

FALUN GONG

LI HONGZHI

slovenské vydanie, október 2003

O Dafa

(Lunyu)

Dafa je múdrosťou Stvoriteľa. Je základom pre stvorenie Nebies a Zeme a pre vytvorenie vesmíru. Zahŕňa všetky veci, od extrémne malých až po extrémne veľké a na odlišných úrovniach existencie vesmírneho tela sa prejavuje odlišne. Od najhlbšieho mikrokozmu až po objavenie sa najmenších častíc, cez vrstvy a vrstvy nespočetných častíc, od malých po veľké, siahajúc až k tým z vonkajších vrstiev, ktoré pozná ľudstvo – k atómom, molekulám, planétam a galaxiám – a k tomu, čo je ešte väčšie, častice rôznych veľkostí vytvárajú životy rôznych veľkostí, ako aj svety rôznych veľkostí, ktoré sa rozprestierajú po celom vesmírnom tele. Životy na každej z rôznych úrovní častíc vnímajú častice nasledujúcej väčšej úrovne ako planéty na ich oblohe, a takto je to pre každú úroveň. Životom na každej úrovni vesmíru sa zdá, že to pokračuje do nekonečna. Dafa vytvoril čas, priestor, veľký počet druhov životov a všetky stvorenia, zahŕňajúc všetko a nevynechávajúc nič. Týmto spôsobom sa na rôznych úrovniach konkrétne prejavujú charakteristické vlastnosti Dafa: Zhen, Shan, Ren¹.

Akokoľvek pokročilé sú prostriedky skúmania vesmíru a života, ich videnie je obmedzené iba na určitú časť tejto dimenzie na nízkej úrovni vesmíru, kde sa nachádzajú ľudské bytosti. Ľudia počas mnohých prehistorických civilizácií tiež skúmali iné planéty, avšak nech leteli akokoľvek vysoko alebo ďaleko, nikdy nedokázali odísť z tejto dimenzie, v ktorej ľudstvo existuje. Ľudstvo nebude nikdy schopné naozaj spoznať skutočný obraz vesmíru. Ak majú ľudia pochopiť záhady vesmíru, časopriestoru a ľudského tela, musia sa kultivovať podľa spravodlivej Cesty a dosiahnuť pravé osvietenie, zvyšujúc si úroveň svojej existencie. Pomocou kultivácie si zvýšia svoj morálny charakter a naučia sa rozlíšiť dobro od zla, spravodlivé od skazeného, prekročia túto ľudskú úroveň, uvidia realitu vesmíru ako aj životy iných úrovní a dimenzií, a budú s nimi môcť nadviazať kontakt.

Výskumné snahy ľudstva sú poháňané súťažou v technológiách, údajne na zlepšenie kvality života, no vo väčšine prípadov sú založené na odmietnutí bohov a uvoľnení morálnych požiadaviek ľudských bytostí na samých seba. Presne kvôli tomu boli civilizácie, ktoré sa objavili v minulosti, mnohokrát zničené. Výskum je však obmedzený na tento materiálny svet a používa metódu, že predmet sa bude skúmať, len keď je uznaný, avšak javov v ľudskej dimenzii, ktoré sú nehmateľné a neviditeľné, ale objektívne existujú a môžu sa naozaj odraziť do ľudského sveta reálnym spôsobom – ako duchovnosť, viera, božské slovo a božské zázraky – sa ľudia neodvažujú dotknúť, pretože odmietli bohov.

Ak ľudstvo dokáže použiť morálne hodnoty ako základ pre zlepšenie svojho charakteru, správania sa a uvažovania, takáto ľudská civilizácia bude môcť pretrvať a v ľudskej spoločnosti sa budú znova diať zázraky. V minulosti sa v ľudskej spoločnosti mnohokrát objavila kultúra, ktorá bola spolovice božská, spolovice ľudská, a umožnila, aby si ľudstvo zvýšilo svoje pochopenie života a vesmíru. Keď ľudstvo preukáže náležitú úctu a vážnosť voči Dafa a jeho prejavom v tomto svete, prinesie to ľuďom, národu, alebo krajine požehnanie, česť a slávu. Dafa – Veľký Zákon vesmíru – vytvoril nebeské telo, vesmír, život a všetky stvorenia. Každý život, ktorý sa odkloní od Dafa, je skutočne skazený. Každý svetský človek, ktorý dokáže byť v súlade s Dafa, je skutočne dobrým človekom a prinesie mu to odmenu, šťastie a dlhý život. Keď sa ako kultivujúci prispôbíte Dafa, ste tým, kto sa stal osvieteným – božskou bytosťou.

Li Chung-č'

24. mája 2015

¹ Zhen, Shan, Ren [čen, šan, žen] – Pravdivosť, Súcit, Znášateľnosť; Zhen (pravda, pravdivosť, opravdivosť); Shan (dobrota, súcit, dobrosrdečnosť); Ren (znášateľnosť, trpezlivosť, tolerancia, schopnosť znášať utrpenie).

Obsah

O Dafa	2
Obsah	3
Kapitola I.....	5
Úvod	5
1. Pôvod qigongu	5
2. Qi a gong.....	6
3. Sila gongu a nadprirodzené schopnosti.....	7
(1) Sila gongu sa vyvinie kultiváciou xinxingu	7
(2) Praktizujúci sa neusilujú o nadprirodzené schopnosti	7
(3) Zaobchádzanie so silou gongu	8
4. Tretie oko	9
(1) Otvorenie tretieho oka.....	9
(2) Úrovne tretieho oka.....	10
(3) Videnie na diaľku.....	11
(4) Dimenzie	11
5. Qigongové liečenia a nemocničné liečenia	12
6. Qigong budhovskej školy a budhizmus	13
(1) Qigong budhovskej školy.....	13
(2) Budhizmus	14
7. Spravodlivé kultivačné cesty a zlé cesty	15
(1) Nešikovné cesty bočných dverí (Pangmen Zuodao)	15
(2) Qigong bojových umení.....	15
(3) Obrátená kultivácia a požíčovanie gongu	16
(4) Kozmický jazyk	16
(5) Posadnutosť duchom.....	17
(6) Spravodlivá prax sa môže stať zlou cestou	17
Kapitola II.....	18
Falun Gong	18
1. Funkcia Faluna	18
2. Usporiadanie Faluna	19
3. Charakteristika kultivácie vo Falun Gongu.....	19
(1) Fa kultivuje praktizujúceho	19
(2) Kultivácia hlavného vedomia	20
(3) Cvičenie bez ohľadu na smer a čas	21
4. Súčasnú kultivovanie mysle aj tela.....	21
(1) Premena benti.....	21
(2) Nebeský okruh Falun	22
(3) Otvorenie meridiánov.....	23
5. Zámer mysle	23
6. Úrovne kultivácie vo Falun Gongu	24
(1) Kultivácia na vysokých úrovniach	24
(2) Prejavy gongu	24
(3) Kultivácia nad Zákonom trojitého sveta	25
Kapitola III.....	26

Kultivácia Xinxingu	26
1. Vnútorný význam xinxingu	26
2. Strata a zisk	27
3. Súčasná kultivácia Zhen, Shan a Ren	28
4. Zbavovanie sa závisti	29
5. Vzdávanie sa pripútaností	30
6. Karma.....	31
(1) Pôvod karmy	31
(2) Odstraňovanie karmy	32
7. Démonické zasahovanie.....	33
8. Vrodené vlastnosti a kvalita osvietenia	34
9. Jasná a čistá myseľ	35
Kapitola IV	38
Veľká Cesta k Dovršeniu Falun Dafa	38
1. Vlastnosti Falun Dafa.....	39
(1) Kultivácia Faluna, nie kultivácia danu alebo vytváranie danu	40
(2) Falun kultivuje praktizujúceho dokonca aj vtedy, keď nevykonáva cvičenia	40
(3) Kultivovanie hlavného vedomia, takže praktizujúci získa gong	40
(4) Kultivovanie mysle aj tela.....	40
(5) Päť cvičení, ktoré sú jednoduché a ľahko naučiteľné	40
(6) Nepoužívanie činností mysle, neodbočovanie a prudké zvyšovanie gongu.....	41
(7) Pri cvičeniach netreba mať starosti o miesto, čas alebo smer a tiež sa netreba starať o ukončenie cvičenia	41
(8) Máte ochranu mojich Tiel Zákona, netreba sa obávať zasahovania vonkajšieho zla.....	41
2. Vyobrazenia a vysvetlenia cvičebných pohybov	43
(1) Budha ukazuje tisíc rúk (Fo Zhan Qianshou Fa).....	43
(2) Falun pozícia v stojí (Falun Zhuang Fa).....	50
(3) Prenikanie dvoma kozmickými extrémami (Guantong Liangji Fa)	53
(4) Falun nebeský okruh (Falun Zhoutian Fa)	57
(5) Zosilňovanie nebeských síl (Shentong Jiachi Fa)	62
3. Mechanika a princípy cvičebných pohybov.....	67
(1) Prvé cvičenie	67
(2) Druhé cvičenie	68
(3) Tretie cvičenie.....	69
(4) Štvrté cvičenie.....	71
(5) Piate cvičenie	72
Dodatok I	75
Požiadavky na asistenčné centrá Falun Dafa	75
Dodatok II	76
Pravidlá pre učeníkov Falun Dafa k šíreniu Dafa a výučbe cvičení	76
Dodatok III.....	77
Požiadavky na pomocníkov Falun Dafa.....	77
Dodatok IV.....	78
Správa pre praktizujúcich Falun Dafa.....	78
Slovník pojmov.....	79

Kapitola I

Úvod

Qigong¹ má pôvod vo vzdialenej minulosti a v našej krajine [v Číne] má dlhú históriu. Naši ľudia majú preto pri praktizovaní qigongu prirodzenú výhodu. Dve poctivé školy qigongovej kultivačnej praxe, budhovská škola a škola Tao, už zverejnili mnohé výborné kultivačné metódy, ktoré boli predtým vyučované tajne. Kultivačné metódy školy Tao sú veľmi jedinečné a budhovská škola má tiež svoje kultivačné metódy. Falun Gong² je pokročilá kultivačná metóda budhovskej školy. Počas tejto série prednášok najprv upravím vaše telo do stavu vhodného pre pokročilú kultiváciu a potom do vášho tela vložím Falun³ a energetické mechanizmy. Taktiež vás naučím naše cvičenia. Okrem toho mám Telá Zákona (fashen),⁴ ktoré vás budú chrániť. Avšak nestačí mať len tieto veci, pretože sa nimi nedá dosiahnuť cieľ, ktorým je vyvinutie gongu⁵ – k tomu je potrebné, aby ste rozumeli aj princípom kultivácie na vysokých úrovniach. A o tom je táto kniha.

Vyučujem gong na vysokých úrovniach, preto nebudem hovoriť o kultivácii žiadneho konkrétneho meridiánu,⁶ akupunktúrneho bodu alebo energetického priechodu. Učím Veľkú cestu (Dafa)⁷ kultivácie pre opravdivú kultiváciu k vysokým úrovniam. Spočiatku to môže znieť nepochopiteľne. Avšak pokiaľ to tí, ktorí sa venujú praktizovaniu qigongu, pozorne skúmajú a prežívajú, objavia v tom všetky zázraky a zložitosti.

1. Pôvod qigongu

Qigong, o ktorom tu dnes hovoríme, sa v skutočnosti pôvodne nenazýval qigong. Pochádzal z kultivácie prastarých Čiňanov v odlúčenosti a z kultivácie v náboženstvách. Dvojslovný pojem „qi gong“ sa nenachádza nikde v textoch Dan Jing, Dao Cang⁸ a Tripitaka.⁹ Počas vývoja v našej súčasnej ľudskej civilizácii bol qigong odovzdávaný v období, keď boli náboženstvá vo svojich zárodočných formách. Existoval už predtým, ako sa vytvorili náboženstvá. Po vzniku náboženstiev bol istým spôsobom zafarbený náboženstvami. Pôvodné názvy qigongu boli „Veľká kultivačná cesta Budhu“ a „Veľká kultivačná cesta Tao“. Mal aj ďalšie mená ako „Deväťstupňová vnútorná alchymia“, „Cesta Arhata“, „Meditácia Vadžru“ atď. V súčasnosti ho nazývame „qigong“, pretože to lepšie vyhovuje nášmu modernému zmysľaniu a ľahšie sa popularizuje v spoločnosti. Qigong je v skutočnosti niečo, čo existuje v Číne výhradne na kultiváciu ľudského tela.

Qigong nie je niečo vynájdené touto civilizáciou. Má dosť dlhú históriu, ktorá siaha do vzdialených vekov. Kedy teda qigong vznikol? Niektorí hovoria, že qigong má tritisícročnú históriu a stal sa veľmi populárnym v období dynastie Tang.¹⁰ Iní hovoria, že má päťtisícročnú históriu a je taký starý ako čínska civilizácia. Súdiac podľa archeologických nálezov hovoria ďalší, že má históriu trvajúcu sedemtisíc rokov. Ja považujem qigong za niečo, čo nebolo vynájdené súčasným ľudstvom – je to prehistorická kultúra. Podľa výskumov ľudí s

¹ qigong (čchi-kung) – všeobecné meno pre určité praktiky, ktoré kultivujú ľudské telo. V posledných desaťročiach sú qigongové cvičenia v Číne veľmi populárne.

² Falun Gong (Fa-lun Kung) – „Qigong Kolesa Zákona“. Oba názvy Falun Gong a Falun Dafa sa používajú na pomenovanie tejto praxe.

³ Falun – „Koleso Zákona“.

⁴ fashen (fa-šen) – „Telo Zákona“; telo vytvorené z gongu (kultivačnej energie) a Fa (Zákona).

⁵ gong (kung) – 1. kultivačná energia; 2. cvičenia, ktoré kultivujú túto energiu.

⁶ meridiány – sieť energetických kanálov v ľudskom tele.

⁷ Dafa (Ta-fa) – „Veľká Cesta“, alebo „Veľký Zákon“; skrátený tvar pre celý názov praxe Falun Dafa, „Veľká (kultivačná) cesta Kolesa Zákona“.

⁸ Dan Jing (Tan Ĺing), Dao Cang (Tao Cchang) – klasické čínske diela o kultivačnej praxi.

⁹ Tripitaka – zbierka kánonických budhistických spisov („Trojitý kôš“).

¹⁰ Dynastia Tang (Tchang) – jedno z najprosperujúcejších období čínskej histórie (618 – 907 n.l.).

nadprirodzenými schopnosťami vesmír, v ktorom žijeme, je bytosť, ktorá bola opätovne zložená, potom ako explodovala deväťkrát. Planéta, na ktorej prebývame, bola zničená mnohokrát. Vždy, keď bola planéta znovu zostavená, ľudstvo sa začalo opäť rozmnožovať. Dnes sme už objavili vo svete mnoho vecí, ktoré predstihujú súčasnú civilizáciu. Podľa Darwinovej evolučnej teórie sa ľudia vyvinuli z opíc a civilizácia nie je staršia ako desaťtisíc rokov. Archeologické výskumy však odhalili, že v jaskyniach európskych Álp existujú fresky staré 250 tisíc rokov, ktoré majú veľmi vysokú umeleckú úroveň – ďaleko nad schopnosťami súčasných ľudí. V múzeu Národnej univerzity v Peru je veľký kameň, na ktorom je vyrytá postava držiaca ďalekohľad a pozorujúca nebeské telesá. Táto postava je stará viac než 30 tisíc rokov. Ako vieme, Galileo vynášiel 30-násobne zväčšujúci astronomický ďalekohľad v roku 1609, čiže len pred čosi viac ako 300 rokmi. Ako mohol existovať ďalekohľad pred 30 tisíc rokmi? V Indii sa nachádza železný stĺp s obsahom železa vyšším ako 99 percent. Ani moderná technológia tavenia nedokáže vyrobiť železo s takou vysokou čistotou; to už prevyšuje úroveň modernej technológie. Kto vytvoril tieto civilizácie? Ako mohli ľudské bytosti, ktoré by boli v tých časoch mikroorganizmami, vytvoriť tieto veci? Tieto objavy upútali pozornosť vedcov na celom svete. Keďže sa ukazujú byť nevyvetliteľné, nazývajú sa jednoducho „prehistorická kultúra“.

Vedecká úroveň bola v každom časovom období iná. V niektorých časových obdobiach bola veľmi vysoká, predstihujúca úroveň nášho súčasného ľudstva. Ale tieto civilizácie boli zničené. Preto hovorím, že qigong nebol vynájdený alebo vytvorený súčasnými ľuďmi, ale že ho súčasní ľudia objavili a zdokonalili. Je to prehistorická kultúra.

Qigong však nie je výhradným výtvorom našej krajiny. Existuje aj v cudzích krajinách, tam ho však nevolajú qigong. V západných krajinách ako USA, Veľká Británia atď., ho nazývajú mágia. David Copperfield, mág z USA, je majstrom nadprirodzených schopností a jedného dňa predviedol pozoruhodný čin, ktorým bol prechod cez Veľký čínsky múr. Tesne predtým, ako do neho vstúpil, prikryl sa bielym plátom, pritlačil sa k múru a potom cezeň prešiel. Prečo to urobil? Takto to mnoho ľudí považovalo za kúzelnícke predstavenie. Musel to tak spraviť, pretože vedel, že v Číne je mnoho ľudí s veľkými nadprirodzenými schopnosťami. Obával sa zásahu z ich strany, a preto sa pred vstupom do múra prikryl. Keď vychádzal, vystrčil jednu ruku, nadvihol plát a vyšiel von. „Znalci sledujú triky, laici len sledujú vzrušenie“. Takto si diváci mysleli, že išlo o kúzelnícke predstavenie. Tieto nadprirodzené schopnosti sa nazývajú „mágia“, pretože sa nepoužívajú na kultiváciu ľudského tela, ale na predvádzanie neobvyklých vecí a na zabávanie javiskovými vystúpeniami. Z hľadiska nízkej úrovne môže qigong zmeniť stav ľudského tela a dosiahnuť cieľ liečenia chorôb a upevnenia zdravia. Z hľadiska vysokej úrovne sa qigong vzťahuje na kultiváciu benti.¹¹

2. Qi a gong

Qi,¹² o ktorej teraz hovoríme, nazývali dávni ľudia chi. Vo svojej podstate sú rovnaké, keďže obidve sa vzťahujú na tú istú vec – qi vesmíru – beztvary, neviditeľný druh látky prenikajúcej celým vesmírom. „Qi“ však nie je vzduch. Kultiváciou sa energia tejto látky v ľudskom tele aktivuje, čím sa zmení fyzický stav tela, čo môže mať účinok liečenia a upevnenia zdravia. Avšak qi je iba qi – vy máte qi, on má qi a qi jedného nemôže mať obmedzujúci účinok na qi druhého. Niektorí hovoria, že qi dokáže vyliečiť choroby, alebo že môžete vyslať k niekomu qi, aby ste vyliečili jeho chorobu. Tieto tvrdenia sú veľmi nevedecké, pretože qi v žiadnom prípade chorobu vyliečiť nemôže. Keď telo praktizujúceho stále ešte obsahuje qi, znamená to, že jeho telo ešte nie je „Mliečno-biele telo“. Čiže stále má chorobu.

Človek, ktorý má vďaka praktizovaniu pokročilé schopnosti, nevyžaruje qi. Namiesto nej vyžaruje zväzok vysokej energie. Táto vysokoenergetická látka sa prejavuje vo forme svetla, s

¹¹ benti (pen-tchi) – fyzické telo človeka a telá v ostatných dimenziách; „pôvodné telo“, „pravé telo“, „skutočná bytosť“.

¹² qi (čchi) – podľa čínskej predstavy nadobúda táto látka/energia mnoho foriem v tele a v prostredí. Obvykle sa prekladá ako „životná energia“; qi podľa čínskych predstáv určuje zdravie človeka. „Qi“ tiež môže byť použitá v omnoho širšom význame na popísanie látok, ktoré sú neviditeľné a beztvaré, ako vzduch, pach, hnev atď. V porovnaní s gongom je to nižšia forma energie.

jemnými čiastočkami a vysokou hustotou. To je gong. Iba gong má obmedzujúci účinok na svetských ľudí a iba gong môže liečiť ich neduhy. Hovorí sa: „Budhovo svetlo svieti všade a napravnú všetky odchýlky.“ Znamená to, že tí, čo praktizujú opravdivú kultiváciu, nesú vo svojich telách nesmiernu energiu. Všade, kadiaľ títo ľudia prejdú, v oblasti pokrytej ich energiou môže byť akákoľvek nesprávne opravená a navrátená do normálneho stavu. Napríklad choroba v tele je skutočne neprírodný telesný stav. Ak sa tento stav napraví, choroba zmizne. Povedané ešte jednoduchšie, gong je energia. Gong má fyzikálne vlastnosti; praktizujúci môžu prostredníctvom kultivácie zažiť a precítiť jeho objektívnu existenciu.

3. Sila gongu a nadprirodzené schopnosti

(1) Sila gongu sa vyvinie kultiváciou xinxingu¹³

Gong, ktorý naozaj určuje úroveň sily gongu človeka, sa nevyvinie praktizovaním qigongových cvičení. Vyvíja sa premenou látky de¹⁴ a kultiváciou xinxingu. Tento proces premeny sa nedosiahne „pripravením taviaceho téglika a pece, aby sa vytvoril dan¹⁵ z nazbieraných liečivých bylín,“¹⁶ ako si to predstavujú svetskí ľudia. Gong, o ktorom tu hovoríme, sa vytvára zvonka tela a začína od jeho spodnej časti. Gong nasleduje zlepšovanie xinxingu a rastie dohora vo forme špirály, pričom celé formovanie sa uskutočňuje zvonka nášho tela. Keď dosiahne temeno hlavy, vyvinie sa do stĺpa gongu. Výška tohto stĺpa gongu určuje úroveň gongu človeka. Stĺp gongu existuje v hlboko skrytej dimenzii, preto ho priemerný človek ťažko uvidí.

