

Veliki Falun Dafa Put Ispunjenja

(Hrvatski prijevod, 13.05.2008.)

LI HONGZHI

Engleski prijevod obnovljen u travnju 2001.

**Vježbe su pomoćno sredstvo za
postizanje Ispunjenja**

LI HONGZHI
13. studeni 1996.

SADRŽAJ

Poglavlje I	4
Karakteristike Falun Dafe	4
1. Kultiviranje Faluna; Nema kultiviranja ili formiranja Dana.....	5
2. Falun pročišćava praktikanta čak i onda kad on ili ona ne izvode vježbe	5
3. Kultiviranje glavne svijesti tako da ti dobiješ gong	6
4. Kultiviranje i uma i tijela	6
5. Pet vježbi koje su jednostavne i lake za naučiti	6
6. Ne koriste se mentalne aktivnosti, ne ide se krivim putem i brzo povećanje gonga ..	7
7. Bez brige oko mjesta, vremena i smjera kad se rade vježbe i bez brige oko završetka practiciranja	7
8. Imajući zaštitu svojih zakonskih tijela, nema se potrebe bojati smetnji od vanjskih zala	7
Poglavlje II	9
Prikaz i objašnjenje vježbi	9
1. Buda isteže tisuću ruku	9
2. Falun stojeći stav.....	16
3. Prodiranje u dvije kozmičke krajnosti	19
4. Falun Nebeski Krug	23
5. Jačanje božanskih moći.....	27
Poglavlje III	32
Mehanika i principi pokreta vježbi	32
1. Prva vježba	32
2. Druga vježba	35
3. Treća vježba	36
4. Četvrta vježba	39
5. Peta vježba	41
Dodatak I	43
Zahtjevi za Falun Dafa asistentske centre	43
Dodatak II	44
Pravila za Falun Dafa učenike u širenju Dafe i podučavanju vježbama	44
Dodatak III	45
Standardi za Falun Dafa asistente	45
Dodatak IV	46
Obavijest za Falun Dafa praktikante	46
Popis izraza i izgovora	47

Poglavlje I

Karakteristike Falun Dafe¹

Falun Buda Fa² veliki je put kultiviranja, na visokom nivou, Buda škole. U njemu je usvajanje najviše prirode univerzuma, Zhen-Shan-Ren³, osnova prakse kultiviranja. Njegovo kultiviranje vođeno je ovom najvišom prirodom i temeljeno na principima evolucije univerzuma. Tako da ono što mi kultiviramo je Veliki Fa ili Veliki Dao⁴.

Falun Buda Fa cilja u ljudska srca i jasno pokazuje da je kultiviranje *xinxinga*⁵ ključ za povećanje *gonga*⁶. *Gong* nivo jedne osobe onoliko je visok koliko i njegov ili njezin *xinxing* i to je apsolutna istina univerzuma. “*Xinxing*” uključuje transformaciju vrline (*de* - bijela supstanca) i *karme* (crna supstanca), napuštanje uobičajenih ljudskih želja i sposobnost izdržati najteže od svih nedaća. To također obuhvaća mnoge stvari koje osoba mora kultivirati da bi podigla njegov ili njezin nivo.

Falun Buda Fa također uključuje kultiviranje tijela, što je obuhvaćeno izvođenjem vježbi Velikog Puta Ispunjenja – velike prakse visokog nivoa Buda škole. Jedna svrha vježbi je ojačati nadnaravne sposobnosti i energetske mehanizme, koristeći njegovu ili njezinu *gong* snagu (*gongli*), tako postižući “Fa pročišćava praktikanta”. Druga svrha je razviti mnoga živuća bića u tijelu praktikanta. U praksi kultiviranja visokog nivoa, besmrtno dijete ili Buda – Tijelo bit će rođeno i mnoge sposobnosti bit će razvijene. Pokreti u vježbama potrebni su za transformiranje i kultiviranje ovih stvari. Vježbe su dio usklađivanja i usavršavanja u našem Dafi⁷. Tako je Dafa sveobuhvatan um – tijelo sustav. On se također naziva “Veliki Put Ispunjenja”. Ovaj Dafa tako zahtijeva oboje, kultiviranje i vježbe, a kultiviranje ima prednost pred vježbama. *Gong* osobe neće se povećati ako on samo izvodi vježbe i zanemaruje kultiviranje *xinxinga*. Osoba koja samo kultivira svoj *xinxing* i ne izvodi vježbe Velikog Puta Ispunjenja uvidjet će da je razvoj njenog *gonga* spriječen i da je njeno istinsko tijelo (*benti*) nepromijenjeno.

Postoje ljudi sa sudbinskim vezama i ljudi koji prakticiraju kultiviranje mnogo godina, ali nisu sposobni povećati njihov *gong*. Da bi što više njih dobilo Fa, da bi prakticiralo kultiviranje na visokom nivou od početka i da bi povećali brzo svoj *gong* te da bi dostigli Ispunjenje izravno, ja sam zbog toga dao u javnost ovaj Dafa za kultiviranje Budine prirode koju sam ja kultivirao i prosvijetlio se u njoj u dalekoj prošlosti. Ovaj put kultiviranja dovodi ka harmoniji i mudrosti. Pokreti su sažeti, pošto je Veliki Put krajnje jednostavan i lagan.

Falun je središnji dio prakse kultiviranja u Falun Buda Fa. Falun je inteligentno

¹ Falun Dafa [falun dafa] – “Put zakonskog kotača.” Oba imena, Falun Dafa i Falun Gong koriste se za opisivanje ove prakse.

² Falun [falun] – “Zakonski kotač” ; Fa [fa] – “Put”, “Zakon”, ili “principi”.

³ Zhen-Shan-Ren [džen-šan-ren] – “Istinitost, Istina - Dobrodušnost, Suosjećanje, Ljubaznost, Dobrota - Tolerancija, Strpljivost, Izdržljivost, Samokontrola”.

⁴ Dao [dao] – “Put” (izgovara se i [tao]).

⁵ *xinxing* [šinšing] – “priroda uma” ili “priroda srca” ; “moralni karakter”.

⁶ *gong* [gong] – “kultivacijska energija”.

⁷ Dafa [dafa] – “Veliki Put,” ili “Veliki Zakon”; skraćena za puno ime prakse Falun Dafa, “Veliki Put Zakonskog Kotača”.

rotirajuće biće sastavljen od visoko-energetske tvari. Falun koji ja usadim u donji trbuh praktikanta neprestano rotira, 24 sata na dan. (Istinski praktikanti mogu dobiti Falun čitajući moje knjige, gledajući moja predavanja na videu, slušajući moja predavanja na audio kazetama ili studirajući sa studentima Dafe.) Falun pomaže praktikantima kultiviranje automatski. To znači da Falun kultivira praktikante sve vrijeme, čak i onda kad oni ne izvode vježbe. Između svih putova kultiviranja predstavljenih u svijetu danas, to je jedini koji je postigao “Fa pročišćava praktikanta”.

Rotirajući Falun ima istu prirodu kao i univerzum i on je njegova minijatura. Kotač Dharme Buda škole, *yin-yang* Dao škole i sve u Svijetu 10 smjerova⁸ odraženo je u Falunu. Falun nudi spasenje praktikantu kad rotira prema unutra (u smjeru kazaljke na satu), jer on upija veliku količinu energije iz univerzuma i transformira je u *gong*. Falun nudi spasenje drugima kad rotira prema vani (u smjeru suprotnom od kazaljke na satu), jer tada oslobađa energiju koja može spasiti bilo koje biće i ispraviti bilo koje nenormalno stanje; ljudi blizu praktikanta imaju korist.

Falun Dafa omogućava praktikantima da se izjednače s vrhunskom prirodom univerzuma, Zhen-Shan-Ren. On se temeljito razlikuje od svih drugih praksi i ima osam razlikovnih značajki.

1. Kultiviranje Faluna; Nema kultiviranja ili formiranja Dana.⁹

Falun posjeduje istu prirodu kao i univerzum i on je inteligentno rotirajuće biće sastavljen od visoko-energetske tvari. Falun rotira stalno u donjem trbuhu praktikanta i neprekidno skuplja energiju iz univerzuma, transformirajući i pretvarajući je u *gong*. Tako prakticiranje kultiviranja u Falun Gongu može povećati *gong* praktikanta i omogućiti im dostizanje stanja otključavanja *gonga* (*kaigong*) neobično brzo. Čak oni ljudi koji su se kultivirali više od tisuću godina željeli su dobiti ovaj Falun, ali nisu mogli. U sadašnje vrijeme, sve prakse popularne u našem društvu kultiviraju *dan* i formiraju *dan*. One su nazvane *dan*-metod *qigong*.¹⁰ Vrlo je teško praktikantima prakse *dan*-metode *qigonga* postići otključavanje *gonga* i prosvjetljenje u ovom životu.

2. Falun pročišćava praktikanta čak i onda kad on ili ona ne izvode vježbe.

Pošto praktikanti moraju raditi, studirati, jesti i spavati svaki dan, oni ne mogu izvoditi vježbe 24 sata na dan. Usprkos tomu, Falun rotira neprekidno, pomažući praktikantima postići efekt izvođenja vježbi 24 sata na dan. Tako, iako praktikanti ne mogu izvoditi vježbe stalno, Falun i dalje pročišćava praktikante bez prekida. Ukratko, čak i da praktikant ne može izvoditi vježbe, Falun pročišćava praktikanta.

Nigdje na svijetu danas nije nitko drugi javno predstavio praksu koja je riješila problem nalaženja vremena i za rad i za vježbanje. Samo je Falun Dafa riješio ovaj problem. Falun Dafa je jedini put kultiviranja koji je postigao “Fa pročišćava praktikanta”.

⁸ Svijet 10 smjerova – Buda škola shvaća da se svijet sastoji od 10 smjerova.

⁹ *dan* [dan] – energetska nakupina koja se formira u tijelima nekih kultivatora u unutarnjoj alkemiji; u vanjskoj alkemiji, to se označava kao “Eliksir besmrtnosti”.

¹⁰ *qigong* [čigong] – zajedničko ime za određene prakse koje kultiviraju ljudsko tijelo. U nedavnim desetljećima, *qigong* vježbe bile su vrlo popularne u Kini.

3. Kultiviranje glavne svijesti tako da ti dobiješ gong.

Falun Dafa kultivira glavnu svijest (*zhu yishi*). Praktikanti moraju svjesno kultivirati njihova srca, napustiti sve njihove vezanosti i poboljšati njihov *xinxing*. Ti ne možeš biti u transu ili izgubiti sebe kada prakticiraš Veliki Put Ispunjenja. Tvoja glavna svijest treba te voditi cijelo vrijeme dok izvodiš vježbe. *Gong* kultiviran na ovaj način rast će na tvom vlastitom tijelu i ti ćeš dobiti *gong* kojeg ti osobno možeš uzeti dalje sa sobom. Zato je Falun Gong tako dragocjen – ti osobno dobiješ *gong*.

Tisućama godina, sve ostale prakse predstavljene među svakodnevnim ljudima, kultivirale su praktikantovu pomoćnu svijest (*fu yishi*); praktikantovo fizičko tijelo i glavna svijest služe samo kao posrednik. Nakon što praktikant postigne Ispunjenje, njegova pomoćna svijest bi se uzdigla i ponijela *gong* sa sobom. Tada ništa ne bi preostalo za praktikantovu glavnu svijest i njegov napor cjeloživotnog kultiviranja izvornog tijela je uzaludan. Naravno, kad praktikant kultivira njegovu glavnu svijest, njegova pomoćna svijest također dobije nešto *gonga* i prirodno se poboljšava zajedno s glavnom svijesti.

4. Kultiviranje i uma i tijela.

"Kultiviranje uma" u Falun Dafi označava kultiviranje *xinxinga*. Kultiviranje *xinxinga* ima prednost, jer se smatra za ključ povećanja *gonga*. Drugim riječima, *gong* koji određuje nečiji nivo nije dobiven kroz izvođenje vježbi, već kroz kultiviranje *xinxinga*. Nivo *gonga* visok je onoliko koliki je nivo *xinxinga*. *Xinxing* element Falun Dafe, pokriva mnogo širi raspon stvari u usporedbi s vrlinom; on obuhvaća mnogo toga, uključujući vrlinu.

"Kultiviranje tijela" u Falun Dafi odnosi se na postizanje dugovječnosti. Kroz izvođenje vježbi izvorno tijelo prolazi kroz promjenu i sačuvano je. Glavna svijest i fizičko tijelo spajaju se u jedno, ostvarujući Ispunjenje cjeline. Kultiviranje tijela temeljito mijenja molekularne dijelove ljudskog tijela. Zamjenjivanjem dijelova stanica s visoko-energetskom tvari, ljudsko tijelo pretvoreno je u tijelo sačinjeno od tvari iz drugih dimenzija. Kao rezultat, ostat će se mlad zauvijek. Ovo pitanje se rješava u samom korijenu. Falun Dafa je tako prava kultivacijska praksa i uma i tijela.

5. Pet vježbi koje su jednostavne i lake za naučiti.

Veliki put ekstremno je jednostavan i lak. Gledano općenito, Falun Dafa ima mali broj pokreta u vježbama, ipak su stvari koje treba razviti mnogobrojne i sveobuhvatne. Pokreti upravljaju sa svakom pojavom u tijelu i mnogim stvarima koje će biti razvijene. Svih pet vježbi su potpuno prenesene praktikantima. Odmah ispočetka, područja u tijelu praktikanta gdje je energija blokirana, bit će otvorena i velika količina energije bit će upijena iz univerzuma. U vrlo kratkom vremenu vježbe će izbaciti beskorisne stvari iz tijela praktikanta i pročistiti ga. Vježbe također pomažu praktikantima povisiti njihov nivo, pojačati njihove božanske moći i doći u stanje Čistog-Bijelog Tijela. Ovih pet vježbi je daleko iznad običnih vježbi koje otvaraju meridijane¹¹ ili Velike i Male Nebeske

¹¹ Meridijani - mreža energetskih kanala u tijelu za koje se smatra da su provodnici *qi* ("vitalna energija"). U tradicionalnoj kineskoj medicini i narodnom kineskom mišljenju, kaže se da bolest dolazi kada *qi* [či] ne teče pravilno kroz ove meridijane.

