια, η πρόθεση δεν μπορεί να τον ελέγξει ούτως ή άλλως. Μην νομίζετε ότι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την πρόθεσή σας για να τον αναγκάσετε να περιστραφεί κατά την αντίθετη κατεύθυνση. Ο Τροχός του Νόμου που βρίσκεται στην κάτω κοιλιακή χώρα δεν ελέγχεται από την πρόθεση. Οι Τροχοί του Νόμου οι οποίοι χρησιμοποιούνται εξωτερικά για την ρύθμιση του σώματός σας ίσως δεχτούν την πρόθεσή σας εάν θελήσετε να τους κάνετε να περιστραφούν κατά ένα ορισμένο τρόπο· είναι πιθανόν να μπορείτε να το αισθανθείτε αυτό. Αλλά θα σας πω: Μην το κάνετε αυτό. Δεν μπορείτε να κάνετε την εξάσκηση μας εάν χρησιμοποιείτε πρόθεση. Εάν εξασκηθείτε με πρόθεση δεν θα γίνει ο «ασκούμενος αναπτύσσει γκονγκ»; Θα έπρεπε να είναι ο Τροχός του Νόμου ή ο Νόμος που βελτιώνει τον ασκούμενο. Γιατί δεν έχετε μπορέσει να απαλλαχτείτε από αυτά τα περί πρόθεσης; Κάθε καλλιέργεια –ακόμα και η ταοϊστική καλλιέργεια– που έχει φτάσει σε ένα υψηλό επίπεδο δεν καθοδηγείται από πρόθεση.

Ε: Ποιος είναι ο καλύτερος χρόνος, τοποθεσία και κατεύθυνση για την εξάσκηση του Φάλουν Γκονγκ; Πόσες φορές την ημέρα είναι απαραίτητο; Έχει σημασία εάν κάνουμε ασκήσεις πριν ή μετά από γεύματα;

Α: Ο Τροχός του Νόμου είναι στρογγυλός και αποτελεί μικρογραφία του σύμπαντος, συνεπώς καλλιεργεί σύμφωνα με του νόμους του σύμπαντος, και το σύμπαν είναι σε κίνηση, έτσι πρόκειται για τον Νόμο που καλλιεργεί τον ασκούμενο. Όταν δεν καλλιεργήσετε σας καλλιεργεί και είναι διαφορετικό από οποιαδήποτε άλλη αρχή ή θεωρία από αυτές που έχουν δημοσιευτεί. Το δικό μου είναι το μόνο σύστημα στο οποίο «ο Νόμος καλλιεργεί τον ασκούμενο». Όλες οι άλλες μέθοδοι

καλλιέργειας παίρνουν τον δρόμο του ελιξιρίου, δεν είναι όπως η δική μας, και με τεχνητό τρόπο καλλιεργούν γκονγκ και αποθηκεύουν ελιξίριο. Το σύστημά μας μπορεί να εξασκηθεί οποιαδήποτε ώρα, διότι όταν δεν ασκείτε το γκονγκ σας καλλιεργεί. Δεν υπάρχει ανάγκη να επιλέξετε κάποια ώρα. Κάντε τις ασκήσεις όσο πιο πολύ μπορείτε, κάντε τις ανάλογα με τον χρόνο που έχετε. Οι ασκήσεις μας είναι αρκετά χαλαρές από αυτήν την άποψη, αλλά έχουμε αυστηρές προϋποθέσεις χαρακτήρα. Η εξάσκησή μας δεν απαιτεί ούτε κατεύθυνση. Όποια κατεύθυνση και να επιλέξετε είναι μια χαρά, επειδή το σύμπαν περιστρέφεται και είναι σε κίνηση. Εάν επιλέξετε τη Δύση, δεν είναι ακριβώς η Δύση. Εάν επιλέξετε την Ανατολή, δεν είναι ακριβώς η Ανατολή. Έχω ζητήσει από τους μαθητές μου να επιλέγουν τη Δύση όταν ασκούνται ως ένδειξη σεβασμού. Αλλά στην πραγματικότητα δεν έχει καμία επίδραση. Μπορείτε να εξασκηθείτε σε οποιαδήποτε τοποθεσία, μέσα ή έξω από το σπίτι σας. Όμως παρόλα αυτά νομίζω ότι θα πρέπει να βρούμε ένα μέρος με σχετικά καλό έδαφος, περιβάλλον και αέρα. Θα πρέπει να είναι μακριά από βρώμικα πράγματα όπως κάδους απορριμμάτων ή αποχωρητήρια. Όμως τίποτα άλλο δεν έχει σημασία. Η καλλιέργεια του Ντάφα δεν έχει να κάνει με τον χρόνο, την τοποθεσία ή την κατεύθυνση. Μπορείτε επίσης να εξασκηθείτε πριν και μετά τα γεύματα, αλλά εάν έχετε φάει πολύ, δεν θα αισθανθείτε ωραία αν ασκηθείτε αμέσως. Είναι καλύτερο να αναπαυθείτε για λίγο. Επίσης, όταν είστε τόσο πεινασμένος που το στομάχι σας γουργουρίζει δεν θα είναι εύκολο να γαληνέψετε τον νου σας. Πρέπει να χειριστείτε τα πράγματα σύμφωνα με τις καταστάσεις σας.

Ε: Υπάρχει τίποτα που χρειάζεται να κάνουμε αφότου τελειώσουμε τις ασκήσεις, όπως να τρίψουμε το πρόσωπο;

Α: Αφού κάνουμε τις ασκήσεις δεν σκεφτόμαστε για το κρύο νερό και όλα αυτά τα πράγματα, ούτε χρειάζεται να τρίψουμε το πρόσωπο ή τα χέρια. Αυτά τα πράγματα προορίζονται για το άνοιγμα των μεσημβρινών και των σημείων βελονισμού του σώματος και γίνονται στα πρωταρχικά στάδια. Καλλιεργούμε τον Μέγα Δρόμο, ο οποίος δεν έχει τίποτα από όλα αυτά. Τώρα το σώμα σας δεν είναι πλέον στην κατάσταση μετά την ρύθμιση. Φαίνεται τρομερά δύσκολο για έναν καθημερινό άνθρωπο να γίνει καλλιεργητής, και κάποιες μορφές εξάσκησης δεν είναι σε θέση να αλλάξουν άμεσα το ανθρώπινο σώμα. Κάποιες από τις απαιτήσεις τους είναι περίπλοκες. Δεν έχουμε αυτά τα πράγματα εδώ και δεν έχουμε τέτοιες έννοιες. Μην απασχολείστε με πράγματα για τα οποία δεν έχω μιλήσει – παραμείνετε συγκεντρωμένοι στην καλλιέργεια. Εφόσον καλλιεργούμε τον Μέγα Δρόμο, είναι ζήτημα ημερών για το σώμα σας να περάσει από τα αρχικά στάδια κατά τα οποία φοβάται διάφορα πράγματα, ή από την διαδικασία κατά την οποία έχει διάφορες απαιτήσεις. Δεν θα έλεγα κατηγορηματικά ότι αντιστοιχεί με αρκετά χρόνια εξάσκησης σε άλλες μεθόδους καλλιέργειας, αλλά είναι περίπου το ίδιο. Δεν μιλάω για πράγματα σε χαμηλότερα επίπεδα, όπως αυτήν και εκείνη την κατεύθυνση, τον μεσημβρινό κλπ. Διδάσκουμε μόνο υψηλότερα πράγματα. Η καλλιέργεια του Ντάφα, η πραγματική καλλιέργεια, έχει να κάνει με τη σφυρηλάτηση του εαυτού σας μέσα από την καλλιέργεια, όχι για την εκτέλεση ασκήσεων.

Ε: Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το αποχωρητήριο αμέσως αφού τελειώσουμε τις ασκήσεις; Υπάρχουν πολλές φουσαλίδες στα ούρα μου. Φεύγει τοτσι;

Α: Αυτό δεν είναι πρόβλημα. Καθώς καλλιεργούμε σε ανώτερα επίπεδα τα ούρα και τα περιττώματά μας πράγματι περιέχουν ενέργεια, αλλά είναι μονάχα μια μικρή ποσότητα και δεν έχει κανένα αντίκτυπο. Η καλλιέργεια του Μεγάλου Δρόμου σημαίνει προσφορά σωτηρίας προς τα αισθανόμενα όντα. Αυτή η μικρή διαρροή δεν είναι μεγάλο ζήτημα. Αυτά που λαμβάνουμε ως αντάλλαγμα είναι πολύ σπουδαιότερα. Η ενέργεια την οποία εκπέμπω καθώς διδάσκω αυτό το μάθημα είναι ασύγκριτα ισχυρή και μετά παραμένει πάνω σε όλους τους τοίχους.

Ε: Μπορούμε να διαδώσουμε και να προωθήσουμε το Φάλουν Γκονγκ; Μπορούμε να το διδάξουμε στους ανθρώπους οι οποίοι δεν παρακολούθησαν τα μαθήματα; Μπορούν οι άνθρωποι οι οποίοι δεν παρακολούθησαν τα μαθήματα να ασκηθούν στα κέντρα βοήθειας; Είναι εντάξει να ταχυδρομούμε κασέτες ήχου και βιβλία σε συγγενείς ή φίλους οι οποίοι ζουν έξω από την πόλη;

A: Δεν θα λοξοδρομήσετε εάν διαδώσετε την εξάσκησή μας και βοηθήσετε περισσότερους ανθρώπους να ωφεληθούν από αυτήν. Σας έχω πει πολλούς Νόμους, δηλαδή, σας έχω επιτρέψει να γνωρίσετε τον Νόμο, και σας έχω επιτρέψει να καταλάβετε και να δείτε κάτι από τα υψηλότερα επίπεδα. Σας έχω πει πράγματα εκ των προτέρων καθώς φοβόμουν ότι αν περίμενα δεν θα τα καταλαβαίνατε εάν τα βλέπατε ή αν τα συναντούσατε. Μπορείτε να διδάξετε σε άλλους ανθρώπους να κάνουν τις ασκήσεις, αλλά δεν έχετε την ικανότητα να εγκαταστήσετε Τροχό του Νόμου. Τι γίνεται τότε; Έχω πει ότι τα σώματα του Νόμου μου θα σας αφήσουν αν καλλιεργείστε περιστασιακά και αν δεν ασκείτε πραγματικά. Ενώ εάν πραγματικά καλλιεργείστε, τα Σώματα του Νόμου μου θα σας προσέχουν. Έτσι εάν διδάξετε σε κάποιον τις ασκήσεις, φέρετε τις πληροφορίες τις οποίες σας δίδαξα, και αυτές μεταφέρουν τον ενεργειακό μηχανισμό που σχηματίζει τον Τροχό του Νόμου. Εάν αυτός ο άνθρωπος τον οποίον έχετε διδάξει καταβάλει προσπάθεια στην εξάσκηση, ένας Τροχός του Νόμου θα σχηματιστεί. Εάν ο άνθρωπος έχει προκαθορισμένη σχέση και καλή εγγενή ποιότητα, θα μπορέσει να λάβει έναν Τροχό του Νόμου επιτόπου. Το βιβλίο μας είναι πολύ λεπτομερειακό. Ένας άνθρωπος μπορεί να καλλιεργηθεί καλά χωρίς να έχει διδαχθεί αυτοπροσώπως.

E: Διδάσκεται η αναπνοή ως μέρος του Φάλουν Γκονγκ; Πως ρυθμίζουμε τις αναπνοές;

A: Δεν υπάρχει καμία ανάγκη να ρυθμίσετε την αναπνοή σας όταν ασκείτε Φάλουν Γκονγκ. Δεν ασχολούμαστε με την αναπνοή. Αυτό είναι κάτι που ένας άνθρωπος μαθαίνει στο πρωταρχικό επίπεδο. Δεν το χρειαζόμαστε εδώ, επειδή η ρύθμιση και ο έλεγχος της αναπνοής σας έχει να κάνει με την καλλιέργεια του ελιξιρίου, και περιλαμβάνει την προσθήκη αέρα, την τροφοδότηση της φωτιάς, κλπ. Η αναπνοή με ανοδικό τρόπο, με καθοδικό τρόπο, να καταπίνετε σάλιο κ.ο.κ., όλα αυτά αφορούν την καλλιέργεια του ελιξιρίου και εμείς δεν το καλλιεργούμε. Όλα όσα χρειάζεστε παρέχονται από τον Τροχό του Νόμου. Και κάποια ανώτερα και πιο δύσκολα πράγματα πραγματοποιούνται από το Σώμα του Νόμου του σίφου. Τα πράγματα καμίας σχολής καλλιέργειας – περιλαμβάνοντας ακόμα και εκείνες του ταοϊστικού συστήματος, το οποίο μιλάει για τα πράγματα με μεγαλύτερη λεπτομέρεια – δεν καλλιεργούνται με τεχνητούς τρόπους, γεμάτους πρόθεση. Στην πραγματικότητα είναι ο ικανός σίφου αυτής της σχολής ο οποίος βοηθάει το άτομο να σφυρηλατήσει και να μετασχηματίσει αυτά τα πράγματα και αυτό γίνεται χωρίς να το ξέρει το άτομο. Σε καμία περίπτωση δεν θα μπορούσατε να επιτύχετε αυτά τα πράγματα με την δική σας ανθρώπινη προσπάθεια, εκτός και αν έχετε φωτιστεί, ή αν το γκονγκ σας έχει ξεκλειδωθεί.

E: Χρειάζεται να χρησιμοποιούμε την συγκέντρωση του νου όταν κάνουμε τις ασκήσεις; Που θα πρέπει να πηγαίνει η προσοχή κάποιου σε αυτές τις ασκήσεις;

A: Δεν χρησιμοποιούμε την συγκέντρωση του νου εδώ. Λέω σε όλους σας να μην χρησιμοποιείτε την συγκέντρωση του νου και να εγκαταλείψετε αυτές τις προσκολλήσεις. Μην επιζητάτε κάποιου είδους σκέψη. Κατά την τρίτη άσκηση, όπου οι δύο παλάμες μεταφέρουν τσι έτσι ώστε να κινείται ανάμεσα στα δύο άκρα, το μόνο που χρειάζεται είναι μία γρήγορη σκέψη. Μην σκεφτείτε τίποτα επιπλέον.