Nadprirodzené schopnosti sú zosilňované silou gongu. Čím väčšia je sila gongu a čím vyššia je úroveň človeka, tým väčšie sú jeho nadprirodzené schopnosti a tým ľahšie je ich použitie. Ľudia s nižšou silou gongu majú slabšie nadprirodzené schopnosti; zistia, že je ťažšie ich použiť a niektoré sú pre nich úplne nepoužiteľné. Nadprirodzené schopnosti samé o sebe neurčujú ani úroveň sily gongu, ani úroveň kultivácie. Úroveň človeka je určená silou gongu a nie nadprirodzenými schopnosťami. Niektorí ľudia sa kultivujú v „zamknutom“ stave, v ktorom je ich sila gongu veľmi vysoká, ale nemusia mať veľa nadprirodzených schopností. Rozhodujúcim činiteľom je sila gongu a tá sa vyvinie kultiváciou xinxingu. Toto je najrozhodujúcejšie.

(2) Praktizujúci sa neusilujú o nadprirodzené schopnosti

Všetci praktizujúci majú záujem o nadprirodzené schopnosti. V spoločnosti sú nadprirodzené schopnosti prítiažlivé a mnoho ľudí chce niektoré získať. Avšak bez dobrého xinxingu nebude človek schopný tieto nadprirodzené schopnosti získať.

Niektoré nadprirodzené schopnosti môžu mať aj svetskí ľudia, napríklad otvorené tretie oko,¹⁷ jasnosluch, schopnosť telepatie, predvídanie budúcnosti atď. Ale nie všetky nadprirodzené schopnosti sa objavia počas etapy postupného osvietenia, keďže sú u každého človeka rôzne. Je nemožné, aby svetskí ľudia mali určité nadprirodzené schopnosti, napríklad schopnosť premeny jedného druhu látky v tejto fyzickej dimenzii na inú – toto nie je niečo, čo svetskí ľudia môžu mať. Veľké nadprirodzené schopnosti sa vyvinú len pomocou kultivácie po narodení. Falun Gong bol vyvinutý na základe princípov vesmíru, preto všetky nadprirodzené schopnosti, ktoré existujú vo vesmíre, existujú vo Falun Gongu. Všetko závisí na tom, ako sa praktizujúci kultivuje. Myšlienka na získanie nejakých nadprirodzených schopností sa nepovažuje za nesprávnu. Avšak nadmerné intenzívne úsilie je viac ako normálna myšlienka a prinesie negatívne výsledky. Ak človek, ktorý

¹³ xinxing (sin-sing) – povaha mysle alebo srdca; morálny charakter.

¹⁴ de (te) – „enosť“ alebo „zásluha“; biela látka.

¹⁵ dan (tan) – vnútorný elixír v žiakovom tele, energetický zhuk nazbieraný z iných dimenzií. Vo vonkajšej alchémii sa označuje ako „elixír nesmrteľnosti“.

¹⁶ „pripravenie taviaceho téglika a pece, aby sa vytvoril dan z nazbieraných liečivých bylín“ – taoistická metafora pre proces vnútornej alchémie.

¹⁷ tretie oko (tianmu, „tchien-mu“) – nazývané aj „nebeské oko“; tento pojem sa môže vzťahovať na systém tretieho oka alebo na určitú časť tohto systému, ako je napríklad epifýza.

je na nízkej úrovni, získa nadprirodzené schopnosti, nedajú sa takmer na nič použiť, ibaže by sa ich snažil predvádzať pred svetskými ľuďmi a dúfal, že sa stane silnejším spomedzi nich. Ak ide o tento prípad, značí to presne to, že xinxing tohto človeka nie je vysoký, a preto je správne nedať takémuto človeku nadprirodzené schopnosti. Ak sa dajú ľuďom so slabým xinxingom, niektoré nadprirodzené schopnosti môžu byť použité na konanie zlých skutkov. Pretože xinxing týchto ľudí nie je pevný, nie je žiadna záruka, že nespravia niečo nedobré.

Na druhej strane, akékoľvek nadprirodzené schopnosti, ktoré môžu byť ukázané alebo predvádzané, nemôžu zmeniť ľudskú spoločnosť alebo pozmeniť normálny spoločenský život. Naozajstné nadprirodzené schopnosti na vysokej úrovni nie je dovolené predvádzať, pretože účinkok a nebezpečie by boli príliš veľké; napríklad nikto nikdy nebude predvádzať zbúranie veľkej budovy. Okrem ľudí so špeciálnym poslaním nie je dovolené použiť veľké nadprirodzené schopnosti a tieto nadprirodzené schopnosti sa nesmú ani prezrádzať, pretože sú pod kontrolou majstrov na vysokých úrovniach.

Niektorí svetskí ľudia napriek tomu naliehajú na majstrov qigongu, aby spravili predstavenie a nútia ich, aby ukázali svoje nadprirodzené schopnosti. Ľudia s nadprirodzenými schopnosťami ich nechcú používať pri predstaveniach, pretože ich majú zakázané odhaliť; ich predvádzanie by malo dopad na stav celej spoločnosti. Ľudia, ktorí skutočne majú veľkú de, nemajú dovolené používať svoje nadprirodzené schopnosti na verejnosti. Niektorí majstri qigongu sa počas predstavenia cítia zle a po skončení je im do plaču. Nenúťte ich robiť predstavenia! Je pre nich trápením odhaľovať tieto veci. Jeden študent mi priniesol časopis. Cítil som znechutenie, len čo som ho začal čítať. Hovorilo sa v ňom, že sa uskutoční medzinárodná qigongová konferencia. Ľudia s nadprirodzenými schopnosťami sa mohli zúčastniť súťaže a každý, kto mal veľké nadprirodzené schopnosti mohol ísť na samotnú konferenciu. Keď som to dočítal, cítil som nevoľnosť ešte niekoľko dní. Nadprirodzené schopnosti nepatria medzi veci, ktoré môžu byť verejne predvádzané kvôli súťaženiu – predvádzať ich verejnosti je poľutovaniahodné. Svetskí ľudia sa sústreďujú na praktické veci v pozemskom svete, ale majstri qigongu musia mať svoju dôstojnosť.

Čo motivuje človeka k tomu, aby chcel nadprirodzené schopnosti? Odráža to sféru mysle praktizujúceho a jeho usilovania. S nečistým usilovaním a s nespoľahlivou myslou bude mať človek sotva veľké nadprirodzené schopnosti. Je to preto, že predtým, ako dosiahnete úplné osvietenie, to, čo považujete za dobré alebo zlé, je založené iba na normách tohto sveta. Nedokážete vidieť ani pravú podstatu vecí, ani karmické vzťahy medzi nimi. Vzájomné boje, nadávanie a zlé zaobchádzanie medzi ľuďmi sú v podstate zapríčinené karmickými vzťahmi. Ak ich nedokážete vnímať, môžete spôsobiť iba viac problémov ako úžitku. Vďačnosť a nenávisť, správne a nesprávne medzi svetskými ľuďmi sú riadené zákonmi tohto sveta; praktizujúci by sa nemali starať o tieto veci. Predtým, ako dosiahnete úplné osvietenie, to, čo vidíte svojimi očami, nemusí byť nevyhnutne pravda. Keď jeden človek udrie druhého, možno to znamená, že si vyrovnávajú svoje karmické dlhy. Vaša účasť môže prekážať ich vyrovnaniu. Karma je typ čiernej látky, ktorá obklopuje ľudské telo. Fyzicky existuje v inej dimenzii a môže sa premeniť na chorobu a nešťastia.

Nadprirodzené schopnosti existujú v každom človeku, ide len o to, že ich treba vyvinúť a zosilniť neustálou kultiváciou. Ak sa praktizujúci usiluje iba o nadprirodzené schopnosti, je krátkozraký a jeho myseľ je nečistá. Bez ohľadu na to, na čo ich chce použiť, jeho usilovanie obsahuje prvky sebeckta, ktoré určite budú brániť kultivácii. Preto nikdy nezíska nadprirodzené schopnosti.

(3) Zaobchádzanie so silou gongu

Niektorí praktizujúci sa ešte nekultivujú dlho, ale už chcú liečiť choroby druhých, aby videli, akí sú schopní. Keď človek, ktorý ešte nemá veľkú silu gongu, vystrie ruku a skúsi liečiť, vstrebá do svojho tela veľké množstvo čiernej, nezdravej a špinavej qi z pacientovho tela. Keďže nemáte schopnosť ubrániť sa nezdravej qi a navyše vášmu telu chýba ochranný kryt, vytvoríte s pacientom jedno spoločné pole; bez veľkej sily gongu sa proti nezdravej qi nemôžete brániť. Výsledkom je, že vy sami zakúsíte veľmi mnoho nepohodlia. Ak sa o vás nikto nestará, o nejaký čas si nazhromaždíte chorobu po celom tele. Preto človek, ktorý nemá veľkú silu gongu, by nemal liečiť chorobu iných. Iba ak ste si už vypestovali nadprirodzené schopnosti a máte určitú úroveň sily

gongu, môžete liečiť chorobu použitím qigongu. Ak si aj niektorí ľudia vypestovali nadprirodzené schopnosti a sú schopní liečiť chorobu, keď sú na veľmi nízkej úrovni, v skutočnosti používajú na liečenie choroby nazbieranú silu gongu – svoju vlastnú energiu. Keďže gong je energia a zároveň inteligentná bytosť, nie je jednoduché ho nazbierať a vysielat' gong vlastne znamená ochudobňovať sa oň. Ak vysielate gong, stĺp gongu nad vašou hlavou sa skraca a ochudobňuje. To sa vôbec neoplatí robiť. Takže neschvaľujem liečenie choroby druhých ľudí, kým vaša sila gongu nie je veľká. Nech použijete akékoľvek metódy, stále budete spotrebovávať svoju vlastnú energiu.

Keď sila gongu dosiahne určitú úroveň, objavia sa rozmanité nadprirodzené schopnosti. Keď používate tieto nadprirodzené schopnosti, musíte byť veľmi opatrní. Človek napríklad musí použiť svoje tretie oko, ak sa otvorilo, pretože sa zavrie, ak ho nikdy nepoužije. Nemal by sa však cez neho pozerat' často. Keď sa cez neho pozerá príliš často, spotrebuje sa príliš mnoho energie. Znamená to teda, že by ho človek nikdy nemal použiť? Samozrejme nie. Keby sme ho nikdy nepoužili, načo by potom bola naša kultivácia? Otázkou je, kedy ho použiť. Môžete ho používať iba vtedy, keď ste sa vykultivovali do určitej úrovne a máte schopnosť svoju energiu doplniť. Keď praktizujúci Falun Gongu dosiahne určitú úroveň, Falun dokáže automaticky premieňať a dopĺňať gong, nech ho človek vypustí akokoľvek veľa. Falun automaticky udržuje u praktizujúceho úroveň sily gongu a jeho gong sa nikdy nezmenší. Toto je charakteristické pre Falun Gong. Kým praktizujúci nedosiahne tento bod, nesmú sa nadprirodzené schopnosti používať.

4. Tretie oko

(1) Otvorenie tretieho oka

Hlavný priechod tretieho oka je umiestnený medzi stredom čela a bodom *shangen*.¹⁸ Spôsob, akým svetskí ľudia vidia predmety fyzickými očami, je rovnaký, ako keď snímame obrazy kamerou. Podľa vzdialenosti predmetu a intenzity svetla sa upraví veľkosť šošovky alebo zrenice, pričom obrazy sa tvoria pomocou optických nervov na epifýze umiestnenej v zadnej časti mozgu. Nadprirodzená schopnosť „prenikavého zraku“ je jednoducho schopnosť epifýzy pozerat' sa priamo von cez tretie oko. Tretie oko priemerného človeka je zatvorené, pretože otvor hlavného priechodu je veľmi úzky a tmavý. Vnútri nie je žiadna esenciálna qi, žiadne osvetlenie. Niektorí ľudia majú priechody zablokované, a preto nemôžu vidieť.

Aby sme otvorili tretie oko, po prvé, použijeme buď vonkajšiu silu alebo sebakultiváciu, aby sme odblokovali priechod. Tvar priechodu je u každého iný, od oválneho po kruhový, od kosoštvorcového po trojuholníkový. Čím lepšie praktizujete, tým sa priechod stane okrúhlejší. Po druhé, majster vám dá oko; pokiaľ sa kultivujete samostatne, musíte si ho vypestovať sami. Po tretie, v mieste vášho tretieho oka musíte mať esenciálnu qi.

Zvyčajne vidíme predmety našimi dvoma očami, a sú to práve tieto dve oči, ktoré blokujú náš kanál do ostatných dimenzií. Fungujú ako štít, takže môžeme vidieť iba tie predmety, ktoré existujú v našej fyzickej dimenzii. Otvorenie tretieho oka vám umožňuje vidieť bez použitia týchto dvoch očí. Keď dosiahnete veľmi vysokú úroveň, môžete si vypestovať aj tzv. skutočné oko. Potom môžete vidieť buď skutočným okom v treťom oku alebo skutočným okom v bode *shangen*. Podľa budhovskej školy je každý telesný pór oko – oči sú všade po tele. Podľa školy Tao je každý akupunktúrny bod oko. Hlavný priechod sa však nachádza v treťom oku a musí byť otvorený ako prvý. V triede do každého z vás zasadím veci, ktoré môžu otvoriť tretie oko. Pretože ľudia majú rozdielne fyzické vlastnosti, výsledky sú rôzne. Niektorí ľudia vidia tmavú diery podobnú hlbokú studňu, čo znamená, že priechod tretieho oka je tmavý. Iní vidia biely tunel. Ak človek môže vidieť niečo pred sebou, tretie oko sa začína otvárať. Niektorí vidia otáčajúce sa predmety; to sú tie, ktoré zasadil Majster¹⁹ na otvorenie tretieho oka. Hneď ako bude tretie oko prevrátené, budete môcť vidieť. Niektorí ľudia môžu cez svoje tretie oko vidieť veľké oko a myslia

¹⁸ bod *shangen* (šan-ken) – akupunktúrny bod nachádzajúci sa medzi obočím.

¹⁹ Majster – (nazývaný aj Učiteľ) úctivé oslovenie učiteľa v Číne. Čínsky pojem *shifu* (ši-fu) sa skladá z dvoch znakov, ktoré zodpovedajú slovám „učiteľ“ a „otec“.

si, že je to Budhovo oko. V skutočnosti je to ich vlastné oko. Sú to zvyčajne ľudia s pomerne dobrými vrodenými vlastnosťami.

Podľa našich štatistík sa pri každej našej sérii prednášok otvorilo tretie oko viac ako polovici účastníkom. Po otvorení tretieho oka môže vzniknúť ten problém, že človek, ktorého xinxing nie je vysoký, môže ľahko použiť tretie oko na konanie nedobrych vecí. Aby som predišiel tomuto problému, otvorím vaše tretie oko priamo na úrovni zraku múdrosti – inými slovami na pokročilej úrovni, čo vám umožní priamo vidieť scény z iných dimenzií a vidieť veci, ktoré sa objavujú počas kultivácie, takže im budete môcť veriť. To posilní vašu dôveru v kultiváciu. Xinxing ľudí, ktorí práve začali praktizovať, nedosiahol ešte úroveň nadprirodzených ľudí. Takže keď zrazu majú nadprirodzené veci, majú sklon vykonať niečo nesprávne. Poviem žartovný príklad: ak pôjdete po ulici a natrafíte na stánok s lotériou, mohli by ste odísť s prvou cenou. To len názorne vysvetľuje tento bod a nie je dovolené, aby sa to stalo. Ďalším dôvodom je to, že my otvárame tretie oko veľkému množstvu ľudí. Predpokladajme, že tretie oko každého by bolo otvorené na nízkej úrovni. Len si predstavte, že by každý mohol vidieť cez ľudské telo, alebo vidieť predmety za stenami – mohli by sme to ešte nazývať ľudskou spoločnosťou? Ľudská spoločnosť by bola vážne narušená, takže to nie je ani prípustné, ani dovolené. Navyše by to praktizujúcim vôbec neprosperovalo, iba by to podporilo ich pripútanosti. Preto vám neotvoríme tretie oko na nízkej úrovni. Namiesto toho ho otvoríme priamo na vysokej úrovni.

(2) Úrovne tretieho oka

Tretie oko má mnoho rôznych úrovní a na rôznych úrovniach vidí rôzne dimenzie. Podľa budhizmu existuje päť úrovní: telesný zrak, nebeský zrak, zrak múdrosti, zrak Fa a Budhov zrak. Každá z týchto úrovní sa ďalej delí na horné, stredné a dolné úrovne. Keď je jeho úroveň na alebo pod úrovňou nebeského zraku, môže pozorovať iba náš fyzický svet. Iba na alebo nad úrovňou zraku múdrosti bude schopné vidieť iné dimenzie. Niektorí ľudia majú nadprirodzenú schopnosť prenikavého zraku a môžu vidieť veci presne, s lepšou jasnosťou ako snímok počítačového tomografu. Avšak to, čo vidia, je stále iba v medziach tohto materiálneho sveta a neprekročí to dimenziu, v ktorej existujeme; nepovažuje sa to za dosiahnutie pokročilej úrovne tretieho oka.

Úroveň tretieho oka je určená množstvom esenciálnej qi človeka, ako aj šírkou, jasnosťou a stupňom zablokovania hlavného priechodu. Vnútorňá, esenciálna qi je kritickým faktorom, ktorý určuje stupeň otvorenia tretieho oka. Obzvlášť jednoduché je otvoriť tretie oko deťom do šesť rokov. Ani sa nemusím namáhať použiť svoju ruku. Otvorí sa, hneď ako začnem rozprávať, pretože deti prijali málo negatívnych vplyvov z nášho fyzického sveta a nedopustili sa žiadnych zlých skutkov. Ich esenciálna qi je dobre uchovaná. U detí vo veku nad šesť rokov je stále ťažšie otvoriť ich tretie oko, lebo počas rastu sa zvyšujú vplyvy vonkajšieho sveta. Najmä nesprávna výchova, rozmaznávanie a strata morálky môžu spôsobiť to, že sa esenciálna qi rozptýli. Po dosiahnutí určitého bodu sa úplne vytratí. Ľudia, ktorých esenciálna qi je úplne stratená, ju môžu postupne získať späť pomocou kultivácie, stojí to však veľa času a namáhavého úsilia. Esenciálna qi je preto nesmierne cenná.

Neodporúčam, aby tretie oko ľudí bolo otvorené na úrovni nebeského zraku, pretože keď je sila gongu praktizujúceho malá, stratí viac energie pozeraním sa na predmety, ako nazhromaždí pomocou kultivácie. Ak sa stratí príliš veľa esenciálnej energie, tretie oko sa môže opäť zavrieť. Keď sa raz zavrie, nebude ho ľahké otvoriť znova. Preto ľuďom otváram tretie oko zvyčajne na úrovni zraku múdrosti. Nezáleží na tom, aké jasné alebo nejasné je ich videnie, praktizujúci budú môcť vidieť veci v iných dimenziách. Pretože ľudia sú ovplyvnení svojimi vrodenými vlastnosťami, môžu niektorí vidieť jasne, ďalší vidia veci prerušovane a iní nejasne. Avšak prinajmenšom budete schopní vidieť svetlo. To prospieva postupu praktizujúceho k vysokým úrovniam. Tí, ktorí nemôžu vidieť jasne, to budú schopní napraviť kultiváciou.

Ľudia, ktorí majú menej esenciálnej qi, vidia obrazy svojím tretím okom iba čierno-bielo. Tretie oko tých, ktorí majú esenciálnej qi relatívne viac, bude schopné vidieť scény farebne a v jasnejších tvaroch. Čím viac esenciálnej qi, tým lepšia zreteľnosť. Každý človek je však iný. Niektorí ľudia sa narodia s otvoreným tretím okom, zatiaľ čo iní ho môžu mať tesne zapchaté. Keď sa tretie oko otvára, podobá sa to rozkvitaniu kvetiny, otvárajúcej vrstvu po vrstve. Počas meditácie v sede najprv objavíte v oblasti tretieho oka svetlo. Spočiatku nie je svetlo príliš jasné,

no neskôr sa zmení na červené. Niektorí ľudia majú tretie oko veľmi tesne zavreté, takže ich počiatkové reakcie môžu byť dosť silné. Budú cítiť napínanie svalov okolo hlavného priechodu a bodu shangen, akoby boli stláčané a vtáňované dovnútra. Začnú cítiť akoby opuchnutie a bolesť čela a spánkov, čo sú všetko sprievodné reakcie pri otváraní tretieho oka. Človek, ktorému sa tretie oko otvorí ľahko, môže občas zahliadnuť určité veci. Počas mojich prednášok niektorí ľudia nechtiac uvideli moje Telá Zákona. Stratia sa však, keď sa snažia pozerat' zámerné, pretože potom v skutočnosti používajú svoje telesné oči. Keď vidíte niektoré veci so zatvorenými očami, pokúste sa ostať v tomto stave a postupne budete vidieť veci jasnejšie. Keď chcete pozorovať podrobnejšie, v skutočnosti prepnete na vaše vlastné oči a použijete optické nervy. Potom nebudete schopní vidieť nič.