Krugove. Falun Dafa omogućava praktikantima najpogodniji i najučinkovitiji put kultiviranja, a to je također najbolji i najdragocjeniji put.

6. Ne koriste se mentalne aktivnosti, ne ide se krivim putem i brzo povećanje gonga.

Falun Dafa praksa kultiviranja slobodna je od namjera uma, bez koncentracije i nije vođena aktivnostima uma. Zato je prakticiranje Falun Dafe potpuno sigurno i zajamčeno je da praktikanti neće ići krivim putem. Falun štiti praktikante od skretanja na krivi put u prakticiranju i također od smetnji ljudi s lošim *xinxingom*. Štoviše, Falun može automatski ispraviti bilo koje nenormalno stanje.

Praktikanti počinju njihovu kultivaciju na vrlo visokom nivou. Dokle god oni mogu izdržati najteže moguće patnje, izdržati ono što je teško za izdržati, čuvati njihov *xinxing* i iskreno prakticirati samo jedan put kultiviranja, moći će dosegnuti stanje Tri Cvijeta Sakupljena na Tjemenu unutar nekoliko godina. To je najviši nivo koji se može dostići tijekom kultiviranja Fa-Unutar-Trostrukog-Svijeta.

7. Bez brige oko mjesta, vremena i smjera kad se rade vježbe i bez brige oko završetka prakticiranja.

Falun je minijatura univerzuma. Univerzum se okreće, sve njegove galaksije se okreću i Zemlja se također okreće. Tako se ne mogu razlikovati sjever, jug, istok i zapad. Falun Dafa praktikanti prakticiraju kultiviranje u skladu s temeljnom prirodom univerzuma i zakonom njegovog razvoja. Tako nije važno u kojem smjeru se praktikant okrene, on ili ona izvode vježbe prema svakom smjeru. Pošto se Falun stalno okreće, ne postoji pojam vremena; praktikanti ih mogu izvoditi u bilo koje vrijeme. Falun se okreće vječno i praktikanti ne mogu zaustaviti njegovo okretanje, pa ne postoji pojam završetka prakticiranja. Završe se pokreti, ali prakticiranje nije završeno.

8. Imajući zaštitu mojih zakonskih tijela, nema se potrebe bojati smetnji od vanjskih zala.

Vrlo je opasno za svakodnevnu osobu iznenada dobiti stvari visokog nivoa, jer će njegov ili njezin život odmah biti u opasnosti. Praktikanti će dobiti zaštitu mojih zakonskih tijela (*fashen*), kada oni prihvate moja Falun Dafa učenja i iskreno prakticiraju kultiviranje. Dokle god ti ustraješ u praksi kultiviranja, moja zakonska tijela će te štiti dok ne dostigneš Ispunjenje. Ako bi odlučio prestati kultivirati se u nekom trenutku, moja zakonska tijela će te napustiti.

Razlog zašto se mnogi ljudi ne usude podučavati principe visokog nivoa je taj da oni ne mogu preuzeti odgovornost, a i nebesa također zabranjuju činiti tako nešto. Falun Dafa je ispravan Fa. Jedan ispravan um može savladati sva zla, pod uvjetom da u praktikantovoj praksi kultiviranja on održava svoj *xinxing*, odriče se svojih vezanosti i suzdržava se od bilo kakvih neispravnih težnji, kako je propisano od Dafe. Bilo koji zao demon bojat će se i bilo tko nevezan uz tvoj napredak neće se usuditi smetati ili uznemirivati te. Učenja Falun Dafe su prema tome potpuno različita od uobičajenih metoda kultiviranja ili teorija *dan*-kultiviranja drugih praksi i grana kultiviranja.

Practiciranje kultiviranja u Falun Dafi sastoji se od mnogo nivoa kultiviranja u Fa-Unutar-Trostrukog-Svijeta i u Fa-Izvan-Trostrukog-Svijeta. Ova praksa kultiviranja odmah, od početka, počinje na vrlo visokom nivou. Falun Dafa osigurava njegovim praktikantima najpogodniji put kultiviranja, kao i onima koji prakticiraju kultiviranje dugo vremena ali nisu uspjeli povećati njihov *gong*. Kada praktikantova snaga *gonga* i *xinxing* dostignu određeni nivo, on ili ona može postići neuništivo, nikad degenerirajuće tijelo dok je u ovozemaljskom svijetu. Praktikant također može postići otključavanje *gonga*, prosvjetljenje i uzdizanje cijele osobe ka višim nivoima. Oni veoma odlučni, trebaju studirati ovaj ispravan Fa, težiti ka postizanju Ispravnog Dostignuća, poboljšati njihov *xinxing* i napustiti njihove vezanosti - samo tada oni će moći ostvariti Ispunjenje.

Poglavlje II

Prikaz i objašnjenje vježbi

1. Buda isteže tisuću ruku (*Fo Zhan Qianshou Fa*)¹²

Principi: U srži vježbe *Buda isteže tisuću ruku* je istezanje tijela. Ovo istezanje deblokira područja gdje je energija nagomilana, stimulira energiju u tijelu i pod kožom da bi živo cirkulirala i automatski apsorbira veliku količinu energije iz univerzuma. Ovo omogućuje svim meridijanima u tijelu kultivatora da se otvore od samog početka. Dok se izvodi ova vježba, tijelo ima poseban osjećaj topline i postojanja snažnog energetskog polja. Ovo je posljedica istezanja i otvaranja svih meridijana, svuda po tijelu. Buda isteže tisuću ruku se sastoji od osam pokreta. Pokreti su prilično jednostavni, a ipak upravljaju mnogim stvarima koje metoda kultiviranja, kao cjelina, razvija. Istovremeno, oni omogućuju kultivatoru da brzo uđu u stanje okruženja energetskim poljem. Ove pokrete, praktikanti trebaju izvoditi kao osnovnu vježbu. Oni se obično rade prvi i predstavljaju jedan od ojačavajućih metoda u kultivacijskoj praksi.

Stih:¹³

*Shenshen Heyi*¹⁴

*Dongjing Suiji*¹⁵

*Dingtian Duzun*¹⁶

*Qianshou Foli*¹⁷

Priprema – Stanite prirodno, sa stopalima razmaknutim u širini ramena. U koljenima se blago savijte. Neka vam koljena i kukovi budu opušteni. Opustite cijelo tijelo, ali nemojte postati suviše mlitavi. Donju vilicu blago uvucite. Vrhom jezika dodirnite nepce, ostavite razmak između gornjih i donjih zuba i spojite usne. Nježno sklopite oči. Na licu održavajte izraz spokoja.

Sjediniti ruke (*Liangshou Jieyin*)¹⁸– Obje ruke malo podignite, s dlanovima okrenutim na gore. Neka se vrhovi palčeva blago dodiruju. Neka se ostala četiri prsta svake ruke susretnu i preklope jedni na drugima. Za muškarce, lijeva ruka ide gore; za žene, desna ruka ide gore.

¹² *Fo Zhan Qianshou Fa* [fo džan čianšou fa].

¹³ Stihovi se samo jednom recitiraju, na kineskom, neposredno pred vježbu. Svaka vježba ima svoje posebne stihove, koje možete naglas recitirati ili ih slušati sa snimke.

¹⁴ *Shenshen Heyi* [šenšen hui] – Sjedini um i tijelo.

¹⁵ *Dongjing Suiji* [dongđing suđi] – Gibaj se ili zaustavlja prema energetskim mehanizmima.

¹⁶ *Dingtian Duzun* [dingtijan duzun] – Visok kao Nebesa i neusporedivo uzvišen.

¹⁷ *Qianshou Foli* [čijanšou foli] – Buda s tisuću ruku stoji uspravno.

¹⁸ *Liangshou Jieyin* [liangšou jiejin] – Sjediniti ruke.

Neka ruke oforme ovalan oblik i držite ih u području donjeg trbuha. Objе nadlaktice blago izbacite naprijed, s laktovima zaobljenima, tako da je pod pazuhom otvoreno (Slika 1-1).

Maitreya¹⁹ isteže leđa (Mile Shenyao)²⁰ – Započinjući s *Jieyin*²¹, obje ruke podignite gore. Kad ruke dostignu lice, razdvojite ih i postupno okrenite dlanove na gore. Kad se ruke nađu iznad vrha glave, okrenite dlanove na gore. Prste obje ruke okrenite jedne prema drugima (Slika 1-2), na međusobnoj udaljenosti od 20 do 25 cm. Istovremeno se pritišće na gore korijen oba dlana, istegnite glavu na gore, pritisnite stopala na dolje i istegnite cijelo tijelo. Istežite se 2-3 sekunde, a onda naglo opustite cijelo tijelo. Vratite koljena i kukove u opuštenu položaj.



¹⁹ *Maitreya* [maitreja] – u budizmu, Maitreya je ime Bude Budućnosti koji će doći na Zemlju poslije Bude Sakyamunija da ponudi spas.

²⁰ *Mile Shenyao* [mile šenjao].

²¹ *Jieyin* [jiejin] – skraćeno od *Liangshou Jieyin* [Liangšou jiejin].



圖 1-1



圖 1-2



圖 1-3



圖 1-4

Tathagata²² puni energiju u tjeme (Rulai Guanding)²³ – Nadovezujući se na prethodni pokret (Slika 1-3) oba dlana okrenite prema vani, za 140°, formirajući ljevkasti oblik. Ispravite zglobove i pokrenite ih na dolje. Dok se ruke kreću na dolje, neka dlanovi gledaju grudi na udaljenosti ne većoj od 10 cm. Nastavite pomicati obje ruke prema donjem trbuhu (Slika 1-4).

Objе ruke sastaviti ispred grudi (Shuangshou Heshi)²⁴ – U području donjeg trbuha, okrenite nadlanice jednu prema drugoj i bez stajanja podignite ruke prema grudima do *Heshi* pozicije (Slika 1-5). Dok radite *Heshi*, pritisnite prste i korijen dlanova jedne na druge, ostavljajući šupljinu u sredini dlanova. Laktove podignite, a podlaktice neka čine ravnu liniju. (Kod svih vježbi ruke držite u Položaju ručnog lotusa²⁵, osim kad radite *Heshi* ili *Jieyin*).

²² Tathagata [tatagata] – Prosvijetljeno biće sa Statusom dostignuća u Buda školi, koje je više od nivoa Arhata i Bodisatve.

²³ *Rulai Guanding* [rulaj gvanding].

²⁴ *Shuangshou Heshi* [šuangšou heši].

²⁵ Pozicija ručnog lotusa – Pozicija koju šake trebaju imati sve vrijeme vježbanja. U ovoj poziciji, dlanovi su otvoreni i prsti opušteni, ali ispravljani. Srednji prst svake ruke je opušten i malo savijen ka središtu dlana.



Ruke pokazuju prema Nebu i Zemlji (*Zhangzhi Qiankun*)²⁶ – Započinjući s *Heshi*, razdvojite ruke oko 2 do 3 cm (Slika 1-6) i okrenite ih u suprotnim pravcima. Muškarci, okrenite lijevu ruku (žene, okrenite desnu ruku) prema grudima i okrenite desnu ruku naprijed, tako da je lijeva ruka iznad, a desna ruka ispod. Obje ruke trebaju činiti ravnu liniju s podlakticama. Zatim lijevu podlakticu ispružite koso gore (Slika 1-7). Neka njen dlan gleda na dolje, u visini glave. Drugu ruku držite ispred grudi, s dlanom okrenutim na gore. Kad lijeva dostigne propisanu poziciju, istegnite glavu na gore, pritisnite stopala na dolje i istegnite cijelo tijelo dokle god možete. Istežite se 2-3 sekunde, a onda naglo opustite cijelo tijelo. Vratite lijevu ruku ispred grudi i načinite *Heshi* (Slika 1-5). Sad okrenite ruke u suprotnom pravcu, tako da je desna ruka iznad, a lijeva ispod. (Slika 1-8). Ispružite desnu ruku i ponovite prethodni pokret lijeve ruke (Slika 1-9). Nakon istežanja, opustite cijelo tijelo. Postavite ruke ispred grudi u *Heshi*.

²⁶ *Zhang Zhi Qian Kun* [džangdži čijenkun] – Napomena: Ovaj opis uglavnom opisuje pokrete za muškarce. Za žene, pokreti ruku su suprotni onima od muškaraca.



圖 1-9



圖 1-10

Zlatni majmun dijeli svoje tijelo (*Jinhou Fenshen*)²⁷ – Započinjući s *Heshi*, ispružite ruke sa strane tijela, iz ramena formirajući ravnu liniju. Glavu istegnite na gore, stopala pritisnite na dolje i ispravite ruke na obje strane. Istegnite se prema vani u četiri pravca, naprežući se cijelim tijelom (Slika 1-10). Istežite se 2-3 sekunde. Naglo opustite cijelo tijelo i načinite *Heshi*.

Dva zmaja zaranjaju u more (*Shuanglong Xiahai*)²⁸ – Započinjući s *Heshi*, razdvojite ruke i ispružite ih na dolje, prema donjem dijelu tijela. Kada su ruke paralelne i ispravljene, kut između ruku i tijela treba biti oko 30° (Slika 1-11). Glavu istegnite na gore, stopala pritisnite na dolje i istegnite cijelo tijelo, naprežući se. Istežite se oko 2-3 sekunde, a onda naglo opustite cijelo tijelo. Postavite ruke u *Heshi* poziciju ispred grudi.