E: Η συλλογή ενέργειας είναι το ίδιο με την συλλογή του τσι;

A: Για ποιον λόγο να συλλέξουμε τσι; Αυτό που καλλιεργούμε είναι ένας Μέγας Δρόμος, και αργότερα δεν θα είστε καν ικανοί να εκπέμπετε τσι. Αυτό που καλλιεργούμε δεν είναι το τσι, το οποίο είναι σε χαμηλότερο επίπεδο. Αντί γι' αυτό εκπέμπουμε φως, και η ενέργεια συλλέγεται από τον Τροχό του Νόμου, όχι από εμάς. Χρησιμοποιώντας την άσκηση «Διαπερνώντας τα Δύο Άκρα του Σύμπαντος» ως παράδειγμα, η άσκηση δεν αφορά την συλλογή του τσι, αλλά στην πραγματικότητα χρησιμεύει για να το ωθήσει μέσα από το σώμα. Μπορεί επίσης να έχει το αποτέλεσμα της συλλογής ενέργειας, αλλά αυτός δεν είναι ο κύριος σκοπός. Πως συλλέγει ένα άτομο τσι; Εάν θέλετε να μιλήσουμε για την συλλογή τσι, λοιπόν, πώς θα το έκανε κάποιος; Καθώς καλλιεργείστε στον Ντάφα, με ένα νεύμα του χεριού σας μπορείτε να αισθανθείτε βάρος πάνω από το κεφάλι σας, καθώς μεγάλη ποσότητα τσι θα έρθει. Αλλά σε τι χρησιμεύει αυτό το τσι; Επίσης, δεν χρειάζεται να συγκεντρώνετε σκόπιμα την

ενέργεια την οποία συλλέγουμε.

Ε: Το Φάλουν Γκονγκ καλύπτει την «οικοδόμηση θεμελίων σε εκατό ημέρες» και την «εμβρυϊκή αναπνοή»;

Α: Όλα αυτά είναι σε κατώτερο επίπεδο, και δεν τα ασκούμε. Έχουμε εδώ και καιρό ξεπεράσει αυτά τα ασταθή, πρωταρχικά στάδια.

Ε: Ασχολείται το Φάλουν Γκονγκ με την εξισορρόπηση του γιν και του γιανγκ;

Α: Αυτά αφορούν ακόμα την επεξεργασία του τσι και είναι κάτι χαμηλότερο. Όταν ξεπεράσετε αυτό το επίπεδο, δεν θα υπάρχει πλέον το ζήτημα της ισορροπίας του γιν και του γιανγκ στο σώμα σας. Δεν έχει σημασία ποιο σύστημα καλλιεργείτε: Όσο λαμβάνετε πραγματικές διδασκαλίες από έναν σίφου, είναι εγγυημένο ότι, όταν αφήσετε το κατώτερο επίπεδο πίσω σας, θα πεταχτούν τα πάντα που καλλιεργήσατε πριν – δεν κρατάτε τίποτα! Τότε μία νέα σειρά πραγμάτων καλλιεργείται στο νέο επίπεδο. Αφότου αυτό το νέο επίπεδο ξεπεραστεί, μια άλλη νέα σειρά πραγμάτων θα καλλιεργηθεί και πάλι, και ούτω καθεξής. Έτσι προχωράει.

Ε: Μπορούμε να κάνουμε τις ασκήσεις όταν μπουμπουνίζει; Κάποιος ο οποίος κάνει Φάλουν Γκονγκ φοβάται τους ήχους;

Α: Με αυτό θα σας γίνει ξεκάθαρο. Κάποτε δίδαξα μαθητές στο προαύλιο ενός μεγάλου κτιρίου στο Πεκίνο. Επρόκειτο να βρέξει και οι αστραπές ήταν έντονες. Εκείνη την εποχή έκαναν ασκήσεις οι οποίες διδάσκονταν μόνο σε [εκείνους] τους μαθητές, ασκήσεις οι οποίες γίνονταν περπατώντας σε κινούμενη στάση πάνω σε έναν Τροχό του Νόμου. Είδα τη βροχή να έρχεται, αλλά δεν είχαν τελειώσει με την άσκηση. Η έντονη βροχή, ωστόσο, δεν μπορούσε να πέσει. Τα σύννεφα κάθονταν πολύ χαμηλά, στριφογυρίζοντας πάνω από το κτίριο, και ήταν πολύ σκοτεινά με τις αστραπές να βροντάνε και να μπουμπουνίζουν. Εκείνη την στιγμή ένας κεραυνός χτύπησε το άκρο του Τροχού του Νόμου, αλλά δεν πάθαμε οποιαδήποτε ζημιά. Μπορούσαμε να δούμε καθαρά το σημείο όπου ο κεραυνός χτύπησε το έδαφος, αλλά παραμείναμε ανέπαφοι. Αυτό μας δείχνει ότι η εξάσκησή μας παρέχει προστασία. Όταν ασκούμε συνήθως δεν με νοιάζει ο καιρός, και όποτε σκέφτομαι να εξασκηθώ απλά εξασκώμαι. Εάν υπάρχει χρόνος εξασκώμαι. Και ούτε φοβάμαι τους ήχους. Σε άλλες μεθόδους φοβούνται τους ήχους, καθώς όταν ένα άτομο είναι σε βαθιά ήρεμη, γαλήνια κατάσταση και ξαφνικά ακούει έναν δυνατό ήχο αισθάνεται λες και το τσι όλου του σώματός του πρόκειται να εκραγεί, και τρεμοπαίζει διαρρέοντας έξω από το σώμα. Αλλά μην ανησυχείτε, η καλλιέργειά μας δεν λοξοδρομεί έτσι. Όμως, βέβαια, βάλτε τα δυνατά σας να βρείτε ένα ήσυχο μέρος να εξασκηθείτε.

Ε: Θα πρέπει να βλέπουμε νοερά την εικόνα του Σίφου;

Α: Δεν υπάρχει η ανάγκη να βλέπετε νοερά. Όταν το Τρίτο Μάτι σας ανοίξει θα δείτε το Σώμα του Νόμου μου δίπλα σας.

Ε: Υπάρχει καμία απαίτηση όταν ασκούμε τις πέντε ασκήσεις; Πρέπει όλες να γίνονται μαζί; Μπορούμε να μετράμε σιωπηλά όταν κάνουμε αυτές οι οποίες απαιτούν εννέα επαναλήψεις; Θα είναι αντιπαραγωγικό, εάν κάνουμε πάνω από εννέα επαναλήψεις ή δεν θυμόμαστε κάποιες κινήσεις με ακρίβεια;

Α: Μπορείτε να εξασκήσετε όποια από τις πέντε ασκήσεις θέλετε, αλλά νομίζω ότι είναι καλύτερο να κάνετε την πρώτη πριν από τις άλλες καθώς ανοίγει ολόκληρο το σώμα. Θα πρέπει να την κάνετε μία φορά πριν. Έπειτα, αφού ολόκληρο το σώμα σας έχει ανοιχτεί ευρύτατα, μπορείτε να συνεχίσετε με τις άλλες ασκήσεις και αυτό είναι πιο αποτελεσματικό. Εξασκηθείτε όσο πιο πολύ μπορείτε ανάλογα με το πόσο χρόνο έχετε. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε να κάνετε μια συγκεκριμένη άσκηση. Οι

κινήσεις στην τρίτη και τέταρτη άσκηση πρέπει να επαναληφθούν εννέα φορές η κάθε μια και όπως γράφεται στο βιβλίο μπορείτε να μετράτε σιωπηλά στον εαυτό σας. Αφού πάτε σπίτι σας, μπορείτε να δοκιμάσετε να πείτε στο παιδί σας να στέκεται κοντά και να μετράει καθώς ασκείστε. Αφότου κάνετε τις εννέα επαναλήψεις δεν θα μπορείτε να αισθανθείτε τον ενεργειακό μηχανισμό ακόμα και αν προσπαθήσετε, καθώς έτσι λειτουργούν τα πράγματά μου. Στην αρχή χρειάζεται να σκέφτεστε γι' αυτό, αλλά μόλις το συνηθίσετε θα σταματήσετε κατά τρόπο φυσικό. Εάν δεν θυμάστε κάποιες κινήσεις σωστά ή αν κάνετε πολλές επαναλήψεις, απλά διορθώστε τις και θα είναι μια χαρά.

Ε: Γιατί όταν τελειώνουμε τις ασκήσεις δεν τελειώνει και η εξάσκηση;

Α: Ο Τροχός του Νόμου περιστρέφεται αυτόματα, και γνωρίζει αμέσως ότι σταματήσατε να κάνετε τις ασκήσεις. Έχει τεράστιο ποσό ενέργειας και μπορεί στην στιγμή να πάρει πίσω ό,τι εξέπεμψε πολύ καλύτερα απ' ό,τι αν το κάνετε με πρόθεση. Δεν σταματάει την εξάσκηση ωστόσο, καθώς παίρνει μονάχα πίσω την ενέργεια. Άλλες μορφές εξάσκησης πράγματι τελειώνουν την στιγμή που τελειώνουν και οι ασκήσεις. Αλλά η άσκηση του συστήματός μας πραγματοποιείται συνέχεια –ακόμα και όταν οι κινήσεις έχουν σταματήσει– έτσι η εξάσκηση δεν μπορεί να τελειώσει. Ακόμα και αν θέλατε να σταματήσετε την περιστροφή του Τροχού του Νόμου δεν θα μπορούσατε. Εάν το συζητούσα σε ένα πιο βαθύ επίπεδο δεν θα καταλαβαίνατε. Εάν μπορούσατε να σταματήσετε την περιστροφή του, θα έπρεπε να σταματήσω και εγώ επίσης, και, μπορείτε να με σταματήσετε;

Ε: Μπορούμε να κάνουμε το Τζιγίν και το Χεσί ως άσκηση όρθιας στάσης;

Α: Η πρώτη άσκηση, «ο Φο Εμφανίζει Χίλια Χέρια», δεν μπορεί να γίνει ως άσκηση όρθιας στάσης. Εάν χρησιμοποιήσετε πάρα πολύ δύναμη για να τεντωθείτε θα έχετε προβλήματα.

Ε: Πρέπει να κρατάμε τις μασχάλες ανοιχτές ενώ κάνουμε τις ασκήσεις; Όταν κάνω την πρώτη οι μασχάλες μου αισθάνονται ένταση. Τι συμβαίνει;

Α: Έχετε ασθένεια; Κατά τα αρχικά στάδια, όταν το σώμα σας ρυθμίζεται, ίσως βιώσετε πληθώρα φαινομένων. Θα έχετε κάποια συμπτώματα, αλλά δεν προκαλούνται από την εκτέλεση των ασκήσεων.

Ε: Μπορούν οι άνθρωποι οι οποίοι δεν έχουν παρακολουθήσει τα μαθήματα του Δασκάλου Λι να εξασκηθούν μαζί με άλλους μαθητές στα πάρκα;

Α: Ναι. Και κάθε μαθητής μπορεί να διδάξει σε άλλους να κάνουν τις ασκήσεις. Όταν οι μαθητές μαθαίνουν τις ασκήσεις σε άλλους, δεν είναι με τον τρόπο με τον οποίο σας διδάσκω εδώ, όπου κατευθείαν ρυθμίζω το σώμα σας. Αλλά υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι αποκτούν τον Τροχό του Νόμου αμέσως μόλις ξεκινούν την εξάσκηση, καθώς πίσω από κάθε μαθητή υπάρχουν τα σώματα του Νόμου μου και μπορούν να χειριστούν άμεσα αυτά τα ζητήματα. Όλα εξαρτώνται από την καρμική σύνδεση του ατόμου. Όταν η καρμική του σχέση είναι δυνατή, μπορεί να αποκτήσει έναν Τροχό του Νόμου επιτόπου. Εάν η καρμική του σχέση δεν είναι τόσο δυνατή, τότε μπορεί, ενώ εξασκείται για μια περίοδο, να αναπτύξει τον περιστρεφόμενο μηχανισμό ο ίδιος. Με περαιτέρω εξάσκηση θα καταφέρει να εξελίξει τον περιστρεφόμενο μηχανισμό σε Τροχό του Νόμου.

Ε: Ποια είναι η έννοια των συνθηματικών χειρονομιών στην ήρεμη εξάσκηση «Ενισχύοντας τις Θεϊκές Δυνάμεις»;

Α: Η γλώσσα μας δεν μπορεί να το εξηγήσει. Κάθε συνθηματική χειρονομία περιέχει πλούτο νοήματος. Αυτό που κατά το μεγαλύτερο μέρος λένε είναι: «Θα ξεκινήσω να κάνω τις κινήσεις και να καλλιεργώ τον Νόμο του Φο. Θα ρυθμίσω το σώμα μου και θα εισέλθω σε κατάσταση καλλιέργειας».

Ε: Όταν ένας άνθρωπος καλλιεργείται στην κατάσταση του Γαλακτώδους Λευκού Σώματος, είναι αλήθεια ότι όλοι οι πόροι έχουν ανοιχτεί και ότι αναπτύσσεται η αναπνοή του σώματος;

Α: Δείτε εάν μπορείτε να το αισθανθείτε όλοι σας: Έχετε ήδη ξεπεράσει αυτό το επίπεδο. Για να ρυθμίσω τα σώματά σας στην κατάσταση του Γαλακτώδους Λευκού Σώματος, έπρεπε να διδάξω τον Νόμο για πάνω από δέκα ώρες, και όχι λιγότερο. Αμέσως σας φέρνουμε σε μια κατάσταση η οποία θα έπαιρνε δεκαετίες ή περισσότερο για να την φτάσετε εάν εξασκούσατε άλλους τρόπους καλλιέργειας. Εφόσον αυτό το στάδιο δεν έχει απαίτηση για τον χαρακτήρα, και όλα γίνονται με βάση την ικανότητα του σίφου, πριν καν το αισθανθείτε, αυτό το επίπεδο έχει ξεπεραστεί. Ίσως είχε διάρκεια μερικών μόνο ωρών. Ίσως μια μέρα είσαστε πολύ ευαίσθητος, αλλά πριν λίγο δεν ήσασταν ευαίσθητος. Στην πραγματικότητα, ένα σημαντικό επίπεδο έχει ξεπεραστεί. Με άλλες μεθόδους καλλιέργειας, ωστόσο, θα παραμένετε σε αυτήν την κατάσταση για έναν χρόνο ή περισσότερο. Τέτοια πράγματα είναι στην πραγματικότητα σε χαμηλότερο επίπεδο.