Dimenzie vnímané tretím okom sú rôzne v závislosti od úrovne tretieho oka. Niektoré vedeckovýskumné ústavy tomuto princípu nerozumejú, takže qigongovými experimentmi nedosiahnu očakávané výsledky. Občas pokusmi dokonca dospeli k protichodným záverom. Napríklad jeden ústav navrhol metódu na preverovanie nadprirodzených schopností. Žiadali majstrov qigongu, aby sa pozreli na obsah zapečatenej krabice. Pretože úrovne ich tretieho oka boli rôzne, ich odpovede neboli rovnaké. Výskumníci teda považovali tretie oko za nepravdivý a klamlivý pojem. Väčšinou dosahujú v týchto pokusoch lepšie výsledky ľudia s tretím okom otvoreným na nižšej úrovni, pretože ich tretie oko je otvorené na úrovni nebeského zraku – úrovni, ktorá sa hodí iba na pozorovanie predmetov v tejto fyzickej dimenzii. Preto si ľudia, ktorí nerozumejú tretiemu oku, myslia, že títo ľudia majú najväčšie nadprirodzené schopnosti. Všetky veci, či už organické alebo anorganické, sa v rôznych dimenziách prejavujú v rôznych tvaroch a formách. Napríklad hneď, ako sa vyrobí pohár, vznikne v inej dimenzii inteligentná bytosť. Navyše, pred jej vznikom mohla byť táto bytosť niečím iným. Keď je tretie oko na najnižšej úrovni, človek vidí pohár. Na vysokej úrovni uvidí bytosť, ktorá existuje v tej inej dimenzii. Na ešte vyššej úrovni uvidí formu hmoty, ktorá existovala pred vznikom tejto inteligentnej bytosti.

(3) Videnie na diaľku

Po otvorení tretieho oka sa u niektorých objaví nadprirodzená schopnosť videnia na diaľku, pomocou ktorej budú schopní vidieť veci vzdialené tisíce kilometrov. Každý človek zaberá svoje vlastné dimenzie. V týchto dimenziách je taký veľký ako vesmír. V určitej konkrétnej dimenzii má pred svojím čelom zrkadlo, v našej dimenzii je však neviditeľné. Každý má toto zrkadlo, ale zrkadlo nepraktizujúcich smeruje dovnútra. U praktizujúcich sa toto zrkadlo pomaly otáča. Keď sa otočí, môže zrkadlo odraziť to, čo chce praktizujúci vidieť. Vo svojej určitej dimenzii je človek veľmi veľký – jeho telo je pomerne veľké. Tak isto aj jeho zrkadlo. Čokoľvek chce praktizujúci vidieť, môže byť odrazené v tomto zrkadle. Avšak aj keď už zrkadlo zachytilo obraz, nemôže ho ešte vidieť; je nutné, aby obraz zostal chvíľku na zrkadle. Zrkadlo sa otočí a umožní mu, aby videl odrazené obrazy predmetov. Potom sa zrkadlo otočí späť. Bude sa preklápať veľmi rýchlo, neustále dopredu a dozadu. Filmy bežia rýchlosťou 24 obrázkov za sekundu, čo vytvára plynulý pohyb. Rýchlosť, ktorou sa preklápa zrkadlo, je oveľa väčšia, preto sa obrázky zdajú byť plynulé a jasné. Toto je videnie na diaľku – princíp videnia na diaľku je takýto jednoduchý. Toto bývalo veľmi tajné a ja som to pritom odhalil na pár riadkoch.

(4) Dimenzie

Z nášho pohľadu sú dimenzie veľmi zložitú. Ľudstvo pozná iba dimenziu, v ktorej v súčasnej dobe žijú ľudské bytosti, pričom iné dimenzie zatiaľ neboli skúmané alebo objavené. Čo sa týka iných dimenzií, my majstri qigongu sme už videli desiatky úrovni rôznych dimenzií. Tieto dimenzie môžu byť tiež teoreticky vysvetlené, ale ostávajú nedokázané vedou. Hoci nepripúšťate existenciu určitých vecí, ony sa skutočne zobrazili do našej dimenzie. Napríklad existuje miesto zvané Bermudský trojuholník, niekedy tiež nazývaný „Diabolský trojuholník“. V tejto oblasti sa stratilo niekoľko lodí a lietadiel, ktoré sa znovu objavili po niekoľkých rokoch. Nikto nemôže vysvetliť, prečo. Nikto sa nedostal za obmedzenia ľudských myšlienok a teórií. V skutočnosti je trojuholník priechod do inej dimenzie. Na rozdiel od našich obvyklých dverí, ktoré majú presne stanovené pozície, tieto ostávajú v nepredvídateľnom stave. Ak loď náhodou vstúpi do týchto

dverí, keď sú práve otvorené, môže ľahko prejsť do inej dimenzie. Ľudské bytosti nedokážu vnímať rozdiely medzi dimenziami a vstúpia do inej dimenzie okamžite. Časopriestorový rozdiel medzi tou dimenziou a našou dimenziou nemôže byť vyjadrený v míľach – vzdialenosť tisícok míľ tu môže byť obsiahnutá v jednom bode, čiže môžu existovať na tom istom mieste v tom istom čase. Loď na chvíľu vpláva dovnútra a potom sa zase náhodne vráti späť. Ale v našom svete medzitým prešli desaťročia, pretože v týchto dvoch dimenziách je odlišný čas. Okrem toho v každej dimenzii existujú zjednotené svety. Podobá sa to na naše modely atómových štruktúr, ktoré sú zložené z mnohých guľôčok poprepájaných vláknami. Je to všetko veľmi zložité.

Štyri roky pred druhou svetovou vojnou vykonával jeden britský pilot svoju misiu. Uprostred letu sa dostal do silnej búrky. Vďaka skúsenostiam sa mu podarilo nájsť opustené letisko. V momente, keď sa letisko objavilo pred jeho očami, naskytl sa mu zrazu úplne iný pohľad: bolo zrazu slnečno a bez oblakov, akoby sa práve vynoril z iného sveta. Lietadlá na letisku mali žltú farbu a ľudia boli zaneprázdnení záležitosťami na zemi. Zdalo sa mu to veľmi čudné. Potom, čo pristál, ho nikto nebral na vedomie, dokonca ani radarová veža sa s ním nespojila. Keďže sa obloha vyjasnila, pilot sa rozhodol odletieť. Vzlietol a keď bol v tej istej vzdialenosti, z ktorej videl letisko pred chvíľou, opäť sa vnoril do búrky. Nakoniec sa mu podarilo dostať sa späť. Oznamoval túto udalosť a zapísal ju aj do letového záznamu, ale jeho nadriadení mu neverili. O štyri roky vypukla druhá svetová vojna a on bol preveľený na toto opustené letisko. Okamžite si spomenul, že pred štyrmi rokmi videl presne tú istú scénu. Každý z nás majstrov qigongu vie, ako to vysvetliť. Vykonal v predstihu to, čo mal urobiť o štyri roky neskôr. Než prvý dej začal, šiel tam a hral svoju úlohu v predstihu a potom sa veci vrátili do správneho poradia.

5. Qigongové liečenia a nemocničné liečenia

Z teoretického hľadiska sú qigongové liečenia úplne odlišné od liečení poskytovaných v nemocniciach. Západné liečenia využívajú metódy bežnej ľudskej spoločnosti. Aj keď majú prostriedky ako laboratórne skúšky a röntgenové vyšetrenia, dokážu pozorovať iba zdroje choroby v tejto dimenzii a nemôžu vidieť základné príčiny, ktoré existujú v iných dimenziách. Preto nedokážu pochopiť príčinu choroby. Ak nie je pacient vážne chorý, lieky môžu odstrániť alebo odohnať pôvod choroby (za ktorý západní lekári považujú patogén a qigong karmický dlh). Ak je choroba vážna, liek bude neúčinný. Ak sa jeho dávka zvýši, človek to nemusí byť schopný zniesť. Nie všetky choroby sú obmedzené zákonmi tohto sveta; niektoré choroby sú veľmi vážne, presahujúce obmedzenia tohto sveta, a preto ich nemocnice nie sú schopné liečiť.

Čínska medicína je tradičná lekárska veda v našej krajine. Je neoddeliteľná od nadprirodzených schopností vyvinutých kultiváciou ľudskeho tela. V dávnych časoch ľudia venovali zvláštnu pozornosť kultivácii ľudskeho tela. Konfuciánska škola, škola Tao, budhovská škola a dokonca aj študenti konfucianizmu – všetci prikladali dôležitosť meditácii. Sedieť v meditácii bolo považované za schopnosť. Hoci nepraktizovali cvičenie, po čase si takisto vypestovali určitú silu gongu a nadprirodzené schopnosti. Prečo čínska akupunktúra tak jasne zistila meridiány v ľudskom tele? Prečo akupunktúrne body nie sú prepojené vodorovne? Prečo sa nepretínajú a prečo sú prepojené zvislo? Ako to, že ich bolo možné zmapovať s takou presnosťou? Súčasní ľudia s nadprirodzenými schopnosťami môžu svojimi očami vidieť tie isté veci, ktoré boli vyobrazené čínskymi lekármi. Je to preto, že dávni čínski lekári mali spravidla nadprirodzené schopnosti. V čínskej histórii Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que a Hua Tuo²⁰ boli všetci v skutočnosti majstrami qigongu s nadprirodzenými schopnosťami. Počas odovzdávania do dnešných dní čínska medicína stratila časť, ktorá bola spojená s nadprirodzenými schopnosťami a zachovala si iba techniky liečenia. V minulosti čínski lekári používali na diagnostiku chorôb oči (s nadprirodzenými schopnosťami). Neskôr vyvinuli aj metódu zisťovania pulzu. Keby sa k čínskym metódam liečby vrátili nadprirodzené schopnosti, dalo by sa povedať, že západná medicína nebude schopná dobehnúť čínsku medicínu ani za veľa rokov.

²⁰ Li Shizhen (Li Š'-čen), Sun Simiao (Sun S'-miao), Bian Que (Pien Čchüe) a Hua Tuo (Chua Tchuo) – z histórie veľmi známi lekári čínskej medicíny.

Qigongová liečba odstraňuje pôvodnú príčinu choroby. Ja považujem chorobu za jeden druh karmy; liečenie choroby znamená pomôcť zmenšiť karmu. Niektorí majstri qigongu liečia chorobu tak, že pomáhajú pacientovi vypustiť čiernu qi použitím metódy vypúšťania a doplňovania qi. Na veľmi nízkej úrovni títo majstri vypúšťajú čiernu qi, avšak nepoznajú pôvodnú príčinu čiernej qi. Táto čierna qi sa vráti a choroba opäť prepukne. Pravda je taká, že táto čierna qi nie je príčinou choroby – existencia čiernej qi iba prináša pacientovi nepohodlie. Pôvodnou príčinou jeho choroby je inteligentná bytosť, ktorá existuje v inej dimenzii. Veľa majstrov qigongu to nevie. Keďže táto inteligentná bytosť je veľmi mocná, priemerní ľudia sa jej nemôžu dotknúť, ani by sa neodvážili. Liečenie Falun Gongom je od počiatku zamerané na túto inteligentnú bytosť, čím sa odstraňuje pôvodná príčina choroby. Okrem toho sa do postihnutej oblasti vloží ochranný štít, aby tam v budúcnosti choroba nemohla opäť vniknúť.

Qigong dokáže liečiť choroby, avšak nemôže zasahovať do stavu ľudskej spoločnosti. Keby sa používal vo veľkom meradle, narušil by pomery bežnej ľudskej spoločnosti, čo nie je dovolené; ani jeho liečebné účinky by neboli dobré. Ako všetci viete, niektorí ľudia si otvorili qigongové diagnostické kliniky, qigongové nemocnice a qigongové zotavovne. Predtým, ako si otvorili tieto podniky, úspešnosť ich liečenia mohla byť dobrá. Hneď ako si založili podnik na liečenie chorôb, účinnosť prudko poklesla. To znamená, že ľuďom nie je dovolené používať nadprirodzené metódy na plnenie funkcií bežnej ľudskej spoločnosti. Tým sa ich účinnosť určite zníži na takú nízku úroveň, ako je úroveň bežnej ľudskej spoločnosti.

Použitím nadprirodzených schopností môže človek pozorovať vnútro ľudského tela vrstvu po vrstve ako v lekárskech rezoch. Možno vidieť mäkké tkanivá ako aj akúkoľvek inú časť tela. Aj keď je dnešný počítačový tomograf schopný vidieť veľmi jasne, stále musí byť použitý stroj; je to veľmi náročné na čas, spotrebuje sa veľké množstvo filmu a tomograf je veľmi pomalý a drahý. Nie je to také pohodlné a presné ako ľudské nadprirodzené schopnosti. Ak pri prehliadke pacienta qigongový majster zatvorí oči, môže priamo a jasne vidieť ľubovoľnú časť tela pacienta. Nie je to vyspelá technológia? Táto vyspelá technológia je ešte vyspelejšia ako moderná vyspelá technológia. Avšak tento druh schopnosti existoval už v starovekej Číne – bola to vyspelá technológia dávnych dôb. Hua Tuo objavil nádor v mozgu Cao Caoa a chcel ho operovať. Cao Cao to však nedokázal prijať, mylne to pochopil ako snahu ublížiť mu a Hua Tuo uväznil. Nakoniec Cao Cao na mozgový nádor zomrel. Mnoho veľmi známych čínskych lekárov v minulosti skutočne malo nadprirodzené schopnosti. V súčasnej spoločnosti sa ľudia horlivo usilujú o praktické veci a zabudli na starodávne tradície.

Naša qigongová kultivácia vysokej úrovne by mala preskúmať tradičné veci, ujať sa tohto dedičstva, rozvinúť ho v praxi a znova ho použiť na prospech ľudskej spoločnosti.

6. Qigong budhavskej školy a budhizmus

Hneď ako spomeniem qigong budhavskej školy, mnoho ľudí uvažuje takto: keďže cieľom budhavskej školy je kultivovať budhovstvo, začnú si ju dávať do súvislosti s budhizmom. Týmto vážne objasňujem, že Falun Gong je qigong budhavskej školy. Je to spravodlivá, veľká kultivačná cesta a nemá nič do činenia s budhizmom. Qigong budhavskej školy je qigong budhavskej školy a budhizmus je budhizmus. Aj keď cieľ kultivácie je rovnaký, ich cesty sú rozdielne. Sú to rôzne školy praktizovania s odlišnými požiadavkami. Spomenul som tu slovo „Budha“ a spomeniem ho aj neskôr, keď budem vysvetľovať gong na vysokých úrovniach. To slovo samo o sebe nemá žiaden poverčivý podtón. Niektorí ľudia nemôžu znieť, keď počujú slovo „Budha“ a tvrdia, že propagujeme poveru. Nie je to tak. Budha bol pôvodne pojem zo sanskritu, pochádzajúci z Indie. Pri prenose do čínštiny bol podľa svojej výslovnosti prepísaný ako „Fo Tuo“. Ľudia vynechali „Tuo“ a ponechali slovo „Fo“. V čínskom preklade to znamená „osvietený“, človek, ktorý je osvietený (pozri čínsky slovník Ci Hai).

(1) Qigong budhavskej školy

V súčasnosti boli zverejnené dva typy qigongu budhavskej školy. Jeden z nich sa oddelil od budhizmu a počas tisícročí svojho vývoja vchoval mnoho vynikajúcich mníchov. Keď sa vo

svojej kultivácii dostali na veľmi pokročilú úroveň, prišli ich majstri z vysokých úrovní učiť tak, aby mohli prijať opravdivú výučbu z ešte vyšších úrovní. V minulosti sa všetky tieto veci v budhizme zvykli odovzdávať iba jednému človeku. Až keď sa priblížila smrť význačného mnícha, odovzdal tieto veci jednému učeníkovi, ktorý sa kultivoval podľa budhistických doktrín a celostne sa zlepšoval. Tento typ qigongu sa zdal byť úzko spojený s budhizmom. Mnisi boli neskôr vyhnaní z chrámov, hlavne počas obdobia „Veľkej kultúrnej revolúcie“.²¹ Tieto cvičenia sa potom rozšírili na verejnosti a vyvinuli sa do veľkého počtu.

Ďalší typ qigongu je tiež z budhovskej školy. Počas celej histórie nebol tento typ nikdy časťou budhizmu. Vždy bol praktizovaný tajne, buď medzi ľuďmi alebo hlboko v horách. Všetky tieto praktiky majú svoju jedinečnosť. Vyžadujú si výber dobrého učeníka – niekoho s obrovskou cnosťou, ktorý je skutočne schopný kultivácie k pokročilej úrovni. Takýto človek sa objaví v tomto svete iba raz za veľa, veľa rokov. Tieto praktiky nemôžu byť zverejnené. Požadujú veľmi vysoký xinxing a ich gong sa vyvíja veľmi rýchlo. Praktík tohto druhu nie je málo. To isté platí pre školu Tao. Taoistické qigongy, aj keď všetky patria do školy Tao, sa ďalej delia na Kunlung, Emei, Wudang atď. V každej kategórii existujú rôzne podkategórie, ktoré sú jedna od druhej veľmi rozdielne. Nemôžu sa však miešať a praktizovať súčasne.

(2) Budhizmus

Budhizmus je systém kultivačnej praxe, ku ktorému sa Šákjamúni²² v Indii sám osvietil pred viac ako dvetisíc rokmi. Je založený na jeho pôvodnej kultivačnej praxi. Môže byť zhrnutý do troch slov: prikázanie, samádhi,²³ múdrosť. Prikázania sú na to, aby sa dosiahlo samádhi. Hoci budhizmus nehovorí o cvičeniach, v skutočnosti má cvičenia. Budhisti naozaj praktizujú cvičenia, keď si sadnú a vstúpia do stavu pokoja. Je to preto, že keď sa človek utíši a upokojí svoju myseľ, energia z vesmíru sa začne zhromažďovať okolo jeho tela, čím sa dosahuje účinok cvičenia. Prikázania v budhizme slúžia na vzdanie sa všetkých ľudských túžob a opustenie všetkého, k čomu je svetský človek pripútaný, takže mních môže dosiahnuť stav pokoja a nehybnosti, čo mu umožní vstúpiť do samádhi. V samádhi sa neustále zlepšuje, až sa napokon stane osvieteným a dosiahne múdrosť. Potom bude poznať vesmír a bude vidieť pravdu vesmíru.

Počas svojho vyučovania Dharmy robil Šákjamúni každý deň iba tri veci: učil svojich učeníkov Dharmu (v prvom rade Dharmu Arhata), nosil miskú na zbieranie milodarov (žobral o jedlo) a kultivoval sa sedením v meditácii. Keď Šákjamúni opustil tento svet, brahmanizmus a budhizmus proti sebe bojovali. Potom sa tieto dve náboženstvá zlúčili do jedného, nazývaného hinduizmus. Preto budhizmus v Indii už dnes neexistuje. S neskorším vývojom a zmenami sa objavil mahájánsky²⁴ budhizmus. Ten bol rozšírený do čínskeho vnútrozemia a stal sa z neho dnešný [čínsky] budhizmus. Mahájánsky budhizmus neuctieva Šákjamúniho ako svojho jediného zakladateľa – je to viera, ktorá uctieva mnoho budhov. Verí v množstvo Tathágatov, ako sú Budha Amitabha, Budha Liečiteľ atď. Má teraz viac prikázaní a cieľ kultivácie sa stal vyšším. Šákjamúni svojho času učil niekoľkých učeníkov Dharmu Bódhisattvy. Neskôr boli tieto učenia reorganizované a vyvinuli sa do dnešného mahájánskeho budhizmu, ktorý slúži na kultiváciu do ríše Bódhisattvy. V juhovýchodnej Ázii sa do dnešného dňa udržala tradícia hínajánskeho²⁵ budhizmu a obrady sa konajú s použitím nadprirodzených schopností. Vo vývojovom procese budhizmu jedna škola odbočila do tibetskej oblasti našej krajiny a nazýva sa tibetský tantrizmus. Ďalšia škola sa rozšírila cez Xinjiang do oblasti Han a nazývala sa Tang tantrizmus (ten vymizol potom, ako bol budhizmus potlačený počas vlády Huichanga). Ďalšia vetva v Indii sa vyvinula do jogy.

V budhizme sa nevyučujú cvičenia a ani sa nepraktizuje qigong. Je to preto, aby sa uchoval tradičný spôsob budhistickej kultivácie. To je aj dôležitým dôvodom, prečo sa budhizmus udržal

²¹ Veľká kultúrna revolúcia – komunistické hnutie v Číne, ktoré odsudzovalo tradičné hodnoty a kultúru (1966 – 1976).

²² Šákjamúni – budha Šákjamúni, alebo „Budha“, Gautama Siddhártha. Všeobecne známy ako zakladateľ budhizmu, žil v starodávnej Indii okolo 5. storočia pred našim letopočtom.

²³ samádhi – vytrženie, „meditácia v tranze“ (v budhizme).

²⁴ Mahájána – „Veľký voz budhizmu“.

²⁵ Hínajána – „Malý voz budhizmu“.

už viac ako dvetisíc rokov a nestratil svoju silu. Práve preto, že neprijal nič cudzie, si prirodzene udržal svoju vlastnú tradíciu. V budhizme sú rozdielne cesty kultivácie. Hínajánsky budhizmus sa zameriava na vlastné spasenie a kultiváciu samého seba; mahájánsky budhizmus sa už rozvinul do spasenia seba a ostatných – spasenia všetkých vnímajúcich bytostí.