Bodisatva²⁹ stavlja ruke na lotusov cvijet (*Pusa Fulian*)³⁰ – Počinjući s *Heshi*, razdvojite ruke ispružajući ih koso na dolje, prema stranama tijela. (Slika 1-12). Ispravite ruke tako da kut između ruku i tijela bude oko 30°. Istovremeno, istegnite glavu na gore, stopala pritisnite na dolje i istegnite cijelo tijelo, naprežući se. Istežite se oko 2-3 sekunde, a onda naglo opustite cijelo tijelo. Postavite ruke u *Heshi* poziciju ispred grudi.

²⁷ *Jinhou Fenshen* [đinhou fanšun].

²⁸ *Shuanglong Xiahai* [šuanlong šiahaj].

²⁹ Bodisatva – Prosvijetljeno biće sa Statusom dostignuća u Buda školi koje je više od Arhata, ali niže od Tathagate.

³⁰ *Pusa Fulian* [pusa fulian].



圖 1-11

圖 1-12

圖 1-13

Arhat³¹ nosi planinu na leđima (*Luohan Beishan*)³² – (Slika 1-13) Započinjući s *Heshi*, razdvojite ruke dok ih ispružite iza tijela. Istovremeno, oba dlana okrenite da gledaju unazad. Kako ruke prolaze sa strane tijela, polako savijajte ručne zglobove prema gore. Kad ruke stignu iza tijela, kut između zglobova i tijela treba biti 45°. Tada glavu istegnite na gore, stopala pritisnite na dolje i istegnite cijelo tijelo, naprežući se. (Držite tijelo uspravno - ne naginjite se naprijed, već se istežite iz grudi). Istežite se oko 2-3 sekunde, a onda naglo opustite cijelo tijelo. Postavite ruke u *Heshi* poziciju ispred grudi.

Vajra³³ prevrće planinu (*Jingang Paishan*)³⁴ – Počevši od *Heshi*, razdvojite ruke, dok dlanovima gurate ispred sebe. Neka vam prsti budu usmjereni na gore. Neka vam ruke i ramena budu na istom nivou. Pošto ispružite ruke, glavu istegnite na gore, stopala pritisnite na dolje i istegnite cijelo tijelo, naprežući se (Slika 1-14). Istežite se oko 2-3 sekunde, a onda naglo opustite cijelo tijelo. Postavite ruke u *Heshi*.

Preklopiti ruke ispred donjeg trbuha (*Diekou Xiaofu*)³⁵ – Počevši od *Heshi*, polako pomaknite ruke na dolje, okrećući dlanove prema trbuhu. Kad ruke stignu do donjeg trbuha, stavite jednu ruku ispred druge (Slika 1-15). Muškarcima unutra treba biti lijeva ruka, dok ženama desna ruka treba biti unutra. Neka dlan vanjske ruke gleda na stražnju stranu unutarnje ruke. Razmak između ruku, kao i između unutarnje ruke i donjeg trbuha treba biti oko 3 cm. Ruke se obično drži preklopljene od 40 do 100 sekundi.

³¹ Arhat – Prosvjetljeno biće sa Statusom dostignuća u Buda školi, koje je izvan Tri Sfere ali je niže od Bodisatve.

³² *Luohan Beishan* [luohan beišan].

³³ Vajra – ovdje se ovaj izraz odnosi na Budine ratne pratioce.

³⁴ *Jingang Paishan* [jingang pajšan].

³⁵ *Diekou Xiaofu* [děku šiaofu].



Završni položaj – Sjedinite ruke (*Shuangshou Jieyin*) (Slika 1-16).

2. Falun stojeći stav (*Falun Zhuang Fa*)³⁶

Principi: Falun stojeći stav je mirna, stojeća meditacija, koja se sastoji od četiri pozicije držanja kotača. Često izvođenje vježbe Falun stojeći stav, omogućit će da se cijelo tijelo potpuno otvori. To je sveobuhvatan način kultivacije koji povisuje mudrost, pojačava snagu, podiže nivo i ojačava božanske moći. Pokreti su jednostavni, ali se ovom vježbom može dosta toga postići. Početnici bi mogli osjećati da su im ruke teške i da bole. Kad se vježbe završe, cijelo tijelo će se odmah osjećati opušteno, bez osjećaja umora kakav nastaje uslijed fizičkog rada. Kad praktikanti povećaju vrijeme i učestalost prakticiranja ove vježbe, mogu osjećati Falun kako im rotira između ruku. Pokrete vježbe Falun stojeći stav treba raditi prirodno. Nemojte namjerno težiti ljuljanju. Normalno je malo se pomicati, ali očigledno ljuljanje treba obuzdati. Što se duže vježba izvodi, to bolje, ali ovo se razlikuje od osobe do osobe. Kad uđete u stanje mirnoće, nemojte izgubiti svijest da vježbate, već istu održavajte.

Stih:

*Shenghui Zengli*³⁷

*Rongxin Qingti*³⁸

*Simiao Siwu*³⁹

*Falun Chuqi*⁴⁰

Priprema – Stanite prirodno, sa stopalima razmaknutim u širini ramena. U koljenima se blago savijte. Neka vam koljena i kukovi budu opušteni. Opustite cijelo tijelo, ali nemojte postati suviše mlitavi. Donju vilicu blago uvucite. Vrhom jezika dodirnite nepce, ostavite razmak između gornjih i donjih zuba i spojite usne. Nježno sklopite oči. Na licu održavajte izraz spokoja.

Sjediniti ruke (*Liangshou Jieyin*) (Slika 2-1).

Držanje kotača ispred glave (*Touqian Baolun*)⁴¹ – Počnite s *Jieyin* (položaj sjedinjenih ruku). Polako podignite obje ruke s donjeg trbuha, usput ih razdvajajući. Kad ruke stignu ispred glave, dlanovi trebaju gledati lice u nivou obrva (Slika 2-2). Neka prsti ruku pokazuju jedni prema drugima, s razmakom od 15 cm između njih. Rukama oblikujte krug. Opustite cijelo tijelo.

³⁶ *Falun Zhuang Fa* [falun džuang fa].

³⁷ *Shenghui Zengli* [šengui zengli] – Povisi mudrost i pojačaj snagu.

³⁸ *Rongxin Qingti* [rongšin čingti] – Uskladi srce i obasjaj tijelo.

³⁹ *Simiao Siwu* [simiao sivu] – Kao u divnom i prosvjetljenom stanju.

⁴⁰ *Falun Chuqi* [falun huči] – Falun se počinje dizati.

⁴¹ *Touqian Baolun* [toučijan baolun].



圖 2-1

圖 2-2

圖 2-3

Držanje kotača ispred donjeg trbuha (*Fuqian Baolun*)⁴² – Polako spuštajte obje ruke. Neka ruke održavaju poziciju držanja kotača dok se spuštaju do donjeg trbuha (Slika 2-3). Pomaknite laktove naprijed, tako da vam pod pazuhom bude otvoreno. Neka dlanovi gledaju na gore, prsti neka pokazuju jedni prema drugima, a ruke oblikuju krug.

Držanje kotača iznad glave (*Touding Baolun*)⁴³ – Održavajući poziciju držanja kotača, polako počnite dizati ruke, dok se ne nađu iznad glave (Slika 2-4). Neka prsti obje ruke pokazuju jedni prema drugima, a dlanovi neka gledaju prema dolje. Održavajte razmak od 20 do 30 cm između vrhova prstiju obje ruke. Neka ruke oblikuju krug. Održavajte ramena, ruke, laktove i zglobove opušteno.

Držanje kotača s obje strane glave (*Liangce Baolun*)⁴⁴ – Krećući od prethodne pozicije, obje ruke pomaknite prema dolje, bočno od glave. (Slika 2-5). Neka dlanovi gledaju prema ušima, oba ramena neka budu opuštena, a podlaktice uspravne. Nemojte držati ruke preblizu ušima.

Preklopiti ruke ispred donjeg trbuha (*Diekou Xiaofu*) (Slika 2-6) – Pomaknite ruke prema dolje do ispred donjeg trbuha. Preklopite ruke.

Završni položaj – *Liangshou Jieyin* (Sjediniti ruke) (Slika 2-7).

⁴² *Fuqian Baolun* [fučijan baolun].

⁴³ *Touding Baolun* [touding baolun].

⁴⁴ *Liangce Baolun* [lijangce baolun].



圖 2-4



圖 2-5



圖 2-6



圖 2-7

3. Prodiranje u dvije kozmičke krajnosti (*Guantong Liangji Fa*)⁴⁵

Princip: Prodiranje u dvije kozmičke krajnosti provodi kozmičku energiju i miješa je s energijom unutar tijela. Za vrijeme vježbe izbacuje se i unosi velika količina energije, što praktikantu omogućava da za vrlo kratko vrijeme očisti svoje tijelo. Istovremeno, vježba otvara meridijane na vrhu glave i deblokira prolaze na stopalima. Ruke se kreću gore - dolje u skladu s energijom unutar tijela i mehanizmima izvan tijela. Energija koja ide prema gore izbija na vrhu glave i putuje direktno do gornje kozmičke krajnosti; energija koja se kreće prema dolje izbacuje se kroz stopala i juri direktno do donje kozmičke krajnosti. Nakon što se energija vrati s obje krajnosti, odašilja se u suprotnom smjeru. Pokreti rukama se izvode devet puta.

Nakon što se pokreti jednoručnog klizanja gore i dolje izvedu devet puta, obje ruke trebaju kliziti gore i dolje devet puta. Zatim se Falun, ispred donjeg trbuha, okrene četiri puta u smjeru kazaljke sata, da bi se vanjska energija zavrtjela u tijelo. Pokreti se završavaju sjedinjavanjem ruku.

Prije nego što započnete vježbu, zamislite da ste dvije prazne cijevi, koje stoje uspravljene između Neba i Zemlje, gigantske i neusporedivo visoke. Ovo pomaže provođenju energije.

Stih:

*Jinghua Benti*⁴⁶

*Fakai Dingdi*⁴⁷

*Xinci Yimeng*⁴⁸

*Tongtian Chedi*⁴⁹

Priprema – Stanite prirodno, sa stopalima razmaknutim u širini ramena. U koljenima se blago savijte. Neka vam koljena i kukovi budu opuštene. Opuštite cijelo tijelo, ali nemojte postati suviše mlitavi. Donju vilicu blago uvucite. Vrhom jezika dodirnite nepce, ostavite razmak između gornjih i donjih zuba i spojite usne. Nježno sklopite oči. Na licu održavajte izraz spokoja.

Sjediniti ruke (*Liangshou Jieyin*) – (Slika 3-1).

Obje ruke sastaviti ispred grudi (*Shuangshou Heshi*) – (Slika 3-2).

⁴⁵ *Guantong Liangji Fa* [guantong liangđi fa].

⁴⁶ *Jinghua Benti* [đinghua benti] – Pročisti tijelo.

⁴⁷ *Fakai Dingdi* [fakai dingdi] – Fa deblokira prolaze energije vrha i podnožja.

⁴⁸ *Xinci Yimeng* [šinc imung] – Srce je dobrodušno i volja je jaka.

⁴⁹ *Tongtian Chedi* [tongtjen čudi] – Dosegni vrh Nebesa i dno Zemlje.



圖 3-1

圖 3-2

圖 3-3

圖 3-4

Jednoručno klizanje gore-dolje (*Danshou Chong'guan*)⁵⁰ – Iz *Heshi* položaja istovremeno otklizite jednu ruku prema gore, a drugu prema dolje. Ruke trebaju polagano klizati duž energetskih mehanizama izvan tijela. Energija unutar tijela se kreće gore i dolje, istovremeno s pokretima ruku (Slika 3-3). Muškarci započinju klizanjem lijeve ruke na gore; žene započinju klizanjem desne ruke na gore. S tom rukom prijedite preko lica i ispružite je iznad glave. Istovremeno, lagano spustite desnu ruku (žene, lijevu ruku). Zatim zamijenite pozicije ruku (Slika 3-4). Neka dlanovi gledaju na tijelo, s udaljenosti ne veće od 10 cm. Neka cijelo tijelo bude opušteno. Jedan pokret gore-dolje svake ruke je jedno brojanje. Ponovite klizanje ruku gore-dolje devet puta.

Dvoručno klizanje gore-dolje (*Shuangshou Chong'guan*)⁵¹ – Poslije jednoručnog klizanja gore-dolje, zadržite gore lijevu ruku (desnu za žene) i sačekajte pa lagano podignite gore drugu ruku, tako da obje ruke budu usmjerene na gore. (Slika 3-5). Zatim polagano, istovremeno obje ruke klizite na dolje (Slika 3-6).

Dok se obje ruke klizu gore-dolje, neka dlanovi gledaju ka tijelu s udaljenosti ne veće od 10 cm. Kao jedno brojanje, računa se cijeli pokret gore i dolje. Devet puta ponovite klizanje ruku gore-dolje.

⁵⁰ *Danshou Chong'guan* [danšou čonguan].

⁵¹ *Shuangshou Chong'guan* [šuangšou čonguan].



圖 3-5



圖 3-6



圖 3-7



圖 3-8

Okretanje Faluna s obje ruke (*Shuangshou Tuidong Falun*)⁵² – Nakon devetog dvoručnog klizanja gore i dolje, obje ruke spuštajte na dolje, preko glave i grudi, dok ne dostignu područje donjeg trbuha (Slika 3-7). Okrenite Falun s obje ruke (Slika 3-8, Slika 3-9). Kod muškaraca lijeva ruka ide unutra, a kod žena desna ruka ide unutra. Neka međusobni razmak između ruku, kao i između unutarnje ruke i donjeg trbuha, bude 2-3 cm. Okrenite Falun u pravcu kazaljke sata četiri puta da bi zavrtili energiju izvana u unutrašnjost tijela. Dok okrećete Falun, neka vam ruke budu u području donjeg trbuha.