Ε: Είναι εντάξει εάν σκεφτόμαστε κάθε κίνηση του Φάλουν Γκονγκ ενώ είμαστε στο λεωφορείο ή περιμένουμε στην ουρά;

Α: Οι ασκήσεις δεν απαιτούν ούτε την καθοδήγηση από το νου ούτε συγκεκριμένη διάρκεια χρόνου για την καθημερινή εξάσκηση. Είναι σίγουρο ότι όσο περισσότερο τις κάνετε τόσο το καλύτερο. Αλλά όταν δεν κάνετε τις ασκήσεις, η εξάσκηση σας βελτιώνει. Παρόλα αυτά, όμως, στο αρχικό στάδιο είναι καλύτερο να εξασκείστε περισσότερο, δυναμώνοντας [τους μηχανισμούς]. Κάποιοι μαθητές ανακαλύπτουν ότι όταν φεύγουν για επιχειρηματικά ταξίδια για δύο μήνες δεν έχουν χρόνο να εξασκηθούν και όμως δεν έχει καμία επίπτωση. Όταν επιστρέφουν ο Τροχός του Νόμου περιστρέφεται ακόμα καθώς δεν σταματά ποτέ. Όσο στην καρδιά σας θεωρείτε τον εαυτό σας καλλιεργητή και διαφυλάσσετε τον χαρακτήρα σας, θα συνεχίζει να λειτουργεί. Αλλά υπάρχει ένα πράγμα: Εάν δεν ασκείστε και μπερδεύετε τον εαυτό σας με έναν καθημερινό άνθρωπο, τότε θα αποσυντεθεί.

Ε: Μπορούν το Φάλουν Γκονγκ και ο Ταντρισμός να εξασκηθούν ταυτόχρονα;

Α: Ο Ταντρισμός χρησιμοποιεί επίσης Τροχό του Νόμου, αλλά δεν μπορεί να εξασκηθεί ταυτόχρονα με την δική μας μέθοδο καλλιέργειας. Εάν έχετε καλλιεργήσει τον Ταντρισμό και ο Τροχός του Νόμου του έχει ήδη σχηματιστεί, μπορείτε να συνεχίσετε να καλλιεργείτε στον Ταντρισμό γιατί ο Ταντρισμός είναι επίσης ορθός τρόπος καλλιέργειας. Δεν γίνεται να εξασκηθούν ταυτόχρονα. Ο Τροχός του Νόμου του Ταντρισμού καλλιεργεί τον κεντρικό μεσημβρινό και περιστρέφεται οριζοντίως. Ο Τροχός του Νόμου του διαφέρει από τον δικό μας Τροχό του Νόμου, και έχει μάντρα στον Τροχό. Ο Τροχός του Νόμου μας είναι τοποθετημένος κάθετα στην κάτω κοιλιακή χώρα με την επίπεδη πλευρά να κοιτάζει προς τα έξω. Καθώς ο χώρος στην κοιλιακή χώρα είναι περιορισμένος, ο Τροχός του Νόμου μου από μόνος του καλύπτει ολόκληρη την περιοχή. Εάν τοποθετούταν και άλλος εκεί τα πράγματα θα ανακατεύονταν.

Ε: Μπορούμε να εξασκήσουμε άλλα βουδιστικά συστήματα καλλιέργειας ενώ εξασκούμαστε στο Φάλουν Γκονγκ; Μπορούμε να ακούμε ακουστικές κασέτες με ψαλμούς του ονόματος της Μποντισάτβα Γκουανγίν; Μπορούν οι πιστοί βουδιστές να ψέλνουν τις γραφές αφότου μάθουν Φάλουν Γκονγκ; Μπορούμε να εξασκούμε και άλλες ασκήσεις παράλληλα;

Α: Νομίζω πως όχι. Κάθε μέθοδος είναι ένας τρόπος καλλιέργειας. Εάν πραγματικά θέλετε να καλλιεργηθείτε και όχι μόνο να θεραπευτείτε ή να βελτιώσετε την υγεία σας, τότε πρέπει να αφιερωθείτε σε μία μόνο σχολή. Αυτό είναι σοβαρό ζήτημα. Η καλλιέργεια προς τα υψηλότερα επίπεδα απαιτεί να παραμείνετε με μία μέθοδο καλλιέργειας. Αυτή είναι απόλυτη αλήθεια. Ακόμα και διαφορετικοί τρόποι καλλιέργειας του Βουδισμού δεν μπορούν να αναμειχθούν. Η καλλιέργεια που κάνουμε εδώ είναι υψηλού επιπέδου, και μεταδίδεται αιώνες επί αιώνων. Το να εξασκείστε με βάση το τι αισθάνεστε είναι επιπόλαιο. Όταν την βλέπετε από άλλη διάσταση, η διαδικασία του

μετασχηματισμού είναι εξαιρετικά εμβριθής και περίπλοκη. Είναι όπως με ένα όργανο ακριβείας, όπου αν αφαιρέσετε ένα εξάρτημα και το αντικαταστήσετε με κάτι άλλο θα χαλάσει στην στιγμή. Το ίδιο ισχύει και με την καλλιέργεια: Τίποτε δεν πρέπει να αναμειχθεί. Είναι καταδικασμένη να λοξοδρομήσει εάν αναμείξετε πράγματα. Το ίδιο ισχύει για όλους τους τρόπους καλλιέργειας: Εάν θέλετε να καλλιεργηθείτε, τότε πρέπει να αφιερωθείτε σε μία μόνο σχολή. Δεν θα έχετε απολύτως καμία ελπίδα να καλλιεργηθείτε αν πράξετε διαφορετικά. Η φράση, «να παίρνουμε τα καλύτερα από κάθε σχολή» ισχύει μόνο στο επίπεδο της θεραπείας ασθενειών και της βελτίωσης της υγείας. Δεν θα σας οδηγήσει σε ανώτερα επίπεδα.

Ε: Θα παρεμποδίσουμε ο ένας τον άλλον εάν κάνουμε ασκήσεις μαζί με ανθρώπους από άλλους τρόπους καλλιέργειας;

Α: Δεν έχει σημασία ποιον τρόπο καλλιέργειας ένας άλλος άνθρωπος εξασκεί –είτε είναι ταοϊστικός, υπερφυσική εξάσκηση, βουδιστικός– εφόσον είναι ορθός, δεν έχει οποιαδήποτε επίδραση πάνω μας. Και εσείς δεν θα τον παρεμποδίσετε καθόλου. Είναι ευεργετικό για τον ίδιο να εξασκείται κοντά σας. Ο Τροχός του Νόμου είναι ένα νοήμον ον το οποίο δεν καλλιεργεί ελιξίριο, έτσι μπορεί να βοηθήσει άλλους αυτόματα.

Ε: Μπορούμε να ζητήσουμε από άλλους δασκάλους τσιγκόνγκ να ρυθμίσουν τα σώματά μας; Θα έχει επίπτωση εάν ακούσουμε διαλέξεις από άλλους δασκάλους τσιγκόνγκ;

Α: Πιστεύω ότι μετά από αυτό το μάθημα θα αισθανθείτε την κατάσταση στην οποία το σώμα σας έφτασε. Μετά από κάποιο καιρό η ασθένεια δεν επιτρέπεται να εμφανιστεί μέσα σας. Όταν προβλήματα έρχονται πάλι, ίσως έχουν την αίσθηση κρυολογήματος ή στομαχόπονου αλλά στην πραγματικότητα είναι διαφορετικά τώρα. Τώρα είναι δοκιμασίες και βάσανα. Εάν ψάχνετε για άλλους δασκάλους τσιγκόνγκ, σημαίνει ότι δεν καταλαβαίνετε ή δεν πιστεύετε αυτά που λέω. Εάν έχετε σκέψεις να αποκτήσετε κάτι, θα προσελκύσετε κακά μηνύματα τα οποία θα παρέμβουν στην καλλιέργειά σας. Εάν το γκονγκ αυτού του δασκάλου τσιγκόνγκ προέρχεται από κατοχή πνεύματος, τότε ίσως καταλήξετε να προσελκύσετε αυτά τα όντα. Το ίδιο ισχύει με το να ακούτε διαλέξεις: «Η επιθυμία να ακούτε» δεν σημαίνει ότι ψάχνετε για κάτι; Πρέπει να αφυπνιστείτε σε αυτό μόνοι σας. Είναι ζήτημα χαρακτήρα, και δεν πρόκειται να παρέμβω. Εάν μιλάει για αρχές υψηλού επιπέδου ή ζητήματα χαρακτήρα τότε ίσως είναι εντάξει. Αλλά παραβρεθήκατε στο δικό μου μάθημα, και μέσα από μεγάλη προσπάθεια το σώμα σας έχει ρυθμιστεί. Αρχικά τα μηνύματα των άλλων πρακτικών ήταν εντελώς ανακατεμένα στο σώμα σας, κάνοντας το σώμα σας ακατάστατο. Τα πάντα έχουν ρυθμιστεί τώρα στην καλύτερη κατάσταση, με τα κακά να έχουν αφαιρεθεί και τα καλά να έχουν κρατηθεί. Βέβαια, δεν διαφωνώ με το να μάθετε άλλες πρακτικές. Εάν νιώσετε ότι το Φάλουν Γκονγκ δεν είναι καλό, μπορείτε να μάθετε άλλες πρακτικές. Αλλά νομίζω ότι εάν μάθετε πολλά διαφορετικά πράγματα δεν είναι καλό για εσάς. Έχετε καλλιεργηθεί στον Μέγα Δρόμο και τα Σώματα του Νόμου βρίσκονται δίπλα σας. Έχετε λάβει ανώτερα πράγματα και τώρα θέλετε να γυρίσετε πίσω στην αναζήτηση;

Ε: Εάν ασκούμε το Φάλουν Γκονγκ, μπορούμε να μελετήσουμε άλλες μεθόδους, όπως το μασάζ, την αυτοάμυνα, το Ζεν του Ενός Δακτύλου, το Τάι Τσι κτλ; Εάν δεν τα ασκούμε αλλά απλά διαβάσουμε σχετικά βιβλία θα έχει κάποια επίδραση αυτό;

Α: Είναι εντάξει να μελετήσετε μασάζ και αυτοάμυνα, αλλά όταν αρχίζετε να αισθάνεστε αυτό το συναίσθημα της επιθετικότητας, θα νιώσετε άβολα. Το Ζεν του Ενός Δακτύλου και το Τάι Τσι ανήκουν στην κατηγορία του τσιγκόνγκ. Εάν ασκήσετε αυτά θα προσθέτετε πράγματα, και θα βρωμίσετε τις δικές μου ουσίες που υπάρχουν στο σώμα σας. Είναι εντάξει για εσάς να διαβάσετε βιβλία που μιλάνε για τον χαρακτήρα. Αλλά, κάποιοι συγγραφείς αντλούν συμπεράσματα πριν καν καταλάβουν περί τίνος πρόκειται, και θα μπερδέψουν την σκέψη σας.

Ε: Όταν κάνω το «Κράτημα του Τροχού Μπροστά από το Κεφάλι», τα χέρια μου ακουμπούν κάποιες

φορές. Είναι εντάξει;

A: Μην αφήνετε τα χέρια σας να ακουμπούν. Πρέπει να αφήσετε ένα μικρό κενό. Εάν τα χέρια ακουμπήσουν, η ενέργεια στα χέρια θα γυρίσει πίσω στο σώμα.

E: Όταν κάνουμε την δεύτερη άσκηση, εάν δεν μπορούμε να κρατάμε άλλο τα χέρια πάνω, μπορούμε να τα κατεβάσουμε [για να ξεκουραστούμε λίγο] και μετά να συνεχίσουμε την άσκηση;

A: Η καλλιέργεια είναι δύσκολο πράγμα. Δεν είναι αποτελεσματικό εάν το λεπτό που νιώσετε κουρασμένος τα κατεβάσετε. Η αρχή είναι: Όσο περισσότερο τόσο καλύτερα. Αλλά θα πρέπει να πράττετε ανάλογα με την δυνατότητά σας.

E: Στην θέση του ολόκληρου λωτού, γιατί το αριστερό πόδι είναι κάτω από το δεξί για τις γυναίκες; (το δεξί πόδι είναι από κάτω στον πλήρη λωτό)

A: Επειδή η καλλιέργειά μας λαμβάνει υπόψη έναν σημαντικό παράγοντα: Το γυναικείο σώμα είναι διαφορετικό από το αντρικό σώμα. Έτσι η καλλιέργεια πρέπει να ταιριάζει με την γυναικεία σωματική κατασκευή εάν μια γυναίκα θέλει να χρησιμοποιήσει το εγγενές της σώμα για να μετασχηματίσει τον εαυτό της. Για τις γυναίκες συνήθως είναι το αριστερό που στηρίζει το δεξί, πράγμα που συμμορφώνεται με την κατάσταση της γυναίκας. Οι άντρες κάνουν το αντίθετο, καθώς η θεμελιώδης τους φύση είναι διαφορετική.

E: Είναι εντάξει να ακούμε κασέτες ή μουσική ή να απαγγέλλουμε στίχους καθώς κάνουμε τις ασκήσεις;

A: Εάν είναι αξιοπρεπής βουδιστική μουσική τότε μπορείτε να ακούτε. Αλλά στην πραγματική καλλιέργεια δεν θέλετε καμία μουσική, καθώς η δυνατότητα της ηρεμίας είναι σημαντική. Όταν ακούμε μουσική είναι για να αντικαταστήσουμε αμέτρητες σκέψεις με μία.

E: Όταν κάνουμε την άσκηση «Διαπερνώντας τα Δύο Άκρα του Σύμπαντος», πρέπει τα σώματά μας να είναι χαλαρά ή να χρησιμοποιούμε δύναμη;

A: Κατά την άσκηση «Διαπερνώντας τα Δύο Άκρα του Σύμπαντος» πρέπει να στέκεστε φυσικά και χαλαρά, αντίθετα με την πρώτη άσκηση. Οι υπόλοιπες ασκήσεις απαιτούν από το σώμα σας να είναι χαλαρό, πράγμα διαφορετικό από την πρώτη άσκηση.