7. Spravodlivé kultivačné cesty a zlé cesty

(1) Nešikovné cesty bočných dverí (Pangmen Zuodao)

Nešikovné cesty bočných dverí sa nazývajú aj kultivačnou praxou *Qimen*.²⁶ Už pred založením náboženstiev existovali rôzne qigongové kultivačné metódy. Sú mnohé praktiky mimo náboženstva, ktoré sa rozšírili medzi ľuďmi. Pretože im chýbali systematické teórie, väčšina z nich sa nestala úplnými kultivačnými systémami. Avšak kultivačné praxe *Qimen* majú svoju vlastnú systematickú, úplnú a neobvykle intenzívnu kultivačnú metódu, ktorá je taktiež rozšírená medzi ľuďmi. Tieto metódy sa často nazývajú Nešikovné cesty bočných dverí. Prečo sa tak nazývajú? „*Pangmen*“ doslova znamená „bočné dvere“; „*Zuodao*“ znamená „nešikovná cesta“. Ľudia považujú kultivačné metódy budhovskej školy a školy Tao za ortodoxné a všetky ostatné za Nešikovné cesty bočných dverí, alebo zlé kultivačné cesty. V skutočnosti to tak nie je. Metódy Nešikovných ciest bočných dverí boli praktizované tajne a odovzdávali sa v jednom období iba jednému učeníkovi. Nebolo dovolené odhaliť ich verejnosti. Ak sa dostanú na verejnosť, ľudia im nebudú dobre rozumieť. Aj praktizujúci vyhlasujú, že to nie je ani budhovská škola, ani škola Tao. Ich kultivačné princípy kladú prísne požiadavky na *xinxing*. Praktizujúci sa kultivujú podľa vlastností vesmíru, zdôrazňujú vykonávanie láskavých skutkov a udržiavanie *xinxingu*. Všetci vynikajúci majstri tejto školy majú jedinečné schopnosti a niektoré z ich výnimočných techník sú mocné. Stretol som sa s tromi vynikajúcimi majstrami kultivačného systému *Qimen*, ktorí ma naučili niektoré veci, ktoré nemožno nájsť ani v budhovskej škole, ani v škole Tao. Každá z týchto vecí sa počas kultivácie dost ťažko praktizovala, takže vypestovaný gong bol veľmi jedinečný. Naproti tomu, v niektorých takzvaných budhovských školách a školách Tao prísne *xinxingové* požiadavky chýbajú, a preto sa ich žiaci nemôžu kultivovať na pokročilú úroveň. Preto by sme sa mali na každú kultivačnú školu pozeráť objektívne.

(2) Qigong bojových umení

Qigong bojových umení sa zrodil z dlhej histórie. Svojím vlastným úplným systémom teórií a kultivačných metód vytvoril nezávislý systém. Avšak presnejšie povedané, prejavujú sa v ňom iba tie nadprirodzené schopnosti, ktoré sú vytvárané vnútornou kultiváciou na najnižšej úrovni. Všetky nadprirodzené schopnosti, ktoré sa objavia v kultivácii bojových umení, sa objavia aj vo vnútornej kultivácii. Kultivácia bojových umení tiež začína praktizovaním *qi*. Napríklad ak žiak bojových umení udiera do kameňa, spočiatku potrebuje krúžiť rukami, aby presunul *qi*. Po čase jeho *qi* zmení povahu a stane sa energetickou masou, ktorej existencia sa objaví vo forme svetla. Keď sa dosiahne tento stav, začne gong účinkovať. Gong je inteligentný, keďže je to látka, ktorá prešla vývojom. Existuje v inej dimenzii a je ovládaný myšlienkami z mozgu. Keď je praktizujúci bojových umení napadnutý, nepotrebuje presúvať *qi*; stačí len myšlienka a gong sa dostaví. V priebehu kultivácie sa gong nepretržite zosilňuje, jeho čiastočky sa zjemňujú a jeho energia sa zväčšuje. Objavia sa schopnosti ako „dlaň železného piesku“ a „rumelková dlaň“. Vo filmoch, časopisoch a televízii sa v posledných rokoch objavili schopnosti ako „štít zlatého zvona“ a „železná košeľa“. Tieto pramena zo súčasného praktizovania vnútornej kultivácie a kultivácie bojových umení, zo spojenia vnútornej a vonkajšej kultivácie. Aby sa kultivoval vnútorne, musí si človek vážiť de a kultivovať svoj *xinxing*. Vysvetlené z hľadiska teórie, keď jeho schopnosť dosiahne určitú úroveň, vyžiari gong z vnútra tela von. Pretože má vysokú hustotu, stane sa ochranným štítom. Čo sa týka princípu, najväčší rozdiel medzi qigongom bojových umení a našou vnútornou kultiváciou spočíva v tom, že bojové umenia sa praktizujú prudkými pohybmi a prakti-

²⁶ *Qimen* (Čchi-men) – „nekonvenčná škola“.

zujúci nevstupujú do stavu pokoja. To spôsobuje, že qi preteká pod kožou a prechádza cez svaly namiesto toho, aby prúdila do *dantianu*.²⁷ Preto nekultivujú život a nie sú toho ani schopní.

(3) Obrátená kultivácia a požičovanie gongu

Niektorí ľudia nikdy nepraktizovali qigong. Počas jednej noci náhle získajú gong s pomerne silnou energiou a navyše sú schopní liečiť choroby iných. Ľudia ich nazývajú majstrami qigongu a oni tiež učia druhých. Niektorí z nich napriek tomu, že nikdy neštudovali qigong, alebo sa len naučili niekoľko z jeho pohybov, učia ľudí veci, ktoré si mierne upravili. Takáto osoba nie je kvalifikovaná byť majstrom qigongu. Nemá čo odovzdať ostatným. To, čo učí, sa určite nedá použiť na kultiváciu k vysokej úrovni: prinajlepšom to môže pomôcť odstrániť chorobu a zlepšiť zdravie. Akým spôsobom prichádza tento druh gongu? Najprv si povedzme o obrátenej kultivácii. Všeobecne známy výraz „obrátená kultivácia“ sa vzťahuje na tých dobrých ľudí, ktorí majú mimoriadne vysoký xinxing. Zvyčajne sú starší, napríklad majú viac ako 50 rokov. Nemajú už dostatok času na kultiváciu od začiatku, pretože nie je ľahké stretnúť vynikajúcich majstrov, ktorí učia qigongové cvičenia kultivujúce myseľ a telo. V tom okamihu, ako sa chce takýto človek kultivovať, majstri na vysokej úrovni mu dajú veľké množstvo gongu, podľa úrovne jeho xinxingu, čo mu umožní kultivovať sa obrátene, zhora nadol. Týmto spôsobom je to oveľa rýchlejšie. Majstri na vysokých úrovniach vykonávajú premenu z inej dimenzie a nepretržite pridávajú osobe gong zvonka jej tela – najmä vtedy, keď človek lieči a vytvára energetické pole. Gong dodávaný majstrami tečie akoby cez potrubie. Niektorí ľudia dokonca ani nevedia, odkiaľ ten gong pochádza. Toto je obrátená kultivácia.

Druhý prípad sa nazýva „požičovanie gongu“ a nie je vekovo obmedzený. Okrem hlavného vedomia má ľudská bytosť aj pomocné vedomie, ktoré je väčšinou na vyššej úrovni ako hlavné vedomie. Pomocné vedomia niektorých ľudí dosiahli také vysoké úrovne, že môžu nadviazať kontakt s osvietenými bytosťami. Keď sa chce takýto človek kultivovať, jeho pomocné vedomie si tiež chce vylepšiť svoju úroveň. Ihneď sa spojí s tými osvietenými bytosťami a požičia si od nich gong. Potom, ako si požičia gong, tento človek dostane cez noc gong. Po získaní gongu bude schopný liečiť ľudí, aby zmiernil ich bolesti. Zvyčajne používa metódu vytvárania energetického poľa, navyše bude schopný dodávať energiu ľuďom individuálne a učiť nejaké techniky.

Takíto ľudia zvyčajne začnú veľmi dobre. Pretože majú gong, stanú sa veľmi známymi a dosiahnu slávu aj osobný prospech. Pripútanosti k sláve a osobnému zisku potom zaberú podstatnú časť ich myslenia – väčšiu ako kultivácia. Od tohto bodu sa ich gong začne znižovať, stane sa menším a menším, až je napokon všetok preč.

(4) Kozmický jazyk

Niektorí ľudia môžu zrazu rozprávať určitým jazykom; pri vyslovení znie celkom plynulo, avšak nie je to jazyk žiadnej ľudskej spoločnosti. Ako sa nazýva? Nazýva sa „kozmickej jazyk“. Takzvaný kozmickej jazyk je v skutočnosti len jazyk tých bytostí, ktoré sú len málinko nad našou úrovňou. V súčasnosti sa v našej krajine tento úkaz objavuje medzi pomerne veľkým počtom praktizujúcich qigongu; niektorí z nich dokonca môžu rozprávať niekoľkými rôznymi jazykmi. Samozrejme, jazyky nášho ľudstva sú veľmi prepracované a je ich viac ako tisíc druhov. Je kozmickej jazyk považovaný za nadprirodzenú schopnosť? Ja by som povedal, že sa za ňu nepovažuje. Nie je to nadprirodzená schopnosť, ktorá pochádza z vás a nie je to ani druh schopnosti, ktorá je vám daná niekým z inej dimenzie. Správnejšie povedané, je to manipulácia cudzími bytosťami. Tieto bytosti pochádzajú z trochu vyššej úrovne – prinajmenšom vyššej, ako je úroveň ľudstva. Je to jedna z nich, ktorá rozpráva; človek hovoriaci kozmickej jazykom slúži iba ako prostredník. Väčšina ľudí ani sama nevie, čo hovorí. Iba tí, čo majú schopnosť čítania mysle, môžu zachytiť všeobecný zmysel toho, čo tie slová znamenajú. Nie je to nadprirodzená schopnosť, ale veľa ľudí, ktorí prehovorili týmto jazykom, sa cítia povýšenecky a namyslene, keďže si myslia, že je to nadprirodzená schopnosť. V skutočnosti ľudia s tretím okom otvoreným na vysokej úrovni určite zbadajú, že cez ústa tohto človeka hovorí šikmo zhora živá bytosť.

²⁷ *dantian* (tan-tchien) – „pole danu“, energetické pole umiestnené v spodnej časti brucha.

Táto bytosť učí človeka kozmický jazyk, zatiaľ čo naňho prenáša časť svojej energie. No od toho času bude tento človek pod jej kontrolou. Preto to nie je spravodlivá cesta. Aj keď je v trochu vyššej dimenzii, nekultivuje táto bytosť spravodlivú cestu. Preto nevie, ako učiť kultivujúcich udržiavať si zdravie, alebo liečiť choroby. Využíva teda túto metódu vysielania energie hovorením. Keďže táto energia je rozptýlená, má veľmi malú silu. Je účinná pri liečení menších neduhov, ale zlyhá pri vážnejších chorobách. Budhizmus hovorí o tom, ako ľudia hore postrádajú utrpenie a nehody, nemôžu sa preto kultivovať; navyše, nemôžu sa zocelovať a nie sú schopní zlepšiť si svoje úrovne. Preto hľadajú cesty, ako pomôcť ľuďom získať lepšie zdravie, aby sa sami mohli nejako pozdvihnúť. To je to, o čom je kozmický jazyk. Kozmický jazyk nie je nadprirodzená schopnosť, a nie je to ani qigong.

(5) Posadnutosť duchom

Najškodlivejším typom posadnutosti duchom je posadnutie bytosťou nízkeho stupňa. Toto je spôsobené kultiváciou zlej cesty. Pre ľudí je to veľmi škodlivé a dôsledky posadnutia sú desivé. Niektorí ľudia sa krátko potom, ako začali praktizovať, stanú posadnutí liečením pacientov a zbohatnutím a vždy myslia na tieto veci. Pôvodne mohli byť títo ľudia dosť poctiví, alebo už mohli mať majstra, ktorý by sa o nich staral. Všetko sa však pokazí, keď začnú premýšľať o poskytovaní liečenia a zbohatnutí. Potom priťahujú tento druh bytosti. Hoci nie je v našej fyzickej dimenzii, skutočne existuje.

Takýto praktizujúci odrazu cíti, že jeho tretie oko je otvorené a že má gong, ale v skutočnosti má duch, ktorý ho posadol, kontrolu nad jeho mozgom. Ten premieta obrazy, ktoré vidí, do mozgu tohto človeka a on má potom pocit, že jeho tretie oko sa otvorilo. Jeho tretie oko sa v skutočnosti vôbec neotvorilo. Prečo mu chce duch, ktorý ho posadol, dať gong? Prečo mu chce pomôcť? Je to preto, že v našom vesmíre zvieratá nemajú dovolené kultivovať sa. Pretože zvieratá nevedia nič o xinxingu a nemôžu sa zlepšovať, nie je im dovolené získať spravodlivú kultivačnú cestu. Preto sa chcú pripútať k ľudským telám a získať ľudskú esenciu. V tomto vesmíre je aj iné pravidlo, a to: žiadna strata, žiaden zisk. Chcú teda uspokojiť vašu túžbu po sláve a osobnom zisku. Urobia vás bohatými a slávnymi, ale nepomôžu vám zadarmo. Oni chcú tiež niečo získať – vašu esenciu. Keď vás opustia, neostane vám nič a veľmi zoslabnete, alebo sa stanete živou mŕtvolou. Toto je spôsobené vašim pokriveným xinxingom. Jedna spravodlivá myseľ premôže sto ziel. Pokiaľ ste spravodliví, nebudete priťahovať zlo. Inými slovami, buďte usľachtilými praktizujúcimi, odvráťte sa od všetkých nezmyslov a kultivujte iba spravodlivú cestu.

(6) Spravodlivá prax sa môže stať zlou cestou

Hoci sa niektorí ľudia naučili spravodlivú kultivačnú cestu, môžu v skutočnosti nevedome praktizovať zlú cestu, pretože si nedokážu uložiť na seba prísne požiadavky, zlyhávajú v kultivovaní xinxingu a prechovávajú negatívne myšlienky počas cvičenia. Napríklad človek praktizuje cvičenie v stoji alebo v sede, ale v skutočnosti myslí na peniaze, slávu a osobný zisk, alebo: „On mi ukrivdil, ja mu dám, len čo získam nadprirodzené schopnosti.“ Alebo myslí na tú či onú nadprirodzenú schopnosť, čím pridáva niečo veľmi zlé k svojmu gongu a v skutočnosti praktizuje zlú cestu. Toto je veľmi nebezpečné, pretože to môže priťahovať nejaké veľmi zlé veci, napríklad bytosti na nízkej úrovni. Tento človek možno ani nevie, že ich pozval. Jeho pripútanosť je silná – zámerné praktizovanie kultivácie za účelom vyplnenia túžob je neprijateľné. Nie je poctivý a dokonca ani jeho majster ho nebude môcť ochrániť. Preto si praktizujúci musia prísne chrániť svoj xinxing, udržiavať poctivú myseľ a po ničom netúžiť. Inak by ste sa mohli vystaviť problémom.

Kapitola II

Falun Gong

Falun Gong pochádza z Falun Xiulian²⁸ Dafa v budhovskej škole. Je jednou z výnimočných kultivačných metód qigongu budhovskej školy, ale má vlastné význačné vlastnosti, ktoré ju odlišujú od priemerných ciest kultivácie v budhovskej škole. Tento kultivačný systém je výnimočná, intenzívna kultivačná metóda, ktorá vyžadovala, aby mali praktizujúci mimoriadne vysoký xinxing a výborné vrodené vlastnosti. Aby sa viac praktizujúcich mohlo zlepšiť a tiež aby som vyhovel požiadavkám značného množstva odhodlaných praktizujúcich, prepracoval a zverejnil som túto skupinu kultivačných metód, ktoré sú teraz vhodné na popularizáciu. Napriek zmenám táto metóda stále ďaleko prekonáva iné metódy, ich učenia a úrovne.

1. Funkcia Faluna

Falun vo Falun Gongu si zachováva tie isté povahové vlastnosti ako vesmír, keďže je to miniatúra vesmíru. Praktizujúci Falun Gongu si nielen rýchlo vyvinú nadprirodzené schopnosti a zväčšia silu gongu, ale vo veľmi krátkom časovom období si tiež vyvinú neporovnateľne mocný Falun. Keď je plne vyvinutý, existuje Falun ako inteligentná bytosť. Neustále sa samočinne otáča v priestore spodnej časti brucha praktizujúceho, neustále pohlcuje a premieňa energiu z vesmíru a napokon ju mení na gong v benti praktizujúceho. Tým sa dosahuje účinok „Fa kultivuje praktizujúceho“. To znamená, že aj keď tento človek nerobí cvičenia celý čas, Falun ho neustále kultivuje. Vnútorne Falun ponúka samospasenie. Robí človeka silnejším a zdravším, inteligentnejším a múdrejším a ochraňuje praktizujúceho pred odchylením. Tiež môže kultivujúceho ochrániť pred rušivým vplyvom ľudí s nižším xinxingom. Navonok môže Falun liečiť chorobu a odstraňovať zlé veci u iných tým, že napravnú všetky odchýlné stavy. Falun sa neustále otáča v priestore spodnej časti brucha, deväťkrát v smere hodinových ručičiek a potom deväťkrát proti smeru hodinových ručičiek. Keď sa otáča v smere hodinových ručičiek, rázne pohlcuje veľké množstvo energie z vesmíru a tá energia je veľmi silná. Ako sila gongu človeka rastie, otáčavá sila Faluna sa zvyšuje. Toto je stav, ktorý nemožno dosiahnuť zámernými pokusmi naliať qi do temena hlavy. Keď sa otáča proti smeru hodinových ručičiek, uvoľňuje energiu, poskytuje spásu všetkým bytostiam a napravnú všetky odchýlné stavy. Ľuďom v okolí praktizujúceho prospieva. Zo všetkých qigongových metód vyučovaných v našej krajine je Falun Gong prvá a jediná kultivačná metóda, ktorá dosiahla účinok „Fa kultivuje praktizujúceho“.

Falun je veľmi drahocenný a nemôže byť vymenený za žiadne množstvo peňazí. Keď mi môj majster odovzdával Falun, povedal mi: „Tento Falun nemá byť odovzdaný nikomu inému; dokonca aj tí, čo sa kultivovali po tisíce rokov, ho chcú mať, ale nemôžu.“ Tento kultivačný systém môže byť odovzdaný iba jedinému človeku po veľmi, veľmi dlhom čase, na rozdiel od tých, ktoré sa odovzdávajú jednému človeku každých niekoľko desaťročí. Falun je preto nesmierne drahocenný. Hoci sme ho teraz zverejnili a zmenili ho, aby sa stal menej silným, stále je nesmierne drahocenný. Tí praktizujúci, ktorí ho získali, sú už v polovici svojej kultivácie. To, čo ostáva vám, je iba zvýšiť si svoj xinxing a očakáva vás dosť pokročilá úroveň. Samozrejme, ľudia, ktorí nie sú predurčení, možno po krátkom čase kultivovania nebudú pokračovať a Falun v nich potom prestane existovať.

Falun Gong je z budhovskej školy, avšak ďaleko presahuje okruh pôsobnosti budhovskej školy: Falun Gong sa kultivuje podľa celého vesmíru. V minulosti kultivácia v budhovskej škole hovorila iba o princípoch budhovskej školy, zatiaľ čo kultivácia školy Tao hovorila iba o princípoch školy Tao. Ani jedna z nich úplne nevysvetľovala podstatu vesmíru. Vesmír je podobný ľudským bytostiam v tom, že spolu so svojim materiálnym zložením má aj svoju vlastnú povahu. Môže byť zhrnutá do troch slov: Zhen, Shan a Ren. Kultivácia v škole Tao zameriava

²⁸ Xiulian (siou-lien) – kultivačná prax.

svoj výklad na Zhen – hovoriť pravdu, robiť čestné skutky, vrátiť sa k pôvodnému, pravému ja a napokon sa stať „pravým človekom“. Kultivácia v budhovskej škole sa zameriava na Shan – vypestovanie si veľkého súcitu a ponúknutie spásy všetkým bytostiam. Naša kultivačná cesta kultivuje Zhen, Shan a Ren súčasne, kultivuje priamo podľa základnej povahy vesmíru, až sa nakoniec dosiahne splynutie praktizujúceho s vesmírom.

Falun Gong je kultivačný systém mysle aj tela. Keď sila gongu a xinxing dosiahli určitú úroveň, človek dosiahne ešte v ľudskom svete osvietenie (stav odomknutia gongu) a získa nezničiteľné telo. Všeobecne sa Falun Gong delí na Zákon trojitého sveta a Zákon nad trojitým svetom, ktoré zahŕňajú mnoho úrovní. Dúfam, že všetci oddaní praktizujúci sa budú vytrvalo kultivovať a neustále si zlepšovať svoj xinxing, aby mohli dosiahnuť Dovŕšenie.

2. Usporiadanie Faluna

Falun vo Falun Gongu je inteligentné, otáčajúce sa teleso z vysokoenergetických látok. Otáča sa podľa zákona pohybu všetkých nebeských telies. V určitom zmysle je Falun miniatúrou vesmíru.