Završni položaj – *Liangshou Jieyin* (Sjediniti ruke) (Slika 3-10).

⁵² *Shuangshou Tuidong Falun* [shuangšou tuidong falun].



圖 3-9



圖 3-10

4. Falun Nebeski Krug (*Falun Zhoutian Fa*)⁵³

Princip: Falun Nebeski Krug omogućava energiji ljudskog tijela da cirkulira širokim područjem – to jest, ne samo kroz jedan ili nekoliko meridijana, već od cijele *yin* strane do cijele *yang* strane tijela, nazad i naprijed bez prestanka. Ova vježba je daleko ispred uobičajenih metoda otvaranja meridijana ili Velikog i Malog Nebeskog Kruga. Falun Nebeski Krug je kultivacijska metoda srednjeg nivoa. Uz prethodne tri vježbe kao osnovne, izvođenje ove vježbe može brzo otvoriti meridijane cijelog tijela (uključujući Veliki Nebeski Krug). Od vrha do dna, meridijani će se postupno spajati kroz cijelo tijelo. Najizrazitija osobina ove vježbe je njena upotreba okretanja Faluna da se isprave sva abnormalna stanja u ljudskom tijelu. Ovo omogućava ljudskom tijelu – malom univerzumu – da se vrati u svoje izvorno stanje i omogućava deblokadu svih meridijana unutar tijela. Kad se dostigne ovo stanje, praktikant je dostigao vrlo visok nivo unutar kultivacije Fa-Unutar-Trostrukog-Svijeta. Dok se radi ova vježba, obje ruke slijede energetske mehanizme. Pokreti su postupni, polagani i glatki.

Stih:

*Xuanfa Zhixu*⁵⁴

*Xinqing Siyu*⁵⁵

*Fanben Guizhen*⁵⁶

*Youyou Siqu*⁵⁷

Priprema – Stanite prirodno, sa stopalima razmaknutim u širini ramena. U koljenima se blago savijte. Neka vam koljena i kukovi budu opušteni. Opustite cijelo tijelo, ali nemojte postati suviše mlitavi. Donju vilicu blago uvucite. Vrhom jezika dodirnite nepce, ostavite razmak između gornjih i donjih zuba i spojite usne. Nježno sklopite oči. Na licu održavajte izraz spokoja.

Sjediniti ruke (*Liangshou Jieyin*) – (Slika 4-1).

Obje ruke sastaviti ispred grudi (*Shuangshou Heshi*) – (Slika 4-2).

Razdvojite ruke iz *Heshi* pozicije. Pokrenite ih prema donjem trbuhu, okrećući dlanove prema tijelu. Između ruku i tijela održavajte razmak ne veći od 10 cm. Kad prođete donji trbuh, ispružite ruke na dolje, između nogu. Pomičite ruke na dolje, s dlanovima prema unutarnjim stranama nogu, a istovremeno se savijte u struku i krenite u čučanj (Slika 4-3). Kad se vrhovi prstiju približe zemlji, kružnim pokretom pomaknite ruke od prednje strane stopala, duž vanjske strane stopala, do peta (Slika 4-4). Blago savijte ručne zglobove i

⁵³ *Falun Zhoutian Fa* [*Falun džoutian Fa*].

⁵⁴ *Xuanfa Zhixu* [švenfa đihu] – Fa okrećući se dostiže prazninu.

⁵⁵ *Xinqing Siyu* [šinšing šju] – Srce je jasno poput čistog žada.

⁵⁶ *Fanben Guizhen* [fanbun gvidžen] – Povratak tvome izvoru i istinskoj prirodi.

⁵⁷ *Youyou Siqu* [jojo sući] – Osjećaš se lagano kao da plutaš.

podignite ruke uz stražnju stranu nogu (Slika 4-5). Dok dižete ruke iza leđa, ispravite se u struku (Slika 4-6).



圖 4-1

圖 4-2

圖 4-3

圖 4-4

Za vrijeme vježbe, ne dopustite da ruke dotaknu bilo koji dio tijela, jer će se energija s njih vratiti natrag u tijelo. Kad se ruke iza leđa ne mogu dalje podići, načinite šuplje šake (u ovom trenutku ruke više ne nose energiju) (Slika 4-7), a onda ih provucite ispod pazuha, naprijed. Prekrižite ruke ispred grudi (nema posebnog zahtjeva koja ruka je iznad, a koja ispod – to zavisi od onog što je vama prirodno. Ovo važi i za muškarce i za žene.) (Slika 4-8). Stavite šake iznad ramena (ostavljajući razmak). Otvorene dlanove pomičite duž *yang* (vanjskih) strana ruku. Kad stignete do zglobova, neka središta dlanova gledaju jedan prema drugom na udaljenosti od 3 do 4 cm. U tom trenutku, ruke i šake trebaju oblikovati ravnu liniju (Slika 4-9). Bez zastajanja, okrenite dlanove kao da okrećete loptu; to jest, vanjska šaka treba završiti unutra, a unutrašnja šaka treba završiti vani. Dok se obje šake kreću duž *yin* (unutarnjih) strana podlaktica i nadlaktica, podižite ih na gore i preko glave (Slika 4-10). Iza glave, ruke se trebaju prekrižiti (Slika 4-11). Razdvojite ruke, s vrhovima prstiju prema dolje i povežite s energijom leđa. Zatim pomičite ruke preko glave do ispred grudi (Slika 4-12). Ovo je jedan cijeli nebeski krug. Ponavljajte pokrete ukupno devet puta. Nakon devetog puta, pomaknite ruke uzduž grudi, do donjeg trbuha. Načinite *Diekou Xiaofu* (Preklopiti ruke ispred donjeg trbuha) (Slika 4-13).



圖 4-5



圖 4-6



圖 4-7



圖 4-8



圖 4-9



圖 4-10



圖 4-11



圖 4-12

Završni položaj – Liangshou Jieyin (Sjediniti ruke) (Slika 4-14).



圖 4-13

圖 4-14

5. Jačanje božanskih moći (*Shentong Jiachi Fa*)⁵⁸

Princip: Jačanje božanskih moći je mirujuća kultivacijska vježba. To je višenamjenska vježba koja jača božanske moći (uključujući natprirodne sposobnosti) i *gong* potenciju, pomoću okretanja Faluna upotrebom Budinih ručnih gesta. Ova vježba je iznad srednjeg nivoa i izvorno je bila tajna vježba. Izvođenje ove vježbe zahtijeva da se sjedi s prekrizene obje noge. Položaj s jednom prekrizenom nogom je prihvatljiv u početnoj fazi, ako se ne mogu prekriziti obje noge.⁵⁹ Na kraju se ipak zahtijeva sjediti s prekrizene obje noge. Tijekom vježbe, protok energije je snažan, a energetsko polje oko tijela je prilično veliko. Što su duže noge prekrizene, to bolje. To zavisi od izdržljivosti. Što se duže sjedi, vježba je intenzivnija i *gong* brže raste. Dok radite vježbu, nemojte misliti ni o čemu – nikakva mentalna namjera nije uključena. Iz stanja mirnoće, uđite u *ding*.⁶⁰ Ali vaša glavna svijest mora biti svjesna da ste vi taj koji radi vježbu.

Stih:

*Youyi Wuyi*⁶¹

*Yinsui Jiqi*⁶²

*Sikong Feikong*⁶³

*Dongjing Ruyi*⁶⁴

Priprema – Sjedite s prekrizanim nogama. Neka vam struk i vrat budu uspravni. Donju čeljust blago uvucite. Vrhom jezika dodirnite nepce, ostavite razmak između gornjih i donjih zuba i spojite usne. Neka vam cijelo tijelo bude opušteno, ali ne previše labavo. Nježno sklopite oči. U srcu se treba pojavljivati dobrodušnost, a izraz lica treba biti spokojan.

Spojite ruke u *Jieyin* položaj, u području donjeg trbuha (Slika 5-1). Postupno uđite u stanje mirnoće.

Izvođenje ručnih gesti (*Da Shouyin*)⁶⁵ – Iz *Jieyin* pozicije, sjedinjene ruke polako pokrenite na gore. Kad se ruke nađu ispred glave, otpustite *Jieyin* i postupno okrenite dlanove na gore. Kad su dlanovi okrenuti na gore, ruke su dostigle njihovu najvišu poziciju (Slika 5-2). (Kad se izvode ručne geste, podlaktice vode nadlaktice određenom snagom.) Zatim razdvojite ruke, okrećući ih unatrag, da bi iznad glave opisali luk, istovremeno ih spuštajući na dolje, dok se ne nađu ispred glave (Slika 5-3). Neka oba dlana gledaju na gore, vrhovi prstiju gledaju naprijed (Slika 5-4), a laktove držite uvučene što više možete. Ispravite zglobove, križajući ih na grudima. Kod muškaraca, lijeva ruka se kreće izvana; kod žena, desna ruka se kreće izvana. Kad obje ruke oblikuju horizontalnu liniju (Slika 5-5), okrenite zglob vanjske ruke prema vani, s dlanom na gore, opisujući polukrug. Neka dlan gleda na gore, a prsti neka budu

⁵⁸ *Shentong Jiachi Fa* [šentong điači fa].

⁵⁹ Položaj s prekrizenom jednom nogom se također naziva položaj polu-lotusa, dok je položaj s prekrizene obje noge također poznat kao položaj punog-lotusa.

⁶⁰ *ding* [ding] – meditativno stanje u kojem je um potpuno prazan, a ipak svjestan.

⁶¹ *Youyi Wuyi* [jouji wui] – Kao da je s namjerom, a ipak je bez namjere.

⁶² *Yinsui Jiqi* [jinsvej jiči] – Pokreti ruke slijede energetske mehanizme.

⁶³ *Sikong Feikong* [sukong faekong] – Kao da je prazno, a ipak nije prazno.

⁶⁴ *Dongjing Ruyi* [dongđi ruji] – Gibaj se ili zaustavljaj s lakoćom.

⁶⁵ *Da Shouyin* [da šoujin].

usmjereni prema nazad. Ruka se trebaju kretati sa značajnom snagom. U međuvremenu, polako okrenite dlan unutarnje ruke prema dolje. Kad je ruka ispružena, okrenite dlan prema naprijed. Donja šaka treba zauzimati položaj od 30° u odnosu na tijelo (Slika 5-6). Zatim, okrećući oba dlana prema tijelu, pomaknite lijevu ruku⁶⁶ (gornju ruku) na dolje, unutra, a desnu ruku⁶⁷ na gore. Onda ponovite prethodne pokrete, koristeći suprotne ruke, izmjenjujući položaje ruku (Slika 5-7). Potom, muškarci trebaju ispraviti desni zglob (žene lijevi) i okrenuti dlan prema tijelu. Nakon što se ruke prekriže na grudima, ispružite dlan na dolje, dok se ruka ne ispravi, a šaka ne dođe preko donje noge. Muškarci neka okrenu lijevi dlan prema unutra (žene desni dlan) i podignu ga. Nakon križanja na grudima, postavite ga ispred lijevog ramena (žene ispred desnog). Kad ruka zauzme poziciju, okrenite dlan tako da prsti budu usmjereni prema naprijed (Slika 5-8). Zatim, koristeći prethodne pokrete, zamijenite ruke. To znači, da muškarci trebaju pomaknuti lijevu ruku (žene desnu) prema unutra; kod muškaraca, desna ruka (kod žena, lijeva) treba ići prema vani. Zamijenite položaj ruku (Slika 5-9). Kad se izvode ručne geste, pokreti su kontinuirani, bez prekida.



圖 5-1



圖 5-2



圖 5-3

⁶⁶ Desna ruka za žene.

⁶⁷ Lijeva ruka za žene.



圖 5-4

圖 5-5

圖 5-6



圖 5-7

圖 5-8

圖 5-9

Jačanje (*Jiachi*)⁶⁸ – Nadovezujući se na prethodne pokrete, gornju ruku pokrenite duž unutarnje strane, a donju duž vanjske strane. Muškarci, okrenite desnu ruku⁶⁹ pomičući je na dolje, s dlanom prema grudima. Muškarci, podignite lijevu ruku (žene, desnu) na gore. Kad obje podlaktice dostignu grudi i oblikuju horizontalnu liniju (Slika 5-10), ispružite ruke na strane, dlanove okrećući na dolje (Slika 5-11).

⁶⁸ *Jiachi* [jiači].

⁶⁹ Lijeva ruka za žene.



圖 5-10



圖 5-11

Kad su šake iznad nivoa koljena i ispružene, držite šake u nivou struka, s podlakticama i nadlamicama na istom nivou i s obje ruke opuštene (Slika 5-12). Ovaj položaj prenosi božanske moći iz unutrašnjosti tijela u šake, radi pojačavanja. Kod pojačavanja, dlanovi će osjećati toplinu, težinu, naelektriziranost, obamrlost, kao da drže teret, itd. Ali nemojte težiti ovim osjećajima – dopustite da se dogode na prirodan način. Što se duže drži ova pozicija, to bolje.