3. Καλλιεργώντας τον χαρακτήρα σας

E: Θέλω να είμαι αντάξιος του προτύπου να είναι κάποιος Αληθινός, Συμπονετικός και Ανεκτικός. Αλλά χτες ονειρεύτηκα ότι μάλωνα έντονα με κάποιον, και όταν ήθελα να είμαι ανεκτικός απέτυχα. Είχε αυτό τον ρόλο να με βοηθήσει να βελτιώσω τον χαρακτήρα μου;

A: Σίγουρα τον είχε. Σας έχω πει τι είναι τα όνειρα, έτσι σκεφτείτε το και αποκτήστε την δική σας κατανόηση. Τα πράγματα τα οποία βοηθούν να βελτιώσετε τον χαρακτήρα σας έρχονται ξαφνικά και αναπάντεχα. Δεν περιμένουν μέχρις ότου είστε νοητικά έτοιμος για να τα υποδεχτείτε. Για να ανακαλύψετε το εάν κάποιος είναι καλός ή κακός πρέπει να τον δοκιμάσετε όταν δεν είναι νοητικά έτοιμος.

E: Το «Ανεκτικός» από το Αληθινός, Συμπονετικός και Ανεκτικός του Φάλουν Γκονγκ σημαίνει ότι πρέπει να ανεχόμαστε τα πάντα, ανεξαρτήτως από το αν είναι σωστά ή όχι;

A: Το «Ανεκτικός» για το οποίο μιλάω αναφέρεται στην βελτίωση του χαρακτήρα σας από την

σκοπία του προσωπικού κέρδους και όλων εκείνων των προσκολλήσεων, τις οποίες δεν είχατε την θέληση να εγκαταλείψετε. Για την ακρίβεια, η «Ανεκτικότητα» δεν είναι κακό πράγμα, ακόμα και για τους καθημερινούς ανθρώπους. Ας σας πω μια ιστορία. Ο Χαν Σιν ήταν ένας σπουδαίος στρατηγός ο οποίος αγαπούσε τις πολεμικές τέχνες από τα νιάτα του. Κατά την εποχή εκείνη, οι άνθρωποι οι οποίοι μάθαιναν πολεμικές τέχνες συνήθιζαν να κουβαλούν σπαθιά μαζί τους. Καθώς ο Χαν Σιν περπατούσε στον δρόμο, ένας νταής τον πλησίασε και τον προκάλεσε, λέγοντας: «Γιατί κουβαλάς αυτό το σπαθί; Τολμάς να σκοτώσεις ανθρώπους; Εάν ναι, τότε σκότωσε εμένα πρώτα». Καθώς έλεγε αυτά έτεινε τον λαιμό του. Είπε: «Εάν δεν τολμάς να με σκοτώσεις, τότε να συρθείς ανάμεσα από τα πόδια μου!» Ο Χαν Σιν τότε σύρθηκε ανάμεσα από τα πόδια του. Ήταν πραγματικά ικανός να ασκήσει την «Ανεκτικότητα». Κάποιοι άνθρωποι θεωρούν την ανεκτικότητα ως αδυναμία, λες και σημαίνει ότι οι άλλοι σας κάνουν ό,τι θέλουν. Η αλήθεια είναι ότι οι άνθρωποι οι οποίοι μπορούν να ασκούν ανεκτικότητα έχουν ισχυρή θέληση. Όσον αφορά το σωστό ή το λάθος των πραγμάτων, πρέπει να κοιτάξετε και να δείτε εάν πραγματικά συμμορφώνονται με τους νόμους του σύμπαντος. Μπορεί να νομίζετε ότι δεν φταίτε εσείς για κάποιο συμβάν και ότι ο άλλος άνθρωπος είναι αυτός που σας αναστάτωσε, αλλά στην πραγματικότητα, δεν μπορείτε να ξέρετε με βεβαιότητα. Έτσι λέτε: «Ξέρω, ξέρω, έγινε για κάτι ασήμαντο». Αλλά αυτό για το οποίο μιλάω είναι διαφορετική αρχή, αρχή που δεν είναι ορατή σε αυτήν την υλική διάσταση. Για να αστείευτούμε, ίσως χρωστούσατε σε άλλους στην προηγούμενη ζωή σας. Σε αυτή την περίπτωση μπορείτε να πείτε εάν είναι σωστό ή λάθος; Έτσι πρέπει να είμαστε ανεκτικοί. Μπορείτε να πηγαίνετε να αναστατώνετε και να προσβάλετε άλλους πρώτα και μετά να το ανέχεστε; Δεν πρέπει να είστε μόνο ανεκτικοί προς ανθρώπους που σας έχουν αναστατώσει πραγματικά, αλλά και ευγνώμονες επίσης. Ας υποθέσουμε ότι κάποιος σας βρίζει και μετά σας κακολογεί στον δάσκαλο. Λοιπόν, θα πρέπει παρόλα αυτά να πείτε «ευχαριστώ» σε αυτόν στο μυαλό σας. Ίσως απορείτε: «Δεν θα γίνω σαν τον Α Κιου;» Έτσι νομίζετε εσείς. Εάν χειριστείτε το όλο ζήτημα διαφορετικά απ' ό,τι το χειρίζεται αυτός, τότε έχετε βελτιώσει τον χαρακτήρα σας. Αυτός κερδίζει σε αυτήν την υλική διάσταση, αλλά σας χαρίζει πράγματα σε άλλη διάσταση, αυτό δεν κάνει; Ο χαρακτήρας σας έχει βελτιωθεί και η μαύρη ουσία έχει μετασηματιστεί. Έχετε κερδίσει με τρεις τρόπους. Γιατί να μην είστε ευγνώμονες απέναντί του; Είναι δύσκολο να το καταλάβετε αυτό εάν το κοιτάξετε όπως οι καθημερινοί άνθρωποι, αλλά δεν μιλάω σε καθημερινούς ανθρώπους. Απευθύνομαι σε καλλιεργητές.

Ε: Οι άνθρωποι οι οποίοι δεν έχουν κατοχή μπορούν να βελτιώσουν τον χαρακτήρα τους για να αποφύγουν την κατοχή. Τι γίνεται αν κάποιος έχει ήδη κατοχή; Πως μπορεί να την ξεφορτωθεί;

Α: Μία ορθή σκέψη θα υπερνικήσει εκατό κακά. Έχετε λάβει τον Μέγα Δρόμο σήμερα. Από εδώ και εμπρός, ακόμα και αν τα κατοχικά πνεύματα σας φέρουν οφέλη, δεν πρέπει να τα δεχτείτε. Όταν σας φέρνουν λεφτά, φήμη και οφέλη, αισθάνεστε ευτυχισμένοι και σκέφτεστε: «Δείτε πόσο ικανός είμαι», και επιδεικνύεστε μπροστά στους άλλους. Έλεπα όταν δεν αισθάνεστε καλά δεν θέλετε να ζείτε με αυτά τα πράγματα και ψάχνετε τον Δάσκαλο για να σας θεραπεύσει. Πως και δεν μπορείτε να συμπεριφέρεστε σωστά όταν συνέχεια σας δίνουν καλά πράγματα; Τότε δεν μπορούμε να φροντίσουμε αυτό το πρόβλημα για εσάς, επειδή δεχτήκατε όλα τα οφέλη που σας έφεραν. Είναι ανώφελο εάν θέλετε μόνο να κερδίζετε πράγματα. Δεν πρέπει να θέλετε τίποτα από αυτό, ακόμα και τα καλά πράγματα που φέρνει και απλά να καλλιεργηθείτε σύμφωνα με την μέθοδο που σας δίδαξε ο δάσκαλός σας. Μόλις καταφέρετε να είσαστε ορθοί, και μόλις ο νους σας είναι στέρεος, τότε είναι που αρχίζουν να τρέμουν τα πόδια τους. Όταν δεν λαμβάνετε τα καλά πράγματα που σας φέρνουν τότε είναι καιρός για αυτά να φύγουν. Εάν παραμείνουν πάνω σας πράττουν κάτι κακό, και εκείνη την στιγμή θα παρέμβω και θα το κανονίσω. Με ένα νεύμα του χεριού θα εξαφανιστούν δίχως ίχνος. Αλλά δεν θα λειτουργήσει εάν θέλετε τα οφέλη που σας φέρνουν.

Ε: Θα αποκτήσουν κατοχή οι άνθρωποι που ασκούνται έξω στο πάρκο;

Α: Το έχω πει πολλές φορές: Καλλιεργούμαστε με έναν ορθό τρόπο, και ένας ορθός νους θα πατάξει εκατό κακά πράγματα! Στην ορθή καλλιέργεια ο νους είναι αγνός, έτσι τίποτα δεν μπορεί να προσκολληθεί πάνω σας. Ο Τροχός του Νόμου είναι κάτι εξαιρετικό. Τα κακά πράγματα όχι μόνο δεν

έχουν τρόπο να προσκολληθούν πάνω σας, αλλά φοβούνται όταν σας πλησιάζουν. Εάν δεν το πιστεύετε μπορείτε να εξασκηθείτε αλλού. Όλα σας φοβούνται. Εάν σας έλεγα πόσα κατοχικά πνεύματα είναι εκεί έξω όλοι σας θα φοβόσασταν – πολλοί άνθρωποι κατέχονται. Αυτοί οι άνθρωποι συνεχίζουν να εξασκούνται αφότου φτάσουν τον στόχο της θεραπείας ασθενειών και της βελτίωσης της υγείας, έτσι, τι ελπίζουν να αποκτήσουν; Έτσι επιφέρουν αυτά τα προβλήματα όταν οι σκέψεις τους δεν είναι ορθές. Ωστόσο, δεν πρέπει να τους κατηγορούμε, καθώς δεν ξέρουν τις αρχές. Ένας από τους στόχους τους οποίους είχα όταν βγήκα στο κοινό ήταν να διορθώσω αυτά τα στρεβλά πράγματα.

E: Τι είδους υπερφυσικές ικανότητες θα αναπτύξει κάποιος στο μέλλον;

A: Δεν θέλω να μιλήσω για αυτό. Κάθε άτομο έχει ένα δικό του σύνολο από συνθήκες, έτσι είναι δύσκολο να πούμε. Διαφορετικές ικανότητες θα αναπτυχθούν σε διαφορετικά επίπεδα. Ο καθοριστικός παράγοντας είναι το πώς είναι ο χαρακτήρας σας σε κάθε επίπεδο. Εάν έχετε εγκαταλείψει μία όψη των προσκολλήσεών σας, τότε μια ικανότητα αυτού του είδους θα αναπτυχθεί. Αλλά αυτή η ικανότητα πρέπει να είναι στο πρωταρχικό της στάδιο, και έτσι δεν θα είναι τόσο ισχυρή. Όταν ο χαρακτήρας σας δεν έχει φτάσει σε ένα πολύ υψηλό επίπεδο, δεν μπορούν να σας δοθούν ικανότητες. Στα μαθήματά μας, ωστόσο, κάποια άτομα έχουν μια αρκετά καλή εγγενή ποιότητα. Κάποιοι έχουν αναπτύξει μια ικανότητα να περπατάνε η οποία τους προφυλάσσει από την βροχή και κάποιοι έχουν αναπτύξει την ικανότητα της τηλεκίνησης.

E: Η «καλλιέργεια του χαρακτήρα» ή «η απαλλαγή από όλες τις προσκολλήσεις» αναφέρονται στην επίτευξη της «κενότητας» του Βουδισμού και της «ανυπαρξίας» του Ταοϊσμού;

A: Ο «χαρακτήρας» ή η «αρετή» για τις οποίες εμείς μιλάμε δεν αναφέρονται στην βουδιστική «κενότητα» ή στην ταοϊστική «ανυπαρξία.» Αντιθέτως, η βουδιστική κενότητα και η ταοϊστική ανυπαρξία περιλαμβάνονται στον δικό μας «χαρακτήρα».

E: Ένας Φο θα παραμείνει για πάντα ένας Φο;

A: Αφότου επιτύχετε το Τάο μέσα από την καλλιέργεια, αφότου έχετε φωτιστεί, θεωρείστε ένα φωτισμένο ον – δηλαδή, ένα ον υψηλότερων επιπέδων. Αλλά δεν υπάρχει εγγύηση ότι δεν θα συμπεριφερθείτε ποτέ άσχημα. Βέβαια, κανονικά δεν θα κάνετε κάτι λάθος σε εκείνο το επίπεδο διότι έχετε δει την αλήθεια. Αλλά, εάν δεν συμπεριφερθείτε σωστά θα πέσετε κάτω όπως και να έχει. Εάν πάντα κάνετε καλά πράγματα θα μείνετε εκεί πάνω για πάντα.

E: Τι σημαίνει άνθρωπος με «σπουδαία πνευματική κλίση»;

A: Οι καθοριστικοί παράγοντες έχουν ως εξής: (1) ο άνθρωπος έχει καλή εγγενή ποιότητα, (2) η ποιότητα φώτισής του είναι εξαιρετική, (3) η ικανότητά του να αντέχει πράγματα είναι εξαιρετική, (4) οι προσκολλήσεις του είναι λίγες, και παίρνει τα εγκόσμια πράγματα ελαφρά. Αυτό είναι το να έχεις σπουδαία πνευματική κλίση. Τέτοιος άνθρωπος είναι δύσκολο να βρεθεί.

E: Μπορούν οι άνθρωποι χωρίς καλή εγγενή ποιότητα να αναπτύξουν γκονγκ εάν ασκήσουν Φάλουν Γκονγκ;

A: Άνθρωποι χωρίς καλή εγγενή ποιότητα μπορούν να αναπτύξουν γκονγκ, επειδή ο καθένας κουβαλά κάποια ποσότητα αρετής. Δεν είναι δυνατόν να μην έχετε καθόλου αρετή – δεν υπάρχει κανένας τέτοιος άνθρωπος. Ακόμα και αν δεν έχετε την λευκή ουσία πάνω σας έχετε ακόμα την μαύρη ουσία, και μέσα από την καλλιέργεια μπορεί να μετασχηματιστεί στην λευκή ουσία. Δεν είναι παρά ένα επιπλέον βήμα. Όταν έχετε υπομείνει δυσκολίες καθώς καλλιεργείστε, βελτιώνετε τον χαρακτήρα σας, και κάνετε θυσίες, θα έχετε αποκτήσει γκονγκ. Η καλλιέργεια είναι η προϋπόθεση. Είναι τα Σώματα του Νόμου του σίφου τα οποία την μετασχηματίζουν σε γκονγκ.