V strede Faluna je symbol budhovskej školy, ☯ (V sanskrite ho nazývajú šrivatsa,²⁹ čo znamená „zbieranie všetkého šťastia“ (pozri slovník Ci Hai)). Je jadrom Faluna. Jeho farba je blízka zlatožltej, farba pozadia je jasnočervená. Farba pozadia vonkajšieho kruhu je oranžová. Štyri symboly taiji³⁰ a štyri šrivatsy budhovskej školy sú umiestnené striedavo do ôsmich smerov. Taiji zložené z červenej a čiernej farby patria k škole Tao, pričom taiji pozostávajúce z červenej a modrej sú z Veľkej prapôvodnej školy Tao. Štyri malé šrivatsy sú tiež zlatožlté. Farba pozadia Faluna sa periodicky mení na červenú, oranžovú, žltú, zelenú, modrú, indigovú a fialovú. Tieto farby sú nesmierne krásne. Farby strednej šrivatsy, ☯ a taiji symbolov sa nemenia. Každý z týchto symbolov rôznych veľkostí sa samostatne otáča, rovnako ako Falun. Koreň Faluna je zasadený do vesmíru. Vesmír sa otáča, všetky galaxie sa otáčajú, a tak sa Falun tiež otáča. Tí, ktorých tretie oko je otvorené na nízkej úrovni, môžu vidieť, že sa Falun otáča ako ventilátor; tí, ktorých tretie oko je na vyššej úrovni, môžu vidieť celú podobu Faluna, ktorá je veľmi nádherná a žiarivá, čo praktizujúcich povzbudzuje k usilovnejšej kultivácii a rýchlejšiemu pokroku.

3. Charakteristika kultivácie vo Falun Gongu

(1) Fa kultivuje praktizujúceho

Ľudia, ktorí kultivujú Falun Gong, si môžu nielen rýchlo vyvinúť svoju silu gongu a nadprirodzené schopnosti, ale kultiváciou tiež získajú Falun. Falun sa môže vytvoriť vo veľmi krátkom čase a keď je vytvorený, je veľmi mocný. Môže ochrániť praktizujúcich pred odchýlením ako aj pred zasahovaním od ľudí s nižším xinxingom. Princípy Falun Gongu sú úplne odlišné od princípov tradičných kultivačných metód. Je to preto, že Falun sa po svojom vytvorení ustavične samočinne otáča; existuje vo forme inteligentnej bytosti a pravidelne a nepretržite zhromažďuje energiu v priestore spodnej časti brucha praktizujúceho. Svojím otáčaním Falun samočinne pohlcuje energiu z vesmíru. Práve preto, že sa neustále otáča, dosiahne cieľ „Fa kultivuje praktizujúceho“, čo znamená, že hoci praktizujúci stále necvičia, Falun ho neustále kultivuje. Ako každý vie, ľudia musia cez deň pracovať a v noci odpočívať, takže na cvičenie ostáva veľmi obmedzený čas. Na dosiahnutie súvislého praktizovania 24 hodín denne je metóda takzvaného „neustáleho myslenia na cvičenie“ nevhodná a aj použitím iných metód sa ťažko dosiahne v pravom zmysle 24 hodinová kultivácia. Avšak Falun sa otáča neprestajne a pri otáčaní dovnútra pohlcuje veľké množstvo qi (počiatočná forma existencie energie). Vo dne v noci Falun neustále

²⁹ šrivatsa (tiež svastika) – „koleso svetla“ zo sanskritu, symbol, ktorý sa datuje späť 2500 rokov a bol objavený v kultúrnych pozostatkoch v Grécku, Peru, Indii a Číne. Po stáročia znamenal veľké šťastie, reprezentoval slnko a bol chápaný v kladnom zmysle.

³⁰ taiji (tchaj-ťi) – symbol školy Tao.

ukladá a premieňa pohltenú qi do všetkých svojich častí. Premieňa qi na látku vysokej úrovne, až ju napokon zmení v benti praktizujúceho na gong. Toto je „Fa kultivuje praktizujúceho“. Kultivácia vo Falun Gongu je úplne odlišná od všetkých iných cvičebných systémov alebo qigongových kultivačných metód, ktoré kultivujú dan.

Hlavnou črtou Falun Gongu je kultivácia Faluna namiesto danu. Až doteraz všetky kultivačné systémy, ktoré boli zverejnené, bez ohľadu na to, z ktorej školy alebo kultivačnej metódy pochádzajú – či už sú to vetvy budhizmu alebo taoizmu, budhovskej školy alebo školy Tao, alebo vetvy rozšírené medzi ľuďmi – všetky kultivujú dan. Rovnako to robí aj mnoho kultivačných ciest Bočných dverí. Nazývajú sa „qigong cestou danu“. Kultivácia používaná mníchmi, mníškami a taoistami išla touto cestou kultivácie danu. Ak sú po smrti spopolnení, vytvoria títo ľudia sariru,³¹ ktorá je zložená z veľmi tvrdých a nádherných látok, ktoré súčasné vedecké prístroje nevedia zistiť. V skutočnosti je to vysokoenergetická látka, ktorá bola zozbieraná z iných dimenzií – nie z našej dimenzie. To je dan. Pre tých, ktorí praktizujú qigong cestou danu, je veľmi ťažké dosiahnuť osvietenie počas jedného života. V minulosti sa mnohí ľudia, ktorí praktizovali qigong cestou danu, snažili svoj dan zdvihnúť. Keď bol zdvihnutý do paláca *niwan*,³² nedal sa vydvihnúť von, a tak títo ľudia boli v koncoch. Niektorí ľudia ho chceli zámerne prasknúť, ale nemali na to žiaden spôsob. Bolo niekoľko takýchto prípadov: starý otec jedného človeka nebol v kultivácii úspešný, takže na konci života dan vypľul a odovzdal ho otcovi tohto človeka; tento otec nebol v kultivácii úspešný, takže na konci života dan vypľul a odovzdal ho tomuto človeku. Ten do dnešného dňa toho ešte veľa nedosiahol. Je to veľmi ťažké! Samozrejme, existuje veľa dobrých kultivačných metód. Je dosť dobré, ak od niekoho môžete získať pravé učenie, je však pravdepodobné, že vás nebude učiť veci vysokej úrovne.

(2) Kultivácia hlavného vedomia

Hlavné vedomie má každý. Človek sa pri svojom konaní a myslení obvykle opiera o hlavné vedomie. Okrem hlavného vedomia má človek aj jedno alebo viac pomocných vedomí a duchov zdedených po predkoch. Pomocné vedomia majú rovnaké meno ako hlavné vedomie, ale všeobecne sú schopnejšie a na vyššej úrovni. Nestratia sa v bludisku našej ľudskej spoločnosti a môžu vidieť svoju osobitnú dimenziu. Mnoho kultivačných metód postupuje cestou kultivácie pomocného vedomia, pričom fyzické telo a hlavné vedomie slúžia iba ako nositeľ. Obvyčajne o týchto veciach praktizujúci nevedia a dokonca sa cítia sami so sebou veľmi spokojní. Pokiaľ človek žije v spoločnosti, je neuveriteľne ťažké vzdať sa praktických vecí, hlavne tých, ku ktorým je pripútaný. Preto mnoho kultivačných metód zdôrazňuje praktizovanie cvičení v stave vytrženia – v absolútnom stave vytrženia. Keď sa premena uskutočňuje počas stavu vytrženia, v skutočnosti sa pomocné vedomie pretvára v inej spoločnosti a týmto procesom sa zdokonalí. Jedného dňa pomocné vedomie dovŕši svoju kultiváciu a odnesie váš gong. Pre vaše hlavné vedomie a benti neostane nič a vaša celoživotná kultivácia bude neúspešná. To je veľká škoda. Niektorí slávni majstri qigongu síce ovládajú obrovské nadprirodzené schopnosti všetkých druhov, majú povest' a rešpekt, nevedia však ešte, že ich gong v skutočnosti nevyrástol na ich vlastných telách.

Náš Falun Gong kultivuje priamo hlavné vedomie; zaručíme, aby gong skutočne rástol na vašom tele. Samozrejme, pomocné vedomie tiež dostane svoj podiel, pretože je na druhom mieste a tiež sa zlepšuje. Naša kultivačná metóda má prísnu xinxingovú požiadavku, váš xinxing sa utužuje a zlepšuje, zatiaľ čo ste v ľudskej spoločnosti v najzložitejších situáciách – ako lotosový kvet vynárajúci sa z nečistého bahna. Takto je vám dovolené uspieť vo vašej kultivácii. Práve preto je Falun Gong taký drahocenný – vy sami získate gong. Je to však aj veľmi ťažké. Ťažkosť spočíva v tom, že ste si vybrali cestu, v ktorej budete utužovaní a skúšaní v najzložitejšom prostredí.

Keďže cieľom praktizovania je kultivovať hlavné vedomie, pri vedení kultivácie musí praktizujúci vždy používať hlavné vedomie. Hlavné vedomie by malo rozhodovať a nie presunúť rozhodnutie na pomocné vedomie. Inak by prišiel deň, keď by pomocné vedomie ukončilo svoju kultiváciu na vyššej úrovni a vzalo by si gong so sebou a vášmu benti a hlavnému vedomiu by

³¹ sarira – špeciálne pozostatky zložené z danu, ktoré ostali po mníchovom spopolnení.

³² palác niwan – taoistický pojem pre epifýzu.

neostalo nič. Keď sa kultivujete k vysokým úrovňam, nemalo by sa stať, aby vaše hlavné vedomie nevedelo, že praktizujete, ako keby spalo. Musíte si byť jasne vedomí toho, že praktizujete, že sa kultivujete k vyššej úrovni a zlepšujete si svoj xinxing – iba tak budete mať kontrolu a budete môcť získať gong. Občas, keď ste roztržití, dosiahnete niečo bez toho, aby ste vedeli, ako sa to stalo. V skutočnosti to spravilo pomocné vedomie; pomocné vedomie malo kontrolu. Ak pri sedení v meditácii otvoríte oči a pred sebou vidíte svoje druhé ja, potom je to vaše pomocné vedomie. Ak sedíte v meditácii obrátený na sever, ale náhle zistíte, že vy sami sedíte na severe a čudujete sa: „Ako som vyšiel von?“, potom vyšlo von vaše pravé ja. To, čo tam sedí, je vaše fyzické telo a pomocné vedomie. Je možné ich rozlíšiť.

Keď praktizujete cvičenia Falun Gongu, nemali by ste si prestať uvedomovať samého seba. Neuvedomovanie si seba samého nie je v súlade s Veľkou cestou kultivácie Falun Gong. Keď cvičíte, musíte si udržiavať svoju myseľ jasnú. Ak je vaše hlavné vedomie silné, nenastane počas cvičenia odchýlenie, keďže vám v skutočnosti nič nebude môcť ublížiť. Ak je hlavné vedomie veľmi slabé, môžu sa nejaké veci pripútať na telo.

(3) Cvičenie bez ohľadu na smer a čas

Veľa kultivačných metód dbá na to, v ktorom smere a v akom čase je najlepšie cvičiť. My sa týmito záležitosťami nezaobráame vôbec. Kultivácia Falun Gongu sa praktizuje podľa povahy vesmíru a princípov vesmírneho vývoja. Preto smer a čas nie je dôležitý. Keď cvičíme, sme v skutočnosti umiestnení na Falune, ktorý je všesmerový a neustále sa otáča. Náš Falun je zladený s vesmírom. Vesmír sa pohybuje, Mliečna dráha sa pohybuje, deväť planét obieha okolo Slnka a Zem sama sa otáča. Ktorým smerom je sever, východ, juh alebo západ? Tieto smery boli stanovené ľuďmi žijúcimi na Zemi. Preto nech ste obrátení ktorýmkoľvek smerom, ste obrátení do všetkých smerov.

Niektorí ľudia hovoria, že najlepšie je cvičiť o polnoci, iní hovoria, že najlepšie je poľudnie, alebo nejaký iný čas. My sa nestaráme ani o toto, pretože aj keď necvičíte, Falun vás kultivuje. Falun vám pomáha kultivovať sa v každom okamihu, čo je „Fa kultivuje praktizujúceho“. V qigongu cestou danu ľudia kultivujú dan; vo Falun Gongu Fa kultivuje ľudí. Cvičte viac, ak máte čas a cvičte menej, ak čas nemáte. Miera cvičenia sa dá ľahko prispôbiť okolnostiam.

4. Súčasné kultivovanie mysle aj tela

Falun Gong kultivuje súčasne myseľ aj telo. Cvičením sa najprv zmení benti. Benti nebude odhodené. Hlavné vedomie sa zlúči s fyzickým telom do jedného, čím sa dosiahne úplná kultivácia celej bytosti.

(1) Premena benti

Ľudské telo je vytvorené z mäsa, krvi a kostí, ktoré majú rôzne molekulové usporiadanie a zloženie. Kultiváciou je molekulové zloženie ľudského tela premenené na látku vysokej energie. Ľudské telo sa potom už viac neskladá z pôvodných materiálnych zložiek, pretože prešlo zmenou svojich základných vlastností. Praktizujúci sa však kultivujú a žijú medzi svetskými ľuďmi a nemôžu porušovať podmienky ľudskej spoločnosti. Preto tento druh zmeny nemení ani pôvodnú molekulovú štruktúru tela, ani poradie usporiadania molekúl, mení sa iba pôvodné zloženie molekúl. Vnútro tela ostane mäkké, kosti sú stále ešte tvrdé a krv je i naďalej tekutá. Keď sa človek poreže nožom, stále ešte bude krváčať. Podľa čínskej teórie piatich prvkov je všetko zložené z kovu, dreva, vody, ohňa a zeme. Platí to aj pre ľudské telo. Keď sa benti kultivujúceho zmenilo a vysokoenergetické látky nahradili pôvodné zloženie molekúl, ľudské telo už nie je viac zložené z pôvodných látok. Toto je princípom toho, čo je známe ako „prekročenie piatich prvkov“.

Najpozoruhodnejšou vlastnosťou metód súčasnej kultivácie mysle aj tela je to, že predlžujú život a zabraňujú starnutiu. Túto pozoruhodnú vlastnosť má aj náš Falun Gong. Falun Gong pracuje týmto spôsobom: od základu mení molekulové zloženie ľudského tela, ukladá nazbieranú vysokoenergetickú látku do každej bunky a napokon dovolí tejto vysokoenergetickej látke

nahradiť bunkové zložky. Metabolizmus už viac nebude prebiehať. Človek tak prekoná päť prvkov, pretože zmenil svoje telo na také, ktoré sa skladá z látok z iných dimenzií. Takýto človek ostane navždy mladý, keďže už nie je viac obmedzovaný naším časopriestorom.

V histórii bolo mnoho vynikajúcich mníchov, ktorí žili veľmi dlho. Teraz chodia po uliciach ľudia starí niekoľko sto rokov, ale vy neviete povedať, ktorí to sú. Vyzerajú veľmi mlado a majú oblečené rovnaké šaty ako svetskí ľudia, takže ich nemôžete rozoznať. Ľudský život by nemal byť taký krátky, ako je teraz. Z pohľadu súčasnej vedy by ľudia mali byť schopní žiť nad 200 rokov. Podľa záznamov bol v Anglicku človek menom Femcath, ktorý žil 207 rokov. Človek v Japonsku nazývaný Mitsu Taira sa dožil veku 242 rokov. Počas dynastie Tang bol v našej krajine mních nazývaný Hui Zhao, ktorý sa dožil veku 290 rokov. Podľa kroník oblasti Yongtai provincie Fujian sa človek menom Chen Jun narodil v prvom roku obdobia Zhong He (881 n.l.) za vlády cisára Xi Zonga počas dynastie Tang a zomrel v období Tai Ding dynastie Yuan (1324 n.l.), potom čo žil 443 rokov. Toto sú všetko zaznamenané udalosti a dajú sa preveriť – nie sú to rozprávky. Naši praktizujúci Falun Gongu majú na svojich tvárach vďaka kultivácii nápadne menej vrások a ich tváre sú ružové a žiaria zdravím. Ich telá sú veľmi ľahké a počas chôdze alebo práce nie sú ani trochu unavení. Toto je bežný úkaz. Ja sám som sa kultivoval po desaťročia a mnohí hovoria, že moja tvár sa za posledných dvadsať rokov veľmi nezmenila. Toto je príčina. Naš Falun Gong obsahuje veľmi mocné veci na kultivovanie tela. Praktizujúci Falun Gongu vyzerajú vekovo značne rozdielne od svetských ľudí. Nevyzerajú na svoj skutočný vek. Preto hlavnými vlastnosťami metód súčasnej kultivácie mysle a tela je to, že môžu predĺžiť život, spomaliť starnutie a dosiahnuť predĺženie predpokladanej dĺžky života.

(2) Nebeský okruh Falun

Naše ľudské telo je malý vesmír. Energia ľudského tela obieha v tele a toto sa nazýva malým vesmírnym okruhom alebo nebeským okruhom. Prepojenie dvoch meridiánov *ren* a *du*³³ je z pohľadu úrovni iba povrchný nebeský okruh, ktorý nemá účinok kultivovania tela. Skutočný malý nebeský okruh obieha vo vnútri tela od paláca *niwan* do *dantiana*. Prostredníctvom tohto vnútorného obehu sa všetky meridiány otvoria a rozšíria smerom zvnútra tela k jeho vonkajšku. Naš Falun Gong vyžaduje, aby všetky meridiány boli otvorené už na začiatku.

Veľký nebeský okruh je pohyb ôsmich mimoriadnych meridiánov a ide okolo celého tela, čím sa ukončí jeden okruh. Ak je veľký nebeský okruh otvorený, povedie to k tomuto stavu: človek sa môže vznášať. To je to, čo sa myslí pod „vzostupom za jasného denného svetla“, spomínanom v knihe Dan Jing. Zvyčajne však bude nejaké miesto vo vašom tele uzamknuté, takže nebudete môcť lietať. Privedie vás to však do tohto stavu: budete kráčať rýchlo a bez námahy a keď pôjdete do kopca, budete cítiť, akoby vás niekto odzadu tlačil. Otvorenie veľkého nebeského okruhu môže tiež priniesť istý druh nadprirodzenej schopnosti: *qi*, ktorá existuje v rôznych orgánoch tela, si bude môcť vymieňať miesta. *Qi* srdca sa presunie do žalúdka, *qi* žalúdka pôjde do vnútorností, a tak ďalej. Ako sa sila gongu zvyšuje, keď sa táto schopnosť uvoľní mimo ľudské telo, stane sa nadprirodzenou schopnosťou teleportácie. Takýto nebeský okruh sa nazýva aj „meridiánový nebeský okruh“ alebo „nebeský okruh neba a zeme“. Jeho pohyb však stále ešte nedosiahne cieľ premeny tela. Na to musí existovať ešte ďalší druh nebeského okruhu, nazývaný „nebeský okruh *maoyou*“.³⁴ Nebeský okruh *maoyou* sa pohybuje takto: vychádza buď z bodu *huiyin*³⁵ alebo z bodu *baihui*³⁶ a ide po hranici medzi yinovou a yangovou stranou,³⁷ teda po bočnej línii tela.

Nebeský okruh vo Falun Gongu je oveľa väčší ako pohyb ôsmich mimoriadnych meridiánov, o ktorých sa hovorí v bežných kultivačných metódach. Je to obeh vo všetkých vzájomne sa krížiacich meridiánoch v celom tele. Vyžaduje, aby všetky meridiány celého tela boli naraz

³³ *ren* (žen) a *du* (tu) – energetické kanály: Ren kanál ide nahor z panvovej dutiny po strede prednej strany tela. Du kanál začína v panvovej dutine a ide nahor po strede chrbta.

³⁴ *maoyou* (mao-jou) – hranica medzi yinovou a yangovou stranou tela.

³⁵ bod *huiyin* (chui-jin) – akupunktúrny bod v centre perinea (hrádze).

³⁶ bod *baihui* (pai-chui) – akupunktúrny bod na temene hlavy.

³⁷ *yin* a *yang* (jin a jang) – škola Tao verí, že všetko obsahuje opačné sily yin a yang, ktoré sú vzájomne sa vylučujúce, ale vzájomne závislé, napríklad žena (yin) a muž (yang), predná strana tela (yin) a zadná strana tela (yang).

dôkladne otvorené a všetky sa pohybovali súčasne. Tieto veci sú už pevne zakorenené v našom Falun Gongu, takže ich netreba zámerné cvičiť alebo ich viesť svojimi myšlienkami. Ak by ste to robili, odkloníte sa od správnej cesty. Počas prednášok vkladám zvonka vášho tela energetické mechanizmy, ktoré obiehajú automaticky. Energetické mechanizmy sú niečím jedinečným, prislúchajú iba kultivácii na vysokých úrovniach a sú časťou toho, čo robí našu kultiváciu automatickou. Neustále sa otáčajú, rovnako ako Falun, čím uvádzajú všetky vnútorné meridiány do otáčavého pohybu. Aj keď ste nepraktizovali nebeský okruh, v skutočnosti tieto meridiány už boli privedené do pohybu a hlboko vnútri a zvonka tela sa všetky súčasne pohybujú. Naše cvičenia používame na zosilnenie energetických mechanizmov, ktoré existujú zvonka tela.