圖 5-12



圖 5-13

Muškarci, savijte zglob desne ruke (žene, lijeve) tako da se dlan okrene da gleda prema unutra, pomičući šaku prema donjem truhu. Kad stigne do donjeg truhu, dlan treba gledati prema gore. Istovremeno, muškarci trebaju okrenuti naprijed lijevu ruku (žene, desnu), dok se ona diže prema bradi. Kad ruka dostigne nivo ramena, dlan treba gledati prema dolje. Kad se stigne u odgovarajući položaj, podlaktica i šaka trebaju biti u horizontali. S centrima dlanova usmjerenim jedan prema drugom, namjestite se u ovoj poziciji (Slika 5-13). Pojačavajuće pozicije treba dugo držati, ali vi ih možete držati onoliko koliko možete. Potom, neka gornja šaka opiše polukrug prema naprijed i dolje, do područja donjeg truhu. Istovremeno, podignite donju ruku prema gore, dok dlan okrećete prema dolje. Kad stigne do brade, ruka treba biti u nivou ramena. S centrima dlanova usmjerenim jedan prema drugom, namjestite se u ovoj poziciji (Slika 5-14). Što se dulje ovako drži, to bolje.



圖 5-14

圖 5-15

圖 5-16

Mirujuća kultivacija (*Jinggong Xiulian*)⁷⁰ – Počinjući od prethodne pozicije, neka gornja ruka opiše polukrug naprijed i dolje do donjeg trbuha pa rukama oblikujte *Jieyin* (Slika 5-15). Utonite u mirujuću kultivaciju. Uđite u *ding*, ali budite sigurni da vaša glavna svijest zna da radite vježbu. Što duže sjedite, to bolje – sjedite onoliko koliko možete.

Završna pozicija – Pomaknite ruke u *Heshi* (Slika 5-16) i izađite iz *dinga*. Spustite noge iz položaja prekrštenih nogu.

⁷⁰ *Jinggong Xiulian* [jingong šulijen].

Poglavlje III

Mehanika i principi pokreta vježbi

1. Prva vježba

Prva vježba naziva se Buda isteže tisuću ruku. Baš kao što naziv sugerira, to je kao da Buda s tisuću ruku ili Bodisatva s tisuću ruku istežu svoje ruke. Naravno, nama je nemoguće izvesti tisuću pokreta – sve ih ne bismo mogli zapamtiti, a i umorili bismo se izvodeći ih. Da bismo predstavili tu ideju, mi u ovoj vježbi koristimo osam jednostavnih, temeljnih pokreta. Iako su jednostavni, ovih osam pokreta omogućuje otvaranje stotine meridijana u našem tijelu. Nešto moram objasniti: zašto kažemo da naša praksa od samog početka kreće s veoma visokog nivoa? Jer mi ne otvaramo samo jedan ili dva meridijana, Ren i Du⁷¹ meridijane, ili osam Dodatnih Meridijana⁷². Umjesto toga, mi otvaramo sve meridijane i svaki od njih pokreće se istovremeno, od samog početka. Tako od samog početka, započinjemo praksu na veoma visokom nivou.

Kad radite ovu vježbu, potrebno je istežati i opuštati tijelo. Noge i ruke trebaju biti dobro usklađene. Istezanjem i opuštanjem, područja nagomilane energije u tijelu se deblokiraju. Naravno, pokreti uopće ne bi imali učinka, da u vaše tijelo nisam postavio skup mehanizama. Kod istežanja, cijelo tijelo postupno se isteže do svoje granice – čak do točke kad osjećaš kao da se dijeliš na dva čovjeka. Tijelo se isteže kao da postaje veoma visoko i veliko. Nikakva mentalna namjera se ne koristi. Kad se istegne do kraja, tijelo se treba naglo opustiti – kad stigneš do granice, odmah se trebaš opustiti. Učinak ovakvog pokreta je kao kod kožnog mijeha napunjenog zrakom: kad se stisne, zrak šikne vani; kad se podignu ruke s mijeha, zrak se usisava nazad i uzima nova energija. S ovim mehanizmom na djelu otvaraju se blokirana područja tijela.

Kad se tijelo isteže, pete se čvrsto pritiskuju na dolje i koristi se snaga da se glava istegne na gore. To je kao da se svi meridijani u tvom tijelu istežu dok se ne otvore i odjednom opuste – nakon istežanja treba se naglo opustiti. Pomoću pokreta ove vrste, cijelo tijelo vam se odmah otvara. Naravno, mi također moramo usaditi različite mehanizme u tvoje tijelo. Kad se ruke istežu, one se istežu postupno i uz naprezanje, dok se ne dostigne granica. Dao škola uči kako se pokreće energija uzduž tri *yin* i tri *yang* meridijana. Zapravo, ne postoje samo tri *yin* i tri *yang* meridijana, već i stotine meridijana iskrižanih u rukama. Sve njih treba istegnuti i deblokirati. Od samog početka naše prakse, mi otvaramo sve meridijane. Od običnih načina kultivacije, oni pravi – a to onda isključuje one koji koriste *qi*⁷³ – koriste metodu pokretanja stotine meridijana, preko jednog energetskog kanala. Ovim praksama treba puno vremena – nebrojene godine – da otvore sve meridijane. Naša praksa cilja direktno na otvaranje svih

⁷¹ Ren i Du – Kanal Du, ili “Upravljačka posuda”, počinje od karlične šupljine i putuje na gore duž sredine leđa. Kanal Ren, ili “Posuda začeca”, putuje na gore, od karlične šupljine, duž sredine prednje strane tijela.

⁷² Osam Dodatnih Meridijana – u kineskoj medicini, ovo su meridijani koji su dodatni u odnosu na dvanaest Uobičajenih Meridijana. Većina od osam Dodatnih se križa s akupunkturnim točkama dvanaest Uobičajenih, pa ih se ne smatra nezavisnim ili važnijim meridijanima.

⁷³ *Qi* [či] – u kineskoj misli, za ovu supstancu/energiju se kaže da zauzima mnoge oblike u tijelu i okolini. Obično se prevodi kao “bio-energija”, ili “životna energija”. Smatra se da *qi* određuje zdravlje čovjeka. *Qi* se može koristiti i u mnogo širem smislu da se opišu supstance koje su nevidljive i amorfne, poput zraka, mirisa, ljutnje, itd.

meridijana od samog početka i zahvaljujući tome, mi započinjemo praksu na veoma visokom nivou. Svi trebaju shvatiti ovu ključnu stvar.

Sljedeće, govoriti ću o stojećem položaju. Treba stajati prirodno, sa stopalima razmaknutim u širini ramena. Stopala ne trebaju biti paralelna, jer mi ovdje nemamo stvari iz borilačkih vještina. Mnogi stojeći stavovi u vježbama potiču od Konjskog položaja iz borilačkih vještina. Budući da Buda škola podučava ponudu spasenja svim bićima, vaša stopala ne trebaju uvijek biti okrenuta ka unutra. Koljena i kukovi su opušteni, koljena blago savijena. Kad su koljena blago savijena, meridijani tamo su otvoreni; kad se stoji uspravno, meridijani tamo su kruti i blokirani. Tijelo se drži uspravno i opušteno. Trebaš se potpuno opustiti, od iznutra ka vani, ali ne postajući previše labav. Glava treba ostati uzdignuta.

Za vrijeme izvođenja ovih pet vježbi, oči su sklopljene. Ali dok se uče pokreti, oči treba držati otvorene i gledati da li su pokreti ispravni. Poslije, kad naučiš pokrete i sam ih izvodiš, vježbe treba raditi sklopljenih očiju. Vrh jezika dodiruje nepce, gornja i donja vilica su razmaknute, a usne su spojene. Zašto jezik dodiruje nepce? Kao što možda znate, u pravoj praksi nije u pokretu samo površinski nebeski krug, već i svaki meridijan u tijelu koji se križa horizontalno ili vertikalno. Osim površinskih meridijana, postoje i meridijani na unutrašnjim organima te u prostoru između unutrašnjih organa. Usta su prazna, pa je na jeziku da unutra napravi most, koji pojačava protok energije tijekom cirkulacije meridijanima i omogućava energiji da preko jezika napravi krug. Spojene usne služe kao vanjski most koji omogućava površinskoj energiji da cirkulira. Zašto između gornjih i donjih zubi ostavljamo razmak? Jer ako su vam zubi stisnuti tijekom vježbanja, energija će ih, dok cirkulira, još više i više stiskati. Dio tijela koji je napet ne može se potpuno transformirati. Znači da će svaki dio koji nije opušten biti isključen i neće biti transformiran ili razvijen. Gornji i donji zubi će se opustiti ako između njih ostavite razmak. Ovo su osnovni zahtjevi za vježbe. Postoje tri prijelazna pokreta koji će se kasnije ponavljati u drugim vježbama. Ovdje bi ih želio objasniti.

Liangshou Heshi (spojiti ruke ispred grudi). Kad se izvodi *Heshi*, podlaktice oblikuju ravnu liniju, a laktovi su izbočeni, tako da je šuplje ispod pazuha. Ako se nadlaktice čvrsto stisnu uz tijelo, energetski kanali će se tu potpuno blokirati. Vrhovi prstiju se ne podižu do visine lica, već do visine grudi. Nemojte ih naslanjati na tijelo. Između dlanova ostaje šuplje, a donje dijelove dlanova treba što više priljubiti jedan uz drugi. Svi trebaju zapamtiti ovu poziciju, jer se ponavlja puno puta.

Diekou Xiaofu (preklapanje ruku ispred donjeg trbuha). Laktovi trebaju biti ovješeni. Tijekom vježbi, laktove treba izbaciti naprijed. Ovo naglašavamo s dobrim razlogom: Ako ispod pazuha nije šuplje, energija će biti blokirana i neće moći protjecati. Kad se radi ova pozicija, kod muškaraca je lijeva ruka unutra; kod žena je desna ruka unutra. Ruke se ne smiju dodirivati – između njih se održava razmak debljine dlana. Između unutarnje ruke i tijela održava se razmak od dvije debljine dlana, ne dopuštajući ruci da dodiruje tijelo. Zašto je tako? Kao što znamo, postoje mnogi unutarnji i vanjski kanali. U našoj praksi oslanjamo se na Falun da ih otvori, a posebno akupunkturnu točku Laogong⁷⁴, na obje ruke. Zapravo, Laogong točka je polje koje postoji ne samo u tjelesnom, već i u svim oblicima postojanja našeg tijela u drugim dimenzijama. Njeno polje je veoma veliko i čak premašuje površinu tjelesnih ruku. Sva njena polja trebaju se otvoriti, pa se oslanjamo na Falun da to učini. Ruke se drže razdvojene jer na njima postoje Faluni koji rotiraju - na obje ruke. Kad se šake na kraju vježbe preklone ispred donjeg trbuha, energija koju one nose je veoma jaka. Druga svrha *Diekou Xiaofu* je da ojača i Falun u donjem truhu i polje *dantiana*⁷⁵. Puno je stvari – više od deset tisuća - koje će se razviti iz ovog polja.

⁷⁴ Laogong [laogong] – akupunkturna točka u središtu dlana.

⁷⁵ *Dantian* [dantijen] – polje *dana*, energetsko polje smješteno u području donjeg trbuha.

Postoji još jedna pozicija pod nazivom *Jie Dingyin*⁷⁶. Mi je skraćeno zovemo *Jieyin* (Sjediniti ruke). Pogledajte sjedinjene ruke; to ne treba raditi po volji. Palčevi su podignuti i formiraju ovalni oblik. Prsti su ovlaš spojeni, s prstima donje ruke postavljenim u prostor između prstiju gornje ruke. Tako treba biti. Kad se sjedine ruke, kod muškaraca je lijeva ruka gore, dok je za žene desna ruka gore. Zašto je tako? Jer muško tijelo je od čistog *yanga*, dok je žensko od čistog *yina*. Da bi se ostvarila ravnoteža *yina* i *yanga*, muškarci trebaju potisnuti *yang* i dati mjesta *ynu*, dok žene trebaju potisnuti *yin* i dati mjesta *yanu*. Zato su neki pokreti različiti za žene i muškarce. Kad se ruke sjedine, laktovi su ovješeni – treba ih ispružiti. Kao što možda znate, centar *dantiana* je dva prsta ispod pupka. Tu je također centar našeg Faluna. Zato sjedinjene ruke treba spustiti malo niže, da bi se pridržao Falun. Kad se tijelo opusti, neki ljudi opuste svoje ruke, ali ne i svoje noge. Ruke i noge treba uskladiti da se istovremeno opuštaju i istežu.

⁷⁶ *Jie Dingyin* [jie dingjin] - Sjediniti ruke.

2. Druga vježba

Druga vježba se naziva Falun stojeći stav. Njeni pokreti su prilično jednostavni, jer postoje samo četiri pozicije držanja kotača. Lako ih je naučiti, ali ovo je izazovna i zahtjevna vježba. Kako je zahtjevna? Sve vježbe u stojećem stavu traže da se dugo stoji mirno. Ruke će boljeti kad se dugo drže uzdignute. Zato je ova vježba zahtjevna. Stav tijela Stojećeg stava isti je kao kod prve vježbe, ali nema istezanja i samo se stoji, opuštenog tijela. Sve četiri osnovne pozicije uključuju držanje kotača. Budući da je ovo Dafa kultivacija, pošto su jednostavna – samo četiri osnovna položaja – ne može biti da svaki pojedini pokret služi samo za kultivaciju jedne određene natprirodne moći ili sporedne stvari; svaki pojedini pokret uključuje puno stvari. Ne bi išlo kad bi za razvoj svake pojedine stvari bio potreban jedan pokret. Mogu vam reći da se stvari koje postavljam u vaš donji trbuh i stvari koje se razvijaju u našoj kultivaciji broje u stotinama tisuća. Kad bi trebalo koristiti po jedan pokret za kultivaciju svake od njih, samo zamislite: bilo bi uključeno stotine tisuća pokreta i vi ih ne bi mogli završiti u danu. Iscrpili bi se i opet ih možda sve ne bi mogli zapamtiti.