E: Όταν ένας άνθρωπος γεννιέται, ολόκληρη η ζωή του είναι προκαθορισμένη. Η σκληρή δουλειά κάνει καμιά διαφορά;

A: Βεβαίως και κάνει. Η σκληρή σας δουλειά ήταν κάτι το οποίο είχε επίσης ρυθμιστεί, έτσι δεν έχετε άλλη επιλογή από το να δουλέψετε σκληρά. Είστε καθημερινός άνθρωπος, σημαντικά πράγματα δεν μπορούν να αλλαχτούν.

E: Όταν το Τρίτο Μάτι δεν έχει ανοιχτεί, πως καταλαβαίνουμε εάν τα μηνύματα που λαμβάνουμε είναι καλά ή κακά;

A: Είναι δύσκολο να το καταλάβετε μόνοι σας. Πολλά προβλήματα έχουν τοποθετηθεί στην διαδικασία καλλιέργειάς σας έτσι ώστε να δοκιμάσουν τον χαρακτήρα σας. Η προστασία που σας παρέχεται από το Σώμα του Νόμου μου είναι για να αποτρέψει κίνδυνο στην ζωή σας. Το Σώμα του Νόμου ίσως να μην φροντίσει ορισμένα προβλήματα τα οποία χρειάζεται να υπερνικήσετε, λύσετε και ξεδιαλύσετε μόνοι σας. Κάποιες φορές όταν κακά μηνύματα έρθουν, ίσως να σας πουν ποιοι είναι οι αριθμοί του λόττο, αλλά αυτοί οι αριθμοί ίσως να μην είναι οι σωστοί, ή ίσως σας πουν άλλα πράγματα, όλα εκ των οποίων είναι για να φανεί πως θα το χειριστείτε. Όταν ο νους σας είναι ορθός τα κακά πράγματα δεν μπορούν να εισβάλουν. Δεν θα υπάρξουν προβλήματα εφόσον διαφυλάσσετε τον χαρακτήρα σας καλά.

E: Μπορούμε να κάνουμε τις ασκήσεις όταν αισθανόμαστε συναισθηματικά αναστατωμένοι;

A: Όταν η διάθεσή σας είναι κακή είναι δύσκολο για εσάς να καθίσετε κάτω και να ηρεμήσετε το νου σας. Σκέψεις κακών πραγμάτων θα γυρίζουν ανεξέλεγκτα στο νου σας. Υπάρχουν μηνύματα όταν κάνουμε τις ασκήσεις και όταν κακά πράγματα είναι στον νου σας, αυτά τα πράγματα θα εισέλθουν καθώς κάνετε τις ασκήσεις, και θα έχετε δημιουργήσει για τον εαυτό σας μια στρεβλή εξάσκηση. Οι ασκήσεις τις οποίες κάνετε ίσως να σας έχουν διδαχτεί από διάσημο δάσκαλο, από σπουδαίο σίφου, ή από εν ζωή Βούδα του Ταντρισμού, αλλά εάν δεν ακολουθήσετε αυστηρά τις απαιτήσεις για τον χαρακτήρα, τότε αυτό που κάνετε δεν είναι η εξάσκησή τους, παρόλο που σας την δίδαξαν. Ας το σκεφτούμε: Εάν εξασκείτε την όρθια στάση και αισθάνεστε εξουθενωμένος, αλλά ο νους σας είναι ακόμα ενεργός, και σκέφτεται: «γιατί ο τάδε στην εταιρεία μου είναι τόσο κακόβουλος; Γιατί με ανέφερε με άσχημο τρόπο;» «Τι μπορώ να κάνω για να πάρω αύξηση;» ή «οι τιμές ανεβαίνουν, θα πρέπει να κάνω μερικά ψώνια ακόμα», τότε δεν εξασκείτε από μόνοι σας, υποσυνείδητα και δίχως να το ξέρετε, στρεβλή μέθοδο; Έτσι αν η διάθεσή σας είναι κακή το καλύτερο είναι να μην κάνετε τις ασκήσεις.

E: Ποιο είναι το πρότυπο για έναν «εξαιρετικά υψηλό χαρακτήρα»;

A: Ο χαρακτήρας προέρχεται από την καλλιέργεια και δεν έχει προκαθορισμένο πρότυπο. Αφήνεται για εσάς να ανακαλύψετε. Εάν όμως επιμένετε στο να έχει ο χαρακτήρας πρότυπο, τότε έχει ως εξής: Όταν αντιμετωπίζετε κάτι, θα πρέπει να προσπαθήσετε να σκεφτείτε: «Εάν ήταν ένα φωτισμένο ον που το αντιμετωπίζε αυτό, τι θα έκανε;» Οι άνθρωποι-πρότυπα είναι βεβαίως εξαιρετικοί, παραμένουν όμως παραδείγματα για τους καθημερινούς ανθρώπους.

E: Δεν πρέπει να υποψιαζόμαστε κάθε λέξη και ομιλία που δίνεται από δάσκαλο του τσιγκόνγκ, αλλά τι γίνεται εάν αντιμετωπίσουμε απατεώνες που εξαπατούν ανθρώπους για τα λεφτά τους;

A: Ίσως να μην συναντήσετε κανέναν. Θα πρέπει πρώτα να κοιτάξετε τι λένε, και να κρίνετε από μόνοι σας εάν συναντήσετε απατεώνα. Για να καταλάβετε εάν ένας δάσκαλος του τσιγκόνγκ είναι αξιοπρεπής μπορείτε να κοιτάξετε τον χαρακτήρα του. Όσο υψηλός είναι ο χαρακτήρας κάποιου, τόσο ψηλό είναι και το γκονγκ του.

E: Πως εξαλείφουμε κάρμα, ή όπως το αποκαλεί ο Βουδισμός, «καρμικό χρέος»;

A: Η καλλιέργεια είναι από μόνη της μία μορφή εξάλειψης κάρμα. Ο καλύτερος τρόπος είναι να βελτιώσετε τον χαρακτήρα σας, διότι κάνοντας αυτό μπορεί να μετατρέψει την μαύρη ουσία σε λευκή, αρετή, και μετά η αρετή θα μετασχηματιστεί σε γκονγκ.

E: Εάν εξασκούμε Φάλουν Γκονγκ, υπάρχουν κανόνες για να ακολουθηθούν;

A: Η πλειοψηφία εκείνων που ο Βουδισμός απαγορεύει είναι πράγματα που ούτε και εμείς μπορούμε να κάνουμε, εμείς όμως έχουμε διαφορετική θεώρηση των πραγμάτων. Δεν είμαστε μοναχοί ή μοναχές και ζούμε ανάμεσα σε καθημερινούς ανθρώπους, έτσι είναι διαφορετικά. Για κάποια πράγματα είναι αρκετό απλά να τα πάρετε ελαφρά. Βεβαίως, καθώς η ισχύς του γκονγκ σας συνεχίζει να αυξάνεται και φτάσετε σε εξαιρετικά υψηλά επίπεδα, αυτό που θα απαιτείται από τον χαρακτήρα σας θα είναι, παρομοίως, εξαιρετικά υψηλό.

4. Το Τρίτο Μάτι

E: Όταν ο Δάσκαλος έδινε την διάλεξη, είδα ένα χρυσό φωτοστέφανο με διάμετρο ένα μέτρο πάνω από το κεφάλι του και υπήρχαν πολλά χρυσά φωτοστέφανα πίσω του στο μέγεθος του κεφαλιού του.

A: Το Τρίτο Μάτι αυτού του ατόμου [που έκανε την ερώτηση] έχει φτάσει σε υψηλό επίπεδο.

E: Είδα χρυσό φως ανακατεμένο με το κρασί που έφτυναν οι μαθητές του Δασκάλου όταν θέραπευαν ανθρώπους.

A: Θα έλεγα ότι αυτός ο άνθρωπος έχει καλλιεργηθεί πολύ καλά – μπορούσε να δει τις ικανότητες που εκπέμπονταν.

E: Θα έχει επίπτωση σε ένα παιδί εάν το Τρίτο Μάτι του ανοιχτεί; Απελευθερώνει ενέργεια ένα ανοιχτό Τρίτο Μάτι;

A: Είναι εύκολο να ανοιχτεί το Τρίτο Μάτι για τα παιδιά που είναι έξι ή μικρότερα. Εάν το Τρίτο Μάτι ενός παιδιού ανοιχτεί και δεν εξασκείται θα προκαλέσει διαρροή ενέργειας. Αλλά κάποιος στην οικογένεια πρέπει να εξασκείται. Το καλύτερο είναι να τον κάνετε να κοιτάει από το Τρίτο Μάτι του μια φορά την ημέρα, πράγμα που το αποτρέπει από το να κλείσει και την ίδια στιγμή το αποτρέπει από το να διαρρεύσει πάρα πολύ. Το καλύτερο για τα μικρά παιδιά είναι να καλλιεργηθούν τα ίδια. Όσο χρησιμοποιούν το Τρίτο Μάτι, τόσο περισσότερη ενέργεια θα διαρρεύσει, και αυτό που επηρεάζεται δεν είναι το υλικό τους σώμα αλλά τα πιο θεμελιώδη τους πράγματα. Αλλά εάν τα πράγματα του παιδιού διατηρηθούν καλά, δεν θα υπάρξει επίπτωση. Αυτό για το οποίο μόλις μίλησα αναφέρεται στα μικρά παιδιά, όχι στους ενήλικες. Κάποιοι άνθρωποι έχουν το Τρίτο Μάτι τους ορθάνοιχτο και δεν φοβούνται εάν διαρρεύσει ενέργεια, αλλά δεν μπορούν να δουν πράγματα σε πολύ υψηλό επίπεδο. Εν τω μεταξύ, κάποιοι άλλοι, μπορούν να δουν πολύ υψηλά επίπεδα, και όταν βλέπουν πράγματα ένα σώμα του Νόμου ή ανώτερος σίφου παρέχει την ενέργεια, και αυτό δεν αποτελεί πρόβλημα.

E: Είδα μια χρυσαφένια λάμψη πάνω στο σώμα του Δασκάλου καθώς και στην σκιά του Δασκάλου, αλλά εξαφανίστηκαν στην στιγμή. Τι έγινε;

A: Αυτό ήταν το Σώμα του Νόμου μου. Καθώς είμαι εδώ και μιλάω έχω μια στήλη γκονγκ πάνω στο κεφάλι μου και αυτή είναι η κατάσταση για το επίπεδο στο οποίο είμαι. Εξαφανίστηκε αφότου ανοιγοκλείσατε τα μάτια σας επειδή δεν ξέρατε πως να χρησιμοποιήσετε το Τρίτο Μάτι. Χρησιμοποιήσατε τα σαρκικά σας μάτια.

E: Πως εφαρμόζουμε τις υπερφυσικές μας ικανότητες;

A: Πιστεύω ότι θα ήταν πρόβλημα εάν εφαρμόζατε αυτές τις ικανότητες στην στρατιωτική επιστήμη, σε άλλες προηγμένες τεχνολογίες ή για κατασκοπεία. Το σύμπαν μας έχει μια φύση. Εάν η χρήση συμμορφώνεται με την φύση του τότε οι ικανότητες λειτουργούν, και εάν δεν συμμορφώνεται, οι ικανότητες δεν λειτουργούν. Ακόμα και εάν ζητηθεί από έναν άνθρωπο [με αυτές] να κάνει καλά πράγματα, δεν θα μπορέσει να επιφέρει καμία αλλαγή στα υψηλά επίπεδα. Το μόνο που θα μπορούσε να κάνει είναι να τις αισθανθεί ή να τις νιώσει. Η φυσιολογική πορεία ανάπτυξης της κοινωνίας δεν θα υποστεί μεγάλη ζημιά εάν ο άνθρωπος χρησιμοποιήσει μόνο δευτερεύουσες ικανότητες. Εάν θέλει να αλλάξει ορισμένα πράγματα, όσον αφορά τα πραγματικά γιγαντιαία πράγματα, δεν είναι στο χέρι του το εάν χρειάζεται ή όχι να το κάνει αυτό, καθώς η ανάπτυξη της κοινωνίας δεν ακολουθεί την θέλησή του. Ίσως θέλει να επιτύχει ορισμένα πράγματα, αλλά η τελική απόφαση δεν εξαρτάται από τον ίδιο.

E: Πως η συνείδηση του ατόμου βγαίνει και μπαίνει στο σώμα;

A: Η συνείδηση για την οποία μιλάμε συνήθως βγαίνει από την κορυφή του κεφαλιού. Βέβαια, δεν περιορίζεται στην έξοδο με αυτόν τον τρόπο, αλλά μπορεί να βγει από οποιοδήποτε σημείο. Δεν είναι όπως λένε κάποιες μέθοδοι, όπως το ότι πρέπει να βγει από την κορυφή του κεφαλιού. Μπορεί να βγει από το σώμα από οποιοδήποτε σημείο. Το ίδιο ισχύει για την είσοδο στο σώμα.

E: Υπάρχει κόκκινο φως στην περιοχή του Τρίτου Ματιού με μια μαύρη τρύπα στην μέση. Ανθίζει γρήγορα. Ανοίγεται το Τρίτο Μάτι μου; Κάποιες φορές συνοδεύεται από φως αστεριών και αστραπές.

A: Όταν βλέπετε φως αστεριών το Τρίτο Μάτι σας κοντεύει να ανοίξει. Όταν βλέπετε αστραπές κοντεύει να ανοίξει εντελώς.