(3) Otvorenie meridiánov

Účelom otvorenia meridiánov je umožniť energii obiehať a zmeniť molekulové zloženie buniek, aby sa premenili na vysokoenergetickú látku. Meridiány nepraktizujúcich sú upchaté a veľmi úzke. Meridiány praktizujúcich sa postupne rozjasnia a ich upchaté časti sa otvoria. Meridiány praktizujúcich-veteránov sa rozširujú a budú sa rozširovať ešte viac pri kultivácii na vyšších úrovniach. Niektorí ľudia majú meridiány také široké ako prst. Avšak samotné otvorenie meridiánov neodráža ani kultivačnú úroveň človeka, ani výšku jeho gongu. Cvičením sa meridiány budú rozjasňovať a rozširovať, až sa nakoniec spoja a stanú sa jedným veľkým celkom. V tom bode tento človek nebude mať žiadne meridiány, ani akupunktúrne body. Inak povedané, jeho celé telo budú meridiány a akupunktúrne body. Ani tento stupeň však neznamená, že tento človek dosiahol Tao. Je to iba prejav jednej úrovne počas procesu kultivácie vo Falun Gongu. Príchod do tejto úrovne značí, že človek dosiahol koniec kultivácie v Zákone trojitého sveta. Súčasne to vyvolá stav veľmi nápadný svojou vonkajšou podobou: tri kvetiny zoskupené nad hlavou. Stĺp gongu bude veľmi vysoký, vyvinú sa mnohé nadprirodzené schopnosti a všetky tieto veci budú mať tvar a podobu. Na temene hlavy sa objavia tri kvetiny, jedna z nich sa podobá na lotos a druhá na chryzantému. Tri kvetiny sa otáčajú okolo svojich osí a súčasne krúžia okolo seba. Každá kvetina má na svojom vrchole nesmierne vysoký stĺp, siahajúci do nebies. Tieto tri stĺpy sa tiež otáčajú a krúžia zároveň s kvetinami. Človek cíti, že jeho hlava oťažela. Týmto len vykonal posledný krok v kultivácii v Zákone trojitého sveta.

5. Zámer mysle

Pri kultivácii vo Falun Gongu sa nepoužíva žiaden zámer mysle. Samotný zámer mysle nevykonáva nič, hoci dokáže vydávať príkazy. Čo skutočne pracuje, sú nadprirodzené schopnosti, lebo majú schopnosť myslenia inteligentnej bytosti a prijímajú príkazy z mozgových signálov. Avšak mnohí ľudia, osobitne tí v qigongových spoločenstvách, na to majú veľa rôznych teórií. Myslia si, že zámer mysle dokáže uskutočniť veľa vecí. Niektorí hovoria, že použitie zámeru mysle môže vyvinúť nadprirodzené schopnosti, otvoriť tretie oko, liečiť choroby, vykonať teleportáciu atď. Toto je nesprávne chápanie. Na nižších úrovniach používajú svetskí ľudia zámer mysle na riadenie zmyslových orgánov a štyroch končatín. Na vyšších úrovniach zámer mysle praktizujúcich kvalitatívne stúpa a riadi nadprirodzené schopnosti, ktoré vykonávajú činnosť. Inými slovami, nadprirodzené schopnosti sú ovládané zámerom mysle. Takto sa my pozeráme na zámer mysle. Niekedy vidíme majstra qigongu, ktorý lieči iných. Pacienti hovoria, že sa vyliečili bez toho, aby majster čo i len pohl prstom a ľudia si myslia, že majster lieči pomocou zámeru mysle. V skutočnosti tento majster vyšle istý druh nadprirodzenej schopnosti a prikazuje jej, aby liečila alebo robila niečo iné. Pretože nadprirodzené schopnosti sa pohybujú v inej dimenzii, svetskí ľudia ich svojimi očami nemôžu vidieť. Tí, čo nevedia, si myslia, že to spravil zámer mysle. Niektorí ľudia veria tomu, že zámer mysle môže byť použitý na liečenie choroby a toto ľudí pomýlilo. Tento názor vyžaduje vysvetlenie.

Ľudské myšlienky sú istým druhom odkazu, druhom energie a formou hmotnej existencie. Keď ľudia premýšľajú, ich mozog vytvára vibrácie. Niekedy je veľmi účinné odriekať mantru. Prečo? Pretože vesmír má tiež svoju vibračnú frekvenciu a keď sa frekvencia vašej mantry zhodne s frekvenciou vesmíru, môže mať účinok. Každopádne iba dobrotivý odkaz môže priniesť účinok,

pretože zlým veciam nie je v tomto vesmíre dovolené jestvovať. Zámer mysle je tiež určitým druhom rozmýšľania. Telá Zákona majstra qigongu na vysokej úrovni sú kontrolované a riadené myšlienkami jeho hlavného tela. Telo Zákona má aj svoje vlastné myšlienky a schopnosť samostatne riešiť problémy a vykonávať úlohy. Je úplne nezávislým ja. Zároveň Telá Zákona poznajú myšlienky hlavného tela majstra qigongu a vykonávajú podľa nich úlohy. Napríklad ak chce majster qigongu liečiť určitú osobu, Telá Zákona tam pôjdu. Bez tejto myšlienky nepôjdu. Ak vidia nejakú mimoriadne dobrú vec, ktorú by mohli urobiť, vykonajú ju samé od seba. Niektorí majstri nedosiahli stav osvietenia a sú veci, ktoré ešte nevedia, ale ich Telá Zákona ich už vedia.

„Zámer mysle“ má aj iný význam – inšpirácia. Inšpirácia nepochádza od hlavného vedomia. Vedomostná základňa hlavného vedomia je veľmi obmedzená. Ak chce človek prísť s niečím, čo v tejto spoločnosti ešte neexistuje, nebude účinné spoliehať sa iba na hlavné vedomie. Inšpirácia pochádza od pomocného vedomia. Niektorí ľudia, ktorí sa zaoberajú tvorivou prácou alebo vedeckým výskumom, si niekedy dlho nad niečím lámu hlavu, a predsa nemôžu nič vymyslieť. Potom odložia veci nabok, na chvíľu si odpočinú, alebo idú von na prechádzku. Zrazu, bez ich premýšľania, nečakane príde inšpirácia a oni si okamžite rýchlo všetko zapisujú a konečne niečo vytvoria. Je to preto, že keď je hlavné vedomie veľmi silné, ovláda mozog, a napriek jeho úsiliu sa nič nevytvorí. Len čo sa hlavné vedomie uvoľní, pomocné vedomie začne pracovať a ovládať mozog. Tým, že patrí do inej dimenzie, nie je pomocné vedomie obmedzované touto dimenziou a je schopné vytvoriť nové veci. Pomocné vedomie však nemôže prekonať stav ľudskej spoločnosti alebo do neho rušivo zasahovať a nemá ani dovolené ovplyvniť proces spoločenského vývoja.

Inšpirácia pochádza z dvoch zdrojov. Jedným z nich je pomocné vedomie. Pomocné vedomie nie je pomýlené týmto svetom a dokáže vytvoriť inšpiráciu. Druhý pochádza z príkazov a pokynov inteligentných bytostí z vysokých úrovní. Keď je ľudská myseľ vedená inteligentnými bytosťami vysokej úrovne, je otvorenejšia a dokáže vytvoriť priekopnícke veci. Celý vývoj spoločnosti a vesmíru sa riadi svojimi vlastnými konkrétnymi zákonmi. Nič sa neprihodí náhodne.

6. Úrovne kultivácie vo Falun Gongu

(1) Kultivácia na vysokých úrovniach

Kultivácia vo Falun Gongu sa uskutočňuje na veľmi vysokých úrovniach, takže gong sa vytvára veľmi rýchlo. Veľká kultivačná cesta je jednoduchá a ľahko sa dá naučiť. Falun Gong má veľmi málo pohybov. Tieto však zo širšieho hľadiska riadia všetky stránky tela vrátane mnohých vecí, ktoré majú byť vytvorené. Pokiaľ xinxing človeka stúpa, jeho gong bude rásť veľmi rýchlo, keďže to nevyžaduje veľa zámerného úsilia, použitie nejakej zvláštnej metódy, pripravenie taviaceho téglíka a pece, aby sa vytvoril dan z nazbieraných liečivých bylín, alebo pridávanie ohňa a nazbieraných liečivých bylín. Spoliehať sa na vedenie zámerom mysle môže byť veľmi zložité a človek sa môže ľahko odchýliť. My tu ponúkame najpohodlnejšiu a najlepšiu kultivačnú cestu, súčasne však aj cestu najťažšiu. Aby praktizujúci dosiahol stav Mliečno-bieleho tela inými metódami, zaberie to viac ako desaťročie, niekoľko desaťročí, alebo aj dlhšie. My vás však do tohto stavu privedieme okamžite. Touto úrovňou ste možno už prešli bez toho, aby ste to cítili, možno trvala iba niekoľko hodín. Jedného dňa sa budete cítiť veľmi vnímaví a po krátkom čase opäť nebudete vnímaví. V skutočnosti ste práve prešli veľkú úroveň.

(2) Prejav gongu

Po úprave fyzického tela dosiahnu praktizujúci Falun Gongu stav, ktorý je vhodný pre kultiváciu Dafa: stav Mliečno-bieleho tela. Iba po dosiahnutí tohto stavu sa môže vyvíjať gong. Ľudia s tretím okom na vysokej úrovni môžu vidieť, že gong sa vyvíja na povrchu ľudskej kože a potom sa vstrebáva do tela praktizujúceho. Tento proces vytvárania a vstrebávania gongu sa opakuje, prechádza vrstvu po vrstve, niekedy veľmi rýchlo. Toto je gong prvej fázy. Po prvej fáze už telo praktizujúceho nie je obyčajným telom. Po dosiahnutí Mliečno-bieleho tela človek už nikdy viac neochorie. Bolesť, ktorá sa môže tu a tam objaviť, ako aj nepohodlie v určitej oblasti nie je chorobou, hoci sa môže javiť podobne: je to spôsobené karmou. V druhej fáze vývoja gongu

už inteligentné bytosti v človeku vyrastú do veľkej výšky a budú sa schopné pohybovať a rozprávať. Niekedy sa vyskytujú riedko, niekedy veľmi nahusto. Môžu sa spolu aj rozprávať. V týchto inteligentných bytostiach je uložené veľké množstvo energie, ktorá je použitá na premenu benti.

Na určitej dost' pokročilej úrovni v kultivácii Falun Gongu sa niekedy všade po tele objavujú cherubíni (*yinghai*). Sú veľmi nezbední, radi sa hrajú a sú veľmi dobrosrdeční. Môže sa vytvoriť aj ďalší druh tela: Nesmrteľné dieťa (*yuanying*). Sedí na lotosovom kvete a je veľmi nádherné. Nesmrteľné dieťa vytvorené kultiváciou je stvorené zlúčením yinu a yangu v ľudskom tele praktizujúceho. Nesmrteľné dieťa si môžu vypestovať praktizujúci – muži aj ženy. Na začiatku je veľmi malé, potom postupne rastie, až nakoniec vyrastie do výšky praktizujúceho. Vyzerá presne tak isto ako on a je skutočne v jeho tele. Keď sa naňho pozrú ľudia s nadprirodzenými schopnosťami, povedia, že má dve telá. V skutočnosti úspešne skultivoval svoje benti. Okrem toho môže byť kultiváciou vyvinutých mnoho Tiel Zákona. Vo všeobecnosti všetky nadprirodzené schopnosti, ktoré môžu byť vyvinuté vo vesmíre, môžu byť vyvinuté aj vo Falun Gongu; nadprirodzené schopnosti vyvinuté v iných kultivačných cestách sú tiež zahrnuté vo Falun Gongu.

(3) Kultivácia nad Zákom trojitého sveta

Cvičeniami si praktizujúci svoje meridiány viac a viac rozširujú, až ich napokon spoja do jedného celku. Človek sa teda kultivuje do stavu, v ktorom nie sú meridiány ani akupunktúrne body, inými slovami, meridiány a akupunktúrne body budú existovať všade. Toto však stále ešte neznamená, že ste dosiahli Tao – je to iba jeden druh prejavu v procese kultivácie Falun Gongu, odraz jednej úrovne. Keď dosiahnete tento stupeň, budete na konci kultivácie v Zákone trojitého sveta. Vypestovaný gong bude už veľmi mocný a úplne vytvarovaný. Stĺp gongu bude tiež veľmi vysoký a nad temenom hlavy sa objavujú tri kvetiny. Týmto ste spravili len posledný krok v kultivácii v Zákone trojitého sveta.

Po ďalšom kroku vpred už neostane nič. Všetky nadprirodzené schopnosti sa zatlačia do najhlbšej telesnej dimenzie. Človek vstúpi do stavu Čisto-bieleho tela, v ktorom je telo priehľadné. Ďalším krokom vpred človek vstúpi do kultivácie nad Zákom trojitého sveta, ktorá sa nazýva aj „kultivácia tela Budhu“. Nadprirodzené schopnosti vyvinuté na tomto stupni patria do skupiny nebeských síl. V tomto bode bude mať praktizujúci neobmedzené sily a stane sa nesmierne mocným. Keď dosiahne vyššie sféry, bude sa kultivovať na veľkú osvietenu bytosť. Všetko toto závisí od toho, ako si kultivujete svoj xinxing. Akú úroveň kultiváciou dosiahnete, taká je vaša Úroveň ovocia. Oddaní praktizujúci nájdu spravodlivú kultivačnú cestu a dosiahnu Spravodlivé dosiahnutie – toto je Dovŕšenie.

Kapitola III

Kultivácia Xinxingu

Všetci praktizujúci Falun Gongu musia zaradiť kultivovanie xinxingu na prvé miesto a považovať xinxing za kľúč k vyvinutiu gongu. Toto je princíp kultivácie na vysokých úrovniach. Presnejšie povedané, sila gongu, ktorá určuje úroveň človeka, sa nevyvinie cvičeniami, ale xinxingovou kultiváciou. O zlepšovaní xinxingu sa ľahšie hovorí, ako sa uskutočňuje. Praktizujúci musia byť schopní vynaložiť mimoriadne úsilie, zlepšiť si svoju kvalitu osvietenia, znášať utrpenie za utrpením, vydržať takmer nevydržateľné a tak ďalej. Prečo gong niektorých ľudí nenarástol, hoci cvičili veľa rokov? Základné príčiny sú: po prvé, nevenovali pozornosť xinxingu; po druhé, nepoznajú spravodlivú cestu vysokých úrovní. Tento bod treba objasniť. Mnohí majstri, ktorí vyučujú gong, hovoria o xinxingu – tí učia opravdivé veci. Tí, ktorí vyučujú iba pohyby a techniky bez akejkolvek diskusie o xinxingu, učia v skutočnosti zlú cestu. Praktizujúci musia preto vynaložiť veľké úsilie na zlepšenie svojho xinxingu a iba potom môžu začať kultiváciu na vysokej úrovni.

1. Vnútorň význam xinxingu

Xinxing, o ktorom hovorí Falun Gong, nemôže byť vyjadrený len cnosťou (de). Obsahuje oveľa viac ako cnosť. Obsahuje veľa rôznych stránok, vrátane tých, ktoré sa vzťahujú k cnosti. Cnosť je iba jedným z prejavov xinxingu človeka, takže použiť iba cnosť na pochopenie významu xinxingu je nedostatočné. Xinxing zahŕňa to, ako sa vyrovnávame s dvoma otázkami: otázkou „zisku“ a otázkou „straty“. „Zisk“ je dosiahnutie súladu s vlastnosťami vesmíru. Vlastnosti, ktoré tvoria vesmír sú Zhen, Shan a Ren. Miera súladu praktizujúceho s vlastnosťami vesmíru sa odráža v množstve jeho cnosti. „Strata“ je vzdanie sa takých záporných myšlienok a správania sa, akými sú lakomstvo, osobný zisk, žiadostivosť, túžba, zabíjanie, boj, kradnutie, lúpež, podvod, závisť atď. Ak sa človek má kultivovať k vysokým úrovniam, potrebuje navyše opustiť vrodenuú honbu za túžbami, ktorá je vlastná ľudským bytostiam. Inými slovami, človek by sa mal vzdať všetkých pripútaností a mal by brať zľahka všetok osobný zisk a slávu.

Úplný človek sa skladá z fyzického tela a charakteru. To isté je pravda i o vesmíre. Okrem látok v ňom existuje súčasne aj povaha Zhen, Shan, Ren. Každá čiastočka vzduchu má túto povahu. V ľudskej spoločnosti sa táto povaha odráža v tom, že dobré skutky sa stretávajú s odmenami a nedobré s trestom. Na vysokých úrovniach sa táto povaha navyše prejavuje ako nadprirodzené schopnosti. Ľudia, ktorí sa prispôbujú tejto povahe, sú dobrí ľudia; tí, ktorí sa od nej vzdávajú, sú nedobří. Ľudia, ktorí sa jej podriaďia a prispôbia, dosiahnu Tao. Aby sa praktizujúci prispôbili tejto povahe vesmíru, musia mať veľmi vysoký xinxing. Iba týmto spôsobom sa človek môže kultivovať k vysokým úrovniam.

Je ľahké byť dobrým človekom, ale kultivovať xinxing už nie je také ľahké – praktizujúci na to musí byť duševne pripravený. K napraveniu mysle človeka je nevyhnutným predpokladom úprimnosť. Ľudia žijú vo svete, v ktorom sa spoločnosť stala veľmi zložitou. Chcete robiť dobré skutky, sú však niektorí ľudia, ktorí vám ich nedovolia robiť; nechcete uškodiť iným, ale iní vám môžu z rôznych príčin ubližovať. Niektoré z týchto vecí sa stanú z neprirodzených príčin. Budete rozumieť tým príčinám? Čo by ste mali robiť? Všetky spory tohto sveta neustále preverujú váš xinxing. Dokážete sa stále správať v súlade s prísnu xinxingovou požiadavkou, keď čelíte neopísateľnému poníženiu, poškodeniu vašich životne dôležitých, osobných záujmov, keď ste pred peniazmi a ženskou krásou, v boji o moc, v konfliktoch, kde vystúpi vašeň a závisť, pri rôznych nezhodách v spoločnosti i v rodine a pri utrpení všetkých druhov? Samozrejme, ak to všetko dokážete zvládnuť, ste už osvietenu bytosťou. Väčšina praktizujúcich napokon začína ako svetskí ľudia a kultivácia xinxingu je postupná; stúpa nahor kúsok po kúsok. Odhodlaní praktizujúci musia byť pripravení znášať veľké utrpenie a čeliť ťažkostiam s pevnou myslou, až

napokon dosiahnu úroveň Pravého ovocia. Dúfam, že každý z vás praktizujúcich si bude dobre udržovať svoj xinxing a rýchlo si zvýši svoju silu gongu!

2. Strata a zisk

Qigongové a náboženské spoločenstvá hovoria o strate a zisku. Niektorí ľudia za „stratu“ považujú byť dobročinný, robiť nejaké dobré skutky, alebo podať pomocnú ruku ľuďom v núdzi; „zisk“ berú ako získanie gongu. Dokonca aj mnísi v kláštoroch hovoria, že človek by mal byť dobročinný. Toto chápanie zužuje význam „straty“. Strata, o ktorej hovoríme my, je oveľa širšia, je to niečo vo väčšom rozsahu. Čo by človek mal stratiť, sú podľa našich požiadaviek pripútanosti svetských ľudí a ich spôsob myslenia, ktorý sa týchto pripútaností nevzdáva. Ak môžete opustiť veci, ktoré považujete za dôležité a zriecť sa vecí, o ktorých si myslíte, že sa ich zriecť nemôžete, to je strata v pravom zmysle. Ponúknutie pomoci a prejavy dobročinnosti sú iba časťou straty.

Svetský človek sa chce presláviť, získať prospech, lepšie a pohodlnejšie žiť a zarábať veľa peňazí. To sú ciele svetských ľudí. My praktizujúci sme odlišní, pretože to, čo získavame, je gong, nie tamtie veci. Preto sa musíme menej starať o osobný zisk a brať ho zľahka, nepožaduje sa však od nás, aby sme skutočne stratili nejaké materiálne veci; kultivujeme sa v ľudskej spoločnosti a potrebujeme žiť ako svetskí ľudia. Kľúčovým je to, aby ste sa vzdali svojich pripútaností – nevyžaduje sa, aby ste naozaj niečo stratili. Vec, ktorá vám patrí, nemôžete stratiť a vec, ktorá vám nepatrí, nemôžete získať. Ak ju získate, musíte ju vrátiť. Aby ste získali, musíte stratiť. Je samozrejme nemožné odrazu robiť všetko veľmi dobre a nie je ani možné stať sa osvietenou bytosťou za jednu noc. Ak sa však človek postupne kultivuje a krok po kroku sa zlepšuje, je to dosiahnuteľné. Získate toľko, koľko stratíte. Otázky osobných ziskov beriete vždy zľahka a získali by ste radšej menej, aby ste si zachovali pokoj mysle. Možno utrpíte nejaké straty týkajúce sa materiálnych vecí, získate však de a gong. Takáto je pravda. Nemali by ste však zámerne získavať de a gong výmenou za slávu, peniaze a osobný zisk. To by mal človek pochopiť neskôr so svojou kvalitou osvietenia.