Postoji izreka: "Veliki put je krajnje jednostavan i lagan." Vježbe kontroliraju transformaciju svih stvari u cjelini. Zato bi bilo još bolje kad, dok se rade mirne kultivacijske vježbe, uopće ne bi bilo pokreta. Jednostavni pokreti također mogu kontrolirati, na širokoj osnovi, istovremenu transformaciju mnogih stvari. Što su pokreti jednostavniji, vjerojatnije je da će transformacija biti cjelovita, jer oni kontroliraju sve na širokoj osnovi. U ovoj vježbi postoje četiri pozicije držanja kotača. Dok budete držali kotač, osjećat ćete rotaciju velikog Faluna između svojih ruku. Skoro svaki praktikant će ga moći osjetiti. Dok se izvodi Falun stojeći stav, ne smije se njihat, niti skakutati, kao u praksama gdje upravljaju zaposjedajući duhovi (*futi*). Njihanje i skakanje nije dobro – to nije prakticiranje. Jeste li ikad vidjeli Budu, Daa ili Boga kako skakuće ili se tako njiše? Nitko od njih to ne radi.

3. Treća vježba

Treća vježba naziva se Prodiranje u dvije kozmičke krajnosti. I ova vježba je prilično jednostavna. Kao što joj ime sugerira, ova vježba služi za slanje energije ka dvjema "kozmičkim krajnostima". Koliko su daleko dvije krajnosti ovog neizmjernog univerzuma? To je nezamislivo, pa vježba ne uključuje nikakvu mentalnu namjeru. Mi radimo vježbe slijedeći mehanizme. Znači, vaše ruke se kreću duž mehanizama koje sam postavio u vaša tijela. I prva vježba ima ovakvu vrstu mehanizama. Ovo vam nisam spomenuo prvog dana, jer ne trebate pokušavati ovo osjetiti prije nego što se upoznate s pokretima. Brinuo sam se da ih nećete sve zapamtiti. Zapravo, ustanovit ćete da kad se istežete i opuštate, vaše ruke se automatski vraćaju, same od sebe. Ovo prouzrokuju mehanizmi postavljeni u vaša tijela, nešto što se u Dao školi zna kao Ručni Klizni Mehanizmi. Kad se završi jedan pokret, primijetit ćete da vam ruke automatski klize na slijedeći. Ovaj osjećaj će postupno postati očigledniji, kako vam se vrijeme vježbanja bude produžavalo. Pošto vam ih dam, svi ovi mehanizmi će se okretati sami od sebe. Zapravo, kad ne radite vježbe, *gong* vas kultivira zbog djelovanja mehanizama Faluna. Vježbe koje slijede također imaju mehanizme. Stav za ovu vježbu je isti kao kod vježbe Falun stojeći stav. Nema istežanja, jer se samo stoji, opuštenog tijela. Postoje dvije vrste pokreta rukama. Jedan je jednoručno klizanje gore-dolje, to jest, jedna ruka klizi gore, dok druga ruka klizi dolje – ruke naizmjenično izmjenjuju položaje. Jedan pokret gore-dolje svake ruke računa se kao jedan, a pokret se ponavlja ukupno devet puta. Pošto se izvede osam i pol puta, donja ruka se podiže gore i počinju pokreti dvoručnog klizanja. I ovo se radi devet puta. Kasnije, ako poželite više ponavljanja i više vježbanja, možete raditi osamnaest puta – broj treba biti umnožak od devet. To je zato što se mehanizam mijenja nakon devetog puta; fiksiran je na devet puta. Kad ubuduće budete radili vježbe, nećete uvijek moći brojati. Kad mehanizmi postanu veoma jaki, oni će sami od sebe završiti pokret poslije devet puta. Ruke će vam biti privučene jedna drugoj, jer se mehanizmi automatski mijenjaju. Čak nećete morati brojati, jer će vaše ruke zajamčeno biti dovedene da okrenu Falun poslije devetog kliznog pokreta. U budućnosti ne treba uvijek brojati, jer vježbe treba izvoditi u stanju bez namjere. Imati namjeru je vezanost. U kultivaciji na visokom nivou ne koristi se nikakva mentalna namjera - to je stanje potpuno lišeno namjere. Naravno, ima ljudi koji kažu da je izvođenje pokreta samo po sebi puno namjere. Takvo shvaćanje nije ispravno. Ako se kaže da su pokreti puni namjere, što je onda s ručnim gestama koje izvode Bude ili sjedinjenim rukama i meditaciji koju izvode monasi Zen-Budizma i monasi u hramovima. Da li se argument za njihovo "imanje namjere" odnosi na to koliko je pokreta i ručnih gesti uključeno? Da li broj pokreta određuje to da li je netko u stanju slobodnom od namjere ili nije? Ima li vezanosti ako je pokreta više, a nema li ih ako je pokreta manje? Nisu bitni pokreti, već to da li nečiji um ima vezanosti i postoje li stvari koje ne može otpustiti. Um je ono što je bitno. Mi izvodimo vježbe slijedeći mehanizme i postupno napuštajući razmišljanje pokretano namjerama, dostižući stanje oslobođeno mentalne namjere.

Dok ruke klize gore-dolje, naša tijela prolaze posebnu vrstu transformacije. Istovremeno, otvorit će se kanali na vrhu naše glave, nešto poznato pod nazivom "Otvaranje vrha glave". I prolazi na tabanima će se deblokirati. Ovi prolazi su puno više od same akupunkturne točke Yongquan⁷⁷, koja je sama po sebi zapravo jedno polje. Kako ljudsko tijelo, u drugim dimenzijama, ima različite oblike postojanja, vaša tijela će se, dok vježbate, progresivno povećavati, a volumen vašeg *gonga* će postajati sve veći i veći, tako da će se (vaše tijelo u drugim dimenzijama) proširiti izvan veličine vašeg ljudskog tijela.

⁷⁷ Yongquan [jongčuan] – akupunkturna točka u sredini tabana.

Dok se rade vježbe, na tjemenu glave dogodit će se Otvaranje vrha glave. Ovo Otvaranje vrha glave nije isto kao ono u Tantrizmu. U Tantrizmu se radi o otvaranju akupunkturne točke Baihui⁷⁸, a zatim o ubacivanju komada "sretne slamke" unutra. To je kultivacijska tehnika koja se uči u Tantrizmu. Naše Otvaranje vrha glave je drukčije. Kod našeg se radi o komunikaciji između univerzuma i našeg mozga. Poznato je da opća budistička kultivacija također ima Otvaranje vrha glave, ali to se rijetko razotkriva. U nekim praksama se smatra dostignućem ako se na vrhu glave otvori procijep. Zapravo, njih i dalje čeka dugi put. Dokle treba ići pravo Otvaranje vrha glave? Lubanja se treba potpuno otvoriti, a onda zauvijek ostati u stanju automatskog otvaranja i zatvaranja. Mozak će biti u stalnoj komunikaciji s nepreglednim univerzumom. Ovakvo će stanje postojati i ovo je pravo Otvaranje vrha glave. Naravno, to se ne odnosi na lubanju u ovoj dimenziji – ovo bi bilo zaista grozno. To je lubanja u drugim dimenzijama.

I ova vježba je vrlo laka za izvođenje. Potreban stojeći položaj je isti kao u prethodne dvije vježbe, mada nema istežanja kao u prvoj vježbi. Istežanja nema ni u sljedećim vježbama. Treba samo opušteno stajati i ne mijenjati stav. Kližući ruke gore-dolje, svi se trebaju pobrinuti da im ruke slijede mehanizme. Vaše ruke zapravo također klize uz mehanizme i u prvoj vježbi. Vaše ruke će automatski skliznuti u *Heshi* kad završite istežanje i opuštanje tijela. Ovakve vrste mehanizama su vam postavljeni u tijela. Mi izvodimo vježbe zajedno s mehanizmima, da bi se oni ojačali. Nema potrebe da sami kultivate *gong*, jer mehanizmi preuzimaju tu ulogu. Vi samo izvodite vježbe da bi ojačali mehanizme. Njihovo postojanje ćete osjetiti onda kad shvatite bitnu stvar i kad budete izvodili pokrete kako treba. Razmak između ruku i tijela nije veći od 10 cm. Da biste osjetili postojanje mehanizama, vaše ruke moraju ostati unutar ovog raspona. Neki ljudi nikada ne mogu osjetiti mehanizme, jer se ne opuste do kraja. Pošto neko vrijeme budu radili vježbu, oni će ih polako početi osjećati. Tijekom vježbe ne treba koristiti namjeru da bi se *qi* povlačilo na gore niti treba razmišljati o sipanju *qia* ili utiskivanju *qia*. U svakom trenutku, ruke trebaju gledati ka tijelu. Jedno želim naglasiti: neki ljudi pokreću ruke blizu tijela, ali u trenutku kad im se ruke približe licu, oni ih odmaknu, plašeći se da će dotaknuti lice. Stvari neće djelovati ako su ruke predaleko od lica. Ruke vam trebaju kliziti gore-dolje blizu lica i tijela, toliko da ne dodiruju odjeću. Svi trebaju slijediti ovu važnu stvar. Ako su vaši pokreti ispravni, tijekom jednoručnih i dvoručnih kliznih pokreta, dlan će vam uvijek gledati ka unutra, dok vam je ruka u gornjem položaju.

Dok radite klizne pokrete gore-dolje, nemojte obraćati pažnju samo na gornju ruku. S obzirom da se pokreti na gore i na dolje odvijaju istovremeno i donja ruka treba dostići svoj položaj. Ruke istovremeno klize gore i dolje i istovremeno dostižu svoje pozicije. Ruke se ne preklapaju dok se kreću preko grudi, da se mehanizmi ne bi oštetili. Ruke treba držati razdvojene, tako da svaka ruka pokriva samo jednu stranu tijela. Ruke su ispravljene, ali ovo ne znači da nisu opušteno. I tijelo i ruke trebaju biti opušteni, ali ruke trebaju biti ispravljene. S obzirom da se ruke gibaju po mehanizmima, vi ćete osjećati da postoje mehanizmi, kao i silu koja vam vuče prste da klize na gore. Kad se rade dvoručni gore-dolje klizni pokreti, ruke se mogu malo otvoriti, ali ne trebaju biti suviše razmaknute, jer energija se kreće na gore. Na ovo obratite posebnu pažnju kad se rade dvoručni klizni pokreti gore-dolje. Neki ljudi su naviknuti na navodno "držanje *qia* i njegovo sipanje u vrh glave". Oni uvijek gibaju ruke prema dolje, s dlanovima okrenutim na dolje i dižu svoje ruke prema gore s dlanovima okrenutim na gore. To nije dobro – dlanovi moraju gledati ka tijelu. Iako se pokreti nazivaju kliznim na gore i na dolje, oni se zapravo vrše od strane mehanizama koji su vam dati – mehanizmi su ti koji preuzimaju ovu funkciju. Nikakva mentalna namjera nije uključena. Nijedna od pet vježbi ne uključuje nikakvu mentalnu namjeru. Ima jedna stvar kod treće vježbe: prije početka vježbe, zamislite da ste prazna cijev ili dvije prazne cijevi. To vam treba

⁷⁸ Baihui [bajhvej] - akupunkturna točka na tjemenu glave.

dati ideju da će energija protjecati neometano. To je glavna svrha. Ruke su u lotus-dlan položaju.

Sada ću govoriti o okretanju Faluna rukama. Kako ga okrećete? Zašto trebamo okretati Falun? Energija koja se oslobađa u našim vježbama putuje nezamislivo daleko, dostižući dvije kozmičke krajnosti, ali nikakva mentalna namjera se ne koristi. Ovo nije nalik običnim praksama, gdje je ono što je poznato kao "sakupljanje *yang qia* s neba i *yin qia* sa Zemlje" i dalje ograničeno zemaljskim granicama. Naša vježba omogućava energiji da proдре kroz Zemlju i da dostigne kozmičke krajnosti. Vaš um nije sposoban da zamisli koliko su ogromne i udaljene te kozmičke krajnosti – to je jednostavno nezamislivo. Čak i kad bi vam se za zamišljanje dao cijeli dan, opet ne biste mogli proniknuti u to koliko je velik i gdje je granica univerzuma. Čak i kad biste razmišljali uma potpuno nesputanog, iscrpili bi se, a opet ne bi znali odgovor. Prava kultivacija se obavlja u stanju slobodnom od namjere, pa nema potrebe za ikakvom mentalnom namjerom. Da bi radili vježbe, nema potrebe da se puno brinete – samo slijedite mehanizme. Moji mehanizmi će preuzeti tu funkciju. Molim obratite pažnju da, s obzirom da se tijekom vježbe energija odašilje veoma daleko, na kraju vježbe trebamo Falun ručno okrenuti, da bi im dali zamah i trenutno povratili energiju. Dovoljno je okrenuti Falun četiri puta. Ako ga okrenete više od četiri puta, u truhu ćete osjećati nadutost. Falun se okreće u pravcu kazaljke sata. Kad se okreće Falun, ruke ne trebaju ići izvan tijela, jer bi takvo okretanje bilo preširoko. Za centar osovine treba uzeti točku koja je dva prsta ispod pupka. Laktovi su podignuti i vise, a šake i podlaktice se drže ravno. Kad se prvi put počne s vježbama, pokrete treba izvoditi ispravno ili će se mehanizmi izobličiti.