E: Είδα κόκκινα και πράσινα φωτοστέφανα στο κεφάλι και το σώμα του Δασκάλου. Αλλά όταν έκλεισα τα μάτια, δεν μπορούσα να δω τίποτα. Τα είδα δια μέσου της περιφερειακής όρασης;

A: Δεν χρησιμοποιήσατε την περιφερειακή όραση. Απλά δεν ξέρατε πως να δείτε με τα μάτια σας κλειστά, έτσι μπορούσατε να το καταφέρετε μόνο με τα μάτια σας ανοιχτά. Συχνά οι άνθρωποι δεν ξέρουν πως να χρησιμοποιούν το ήδη ανοιχτό τους Τρίτο Μάτι. Κάποιες φορές θα δουν πράγματα τυχαία όταν τα μάτια τους είναι ανοιχτά, αλλά όταν θέλουν να κοιτάξουν τα πράγματα πιο προσεκτικά, στην πραγματικότητα αρχίζουν να χρησιμοποιούν τα μάτια τους και έτσι τα πράγματα εξαφανίζονται πάλι. Όταν δεν δίνετε σημασία θα τα δείτε πάλι.

E: Η κόρη μου βλέπει κάποιους κύκλους στον ουρανό, αλλά δεν μπορεί να τους εξηγήσει ξεκάθαρα. Της ζητήσαμε να κοιτάξει το σύμβολο του Τροχού του Νόμου και λέει ότι για αυτό πρόκειται. Είναι το Τρίτο Μάτι της πραγματικά ανοιχτό;

A: Με μια ματιά στο έμβλημα του Τροχού του Νόμου μπορεί να ανοιχτεί το Τρίτο Μάτι των παιδιών τα οποία είναι έξι ή μικρότερα. Αλλά εσείς [ο ενήλικας] δεν πρέπει να το κάνετε αυτό. Τα παιδιά μπορούν να το δουν.

E: Δεν ξέρω πως να χρησιμοποιήσω το ανοιχτό Τρίτο Μάτι μου. Μπορεί ο Δάσκαλος να μου εξηγήσει παρακαλώ;

A: Όταν το Τρίτο Μάτι σας είναι εντελώς ανοιχτό θα ξέρετε πως να το χρησιμοποιείτε, ακόμα και αν δεν ξέρατε πριν. Όταν είναι φωτεινό και εύκολο στην χρήση, ακόμα και εκείνοι οι οποίοι δεν ξέρανε πως να το χρησιμοποιούν τώρα θα ξέρουν πως. Η όραση μέσα από το Τρίτο Μάτι συμβαίνει δίχως πρόθεση. Όταν θέλετε να κοιτάξετε πιο προσεκτικά, αναπόφευκτα θα έχετε επιστρέψει στα μάτια

σας και χρησιμοποιήσει το οπτικό νεύρο. Γι αυτόν τον λόγο δεν μπορείτε να δείτε με αυτό πλέον.

Ε: Όταν το Τρίτο Μάτι είναι ανοικτό, θα είμαστε σε θέση να δούμε ολόκληρο το σύμπαν;

Α: Υπάρχουν επίπεδα όσον αφορά το άνοιγμα του Τρίτου Ματιού. Με άλλα λόγια, πόση από την πραγματική κατάσταση των πραγμάτων μπορείτε να δείτε εξαρτάται από το επίπεδό σας. Το άνοιγμα του Τρίτου Ματιού σας δεν σημαίνει ότι μπορείτε να δείτε τα πάντα στο σύμπαν. Αλλά σταδιακά θα ανυψώσετε το επίπεδό σας μέσα από περισσότερη καλλιέργεια, μέχρι το σημείο κατά το οποίο θα φτάσετε την φώτιση. Σε αυτό το σημείο θα είστε σε θέση να δείτε περισσότερα επίπεδα. Αλλά ακόμα και τότε δεν υπάρχει εγγύηση ότι αυτό που βλέπετε είναι η Αλήθεια ολόκληρου του σύμπαντος. Ο Σακιαμούνι συνεχώς βελτίωνε το επίπεδό του καθώς δίδασκε στην εποχή του, έτσι κάθε φορά που έφτανε σε ένα νέο επίπεδο ανακάλυπτε ότι αυτό που είχε διδάξει προηγουμένως δεν ήταν οριστικό. Οι ομιλίες του θα άλλαζαν ξανά με το νέο επίπεδο. Γι' αυτό τελικά είπε ότι: «Δεν υπάρχει Νόμος που να είναι οριστικός». Κάθε επίπεδο έχει τους δικούς του νόμους. Ήταν αδύνατον ακόμα και για εκείνον να αντιληφθεί την Αλήθεια ολόκληρου του σύμπαντος. Από την οπτική ενός καθημερινού ανθρώπου, η ιδέα ότι κάποιος σε αυτόν τον κόσμο μπορεί να καλλιεργηθεί στο επίπεδο του Ταθαγκάτα είναι ασύλληπτη. Ξέρουν μόνο το επίπεδο του Ταθαγκάτα και δεν ξέρουν ότι υπάρχουν επίπεδα ακόμα υψηλότερα, έτσι δεν μπορούν να γνωρίσουν ή να δεχτούν πράγματα ανώτερης φύσης. Το Ταθαγκάτα είναι ένα πολύ χαμηλό επίπεδο του Νόμου του Φο. Αυτό υπονοείται από την φράση: «Ο Μέγας Νόμος είναι απέραντος».

Ε: Υπάρχουν πραγματικά τα πράγματα που βλέπουμε στο σώμα σας;

Α: Βεβαίως και υπάρχουν πραγματικά – όλες οι διαστάσεις σχηματίζονται από ύλη. Απλώς οι δομές τους είναι διαφορετικές από την δική μας.

Ε: Οι προαισθήσεις μου για το μέλλον συχνά γίνονται αληθινές.

Α: Αυτή είναι η ικανότητα της «πρόβλεψης» για την οποία έχουμε μιλήσει. Για την ακρίβεια είναι το χαμηλότερο επίπεδο της ικανότητας της γνώσης πεπρωμένων. Το γκονγκ το οποίο καλλιεργούμε είναι σε διαφορετική διάσταση όπου δεν υπάρχει έννοια χρόνου και χώρου· είναι το ίδιο ανεξαρτήτως από το πόσο μεγάλη είναι η απόσταση ή πόσο μεγάλος είναι ο χρόνος.

Ε: Γιατί εμφανίζονται χρωματιστοί άνθρωποι, ο ουρανός, και εικόνες κατά την διάρκεια της άσκησης;

Α: Το Τρίτο Μάτι σας έχει ανοίξει. Αυτό που είδατε ανήκει σε άλλη διάσταση. Εκείνη η διάσταση είναι χωρισμένη σε επίπεδα, έτσι ίσως να είδατε ένα από τα επίπεδά της. Είναι τόσο όμορφη.

Ε: Άκουσα έναν δυνατό θόρυβο κατά την άσκηση και ένιωσα λες και το σώμα μου άνοιξε απότομα. Ξαφνικά κατάλαβα πολλά πράγματα. Γιατί;

Α: Είναι πιο εύκολο για κάποιους να το βιώσουν αυτό, και είναι η διαδικασία κατά την οποία μέρος του σώματός σας εκρήγνυται και ανοίγεται. Φτάσατε στην φώτιση από κάποιες απόψεις. Κατηγοριοποιείται ως βαθμιαία φώτιση. Όταν τελειώνετε με ένα επίπεδο καλλιέργειας, ένα κομμάτι εκρήγνυται και ανοίγεται. Είναι απόλυτα φυσιολογικό.

Ε: Κάποιες φορές νιώθω ότι δεν μπορώ να κουνηθώ. Γιατί συμβαίνει αυτό;

Α: Κατά το πρωταρχικό στάδιο καλλιέργειας ίσως ξαφνικά νιώσετε ότι δεν μπορείτε να κουνήσετε το χέρι σας ή κάποιο μέρος του σώματός σας. Γιατί συμβαίνει αυτό; Είναι επειδή έχετε αποκτήσει μια ικανότητα που ονομάζεται «γκονγκ ακινησίας». Είναι μια από τις εγγενείς σας ικανότητες, και είναι ισχυρή. Όταν κάποιος έχει κάνει κάτι κακό και τρέχει να ξεφύγει, μπορείτε να πείτε «ακίνητος» και

θα ακινητοποιηθεί στιγμιαία.

Ε: Πότε μπορούμε να αρχίσουμε να θεραπεύουμε άλλους; Συνήθιζα να θεραπεύω τις ασθένειες άλλων με κάποια αποτελεσματικότητα. Αφότου έμαθα Φάλουν Γκονγκ, εάν οι άνθρωποι έρθουν σε εμένα για θεραπείες, μπορώ εγώ να τους θεραπεύσω;

Α: Νομίζω ότι για εσάς σε αυτήν την τάξη –ανεξαρτήτως του είδους των ασκήσεων τις οποίες ασκήσατε, την διάρκεια που τις ασκήσατε, ή το εάν φτάσατε το επίπεδο να μπορείτε να θεραπεύετε ανθρώπους– σε αυτό το κατώτερο επίπεδο, δεν θέλω να θεραπεύετε ανθρώπους καθώς δεν ξέρετε οι ίδιοι τι επίπεδο έχετε φτάσει. Εάν ήσασταν ικανοί να θεραπεύσετε κάποιους ανθρώπους πριν, ίσως οφείλεται στο ότι οι ορθές σκέψεις σας εκείνη την περίοδο έπαιξαν ρόλο, ή ίσως ένας περαστικός σίφου σας βοήθησε καθώς η πράξη που κάνατε ήταν καλή. Αλλά, ακόμα και εάν η ενέργεια που έχετε αναπτύξει μέσα από την καλλιέργεια σας βοηθά να κάνετε κάτι, δεν μπορεί να σας προστατέψει. Όταν κάνετε θεραπεία για κάποιον είσαστε στο ίδιο πεδίο με τον ασθενή. Με τον καιρό το μαύρο τσι του ασθενούς θα σας κάνει πιο άρρωστο από ό,τι είναι αυτός. Εάν ρωτήσετε τον ασθενή: «Έχεις αναρρώσει;» θα σας έλεγε, «λίγο καλύτερα». Τι είδους θεραπεία είναι αυτή; Κάποιοι δάσκαλοι του τσιγκόνγκ λένε: «Ελάτε αύριο και την επόμενη μέρα πάλι. Θα κάνουμε μερικές θεραπευτικές συνεδρίες». Και το κάνει σε «κύκλους». Δεν είναι παραπλάνηση αυτό; Δεν θα είναι θαυμάσιο εάν απέχετε από την χορήγηση θεραπειών μέχρι να φτάσετε σε υψηλότερο επίπεδο; Όποιον και αν θεραπεύσετε θα αναρρώσει. Και τι ωραία αίσθηση που θα έχει αυτό! Εάν έχετε αναπτύξει γκονγκ σε ένα όχι και τόσο χαμηλό επίπεδο, και είναι απόλυτα απαραίτητο να παράσχετε θεραπεία, τότε θα ξεκλειδώσω τα χέρια σας και θα φέρω στην επιφάνεια την θεραπευτική σας ικανότητα. Αλλά εάν πρόκειται να καλλιεργηθείτε προς υψηλά επίπεδα, νομίζω ότι το καλύτερο είναι να μείνετε μακριά από τέτοια πράγματα. Κάποιοι από τους μαθητές μου παρέχουν θεραπείες, και αυτό αποσκοπεί στην προώθηση του Ντάφα και στην συμμετοχή σε κάποιες από τις δραστηριότητες της κοινωνίας· είναι στο πλευρό μου και εκπαιδεύονται από εμένα, έτσι προστατεύονται και δεν θα υπάρξουν προβλήματα.

Ε: Εάν έχουμε αναπτύξει υπερφυσικές ικανότητες μπορούμε να το πούμε σε άλλους;

Α: Δεν είναι πρόβλημα να το πείτε σε άλλους που ασκούν Φάλουν Γκονγκ, εφόσον είστε μετριοφρων. Ο λόγος για τον οποίον ασκείτε όλοι μαζί είναι έτσι ώστε να μοιράζεστε εμπειρίες και να συζητάτε πράγματα. Βέβαια, εάν συναντήσετε άλλους ανθρώπους οι οποίοι έχουν ικανότητες μπορείτε να τους πείτε. Δεν έχει πραγματικά σημασία εφόσον δεν καυχίστε. Τα προβλήματα εμφανίζονται εάν θέλετε να καυχηθείτε για το πόσο ικανός είσαστε. Εάν καυχίστε για πολύ καιρό οι ικανότητές σας θα εξαφανιστούν. Αλλά, εάν απλά θέλετε να μιλάτε για φαινόμενα του τσιγκόνγκ και να συζητάτε πράγματα, και δεν βάζετε μέσα τις δικές σας ακατάλληλες σκέψεις, τότε θα έλεγα ότι δεν είναι πρόβλημα.

Ε: Οι Βουδιστές μιλάνε για την «κενότητα» και οι Ταοϊστές για την «ανυπαρξία.» Πως να το θέσουμε εμείς;

Α: Η «κενότητα» του Βουδισμού και η «ανυπαρξία» του Ταοϊσμού είναι αποκλειστικές για τις δικές τους μεθόδους καλλιέργειας. Βεβαίως και εμείς πρέπει να φτάσουμε σε αυτό το επίπεδο. Μιλάμε για καλλιέργεια με πρόθεση και για απόκτηση γκονγκ χωρίς πρόθεση. Καλλιεργούμε τον χαρακτήρα (σίνσινγκ) και απαλλασσόμαστε από τις προσκολλήσεις, έτσι, όπως και να έχει, τα τελικά αποτελέσματα είναι η κενότητα και η ανυπαρξία. Αλλά δεν δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση σε αυτά. Επειδή ζείτε στον υλικό κόσμο, χρειάζεται να βγάξετε τα προς το ζην και να έχετε μια καριέρα. Πρέπει να κάνετε πράγματα. Το να κάνετε πράγματα αναπόφευκτα εμπεριέχει το ερώτημα του εάν αυτό που κάνετε είναι καλό πράγμα ή κακό. Τι πρέπει να κάνουμε; Αυτό που καλλιεργούμε είναι ο χαρακτήρας – το πιο σημαντικό χαρακτηριστικό της μεθόδου μας. Όσο οι σκέψεις σας είναι ορθές και τα πράγματα που κάνετε ικανοποιούν τις προϋποθέσεις μας δεν θα υπάρξουν προβλήματα με τον χαρακτήρα (σίνσινγκ).