Jeden praktizujúci, ktorý kultivoval Veľké Tao, raz povedal: „Nechcem veci, ktoré chcú iní a nemám veci, ktoré iní majú; mám však veci, ktoré iní nemajú a chcem veci, ktoré iní nechcú.“ Svetský človek má sotva chvíľu, keď sa cíti spokojný. Chce všetko, okrem toho kameňa, ktorý sa váľa na zemi a nikto ho nechce zdvihnúť. Avšak tento kultivujúci sa taoista povedal: „Ja si teda ten kameň zdvihnem.“ Jedno príslovie hovorí: „Zriedkavé je vysoko cenené. Čoho je málo, to je jedinečné.“ Kamene sú bezcenné tu, ale v inej dimenzii sú najcennejšie. Toto je princíp, ktorému svetský človek nemôže rozumieť. Mnoho osvietených majstrov na vysokých úrovniach s obrovskou de nemá žiadne materiálne vlastníctvo. Pre nich neexistuje nič, čoho sa nemôžu vzdať.

Cesta kultivácie je najsprávnejšia a praktizujúci sú skutočne najrozumnejší. Veci, o ktoré bojujú svetskí ľudia a drobný úžitok, ktorý získajú, trvá iba krátku chvíľu. Aj keď s námahou niečo získali, našli niečo zadarmo, alebo získali malý prospech, no a čo? Medzi svetskými ľuďmi je príslovie: „Pri narodení si nič neprinesiete a po smrti nič neodnesiete.“ Prichádzate na svet nahý a nahý odchádzate – ešte aj vaše kosti budú spálené na popol. Nezáleží na tom, či máte kopu peňazí alebo ste vysokým hodnostárom – nič si nevezmete so sebou. Ale gong si vziať môžete, keďže rastie na tele vášho hlavného vedomia. Hovorím vám, že gong je ťažké získať. Je taký drahocenný a tak ťažko získateľný, že nemôže byť vymenený za žiadne množstvo peňazí. Keď váš gong dosiahne veľmi pokročilú úroveň a jedného dňa by ste sa rozhodli už sa viac nekultivovať, pokiaľ nespravíte nič zlé, váš gong bude premenený na akúkoľvek materiálnu vec, ktorú chcete – môžete ich mať všetky. Nebudete však už mať veci, ktoré majú praktizujúci a budete mať iba veci, ktoré môže človek získať v tomto svete.

Niektorí ľudia si kvôli nejakému osobnému prospechu nečestným spôsobom berú veci, ktoré im nepatria. Títo ľudia si myslia, že tým dosť získali. Pravdou je, že tento prospech získali výmenou svojej de s ostatnými, ibaže o tom nevedia. U praktizujúceho to musí byť odpočítané z jeho gongu; u nepraktizujúceho to musí byť odpočítané z jeho predpokladanej dĺžky života alebo z niečoho iného. Účty budú skrátka vyrovnané. Toto je princíp vesmíru. Sú aj niektorí ľudia, ktorí druhých stále tyranizujú, ubližujú druhým urážlivými slovami a tak ďalej. Takýmito činmi vrhajú príslušnú časť svojej de na druhých, čím vymieňajú svoju de za čin ubližovania druhým.

Niektorí ľudia si myslia, že byť dobrým človekom je nevýhodné. Z pohľadu svetských ľudí sú skutočne v nevýhode. Avšak získavajú niečo, čo svetskí ľudia získať nemôžu: de, bielu látku, ktorá je nesmierne vzácna. Bez de človek nemôže mať žiaden gong – toto je absolútna pravda. Prečo mnoho ľudí praktizuje, ale ich gong nerastie? Je to presne preto, že sa nekultivujú a nezvyšujú si de. Mnoho ľudí hovorí o de a vyžadujú kultivovanie de, ale nedokázali odhaliť skutočné princípy toho, ako sa de premieňa na gong. Ostáva na jednotlivcoch, aby to pochopili. Takmer desaťtisícväzková Tripitaka i Dharma, ktorú vyučoval Šákjamúni viac ako štyridsať rokov, hovoria o jednej veci: de. Všetky starodávne knihy o čínskej taoistickej kultivácii hovoria o de. Kniha s päťtisíc slovami od Lao Zi,³⁸ Dao De Jing,³⁹ tiež hovorila o de. Niektorí ľudia to však stále ešte nedokážu pochopiť.

Hovoríme o strate. Keď získate, musíte stratiť. Ak sa chcete skutočne kultivovať, stretnete sa so všelijakými trápeniami. V každodennom živote sa prejavajú ako utrpenie vo fyzickom tele, alebo sa človek bude cítiť nepohodlne raz tu – raz tam, avšak nie je to choroba. Trápenia sa môžu prejavovať aj v spoločnosti, v rodine alebo na pracovisku – je možné čokoľvek. Náhle sa objavujú nehody kvôli osobnému zisku alebo emocionálne napätie, cieľom ktorých je umožniť vám zlepšenie xinxingu. Tieto veci sa zvyčajne prihodujú veľmi nečakane a sú veľmi prudké. Ako sa zachováte, ak sa stretnete s niečím nepríjemným, s niečím, čo sa vás dotkne, čo spôsobí, že stratíte svoju tvár, alebo čo vás dostane do trápnej situácie? Ak zostanete pokojní a nevzrušení – ak ste schopní to tak robiť – váš xinxing sa utrpením zlepší a váš gong úmerne vzrastie. Ak to môžete dosiahnuť len trochu, primerane trochu získate. Koľko vydáte, toľko aj získate. Keď sme uprostred utrpenia, obvykle nemusíme byť schopní si to uvedomiť, musíme sa však snažiť. Nemali by sme sa považovať za svetských ľudí; keď vystúpia konflikty, mali by sme sa držať vyšších noriem. Keďže sa kultivujeme medzi svetskými ľuďmi, náš xinxing bude utužovaný medzi svetskými ľuďmi. Musíme spraviť nejaké chyby a vyvodit' si z nich ponaučenie. Je nemožné nestretnúť sa so žiadnymi nepríjemnosťami a pohodlne si vypestovať svoj gong.

3. Súčasná kultivácia Zhen, Shan a Ren

Naša kultivačná cesta kultivuje Zhen, Shan a Ren súčasne. Zhen znamená hovoriť pravdu, robiť pravdivé veci, vrátiť sa k svojmu pôvodnému, pravému ja a napokon sa stať pravým človekom. Shan znamená vypestovať si veľký súcit, robiť dobré skutky a spasiť ľudí. Obzvlášť zdôrazňujeme schopnosť Ren. Iba vďaka Ren sa môže praktizujúci kultivovať na človeka s veľkou de. Ren je veľmi mocná vec, prevyšujúca Zhen a Shan. Celý proces kultivácie od vás požaduje znášateľnosť, udržiavať si svoj xinxing a nekonať podľa ľubovôle.

Nie je ľahké byť znášateľným, keď je človek v nepríjemnej situácii. Niektorí povedia: „Ak nevrátite úder, keď ste bití, nereagujete, keď vás ohovárajú, alebo ak znesiete dokonca aj to, keď stratíte tvár pred svojou rodinou, príbuznými a dobrými priateľmi, nestane sa z vás Ah-Q?“⁴⁰ Ja hovorím, že nikto nepovie, že ste hlúpi, ak sa správate po všetkých stránkach normálne a vaša inteligencia nie je menšia ako druhých – iba beriete zľahka záležitosť osobného zisku. Byť znášateľným nie je slabosť, ani to neznamená byť Ah-Q. Je to prejavom silnej vôle a sebaovládania. V čínskej histórii bol človek menom Han Xin, ktorý raz pretrpel poníženie preplazenia sa pomedzi nohy nejakého človeka. To bola veľká znášateľnosť. Existuje starodávne príslovie: „Keď je svetský človek ponížovaný, vytiahne meč do boja.“ Znamená to, že ak je svetský človek ponížovaný, vytiahne svoj meč na odvetu, nadáva druhým a rozdáva rany. Nie je ľahké prísť na tento svet a žiť tu. Niektorí ľudia žijú pre svoje ego. Nemá to pritom žiadnu cenu a je to aj príliš únavné. V Číne je príslovie: „Krok späť a objavíte bezhraničné more a oblohu.“ Ustúpte o krok, keď sa stretnete s nepríjemnou situáciou. Ak to spravíte, zbadáte, že všetko vyzerá inak.

Ako praktizujúci by ste k ľuďom, s ktorými máte konflikty a ktorí vás dostanú do nepríjemnej situácie, nemali preukazovať iba znášateľnosť, ale mali by ste k nim zaujať šľachetný postoj a dokonca im ďakovať. Ak by ste sa s nimi nedostali do konfliktu, ako by ste si mohli zlepšiť svoj

³⁸ Lao Zi (Lao-c') – zakladateľ taoizmu.

³⁹ Dao De Jing (Tao-te-ťing) – „Kniha o ceste cnosti“.

⁴⁰ Ah-Q (A-q) – hlúpa postava z čínskeho románu „Príbeh Ah-Q“ od Lu Xuna.

xinxing? Ako by sa mohla čierna látka utrpením premeniť na bielu látku? Ako by ste si mohli vyvinúť gong? Je to veľmi ťažké, keď ste uprostred trápenia, práve vtedy sa však musíte cvičiť v sebaovládani, pretože ako sa sila gongu zvyšuje, aj trápenia sa postupne zosilnia. Všetko závisí od toho, či si môžete zlepšiť svoj xinxing. Na začiatku sa vás to možno dotkne a budete veľmi nahnevaní – takí nahnevaní, že vás rozbolí brucho alebo pečeň. Ale vy nevybuchnete a ste schopní ovládnuť svoj hnev – to je dobré. Začali ste znášať, vedome znášať. Potom si budete postupne neustále zlepšovať svoj xinxing a brať tieto veci skutočne ľahka – to bude ešte väčší pokrok. Svetskí ľudia berú určité konflikty a menšie problémy veľmi vážne. Žijú pre svoje ego a nič netolerujú. Keď sú veľmi nahnevaní, odvážia sa spraviť hocičo. Veci, ktoré ľudia berú vážne, však ako praktizujúci považujete za veľmi, veľmi nepodstatné, ba až bezvýznamné, pretože váš cieľ je nesmierne dlhodobý a veľmi ďalekosiahly. Budete žiť tak dlho ako tento vesmír. Popremýšľajte znova o týchto veciach, nezáleží na tom, či ich máte alebo nie. Ak o tom rozmýšľate v širších súvislostiach, všetky tieto veci dokážete prekonať.

4. Zbavovanie sa závisťi

Závisť je veľmi veľkou prekážkou v kultivácii a má veľký vplyv na praktizujúcich. Priamo pôsobí na silu gongu praktizujúceho, ubližuje druhým praktizujúcim a vážne nám prekáža v kultivácii k vyšším úrovňam. Ako praktizujúci sa jej musíte bezo zvyšku zbaviť. Hoci sa niektorí ľudia dostali na určitú úroveň, stále sa nemôžu zbaviť svojej závisťi. Navyše, čím ťažšie je opustiť ju, tým ľahšie závisť zosilnie. Negatívne účinky tejto pripútanosti robia zdokonalené stránky vášho xinxingu zraniteľnými. Prečo osobitne hovorím o závisťi? Pretože závisť sa prejavuje medzi Číňanmi najsilnejšie a najnápadnejšie a v ľudských mysliach váži najviac. Napriek tomu si to mnoho ľudí neuvedomuje. Závisť je charakteristická pre Východ, preto sa aj nazýva „orientálna závisť“ alebo „ázijská závisť“. Číňania sú veľmi introvertní a zdržanliví, zriedkavo ukazujú svoje pocity, čo ľahko vedie k závisťi. Všetko má dve strany. Aj introvertná osobnosť má svoje klady a zápory. Ľudia na západe sú pomerne otvorení. Napríklad ak dieťa v škole získa sto bodov, bude cestou domov šťastne kričať: „Dostal som sto bodov!“ Susedia otvoria dvere i okná, aby mu zablahoželali: „Blahoželáme, Tom!“ Všetci budú mať z neho radosť. Ak by sa toto stalo v Číne, len si to predstavte, krik chlapca by vyvolal nevôľu: „Získal sto bodov – dajsamivete. Načo sa vyťahujete!“ Reakcia je úplne odlišná, keď má človek závistlivú povahu.

Závistlivý človek pozerá na ostatných zhora a nedovolí druhým, aby ho predstihli. Keď uvidí niekoho, kto je schopnejší ako on, stráca duševnú rovnováhu, nemôže sa s tým zmieriť a popiera to. Chce dostať zvýšenie platu spolu s ostatnými, mať rovnaké prémie ako ostatní a ak sa aj nebo zruší, musia to s ním všetci zdieľať. V očiach sa mu zablyсне a pochyťí ho závisť, keď vidí, ako druhí zarábajú viac peňazí. Je preňho neznesiteľné, ak sa druhým darí lepšie ako jemu. Nieкто sa obáva prijať mimoriadnu odmenu, keď dosiahne určité výsledky vo svojom vedeckom výskume – obáva sa, že ostatní mu budú závidieť. Niekomu udelili čestný titul, no on sa to neodváža prezradiť, pretože sa obáva závisťi a výsmechu. Keď iní majstri qigongu vyučujú, niektorí majstri to nemôžu zniesť a robia im problémy. Je to problém xinxingu. Povedzme, že skupina praktizuje spolu a niektorí ľudia si vyvinú nadprirodzené schopnosti, hoci začali neskôr. Sú ľudia, ktorí potom povedia: „Čím sa to tu chvastá? Ja cvičím už veľa rokov a mám hromadu certifikátov. Ako si mohol vyvinúť nadprirodzené schopnosti skôr ako ja?“ Tu prehovorila závisť. Kultivácia vyžaduje pohľad do vlastného vnútra. Praktizujúci by sa mal kultivovať a hľadať príčiny problémov v sebe. Ak ste v niektorej oblasti nespravili dosť, mali by ste sa sami pokúsiť zlepšiť a tvrdo na sebe pracovať. Ak sa pokúšate hľadať príčiny v druhých, budete jediný, kto tu ostane, potom, ako ostatní dovŕšia kultiváciu a vystúpia. Nepremárnili ste všetok svoj čas? Kultivácia je na kultivovanie samého seba!

Závisť škodí aj ostatným praktizujúcim – napríklad ak nieкто ohovára, prekáža ostatným vstúpiť do stavu pokoja; ak má nieкто nadprirodzené schopnosti, môže ich zo závisťi použiť na ubližovanie ostatným praktizujúcim. Napríklad jeden výborný praktizujúci sedí a praktizuje. Pretože má gong, sedí tam ako hora. Tu letia okolo dve bytosti. Jedna z nich bola mníchom, ktorý kvôli závisťi nedosiahol osvietenie; aj keď má určitú silu gongu, nedosiahol dovŕšenie. Keď prídu tam, kde tento praktizujúci medituje, jeden povie: „Ten a ten tu praktizuje. Obídme ho!“ Druhý

však povie: „Ja som taký mocný, že svojho času som odsekol vrchol hory Tai.“ Potom sa pokúsi udrieť praktizujúceho. Ale keď zdvihne svoju ruku, nemôže ju dať dole. Pretože praktizujúci kultivuje spravodlivú cestu a má ochranný štít, táto bytosť nie je schopná ho udrieť. Zámer ublížiť žiakovi spravodlivej cesty je vážny čin, ktorý bude potrestaný. Závistliví ľudia ubližujú sebe aj iným.

5. Vzdávanie sa pripútaností

Pripútanosť značí, že praktizujúci sa pripútal k nejakej veci alebo k nejakému cieľu, ktorý úporne sleduje a natoľko sa oň usiluje, že sa nedokáže oslobodiť alebo je príliš tvrdohlavý, aby dbal na nejaké rady. Niektorí ľudia sa naháňajú za nadprirodzenými schopnosťami v tomto svete, čo nevyhnutne prekáža kultivácii k vysokým úrovniam. Čím sú citové pohnútky silnejšie, tým je ťažšie ich opustiť a udržať si duševnú rovnováhu a pevnosť. Neskôr budú cítiť, že nič nezískali a začnú dokonca pochybovať o veciach, ktoré sa učili. Pripútanosti pramenia z ľudských túžob. Vlastnosťou pripútanosti je to, že ich cieľ je očividne obmedzený, dosť jasný a konkrétny; človek sám si to často nemusí uvedomovať. Svetský človek má mnoho pripútaností. V snahe hnať sa za niečím a získať to použije akékoľvek prostriedky. Pripútanosti praktizujúceho sa prejavujú odlišne, napríklad ako usilovanie sa o určitú nadprirodzenú schopnosť, oddávanie sa určitej vízií, strhnutie určitým prejavom a tak ďalej. Pre praktizujúceho je nesprávne, nech sa usiluje o čokoľvek – usilovanie sa musí byť opustené. Škola Tao hovorí o ničote. Budhovská škola hovorí o prázdnote a o vstupe do brány prázdnoty. My koniec koncov potrebujeme dosiahnuť stav ničoty a prázdnoty tým, že sa vzdáme každej pripútanosti. Musíte sa vzdať všetkého, čoho sa nedokázate vzdať – napríklad usilovania sa o nadprirodzené schopnosti. Ak sa o ne usilujete, znamená to, že ich chcete použiť. To je v skutočnosti v protiklade s vlastnosťami nášho vesmíru. V podstate je to aj otázka xinxingu. Ak ich chcete mať, chcete sa nimi v skutočnosti chváliť a ukazovať sa pred druhými. Tie schopnosti nie sú určené na ukazovanie pred inými. Aj keby ste ich použili na veľmi nevinný účel a chceli by ste ich použiť len na vykonanie nejakých dobrých skutkov, tieto dobré skutky, ktoré by ste vykonali, nemusia dopadnúť až tak dobre. Myšlienka riešiť záležitosti svetských ľudí použitím nadprirodzených prostriedkov nie je nevyhnutne dobrá. Potom, čo ma niektorí ľudia počuli poznamenať, že 70% triedy má otvorené tretie oko, čudujú sa: „Prečo ja nič také necítim?“ Keď sa vrátia domov a cvičia, ich pozornosť je zameraná na tretie oko, až ich z toho rozbolí hlava. Nakoniec aj tak nič nevidia. Toto je pripútanosť. Ľudia sa odlišujú stavom svojho fyzického tela a vrozenými vlastnosťami. Nie je možné, aby všetci videli cez tretie oko naraz a ani ich tretie oko nemôže byť na rovnakej úrovni. Niektorí ľudia môžu vidieť, iní nemusia. To všetko je normálne.

Pripútanosti môžu zadržat' a spomaliť vývoj sily gongu praktizujúceho. Vo vážnejších prípadoch môžu praktizujúcich priviesť k nasledovaniu zlej cesty. Najmä určité nadprirodzené schopnosti môžu byť použité ľuďmi s nižším xinxingom na konanie nedobrych vecí. Boli prípady, keď kvôli nespoľahlivému xinxingu človeka boli použitím nadprirodzených schopností vykonané nedobré skutky. Bol jeden vysokoškolák, ktorý si vyvinul nadprirodzenú schopnosť ovládania mysle. Mohol použiť svoje vlastné myšlienky na ovládanie myšlienok a správania sa druhých a on ju použil na konanie zlých vecí. Počas cvičení môžu byť niektorí ľudia svedkami vízií, ktoré si chcú prezrieť a úplne im porozumieť. Toto je tiež forma pripútanosti. Určitý koniček sa pre niektorých môže stať návykom, ktorého sa nedokážu zbaviť. To je tiež forma pripútanosti. Kvôli rozdielom vo vrozených vlastnostiach i cieľoch sa niektorí ľudia kultivujú, aby dosiahli najvyššiu úroveň, zatiaľ čo iní sa kultivujú iba preto, aby získali nejaké veci. Takéto zmýšľanie určite obmedzí cieľ kultivácie. Ak neodstránite tento druh pripútanosti, gong sa nevyvinie, aj keď cvičíte. Preto musia praktizujúci brať všetky materiálne zisky zľahka, za ničím sa nenaháňať a nechať všetko prebiehať prirodzene, čím sa vyhnú nebezpečenstvu vzniku nových pripútaností. Či to dokážu uskutočniť závisí od xinxingu praktizujúcich. Človek nemôže dosiahnuť osvietenie, ak sa jeho xinxing od základu nezlepší, ani ak prechováva akúkoľvek formu pripútanosti.

6. Karma

(1) Pôvod karmy

Karma je typom čiernej látky, ktorá je protikladom de. V budhizme sa nazýva hriešna karma, zatiaľ čo my ju nazývame karma. Robenie zlých vecí sa potom nazýva vytváranie karmy. Karma sa vytvára konaním nesprávnych skutkov v tomto živote alebo v minulých životoch. Napríklad zabíjanie, tyranizovanie, bojovanie s druhými kvôli osobnému zisku, ohováranie niekoho za jeho chrbtom, nepriateľstvo k niekomu a tak ďalej, to všetko môže vytvárať karmu. Navyše, existuje ešte karma, ktorá je odovzdávaná od predkov, príbuzných alebo blízkych priateľov. Keď niekto udrie druhého päťou, prehodí naňho aj svoju bielu látku a tá časť jeho tela, z ktorej sa uvoľnila, sa naplní čiernou látkou. Zabíjanie je najhorším prehrskom – je to zlý skutok a vytvorí veľmi ťažkú karmu. Karma je prvotný činiteľ, ktorý spôsobuje choroby ľudí. Samozrejme, nie vždy sa prejavuje vo forme choroby – môže sa prejavovať aj tak, že sa človek stretne s nejakými nepríjemnosťami a pod. Všetko je to spôsobené činnosťou karmy. Preto praktizujúci nesmú robiť nič zlé. Akékoľvek zlé správanie vytvorí zlé odkazy a bude mať vážny dopad na vašu kultiváciu.