4. Četvrta vježba

Četvrta vježba naziva se Falun Nebeski Krug. Ovdje smo, da bi svatko razumio, iskoristili dva izraza, iz Buda škole i Dao škole⁷⁹. Ova vježba se ranije zvala Okretanje Velikog Faluna. Ova vježba pomalo slična Velikom Nebeskom Krugu iz Dao škole, ali naši zahtjevi su drukčiji. Tijekom prve vježbe, svi meridijani trebali su se otvoriti pa će tijekom četvrte vježbe svi oni istovremeno biti u pokretu. Meridijani postoje na površini ljudskog tijela, kao i u njegovoj dubini, u svakom od njegovih slojeva i u međuprostoru unutrašnjih organa. I kako onda energija putuje u našoj praksi? Kod nas je potrebno da svi meridijani ljudskog tijela postignu istovremeno kretanje, a ne da cirkulira samo jedan ili dva meridijana ili da se okreće osam Dodatnih Meridijana. Stoga je protok energije prilično snažan. Ako su prednja i zadnja strana ljudskog tijela zaista podijeljene na *yang*, odnosno *yin* stranu, onda se energija svake od strana kreće; to jest, energija cijele strane je u pokretu. Ako ćete vježbati Falun Dafu, od sada se morate osloboditi svake mentalne namjere korištene za vođenje nebeskog kruga, jer u našoj praksi svi meridijani su otvoreni i stavljeni u istovremeno kretanje. Pokreti su prilično jednostavni, a stojeći položaj je isti kao i u prethodnoj vježbi, osim što se donekle trebate saviti u struku. Vaši pokreti i ovdje trebaju pratiti mehanizme. Ova vrsta mehanizama postoji i u svakoj od prethodnih vježbi, a pokreti ponovno trebaju slijediti mehanizme. Mehanizmi koje ja postavljam izvan vaših tijela za ovu konkretnu vježbu nisu obični, već je to sloj mehanizama koji može pokrenuti sve meridijane. Oni će pogoniti sve vaše tjelesne meridijane u neprestanu rotaciju, rotaciju koja se nastavlja i onda kad ne radite vježbe. U odgovarajuće vrijeme, oni će također rotirati unazad. Mehanizmi rotiraju u oba smjera; vi nemate potrebu išta činiti u vezi ovog. Vi samo trebate slijediti ovo što vas učim i biti slobodni od bilo kakve mentalne namjere. Ovaj sloj velikih meridijana je taj koji vas vodi da završite vježbu.

Kad se radi Nebeski krug, energija cijelog tijela mora biti u pokretu. Drugim riječima, ako je ljudsko tijelo zaista podijeljeno na *yin* i *yang* stranu, onda energija cirkulira od *yang* strane do *yin* strane, iz unutrašnjosti tijela ka njegovoj vanjštini, tamo-amo, dok stotine ili tisuće meridijana cirkulira istovremeno. Oni od vas koji su izvodili druge nebeske krugove i koji su koristili različite vrste mentalne namjere ili imali razne ideje o nebeskom krugu, trebaju ih sve napustiti kada vježbaju naš Dafa. Te stvari koje ste vježbali su bile od malog značaja. Jednostavno nema učinka ako se jedan ili dva meridijana pokrenu – napredak će biti suviše spor. Proučavanjem površine ljudskog tijela, zna se da meridijani postoje. Meridijani se zapravo križaju vertikalno i horizontalno unutar tijela, baš kao krvni sudovi, a gustoća im je još veća od gustoće krvnih sudova. Oni postoje u slojevima ljudskog tijela u različitim dimenzijama, to jest, od površine vašeg tijela do tijela u dubokim dimenzijama, uključujući prostor između unutrašnjih organa. Ako je ljudsko tijelo zaista podijeljeno na dvije strane, na *yin* i *yang*, onda mora biti da cijela strana, bilo prednja ili zadnja, istovremeno cirkulira dok radite vježbe – to više nisu jedan ili dva meridijana. Oni od vas koji su vježbali druge nebeske krugove upropastit će svoju praksu ako našu vježbu budu izvodili koristeći bilo kakvu mentalnu namjeru. Zato ne smijete prijanjati ni za kakvu mentalnu namjeru koju ste ranije koristili. Čak i ako je vaš prethodni nebeski krug bio otvoren, to i dalje ništa ne znači. Mi smo to već daleko premašili, jer u našoj praksi se svi meridijani od samog početka stavljaju u pokret. Stojeći položaj se ne razlikuje od onih u prethodnim vježbama, osim malo savijanja u struku. Tijekom vježbi, ruke trebaju slijediti mehanizme. To je baš kao treća vježba, u kojoj

⁷⁹ "Falun" odnosno "Nebeski krug".

ruke plivaju gore-dolje s mehanizmima. Dok se radi ova vježba, treba slijediti mehanizme tijekom cijelog kruga.

Pokreti ove vježbe ponavljaju se devet puta. Ako želite više, možete osamnaest puta, ali morate paziti da broj bude umnožak od devet. Kasnije, kad dostignete određeni nivo, neće biti potrebno brojati. Zašto? Jer će ponovljeno izvođenje pokreta devet puta, fiksirati mehanizme. Poslije devetog puta, mehanizmi će navesti vaše ruke da se prirodno preklope ispred donjeg trbuha. Poslije nekog vremena vježbanja, ovi mehanizmi će automatski voditi ruke da se preklope ispred donjeg trbuha nakon devetog puta i više nećete morati brojati. Naravno, kada upravo počinjete izvoditi vježbe, mora se brojati koliko se puta ponavlja, jer mehanizmi nisu dovoljno jaki.

5. Peta vježba

Peta vježba zove se Jačanje božanskih moći. To je nešto od kultivacije na visokom nivou što sam ja upražnjavao. Sada to objavljujem bez ikakvih izmjena. Pošto više nemam vremena ... biti će mi veoma teško dobiti još jednu priliku da vas osobno učim. Sada vas učim svemu odjednom, da bi kasnije imali način da vježbate na visokim nivoima. Pokreti ove vježbe također nisi složeni, jer veliki put je izuzetno jednostavan i lak – složeni pokreti ne moraju biti i dobri. Ipak, ova vježba kontrolira transformaciju mnogo toga na širokoj osnovi. Ovo je veoma izazovna i zahtjevna vježba, jer dok se ne završi, treba dugo sjediti u meditaciji. Ova vježba je nezavisna, pa se prethodne četiri ne moraju izvoditi prije ove. Naravno, sve naše vježbe su vrlo prilagodljive. Ako danas nemate puno vremena i možete raditi samo prvu vježbu, onda i radite samo prvu. Vježbe se čak mogu raditi drukčijim redoslijedom. Recimo da vam je današnji raspored zgusnut i želite uraditi samo drugu vježbu, ili treću vježbu, ili možda četvrtu vježbu – i to je u redu. Ako imate više vremena, onda možete više, a ako imate manje vremena, onda možete manje – vježbe su prilično fleksibilne. Kad ih radite, vi ojačavate mehanizme koje sam postavio u vas i ojačavate svoj Falun i *dantian*.

Naša peta vježba je nezavisna i sastoji se iz tri dijela. Prvi dio je izvođenje ručnih gesti, koje služe za podešavanje vašeg tijela. Pokreti su dosta jednostavni i ima ih samo nekoliko. Drugi dio ojačava vaše natprirodne moći. Postoji nekoliko fiksnih pozicija koje prenose vaše natprirodne sposobnosti i božanske moći iz unutrašnjosti vašeg tijela u vaše ruke, radi ojačavanja tijekom vježbe. Zato se peta vježba naziva Jačanje božanskih moći – ona jača natprirodne sposobnosti. Sljedeći dio je sjedenje u meditaciji i ulazak u *ding*. Vježba se sastoji od ova tri dijela.

Najprije ću govoriti o sjedećoj meditaciji. Postoje dva načina da se noge prekriže za meditaciju; u pravoj praksi postoje samo dva načina da se prekriže noge. Neki ljudi tvrde da postoje više od dva načina: "Pogledajte samo praksu Tantrizma – zar nema puno načina da se prekriže noge?" Moram vam reći da to nisu načini križanja nogu, već pozicije vježbi i pokreti. Postoje samo dva načina pravog križanja nogu: jedan se naziva "položaj s prekrizrenom jednom nogom" ili "položaj polu-lotusa", a drugi se naziva "položaj s prekrizrene obje noge" ili "položaj punog-lotusa".

Dopustite da vam objasnim polu-lotus. Ovaj položaj može se koristiti samo kao prijelazni, kao zadnje utočište, kad niste sposobni sjediti s obje noge prekrizrene. Polu-lotus se radi s jednom nogom ispod, a drugom iznad. Dok sjede u polu-lotusu, mnoge ljude bole nožni članci i ne mogu dugo podnositi bol. Čak i prije nego što ih noge počnu boljeti, bol u kostima članaka postaje nepodnošljiv. Ako možete prevrnuti svoja stopala, tako da tabani gledaju na gore, članci će se pomaknuti nazad. Naravno, iako sam vam rekao da ovako vježbate, ovo možda nećete moći postići na samom početku. Možete raditi na tome postupno.

Puno je različitih teorija o položaju polu-lotusa. Prakse Dao škole uče "uvlačenju bez ispuštanja", što znači da se energija uvijek uvlači, a nikad ne ispušta. Daoisti se trude da izbjegnu rasipanje vlastite energije. Kako to postižu? Oni su posebni povodom zatvaranja njihovih akupunkturnih točaka. Često, kad prekriže noge, oni zatvaraju točku Yongquan jednog stopala stavljajući je ispod druge noge, a točku Yongquan drugog stopala gurnu pod gornji dio suprotnog bedra. Isto je s njihovom *Jieyin* pozicijom. Oni koriste jedan palac da pritisnu točku Laogong na drugoj ruci, a točku Laogong druge ruke da pokriju suprotnu ruku, dok obje ruke pokrivaju donji trbuh.

U križanju nogu, kod nas u Dafi, nema nijednog od ovih zahtjeva. Sve kultivacijske prakse Buda škole, bez obzira koji je način kultivacije, uče ponudi spasenja svim bićima. Zato

se oni ne boje ispuštanja energije. Zapravo, čak i ako se tvoja energija oslobađa i troši, kasnije je tijekom svoje prakse možeš nadoknaditi, bez da išta izgubiš. To je zato što je tvoj *xinxing* dostigao određeni nivo, pa se tvoja energija neće gubiti. Ali ako želiš unaprijediti svoj nivo dalje, moraš trpjeti teškoće. Tada se tvoja energija ni u kom slučaju neće izgubiti. Mi nemamo puno zahtjeva za položaj polu-lotusa, jer nama je zapravo potreban pun-lotus, a ne polu-lotus. Ali ima ljudi koji još ne mogu prekrížiti obje noge, pa ću iskoristiti ovu priliku da malo govorim o položaju polu-lotusa. Ako ne možete sjesti u pun-lotus, možete koristiti polu-lotus, ali se opet morate truditi da postupno podignete obje noge. Naš polu-lotus zahtijeva da muškarcima desna noga bude dolje, a lijeva noga gore; za žene, lijeva noga treba biti dolje, a desna gore. Zapravo, pravi polu-lotus je vrlo zahtjevan jer zahtijeva da prekrížene noge oblikuju jednu liniju; ne mislim da je išta lakše uraditi polu-lotus, nego pun-lotus. Donji dio nogu u načelu treba biti paralelan – ovo treba postići – i treba postojati razmak između nogu i karlice. Polu-lotus je teško izvesti. Ovo su opći zahtjevi za položaj s jednom nogom prekríženom, ali mi ovo ne tražimo od ljudi. Zašto? Jer ova vježba traži od vas da sjedite s obje noge prekrížene.

Sada ću objasniti poziciju punog-lotusa. Mi tražimo od vas da sjedite s obje noge prekrížene, što znači da od pozicije polu-lotusa, izvučete gore nogu koja je ispod, povlačeći je izvana, a ne iznutra. To je pozicija punog-lotusa. Neki ljudi prekríže noge dosta tijesno. Kad se to uradi, tabani obje noge gledaju gore i mogu postići Pet Centara Okrenutih Nebu. Ovako se u vježbama Buda škole općenito, izvodi izvorni Pet Centara Okrenutih Nebu – vrh glave, dva dlana i tabani obje noge gledaju na gore. Ako noge želite prekrížiti labavo, u redu je učiniti to kako god vam se sviđa; neki ljudi više vole labavo prekrížene noge. Ali sve što mi zahtijevamo je da se sjedi s obje noge prekrížene; labavo križanje nogu je u redu, kao i tijesno.

Mirna meditacija zahtijeva da se dugo vremena sjedi u meditaciji. Za vrijeme meditacije ne treba biti mentalnih aktivnosti – ni o čemu nemojte misliti. Rekli smo da vaša glavna svijest mora biti svjesna, jer ova vježba kultivira vaše vlastito ja. Trebate napredovati s budnim umom. Kako izvodimo meditaciju? Mi od vas tražimo da uvijek budete svjesni da radite vježbu, bez obzira koliko duboko meditirate. Apsolutno ne trebate ući u stanje u kojem ničega niste svjesni. Znači, koje konkretno stanje će nastati? Dok sjedite tu, osjećat ćete se divno i veoma udobno, kao da sjedite u unutrašnjosti jaja. Biti ćete svjesni sebe kako radite vježbu, ali ćete osjećati da se cijelo vaše tijelo ne može pomaknuti. U našoj praksi, ovo će se sigurno dogoditi. Postoji još jedno stanje: tijekom sjedeće meditacije, možda ćete ustanoviti da su vam noge nestale i da se ne možete sjetiti gdje se nalaze. Također ćete otkriti da su vaše tijelo, ruke i šake nestali, a da je ostala samo glava. U daljnjoj meditaciji, ustanovit ćete da vam je i glava nestala i da samo vaš um – tračak svijesti – zna da vi tu meditirate. Trebate održavati to malo svjesnosti. Dovoljno je ako možemo doći do tog stanja. Zašto? Kad se u tom stanju radi vježba, tijelo prolazi potpunu transformaciju. To je optimalno stanje, pa mi od vas zahtijevamo da ga dostignete. Ali ne trebate zaspati, gubiti svjesnost ili napustiti to malo svjesnosti. Vaša meditacija će biti uzaludna ako to učinite i neće biti ništa bolje nego kad spavate i ne meditirate. Nakon što se vježba završi, ruke se spajaju u *Heshi* i izlazite iz *dinga*. Vježba je onda završena.