Ε: Πως αισθανόμαστε την ανάπτυξη των υπερφυσικών μας ικανοτήτων;

Α: Εάν κατά το αρχικό στάδιο της καλλιέργειας αναπτύξετε ικανότητες θα είσαστε σε θέση να τις αισθανθείτε. Εάν δεν έχετε ακόμα αναπτύξει ικανότητες αλλά το σώμα σας είναι ευαίσθητο, τότε θα υπάρξει η πιθανότητα να μπορείτε να τις αισθανθείτε. Εάν δεν ισχύει καμία από τις δύο περιπτώσεις δεν υπάρχει τρόπος να τις αισθανθείτε. Το μόνο πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι να συνεχίσετε να καλλιεργείτε χωρίς να έχετε επίγνωση γι' αυτές. Εξήντα με εβδομήντα τοις εκατό των μαθητών μας έχουν το Τρίτο Μάτι τους ανοιχτό. Ξέρω ότι μπορούν να δουν. Παρόλο που δεν λένε τίποτα, παρατηρούν πράγματα με τα μάτια ορθάνοιχτα. Γιατί σας ζητάω να ασκείστε μαζί; Θέλω να μοιράζεστε εμπειρίες και να συζητάτε μεταξύ της ομάδας. Αλλά, για να είστε υπεύθυνοι στην εξάσκησή μας δεν πρέπει να μιλάτε ελεύθερα εκτός της ομάδας. Το να μοιραζόμαστε ανάμεσά μας και να βελτιωνόμαστε μαζί είναι εντάξει.

Ε: Με τι μοιάζει ένα Σώμα του Νόμου; Εγώ έχω Σώματα του Νόμου;

Α: Το Σώμα του Νόμου ενός ανθρώπου έχει την ίδια όψη με τον άνθρωπο αυτόν. Δεν έχετε Σώματα του Νόμου αυτήν την στιγμή. Όταν η καλλιέργειά σας φτάσει ένα συγκεκριμένο επίπεδο θα έχετε ολοκληρώσει την Εντός του Νόμου του Τριπλού Κόσμου καλλιέργεια και θα εισέλθετε σε ένα εξαιρετικά υψηλό επίπεδο. Τότε μόνο θα αναπτύξετε Σώματα του Νόμου.

Ε: Αφότου τελειώσει το μάθημα, για πόσο διάστημα τα Σώματα του Νόμου του Δασκάλου θα μείνουν μαζί μας;

Α: Όταν ένας μαθητής ξαφνικά αρχίζει να καλλιεργεί ανώτερα πράγματα σηματοδοτεί μεγάλη καμπή για αυτόν. Δεν αναφέρομαι σε αλλαγές στην σκέψη του, αλλά στο σύνολο του ατόμου του. Έτσι όταν ένας καθημερινός άνθρωπος λαμβάνει αυτό το οποίο δεν θα έπρεπε να λάβει ως καθημερινός άνθρωπος, γίνεται επικίνδυνο και η ζωή του θα απειλείται. Τα Σώματα του Νόμου μου πρέπει να του παρέχουν προστασία. Εάν δεν μπορούσα να το κάνω αυτό και παρόλα αυτά διέδιδα τον Νόμο, τότε θα ήταν το ίδιο με το να βλάπτω ανθρώπους. Πολλοί δάσκαλοι του τσιγκόνγκ φοβούνται να διδάξουν καλλιέργεια και να το κάνουν αυτό διότι δεν μπορούν να αναλάβουν την ευθύνη που συνεπάγεται. Τα Σώματα του Νόμου μου θα σας προστατεύουν μέχρι και κατά την διάρκεια της φώτισής σας. Εάν σταματήσετε στα μισά ωστόσο, τα Σώματα του Νόμου μου θα σας εγκαταλείψουν από μόνα τους.

Ε: Ο Δάσκαλος λέει: «Οι άνθρωποι με μέτρια εγγενή ποιότητα καλλιεργούνται όχι δια μέσου των ασκήσεων αλλά δια μέσου του χαρακτήρα». Είναι σωστό να πούμε ότι εφόσον ο χαρακτήρας (σίνσινγκ) ενός ατόμου είναι υψηλός μπορεί να πετύχει την Ορθή Επίτευξη χωρίς να κάνει ασκήσεις;

Α: Θεωρητικά είναι σωστό. Όσο καλλιεργείτε τον χαρακτήρα σας, η αρετή μπορεί να μετασχηματιστεί σε γκονγκ. Αλλά πρέπει να θεωρείτε τον εαυτό σας καλλιεργητή. Εάν δεν το κάνετε, το μόνο πράγμα που μπορείτε να πετύχετε είναι η συνεχής συγκέντρωση αρετής. Ίσως είστε σε θέση να συγκεντρώσετε πολύ μεγάλη ποσότητα αρετής – να συγκεντρώσετε αρετή μέσα από την επιμονή να είσαστε ορθός άνθρωπος. Σε αυτήν την περίπτωση, ακόμα και αν θεωρείτε τον εαυτό σας ως καλλιεργητή δεν μπορείτε να προχωρήσετε παραπέρα, καθώς δεν θα έχετε μάθει τον Νόμο των υψηλότερων επιπέδων. Καθώς ξέρετε, έχω αποκαλύψει πολλά πράγματα. Χωρίς την προστασία του Δασκάλου είναι δύσκολη η καλλιέργεια προς τα υψηλά επίπεδα. Δεν θα μπορούσατε να καλλιεργηθείτε στα υψηλά επίπεδα ούτε για μια μέρα. Έτσι, η επίτευξη της φώτισης δεν είναι τόσο εύκολη. Αφότου ο χαρακτήρας σας έχει βελτιωθεί ωστόσο, μπορείτε να συνταυτιστείτε με την φύση του σύμπαντος.

Ε: Ποια είναι η αρχή πίσω από την θεραπεία εξ αποστάσεως;

Α: Είναι απλό. Το σύμπαν μπορεί να διασταλεί και να συσταλεί και με παρόμοιο τρόπο μπορούν και

οι υπερφυσικές ικανότητες. Παραμένω στην αρχική θέση και δεν κινούμαι, αλλά οι ικανότητες, οι οποίες έχουν εκπεμφθεί μπορούν να φθάσουν σε άρρωστους ανθρώπους τόσο μακριά όσο και στις Ηνωμένες Πολιτείες. [Για την θεραπεία ενός ανθρώπου,] μπορώ είτε να εκπέμψω ικανότητες στην δική του τοποθεσία ή να καλέσω απευθείας την ψυχή του να έρθει εδώ. Έτσι λειτουργεί η θεραπεία εξ αποστάσεως.

E: Μπορούμε να ξέρουμε πόσα είδη υπερφυσικών ικανοτήτων θα αναπτυχθούν;

A: Υπάρχουν περισσότερα από δέκα χιλιάδες είδη ικανοτήτων. Δεν είναι σημαντικό να ξέρουμε πόσα υπάρχουν ακριβώς. Αν ξέρουμε την ιδέα, αν ξέρουμε τον Νόμο, είναι αρκετό. Τα υπόλοιπα αφήνονται για εσάς να καλλιεργήσετε. Το να ξέρετε πάρα πολλά δεν είναι ούτε απαραίτητως αναγκαίο ούτε καλό για εσάς. Ο σίφου [κατά παράδοση] ψάχνει για μαθητή, και τον παίρνει μαζί του, αλλά ο μαθητής δεν γνωρίζει τίποτα. Και ούτε του λέγεται κάτι. Εναπόκειται στον ίδιο να καταλάβει τι γίνεται.

E: Όταν κλείνω τα μάτια μου στην τάξη μπορώ να σας δω να διδάσκετε πάνω στην σκηνή. Το πάνω μέρος του σώματός σας είναι μαύρο. Η έδρα είναι επίσης μαύρη. Το ύφασμα πίσω σας είναι ροζ. Μερικές φορές περικλείεστε από πράσινο φως. Τι συμβαίνει;

A: Είναι ζήτημα του επιπέδου στο οποίο βρίσκεστε. Όταν το Τρίτο Μάτι έχει μόλις ανοίξει θα αντιλαμβάνεστε το λευκό ως μαύρο και το μαύρο ως λευκό. Αφού το επίπεδό σας έχει βελτιωθεί λίγο τα πάντα που βλέπετε θα είναι λευκά. Μετά από περαιτέρω βελτίωση θα είσαστε σε θέση να διαφοροποιείτε όλα τα χρώματα.

5. Δυσκολίες

E: Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε περιέχουν δοκιμασίες κανονισμένες από τον Σίφου για τους μαθητές του;

A: Θα μπορούσατε να το πείτε αυτό. Είναι σχεδιασμένες για να βελτιωθεί ο χαρακτήρας σας. Ας υποθέσουμε ότι ο χαρακτήρας σας δεν έχει φτάσει στο επίπεδο που απαιτείται: μπορείτε τότε να φωτιστείτε και να φτάσετε στην επιτυχία; Θα λειτουργήσει εάν στείλουμε έναν μαθητή του δημοτικού στο πανεπιστήμιο; Δεν το νομίζω! Εάν σας αφήναμε να καλλιεργηθείτε σε ένα υψηλότερο επίπεδο ενώ ο χαρακτήρας σας δεν είχε πραγματικά βελτιωθεί, ενώ δεν θα μπορούσατε ακόμα να πάρετε οτιδήποτε ελαφρά, και όταν δεν θα μπορούσατε να εγκαταλείψετε τίποτα, τότε ίσως να προκαλούσατε φασαρίες με τα φωτισμένα όντα για ψιλοπράγματα. Αυτό είναι ανεπίτρεπτο! Για αυτό δίνουμε τόση έμφαση στον χαρακτήρα.

E: Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στις δυσκολίες ενός καλλιεργητή και σε αυτές τις οποίες περνάνε οι καθημερινοί άνθρωποι;

A: Δεν υπάρχει μεγάλη διαφορά. Οι δυσκολίες σας καθορίζονται ανάλογα με την πορεία σας ως καλλιεργητής. Οι καθημερινοί άνθρωποι πληρώνουν για το κάρμα των καθημερινών ανθρώπων, έτσι όλοι έχουν δυσκολίες. Αλλά, το να είστε καλλιεργητής δεν σημαίνει ότι δεν θα έχετε δυσκολίες και ότι αυτό το άτομο, καθώς είναι καθημερινός άνθρωπος, θα τις έχει. Είναι το ίδιο και στις δύο περιπτώσεις. Αλλά οι δυσκολίες σας ρυθμίζονται για τον σκοπό της βελτίωσης του χαρακτήρα σας, ενώ οι δικές του ρυθμίζονται για να ξεπληρώσει το καρμικό του χρέος. Η αλήθεια του πράγματος είναι ότι οι δυσκολίες είναι το κάρμα του ατόμου, το οποίο χρησιμοποιώ για να βελτιώσω τον χαρακτήρα ενός μαθητή.

E: Είναι παρόμοιες οι δυσκολίες με τις ογδόντα μία δυσκολίες που συνέβησαν κατά το ταξίδι προς την Δύση για την απόκτηση των Γραφών;

A: Υπάρχει κάποια ομοιότητα. Οι ζωές των καλλιεργητών έχουν προκαθοριστεί. Δεν θα έχετε ούτε πάρα πολλές ούτε πολύ λίγες δυσκολίες, και δεν θα υπάρξουν απαραίτητα ογδόντα μία από αυτές. Εξαρτάται από το πόσο ψηλά μπορείτε να καλλιεργηθείτε με βάση την εγγενή σας ποιότητα· έχει ρυθμιστεί σύμφωνα με το επίπεδο που ίσως επιτύχετε. Οι καλλιεργητές θα βιώσουν την διαδικασία της εγκατάλειψης των πάντων που οι καθημερινοί άνθρωποι έχουν αλλά που οι καλλιεργητές δεν θα έπρεπε να έχουν. Είναι πράγματι δύσκολο. Θα σκεφτούμε τρόπους για να σας κάνουμε να εγκαταλείψετε όλα αυτά τα πράγματα που βρίσκετε δύσκολο να εγκαταλείψετε και με αυτόν τον τρόπο βελτιώνετε τον χαρακτήρα σας μέσα από τις δυσκολίες.

E: Τι γίνεται εάν ενώ ασκούμαστε υπάρχουν άνθρωποι που προσπαθούν να κάνουν κακό;

A: Το Φάλουν Γκονγκ δεν φοβάται κακό από άλλους ανθρώπους. Στο αρχικό στάδιο έχετε τα Σώματα του Νόμου μου να σας προστατεύουν, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα συναντήσετε απολύτως τίποτα. Δεν είναι ότι μπορείτε να αναπτύξετε γκονγκ ενώ κάθεστε στον καναπέ όλη την ημέρα πίνοντας τσάι. Κάποιες φορές, όταν συναντάτε δυσκολίες, φωνάζετε το όνομά μου και με βλέπετε ακριβώς μπροστά σας, αλλά είναι πιθανόν να μην σας βοηθήσω, καθώς η δυσκολία αυτή είναι κάτι που χρειάζεται να υπερνικήσετε. Αλλά όταν είστε πραγματικά σε κίνδυνο θα σας βοηθήσω. Πραγματικός όμως κίνδυνος δεν θα υπάρξει κανονικά, καθώς ο δρόμος σας έχει αλλαχτεί και τίποτα δεν επιτρέπεται να συμβεί κατά τύχη.

E: Πως πρέπει να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες;

A: Το έχω τονίσει ξανά και ξανά: Να διαφυλάσσετε τον χαρακτήρα σας! Εάν βεβαιωθείτε ότι δεν χειρίζεστε τα πράγματα λαθεμένα, τότε είναι καλό. Αυτό είναι ιδιαίτερα αληθινό για την περίπτωση που κάποιος καταπατάει τα συμφέροντά σας για κάποιον λόγο, διότι αν αντιπαλέψετε ως κανονικός άνθρωπος, τότε είστε ένας κανονικός άνθρωπος. Είσαστε καλλιεργητής, έτσι δεν πρέπει να χειρίζεστε τα πράγματα κατά αυτόν τον τρόπο. Τα πράγματα τα οποία συναντάτε και τα οποία προκαλούν τον χαρακτήρα σας αποσκοπούν στην βελτίωση του χαρακτήρα σας. Υπάρχουν για να φανεί πως τα αντιμετωπίζετε και το εάν μπορείτε να διατηρείτε και να βελτιώνετε τον χαρακτήρα σας μέσα από αυτό το πράγμα.