Dodatak I

Zahtjevi za Falun Dafa asistentske centre

1. Svi lokalni Falun Dafa asistentski centri su građanske organizacije za istinsku praksu kultiviranja. Oni služe samo za organiziranje i pomaganje aktivnosti kultiviranja te se ne smiju voditi kao ekonomska poduzeća niti biti rukovođeni metodama administrativne organizacije. Novac ili nekretnine se ne smiju pritom za sebe zadržavati. Ne smiju se provoditi aktivnosti za liječenje bolesti. Asistentski centri trebaju biti vođeni na slobodan način.
2. Svi asistenti i osoblje Falun Dafa područnih asistentskih centara moraju biti istinski kultivatori koji prakticiraju samo Falun Dafu.
3. Prenošenje Falun Dafe treba biti vođeno suštinom i unutarnjim značenjem Dafe. Ne smiju se promicati osobna gledišta niti metode drugih praksi kao sadržaj Dafe, inače će praktikanti biti vođeni u pogrešno razmišljanje.
4. Svi asistentski centri moraju poštivati zakone i propise njihovih država i ne smiju se miješati u politiku. Poboljšanje *xinxinga* praktikanta suština je prakse kultiviranja.
5. Svi lokalni asistentski centri trebaju, kad je to moguće, biti u kontaktu jedni s drugima i izmjenjivati iskustva u svrhu olakšanja sveukupnog poboljšanja svih Dafa praktikanata. Nikoga se ne smije pritom diskriminirati. Nuđenje spasenja ljudskom rodu znači da se ne smiju praviti razlike s obzirom na regiju ili rasu. *Xinxing* istinskih učenika treba biti očit svugdje. Oni koji prakticiraju Dafu svi su učenici iste prakse.
6. Treba pružiti tvrdi otpor bilo kojem ponašanju koje potkopava unutarnje značenje Dafe. Nijednom učeniku nije dopušteno promicati ono što je on vidio, čuo ili čega je postao svjestan na svom vlastitom niskom nivou kao sadržaj Falun Dafe i onda činiti ono što se naziva “podučavati Fa”. To nije dopušteno čak ako se želi podučavati ljude da čine dobra djela jer to nije Fa, već samo dobre riječi savjeta za obične ljude. One ne nose snagu koju ima Fa da spasi ljude. Svatko onaj koji koristi vlastito iskustvo za podučavanje Fa, smatra se da ozbiljno remeti Fa. Kad se citiraju moje riječi mora se dodati “Učitelj Li Hongzhi⁸⁰ je rekao ... “ itd.
7. Učenicima Dafe zabranjeno je miješati njihovu praksu s praksama bilo kojeg drugog puta kultiviranja (oni koji idu krivim putem uvijek su takva vrsta ljudi). Tko god zanemari ovo upozorenje sam je odgovoran za bilo koje probleme koji se pojave. Prosljedite ovu poruku svim učenicima: neprihvatljivo je imati u umu ideje i misli vodilje drugih praksi dok se izvode ove vježbe. Samo jedna, trenutna misao je isto što i težnja stvarima u toj drugoj praksi. Jednom kad se praksa miješa s drugim praksama, Falun će se deformirati i izgubiti svoju efikasnost.
8. Falun Dafa praktikanti moraju kultivirati njihov *xinxing* zajedno s izvođenjem vježbi. Oni koji se usredotočuju jedino na pokrete vježbi i zanemaruju kultiviranje *xinxinga*, neće se priznati kao Falun Dafa učenici. Zato Dafa praktikanti trebaju učiniti studiranje Fa i čitanje knjiga suštinskim dijelom njihovog dnevnog kultiviranja.

Li Hongzhi
20. travnja 1994.

⁸⁰ Li Hongzhi [li hondži].

Dodatak II

Pravila za Falun Dafa učenike u širenju Dafe i podučavanju vježbama

1. Kada prenose Dafu u javnost, svi Falun Dafa učenici smiju koristiti samo izjave “Učitelj Li Hongzhi navodi ...” ili “Učitelj Li Hongzhi kaže ...”. Apsolutno je zabranjeno koristiti ono što netko doživi, vidi ili zna te koristiti stvari iz drugih praksi kao Li Hongzhijevu Dafu. Inače, ono što bi se prenosilo ne bi bilo Falun Dafa te bi se to smatralo kao sabotiranje Falun Dafe.
2. Svi Falun Dafa učenici mogu širiti Dafu kroz zajedničko čitanje knjiga, grupne rasprave ili govoriti, na mjestima za prakticiranje, Fa kojeg je Učitelj Li Hongzhi podučavao. Nikome nije dopušteno koristiti oblik predavanja u dvorani, kao što sam to ja činio da bih podučavao Fa. Nitko drugi nije sposoban podučavati Dafu i nitko ne može razumjeti moje područje umovanja niti istinsko unutarnje značenje Fa kojeg ja podučavam.
3. Kad praktikanti govore o njihovim vlastitim idejama i razumijevanju Dafe kroz zajedničko čitanje knjiga, grupne rasprave ili na mjestima za prakticiranje, oni moraju jasno naglasiti da je to samo “njihovo osobno shvaćanje”. Miješanje Dafe s “osobnim shvaćanjem” nije dopušteno, a još manje predstavljanje svog “osobnog shvaćanja” kao riječi Učitelja Li Hongzhija.
4. Kada prenose Dafu i podučavaju vježbe, Falun Dafa učenicima nije dopušteno ubirati novac ili bilo kakve darove. Svatko onaj tko prekrši ovo pravilo nije više Falun Dafa učenik.
5. Dafa učenici ne smiju koristiti mogućnost podučavanja vježbi da bi tretirali pacijente ili liječili bolesti. Inače, to će biti isto kao i sabotiranje Dafe.

Li Hongzhi
25. travnja 1994.

Dodatak III

Standardi za Falun Dafa asistente

1. Asistenti trebaju čuvati Falun Dafu, raditi to s oduševljenjem i biti voljni služiti drugima dobrovoljno. Oni trebaju imati inicijativu u organiziranju vježbanja praktikanata.
2. Asistenti trebaju prakticirati kultiviranje samo u Falun Dafi. Ako studiraju vježbe drugih praksi, to automatski znači da su izgubili prikladnost da budu Falun Dafa praktikanti i asistenti.
3. Na mjestima za prakticiranje asistenti moraju biti strogi prema sebi i velikodušni prema drugima. Oni trebaju održavati svoj *xinxing* i biti od pomoći te ljubazni.
4. Asistenti trebaju širiti Dafu i trebaju podučavati vježbe čestito. Oni trebaju aktivno surađivati i podržavati rad svih područnih asistentskih centara.
5. Asistenti trebaju podučavati vježbe dobrovoljno. Ubiranje novaca ili primanje darova je zabranjeno. Praktikanti ne smiju tražiti slavu ili zaradu već postignuće i vrlinu.

Li Hongzhi

Dodatak IV

Obavijest za Falun Dafa praktikante

1. Falun Dafa je put kultiviranja Buda škole. Nikome nije dopušteno širiti bilo koju religiju pod plaštem prakticiranja Falun Dafe.
2. Svi Falun Dafa praktikanti moraju striktno poštivati zakone njihove države. Bilo koje ponašanje koje krši politiku ili propise države, direktno će se suprotstaviti postignuću i vrlini Falun Dafe. Onaj tko to čini, odgovoran je za kršenje i sve posljedice koje iz toga proizlaze.
3. Svi Falun Dafa praktikanti trebaju aktivno podupirati jedinstvo svijeta kultiviranja, čineći svoj udio za razvoj tradicionalnih kultura ljudskog roda.
4. Falun Dafa studentima - asistentima i učenicima – zabranjeno je tretirati pacijente bez dopuštenja osnivača i Učitelja Falun Dafe ili bez dobivanja dopuštenja od odgovarajućih vlasti. Osim toga, nikome nije dopušteno, iz vlastite pobude, primati novac ili darove za liječenje bolesti.
5. Falun Dafa studenti trebaju uzeti kultiviranje *xinxinga* kao suštinu naše prakse. Njima apsolutno nije dopušteno uplitati se u državne političke poslove. Pored toga, zabranjeno im je biti uvučen u bilo koju vrstu političkih rasprava ili aktivnosti. Oni koji prekrše ovo pravilo nisu više Falun Dafa učenici. Svatko tko to čini treba biti osobno odgovoran za sve posljedice. Osnovna težnja kultivatora je ustrajno napredovati u istinskom kultiviranju i dostići Ispunjenje što je prije moguće.

Li Hongzhi

Popis izraza i izgovora

- Arhat** – prosvjetljeno biće sa Statusom Dostignuća u Buda školi, koje je izvan Tri Sfere, ali ispod Bodisatve.
- Baihui** [bajhvej] **točka** – akupunkturna točka smještena na vrhu glave.
- Bodisatva** – prosvjetljeno biće sa Statusom dostignuća u Buda školi, koje je više od Arhata, ali niže od Tathagate.
- Dafa** [dafa] – "Veliki Put" ili "Veliki Zakon"; skraćena za puno ime Falun Dafe "Veliki Put (Kultiviranja) Zakonskog Kotača".
- dan** [dan] – nakupina energije koja se formira u tijelima nekih kultivatora u unutarnjoj alkemiji; u vanjskoj alkemiji označava se kao "eliksir besmrtnosti".
- dantian** [dantijen] – "polje *dana*", polje smješteno u području donjeg trbuha.
- Dao** [dao] – "Put" (izgovara se i [tao]).
- Diekou Xiaofu** [đeku šiaofu] – preklopiti ruke ispred donjeg trbuha.
- ding** [ding] – meditativno stanje u kojem je um potpuno prazan, a ipak svjestan.
- osam Dodatnih Meridijana** – u kineskoj medicini, ovo su meridijani koji su dodatni u odnosu na dvanaest Uobičajenih Meridijana. Većina od osam Dodatnih se križa s akupunkturnim točkama dvanaest Uobičajenih, pa ih se ne smatra nezavisnim ili važnijim meridijanima.
- Fa** [fa] – "Put", "Zakon", ili "Principi".
- Falun** [falun] – "Zakonski Kotač".
- Falun Dafa** [falun dafa] – "Veliki Put (Kultiviranja) Zakonskog Kotača".
- Falun Gong** [falun gong] – "Qigong Zakonskog Kotača". Oba imena, Falun Gong i Falun Dafa se koriste da se opiše ova metoda kultiviranja.
- gong** [gong] – "kultivacijska energija".
- Heshi** [heši] – skraćena za Shuangshou Heshi.
- Jieyin** [jiejin] – skraćena za Liangshou Jieyin.
- karma** – crna supstanca proizvedena lošim djelima.
- Liangshou Jieyin** [liangšou jiejin] – Sjediti ruke.
- Lotus Dlan položaj** – položaj ruke koji treba održavati tijekom vježbanja. U ovom položaju dlanovi su otvoreni i prsti su opušteni, ali ispravljani. Srednji prsti su blago savijeni prema središtima vaših dlanova.
- Maitreya** [maitreja] – u budizmu, Maitreya se smatra za ime Bude budućnosti, koji će doći na Zemlju da bi ponudio spasenje nakon Bude Sakyamunija.

meridijani – mreža energetskih kanala u tijelu, za koje se kaže da provode qi. U tradicionalnoj kineskoj medicini i narodnoj kineskoj misli, kaže se da bolest nastaje kada qi ne teče kako treba kroz ove meridijane, kao kada je qi nagomilan, blokiran, ide prebrzo ili presporo, kreće se u pogrešnom smjeru itd.

qi [či] – u kineskoj misli, za ovu supstancu/energiju kaže se da poprima mnoge oblike u tijelu i u okolini. Uobičajeno prevedena kao "vitalna energija", za *qi* se smatra da određuje zdravlje osobe. *Qi* se također može koristiti u mnogo širem smislu da bi se opisalo supstance koje su nevidljive i bezoblične, poput zraka, mirisa, ljutnje, itd.

qigong [čigong] – opći pojam za određene prakse, koje kultiviraju ljudsko tijelo. U posljednjih nekoliko desetljeća *qigong* vježbe su postale vrlo popularne u Kini.

Sakyamuni [šakjamuni] – Buda Sakyamuni ili Buda, Siddhartha Gautama. Popularno poznat kao osnivač budizma; živio u staroj Indiji oko 5. stoljeća pr.n.e.

Shuangshou Heshi [šuangšou heši] – Obje ruke sastaviti ispred grudi.

Tathagata [tatagata] – prosvijetljeno biće sa Statusom dostignuća u Buda školi, koje je više od nivoa Arhata i Bodisatve.

Učitelj – kineski izraz korišten ovdje, *shifu* [šifu], sastoji se od dva karaktera: jedan znači "učitelj", a drugi "otac".

xinxing [šinšing] – priroda uma ili srca; moralni karakter.

yin [jin] i **yang** [jang] – Dao škola vjeruje da sve stvari sadrže suprotne sile *yina* i *yanga*, koje se uzajamno isključuju, ali su uzajamno zavisne, kao npr. žensko (*yin*) i muško (*yang*), prednja strana tijela (*yin*) i zadnja strana tijela (*yang*).

Zhen-Shan-Ren [džen-šan-ren] – Zhen (istina, istinitost); Shan (suosjećanje, dobrodušnost, ljubaznost, dobrotu); Ren (strpljenje, tolerancija, izdržljivost, samokontrola).