6. Διαστάσεις και ανθρωπότητα

E: Πόσα επίπεδα διαστάσεων υπάρχουν στο σύμπαν;

A: Σύμφωνα με αυτά που ξέρω, ο αριθμός των στρωμάτων των διαστάσεων στο σύμπαν είναι αμέτρητος. Όσον αφορά την ύπαρξη άλλων διαστάσεων, τι υπάρχει σε αυτές τις άλλες διαστάσεις, και ποιος ζει εκεί, είναι πραγματικά δύσκολο να ξέρουμε χρησιμοποιώντας τα υπάρχοντα επιστημονικά μέσα. Η σύγχρονη επιστήμη δεν έχει φέρει στο φως υλικές αποδείξεις για αυτές. Ωστόσο κάποιοι δάσκαλοι τσιγκόνγκ και άνθρωποι που κατέχουν ικανότητες μπορούν να δουν άλλες διαστάσεις. Αυτό συμβαίνει επειδή οι άλλες διαστάσεις μπορούν να ειπωθούν μόνο από το Τρίτο Μάτι, όχι από το ανθρώπινο σαρκικό μάτι.

E: Κάθε διάσταση έχει τη φύση Αλήθεια, Καλοσύνη και Ανεκτικότητα;

A: Ναι, κάθε διάσταση έχει τη φύση Αλήθεια, Καλοσύνη, Ανεκτικότητα. Οι άνθρωποι οι οποίοι συμμορφώνονται με αυτήν την φύση είναι καλοί άνθρωποι, ενώ αυτοί που την παραβιάζουν είναι κακοί. Εκείνοι οι οποίοι συνταυτίζονται μαζί της επιτυγχάνουν το Τάο.

E: Από που ήρθε η αρχική ανθρωπότητα;

A: Το αρχικό σύμπαν δεν είχε τόσο πολλά κάθετα και οριζόντια επίπεδα. Ήταν πολύ αγνό. Με την

πάροδο την ανάπτυξης και της κίνησής του παρήχθη η ζωή. Αυτή ήταν που αποκαλούσαμε πρωταρχικότερη ζωή. Ήταν συνταυτισμένη με το σύμπαν, και τίποτα κακό δεν υπήρχε. Όντας συνταυτισμένη με το σύμπαν σήμαινε ότι ήταν ίδια με το σύμπαν, έχοντας όλες τις δυνατότητες του σύμπαντος. Καθώς το σύμπαν αναπτυσσόταν και εξελισσόταν, κάποιοι ουράνιοι παράδεισοι εμφανίστηκαν. Αργότερα, όλο και περισσότερες ζωές εμφανίστηκαν. Μιλώντας με τους όρους του χαμηλού μας επιπέδου, διαμορφώθηκαν κοινωνικές ομάδες στις οποίες αμοιβαίες αλληλεπιδράσεις αναπτύχθηκαν. Κατά την διάρκεια αυτής της εξελικτικής διαδικασίας, κάποια άτομα άλλαξαν, απομακρυνόμενα όλο και περισσότερο από την φύση του σύμπαντος. Έγιναν όχι και τόσο καλοί, και έτσι οι υπερφυσικές τους δυνάμεις εξασθένησαν. Έτσι λοιπόν, οι καλλιεργητές τονίζουν την «επιστροφή σε αυτό που είναι αληθινό», που σημαίνει την επιστροφή στην αρχική κατάσταση. Όσο υψηλότερο το επίπεδο, τόσο πιο συνταυτισμένο είναι με το σύμπαν και τόσο ισχυρότερη η δύναμή του. Εκείνο τον καιρό, κάποιες ζωές έγιναν κακές καθώς το σύμπαν εξελισσόταν, ωστόσο δεν μπορούσαν να καταστραφούν. Έγιναν λοιπόν σχέδια έτσι ώστε να μπορέσουν να βελτιώσουν τον εαυτό τους και να συνταυτιστούν και πάλι με το σύμπαν. Στάλθηκαν σε χαμηλότερο επίπεδο για να αντέξουν μερικές δυσκολίες και να βελτιώσουν τον εαυτό τους. Αργότερα άνθρωποι συνέχιζαν να έρχονται σε αυτό το επίπεδο. Τότε ένας διαχωρισμός συνέβη σε αυτό το επίπεδο. Τότε άνθρωποι που ο χαρακτήρας τους είχε χαλάσει δεν μπορούσαν να μένουν άλλο σε αυτό το επίπεδο και έτσι ένα άλλο, ακόμα χαμηλότερο επίπεδο δημιουργήθηκε. Συνεχίστηκε έτσι με την σταδιακή διαφοροποίηση όλο και χαμηλότερων επιπέδων, μέχρι την παραγωγή του επιπέδου το οποίο η σύγχρονη ανθρώπινη φυλή καταλαμβάνει. Αυτή είναι η προέλευση της σύγχρονης ανθρώπινης φυλής.

Λεξικό Όρων

[Σημείωση: Όλες οι ακόλουθες υποσημειώσεις, είναι προσθήκη του μεταφραστή].

1 Εξήγηση του όρου ακολουθεί στο κείμενο.

2 Το «Φάλουν» μεταφράζεται ως «Τροχός του Νόμου», και το «Γκονγκ» ως «εξάσκηση», «τσιγκόνγκ» ή «ενέργεια».

3 Ένα ειδικό είδος ενέργειας.

4 Οι «μεσημβρινοί» δημιουργούν ένα δίκτυο καναλιών ενέργειας στο σώμα, που λέγεται ότι φέρει την ενέργεια τσι. Κατέχουν σημαντική θέση στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική και σκέψη.

5 Αυτός ο όρος χρησιμοποιεί έναν διαφορετικό κινεζικό χαρακτήρα από το qi, αλλά προφέρεται το ίδιο.

6 Στην ταοϊστική παράδοση, εξωτερικές αλχημιστικές διαδικασίες χρησιμοποιούνται από παλιά ως μεταφορές για να περιγράψουν την εσωτερική καλλιέργεια του ανθρωπίνου σώματος.

7 Βρίσκεται στη ρίζα της μύτης.

8 (Shi-fu) Κοινός κινεζικός όρος για έναν δάσκαλο διαλογισμού ή πολεμικών τεχνών, παρόμοιος με τον «σενσέι» στα Ιαπωνικά. Η λέξη αποτελείται από δύο μέρη, το ένα σημαίνει «δάσκαλος», το άλλο «πατέρας».

9 Στην κινεζική σκέψη, αυτό συνήθως αναφέρεται στην περιοχή της κάτω κοιλιακής χώρας, στην οποία παράγεται ένα ενεργειακό «ελιξίριο» μέσω ασκήσεων διαλογισμού.

10 Μεταφράζεται περίπου ως «Μέγας Τρόπος Καλλιέργειας του Τροχού του Νόμου».

11 Τζεν σημαίνει «αληθινό, αλήθεια, πραγματικό», Σαν σημαίνει «συμπόνια, καλοσύνη», Ρεν σημαίνει «ανεκτικότητα, αντοχή, υπομονή, καρτερικότητα, αυτοέλεγχος».

12 Το σύμβολο του ταοϊστικού συστήματος, που αναφέρεται συνήθως στη Δύση ως σύμβολο «γιν-γιανγκ».

13 Ένας ταοϊστικός όρος για την επίφυση.

14 Στην κινεζική σκέψη και ιατρική, υπάρχουν και αυτοί πέραν των δώδεκα Κανονικών Μεσημβρινών.

15 Βρίσκεται στο κέντρο του περινέου.

16 Βρίσκεται στην κορυφή του κεφαλιού.

17 Στην κινεζική σκέψη, δύο αντίθετες, αλλά συμπληρωματικές πρωταρχικές δυνάμεις που υπάρχουν σε όλη τη ζωή και την ύλη. Για παράδειγμα, θηλυκό (γιν) και αρσενικό (γιανγκ), εμπρός μέρος του σώματος (γιν) και πίσω μέρος του σώματος (γιανγκ).

18 Ταοϊστικές μεταφορές για διαδικασίες εσωτερικής αλχημείας που εφαρμόζονται σε κάποιες πρακτικές.

19 «Μέγας Τρόπος» ή «Μέγας Νόμος», συντομότερο όνομα για το Φάλουν Ντάφα.

- 20 Μια προσωπικότητα της αρχαιότητας, που συνήθως θεωρείται ο ιδρυτής του Ταοϊσμού.
- 21 Χαρακτήρας σε ένα γνωστό κινεζικό μυθιστόρημα, γνωστός για την αδυναμία και ανοησία του.
- 22 (Προφέρεται «φόα τζαν τσιέν-σόου φα»)
- 23 Οι στίχοι απαγγέλλονται μία μόνο φορά στα Κινέζικα, πριν από κάθε άσκηση. Κάθε άσκηση έχει τους δικούς της συγκεκριμένους στίχους που μπορείτε να πείτε ή απλά να τους ακούσετε στην κασέτα των ασκήσεων. Οι παρακάτω μεταφράσεις παρέχονται μόνο ως βοήθημα και όχι για απαγγελία.
- 24 («σαν-σαν χο-ι») Νους και σώμα ενώνονται.
- 25 («ντονγκ-τζινγκ σουέι-τζι») Κινηθείτε ή σταματήστε σύμφωνα με τους ενεργειακούς μηχανισμούς.
- 26 («ντινγκ-τιέν ντου-τζουν») Ψηλός όσο ο ουρανός και ασύγκριτα ευγενής.
- 27 («τσιέν-σο φόα-λι») Ένας Φο με χίλια χέρια στέκεται όρθιος.
- 28 («λιανγκ-σόου τζιέ-γιν») / 29 («μι-λα σαν-γιαο»)
- 30 Μια κατηγορία Φο.
- 31 («Ρου-λάι γκουάν-ντινγκ»)
- 32 («σουάνγκ-σόου χο-σου») Επίσης γνωστό ως η *μάντρα αντιζάλι*.
- 33 Η θέση των δαχτύλων σε όλη τη διάρκεια των ασκήσεων όταν τα χέρια δεν ακουμπούν μεταξύ τους. Σε αυτήν τη θέση, οι παλάμες είναι ανοιχτές και τα δάχτυλα χαλαρά, αλλά ίσια. Το μεσαίο δάχτυλο κάθε χεριού είναι χαλαρό έτσι ώστε να πηγαίνει λίγο προς το κέντρο της παλάμης.
- 34 («τζανγκ-τζζ τσιέν-κουν»)
- 35 («τζιν-χόου φαν-σαν»)
- 36 («σουάνγκ-λονγκ σια-χάι»)
- 37 («που-σα φου-λιεν»)
- 38 («λόα-χαν μπέι-σαν»)
- 39 Εδώ, αυτός ο όρος αναφέρεται στους πολεμιστές ακολούθους ενός Φο.
- 40 («τζινγκ-γκανγκ πάι-σαν»)
- 41 («ντιέ-κόου σιάου-φου»)
- 42 («φα-λουν τζουάνγκ φα»)
- 43 («σανγκ-χουέι τζανγκ-λι») Η σοφία αυξάνεται και οι δυνάμεις ενισχύονται.
- 44 («ρονγκ-σιν τσινγκ-τι») Η καρδιά εναρμονίζεται και το σώμα ελαφραίνει.

- 45 («ςς-μιάου ςς-γου») Σαν σε μια υπέροχη και φωτισμένη κατάσταση.
- 46 («φα-λουν τσου-τσι») Το Φάλουν αρχίζει να σηκώνεται.
- 47 («τόου-τσιέν μπάου-λουν»)
- 48 («φου-τσιέν μπάου-λουν»)
- 49 («τόου-ντινγκ μπάου-λουν»)
- 50 («λιανγκ-τσα μπάου-λουν»)
- 51 («γκουάν-τονγκ λιανγκ-τζι φα»)
- 52 («τζινγκ-χουά μπαν-τι») Το σώμα εξαγνίζεται.
- 53 («φα-κάι ντινγκ-ντι») Ο Νόμος ξεκλειδώνει τα άνω και κάτω ενεργειακά περάσματα.
- 54 («σιν-τσι ι-μανγκ») Η καρδιά είναι καλοσυνάτη και η θέληση ισχυρή.
- 55 («τονγκ-τιέν τσα-ντι») Φτάνοντας στο ζενίθ του ουρανού και στο ναδίρ της γης.
- 56 («νταν-σόου τσονγκ-γκουάν»)
- 57 («σουάνγκ-σόου τσονγκ-γκουάν»)
- 58 («σουάνγκ-σόου τουέι-ντονγκ φα-λουν»)
- 59 («φα-λουν τζόου-τιέν φα»)
- 60 («σιουέν-φα τζζ-σιου») Ο περιστρεφόμενος Νόμος φτάνει το κενό.
- 61 («σιν-τσινγκ ςςς-γιου») Η καρδιά είναι καθαρή σαν αγνός νεφρίτης.
- 62 («φαν-μπαν γκουέι-τζουν») Επιστρέφοντας στον αρχικό, αληθινό εαυτό.
- 63 («γιοου-γιοου ςςς-τσι») Αισθάνεστε ελαφρύς, σαν να αιωρείστε.
- 64 («σαν-τονγκ τζια-τσι φα»)
- 65 («γίου-ι γου-ι») Σαν με πρόθεση, όμως χωρίς πρόθεση.
- 66 («γιν-σουέι τζι-τσι») Οι κινήσεις των χεριών ακολουθούν τους ενεργειακούς μηχανισμούς.
- 67 («ςςς-κονγκ φέι-κονγκ») Σαν άδειος, όμως όχι άδειος.
- 68 («ντονγκ-τζινγκ ρου-γι») Κινηθείτε ή ακινητοποιηθείτε με ευκολία.
- 69 Κατάσταση στην οποία το σώμα δεν χρειάζεται φαγητό και νερό.