Niektorí ľudia odporúčajú zbieranie qi rastlín. Keď vyučujú svoje cvičenia, učia, ako zbierať qi z rastlín; zanietene diskutujú o tom, ktorý strom má lepšiu qi a ktorý strom má akú farbu qi. U nás v severovýchodnej Číne praktizovali nejakí ľudia v parku nevedno aký druh qigongu: všetci sa vávali po zemi, potom vstali, začali krúžiť okolo borovíc a zbierať z nich qi. V priebehu pol roka lesík s borovicami zožltol a vyschol. Takéto konanie vytvára karmu! Bolo to aj zabíjanie! Či sa na to pozeráme z hľadiska zachovania zelene v našej krajine, udržovania ekologickej rovnováhy alebo z pohľadu vysokej úrovne, zbieranie qi z rastlín nie je správne. Vesmír je obrovský a bezhraničný, qi môžete zbierať všade. Môžete ju zbierať koľko chcete – prečo ubližovať rastlinám? Ste praktizujúci, kde je vaše milosrdenstvo a súcit?

Všetko má inteligenciu. Moderná veda už uznáva, že rastliny majú nielen život, ale aj inteligenciu, myšlienky a pocity, dokonca aj nadmyslové schopnosti. Keď vaše tretie oko dosiahne úroveň zraku Fa, objavíte, že svet vyzerá úplne inak. Keď vyjdete von, kamene, steny, ba dokonca aj stromy budú s vami rozprávať. Všetky veci majú život. Hneď ako je objekt vytvorený, vstúpi doňho život. Ľudia na Zemi rozdelili látky na organické a anorganické. Mních v chráme je rozrušený, keď rozbije misku, pretože keď je miska zničená, jej živá bytosť je prepustená. Nedokončila svoju životnú cestu, takže nebude mať kam ísť. Preto bude veľmi nenávidieť človeka, ktorý ju zabil. Čím viac ho nenávidí, tým viac karmy človeku pribudne. Niektorí „qigongoví majstri“ chodia dokonca na poľovačky. Kde je ich добрôta a súcit? Budhovská škola ako aj škola Tao nerobí veci, ktoré porušujú nebeské princípy správania sa. Tieto veci sú tiež činom zabíjania.

Niektorí ľudia hovoria, že v minulosti vytvorili veľa karmy, zabili kurčatá a ryby, lovili ryby a tak ďalej. Znamená to, že sa už nemôžu ďalej kultivovať? Nie, neznamená. Vtedy ste to urobili bez poznania následkov, takže to nevytvorilo väčšiu karmu. Už to v budúcnosti viac nerobte a bude to v poriadku. Ak to spravíte opäť, vedome porušujete princípy, a to nie je dovolené. Niektorí z našich praktizujúcich majú tento druh karmy. Keďže ste prišli na náš seminár, znamená to, že máte predurčený vzťah a môžete sa kultivovať nahor. Máme zabíjať muchy alebo komáre, keď vleteli dovnútra? Teraz to robíte na vašej súčasnej úrovni a nie je považované za nesprávne, ak to spravíte. Ak ich nemôžete vyhnúť von, nevadí, ak ich zabijete. Keď u niečoho príde čas smrti, prirodzene to zomrie. Keď bol ešte Šákjamúni nažive, chcel sa okúpať a požiadal svojho učeníka, aby očistil vaňu. Učeník zistil, že vo vani je plno hmyzu, vrátil sa teda a spýtal sa, čo má robiť. Šákjamúni zopakoval: „Žiadal som ťa, aby si očistil vaňu.“ Žiak pochopil, vrátil sa a vyčistil vaňu. Niektoré veci by ste nemali brať príliš vážne. Nechceme z vás urobiť prehnane opatrného človeka. Myslím si, že nie je správne, ak ste v zložitom prostredí neustále nervózni a obávate sa, aby ste nespravili niečo nesprávne. To by bola forma pripútanosti – samotný strach je pripútanosť.

Mali by sme mať súcitné a milosrdné srdce. Ak riešime veci so súcitným a milosrdným srdcom, spôsobíme menej problémov. Berte zľahka svoje osobné záujmy, buďte dobrosrdečný a vaše súcitné srdce vás zadrží pred konaním nesprávnych skutkov. Verte tomu alebo nie, sami zistíte, že ak sa neprestajne správate zlostne a stále chcete bojovať a súperiť, tak aj z dobrých vecí

spravíte zlé. Často pozorujem ľudí, ktorí nikdy neustúpia, keď cítia, že majú pravdu; ak má pravdu, konečne našiel dôvod k zlému zaobchádzaniu s druhými. Nemali by sme ani vyvolávať konflikty, ak s určitými vecami nesúhlasíme. Niekedy veci, ktoré sa vám nepáčia, nemusia byť nevyhnutne nesprávne. Ako praktizujúci, keď si neprestajne zvyšujete svoju úroveň, každá veta, ktorú poviete, bude niesť energiu. Môžete ovládať svetských ľudí, a preto nemôžete hovoriť, čo sa vám zachce. Najmä ak nevidíte podstatu problémov a nepoznáte ich karmické príčiny, ľahko sa môžete dopustiť nesprávneho skutku a vytvoriť karmu.

(2) Odstraňovanie karmy

Princípy v tomto svete sú rovnaké ako princípy v nebi: nakoniec musíte splatiť to, čo druhým dlhujete. Aj svetskí ľudia musia splatiť to, čo dlhujú druhým. Všetky ťažkosti a problémy, s ktorými sa stretnete počas svojho života, vyplývajú z karmy. Musíte platiť. Pre opravdivých praktizujúcich budú cesty životov pozmenené. Bude zostavená nová cesta, ktorá vyhovuje vašej kultivácii. Majster za vás odstráni časť vašej karmy a zostávajúca časť bude použitá na zlepšenie vášho xinxingu. Cvičeniami a kultiváciou xinxingu svoju karmu vymeníte a splatíte. Problémy, s ktorými sa odteraz stretnete, nie sú náhoda, takže buďte, prosím, duševne pripravení. Tým, že vydržíte nejaké trápenia, zbavíte sa všetkého, čoho sa svetský človek vzdať nedokáže. Stretnete sa s množstvom ťažkostí. Problémy vzniknú v rodine, v spoločnosti a z iných zdrojov, alebo sa môžete náhle stretnúť s nejakým nešťastím; môže sa dokonca stať, že budete obvinení z niečoho, čo je v skutočnosti chyba niekoho iného a podobne. Praktizujúci nemajú ochorieť, náhle však môžu klesnúť pod vážnou chorobou. Choroba môže byť taká ťažká, že to až nemôžete vydržať. Ani prehliadky v nemocnici nemôžu stanoviť diagnózu. Avšak neskôr, z nejakého neznámeho dôvodu, choroba prejde bez akéhokoľvek liečenia. V skutočnosti sa týmto spôsobom splatil dlh, ktorý ste mali. Možno jedného dňa stratí váš manžel či manželka úplne bez príčiny nervy a začne sa s vami hádať. Dokonca aj bezvýznamné udalosti môžu viesť k veľkým sporom. Neskôr sa partner bude cítiť veľmi zmätený zo straty sebaovládania. Ako praktizujúcemu by vám malo byť jasné, prečo sa takáto udalosť stala. Je to preto, že tá „vec“ prišla a požadovala od vás, aby ste splatili svoju karmu. V takom okamihu sa musíte ovládať a strážiť si svoj xinxing, aby ste to vyriešili. Vážte si partnera a buďte mu vďačný za to, že vám pomohol splatiť vašu karmu.

Ak dlho sedíte v meditácii, začnú vás bolieť nohy a niekedy je bolesť neznesiteľná. Ľudia s tretím okom na vysokej úrovni môžu vidieť nasledujúce: keď má človek veľké bolesti, odpadáva a odstraňuje sa tam veľký kus čiernej látky vo vnútri aj zvonka tela praktizujúceho. Bolesť prežívaná pri sedení v meditácii sa pravidelne opakuje a je mučivá. Niektorí to chápú a sú odhodlaní nevystrieť svoje nohy. A tak bude čierna látka odstránená a premenená na bielu látku a tá sa potom premení na gong. Praktizujúci nemôžu splatiť všetku svoju karmu sedením v meditácii a praktizovaním cvičení. Potrebujú si aj zlepšiť svoj xinxing a kvalitu osvietenia a zažiť nejaké utrpenia. Dôležité je to, že sme súcitní. Súciť sa v našom Falun Gongu objaví veľmi skoro. Mnohí ľudia počas sedenia v meditácii zistia, že im začnú bez akejkolvek príčiny padať slzy. Nech myslia na čokoľvek, cítia zármutok. Nech sa pozrú na kohokoľvek, vidia utrpenie. V skutočnosti sa tu objavilo srdce veľkého súcitu. Vaša povaha, vaše pravé ja, sa začína spájať s povahou vesmíru: Zhen-Shan-Ren. Keď sa objaví vaša súcitná povaha, budete robiť veci s veľkou láskavosťou. Od hĺbky vášho srdca až po váš zovňajšok bude každý vidieť, že ste veľmi láskavý. Odvtedy s vami už nikto nebude zle zaobchádzať. Ak sa k vám aj niekto správa zle, vďaka vášmu srdcu veľkého súcitu mu to nebudete odplácať rovnakým spôsobom. Je to druh sily, ktorá vás odlišuje od svetských ľudí.

Keď sa stretnete s trápením, tento veľký súcit vám ho pomôže prekonať. Zároveň sa moje Telá Zákona budú o vás starať a chrániť váš život, vy sami však musíte prejsť trápením. Napríklad keď som prednášal v meste Taiyuan, na moju hodinu prišiel jeden starší pár. Ponáhľali sa, keď prechádzali cez ulicu. Keď boli v strede vozovky, rýchlo prichádzajúce auto v okamihu vrazilo staršiu pani na zem a ťahalo ju so sebou viac ako desať metrov. Pani nakoniec spadla do stredu ulice. Auto prešlo ďalších dvadsať metrov, kým zastavilo. Vodič vystúpil z auta a začal nadávať, spolucestujúci tiež vyslovili nejaké negatívne poznámky. Stará pani nepovedala nič a v tom momente si spomenula, čo som hovoril. Keď vstala, povedala: „Nič sa nestalo, som v poriadku.“ Potom odišla spolu s manželom do prednáškovej sály. Keby bola v tom momente povedala: „Och,

udrela som sa tu aj tu. Musíte ma vziať do nemocnice.“ – veci by dopadli naozaj zle. Ona to však nespavila. Staršia pani mi povedala: „Majster, viem, o čo tam išlo. Pomáhala mi to splatiť moju karmu! Veľkým utrpením bol splatený veľký kus karmy.“ Vidno, že mala veľmi vysoký xinxing a dobrú kvalitu osvietenia. V takom pokročilom veku a pri tak rýchlo idúcom aute bola zrazená na zem a ťahaná tak ďaleko a napokon tvrdo spadla na zem – ona však predsa vstala so spravodlivou myslou.

Niekedy príde trápenie, ktoré vyzerá obrovské – také zdrvujúce, že to vyzerá, akoby nebolo žiadnej cesty úniku. Možno sa budete trápiť dosť dní. Zrazu sa z ničoho nič objaví cestička a veci sa začnú prudko obracať. V skutočnosti je to preto, že ste si zlepšili xinxing a problém sa prirodzeným spôsobom stratil.

Aby sa zlepšila sféra mysle človeka, musí podstúpiť všetky druhy skúšok rôznym „utrpením“, ktoré ponúka tento svet. Ak sa počas tohto procesu váš xinxing naozaj zlepšil a upevnil, karma bude odstránená; utrpenie prejde a váš gong narastie. Ak počas xinxingovej skúšky neuspějete, neustrážite si svoj xinxing a správate sa nevhodne, nenechajte sa odradiť. Aktívne si z toho vezmite ponaučenie, nájdite, kde ste spravili chybu a pracujte na približovaní sa k Zhen-Shan-Ren. Nasledujúci problém, ktorý preverí váš xinxing, môže prísť krátko potom. Ako sa vaša sila gongu vyvinie, skúška v podobe nasledujúceho trápenia môže prísť ešte silnejšie a náhlejšie. S každým prekonaným problémom sa vaša sila gongu o kúsok zvýši. Ak nie ste schopný problém prekonať, vývoj vášho gongu sa zastaví. Malé skúšky vedú k malým zlepšeniam, veľké skúšky vedú k veľkým zlepšeniam. Dúfam, že každý praktizujúci je pripravený znášať veľké utrpenie a má odhodlanie a pevnú vôľu ochotne prijať útrapy. Skutočný gong nezískate bez vynaloženia úsilia. Neexistuje žiaden princíp, ktorý by vám umožnil získať gong pohodlne bez akéhokoľvek utrpenia alebo vynaloženia úsilia. Ak sa váš xinxing dôkladne nezlepší a stále prechováate osobné pripútanosti, nikdy sa nestanete osvietenou bytosťou!

7. Démonické zasahovanie

Démonické zasahovanie sa vzťahuje na prejavy a úkazy, ktoré sa objavujú počas kultivačného procesu a rušivo zasahujú do praktizovania. Ich cieľom je zabrániť praktizujúcim v kultivácii k vysokým úrovniam. Inými slovami, démoni prídu vyberať dlhy.

Keď sa človek kultivuje k vysokým úrovniam, problém démonického zasahovania sa určite objaví. Človek vo svojom živote i jeho predkovia nevyhnutne vykonali nejaké zlé skutky – toto sa nazýva karma. Dobré či nedobré vrodené vlastnosti u človeka určujú množstvo karmy, ktoré si so sebou nosí. Dokonca i veľmi dobrý človek nemôže nemať karmu. Nemôžete to cítiť, pretože nepraktizujete kultiváciu. Ak cvičíte iba kvôli liečeniu a zlepšeniu zdravia, démoni sa starať nebudú. Ale len čo začnete kultiváciu k vysokým úrovniam, budú vás obťažovať neustále. Môžu vás vyrušovať rôznymi spôsobmi, cieľom ktorých je zabrániť vám v kultivácii k vysokým úrovniam a dosiahnuť, aby ste v kultivácii neuspeli. Démoni sa prejavujú rozličnými spôsobmi. Niektorí sa prejavujú vo forme udalostí denného života, iní vás vyrušujú vo forme javov z iných dimenzií. Vždy, keď si sadnete, rozkazujú veciam vyrušovať vás, aby ste nemohli dosiahnuť pokoj a nemohli sa tak kultivovať k vysokým úrovniam. Niekedy si sadnete meditovať a zrazu začnete byť ospalí, alebo sa vám v hlave roja všemožné myšlienky, a preto nie ste schopní vstúpiť do kultivačného stavu. Inokedy, v tom momente, ako začnete cvičiť, sa vaše doteraz tiché prostredie zrazu zaplní hlukom krokov, búchania dverí, trúbenia áut, zvonenia telefónov a rôznymi inými formami rušenia, ktoré vám nedovolia upokojiť sa.

Ďalší druh démona je žiadostivosť. Počas meditácie alebo v snoch sa môže pred praktizujúcim objaviť krásna žena alebo pekný muž. Táto osoba vás bude lákať a zväzdať, robiť vyzývavé pohyby a vyvolávať vašu pripútanosť k sexuálnej žiadostivosti. Ak to nemôžete prekonať po prvýkrát, bude sa to postupne zosilňovať a zväzdať vás, až kým neopustíte myšlienku na kultiváciu k vysokej úrovni. Je to ťažká skúška a dosť praktizujúcich kvôli tomu zlyhalo. Dúfam, že ste na to duševne pripravení. Ak si niekto dostatočne nechránil svoj xinxing a raz neuspel, mal by sa z toho naozaj poučiť. Príde to opäť a bude vás to rušiť veľakrát, až kým si naozaj udržíte svoj xinxing a úplne sa vzdáte tejto pripútanosti. Toto je veľká skúška, ktorú musíte prekonať. Inak nemôžete dosiahnuť Tao a úspešne dokončiť kultiváciu.

Ďalší druh démona sa prejavuje počas praktizovania alebo v snoch. Môžete zrazu vidieť nejaké hrôzostrašné tváre, ktoré sú škaredé a veľmi zreteľné, alebo postavy, ktoré držia nože a chcú vás zabiť. Ale dokážu len strašiť ľudí. Keby mali naozaj bodnúť, nedokázali by sa vás dotknúť, keďže Majster už zvonka tela praktizujúceho umiestnil ochranný štít, aby ostal nezranený. Snažia sa vás zastrašiť, aby ste prestali praktizovať. Objavujú sa iba na jednej úrovni, v jednom časovom období, a veľmi rýchlo odídu – o niekoľko dní, o týždeň alebo o niekoľko týždňov. Všetko závisí od toho, aký vysoký je váš xinxing a ako túto záležitosť riešite.

8. Vrodené vlastnosti a kvalita osvietenia

Pod vrodenými vlastnosťami sa rozumie biela látka, ktorú si človek so sebou prinesie pri narodení. Je to práve de – skutočná látka. Čím viac si tejto látky prinesiete, tým lepšie sú vaše vrodené vlastnosti. Ľudia s dobrými vrodenými vlastnosťami sa ľahšie vrátia k pravde a stanú sa osvietenými, pretože nemajú žiadne prekážky vo svojom myslení. Len čo počujú o vyučovaní qigongu alebo o veciach, ktoré sa týkajú kultivácie, hneď ich to zaujíma a sú ochotní sa učiť. Dokážu sa spojiť s vesmírom. Je to presne tak, ako povedal Lao Zi: „Keď múdry človek počuje Tao, bude ho usilovne praktizovať. Keď priemerný človek počuje Tao, bude ho praktizovať sem-tam. Keď hlúpy človek počuje Tao, bude sa na ňom hlasno smiať. Ak sa hlasno nesmeje, nie je to Tao.“ Tí, ktorí sa dokážu ľahko vrátiť k svojmu skutočnému ja a stať sa osvietenými, sú múdri ľudia. Naopak, u človeka s množstvom čiernej látky a s horšími vrodenými vlastnosťami je zvonka tela vytvorená bariéra, ktorá mu znemožňuje prijať dobré veci. Ak sa stretne s dobrými vecami, čierna látka spôsobí, že im nebude veriť. Toto je úloha, ktorú hrá karma.

Diskusia o vrodených vlastnostiach musí zahŕňať aj otázku kvality osvietenia. Keď hovoríme o „osvietení“, niektorí si myslia, že byť osvietený znamená byť šikovný. „Šikovný“ alebo „bystrý“ človek, o ktorom hovoria svetskí ľudia, je v skutočnosti veľmi ďaleko od kultivácie, o ktorej hovoríme my. Pre týchto „šikovných“ ľudí väčšinou nie je ľahké dosiahnuť osvietenie. Zaujímajú sa iba o praktický, materiálny svet, tak aby ich nikto nemohol využiť a aby sa vyhli vzdávaniu sa akéhokoľvek prospechu. Obzvlášť niektorí jednotlivci, ktorí sa považujú za dobre informovaných, vzdelaných a šikovných, si myslia, že praktizovanie kultivácie patrí do rozprávok. Je pre nich nepredstaviteľné praktizovať cvičenia a kultivovať xinxing. Praktizujúcich považujú za hlúpych a poverčivých. To, čo my nazývame osvietením, neznamená byť šikovný, ale vrátiť ľudskú povahu k jej pravej povahe, byť dobrým človekom a prispôbiť sa vlastnostiam vesmíru. Vrodené vlastnosti určujú kvalitu osvietenia. Ak sú niekoho vrodené vlastnosti dobré, jeho kvalita osvietenia má tiež sklon byť dobrá. Vrodené vlastnosti určujú kvalitu osvietenia, ale kvalita osvietenia nie je úplne určená vrodenými vlastnosťami. Akokoľvek dobré sú vaše vrodené vlastnosti, je neprijateľné, ak je vaše pochopenie alebo porozumenie nedostatočné. U niekoho nie sú vrodené vlastnosti také dobré, má však výbornú kvalitu osvietenia, a tak sa môže kultivovať na vysokú úroveň. Keďže my ponúkame spásu všetkým vnímajúcim bytostiam, pozeráme sa na kvalitu osvietenia, nie na vrodené vlastnosti. Hoci máte veľa nedobrych vecí, pokiaľ ste odhodlaní kultivovať sa na vyššiu úroveň, tento váš úmysel je spravodlivý. S touto myšlienkou musíte zanechať iba o trochu viac ako druhí a napokon dosiahnete osvietenie.

Telá praktizujúcich už boli očistené. Po vyvinutí gongu už telo neochorie, pretože prítomnosť tejto vysokoenergetickej látky v tele už ďalej nedovoľuje prítomnosť čiernej látky. No niektorí ľudia tomu jednoducho nemôžu uveriť, stále si myslia, že sú chorí a sťažujú sa: „Prečo mi je tak nepríjemne?“ Hovoríme, že to, čo ste získali, je gong. Keďže ste získali takú dobrú vec, ako sa môžete cítiť pohodlne? V kultivácii sa človek musí niektorých vecí vzdať výmenou. V skutočnosti všetky tieto nepohodlia sú na povrchu a na vaše telo nemajú vôbec žiaden dopad. Vyzerajú ako choroby, ale choroby to vôbec nie sú. Všetko závisí od toho, či si to dokážete uvedomiť. Praktizujúci musia byť schopní nielen zniesť najhoršie z utrpení, ale musia mať aj dobrú kvalitu osvietenia. Niektorí ľudia sa stretli s ťažkosťami a ani sa to nepokúsili pochopiť. Ja učím na vysokých úrovniach a ukazujem im, ako sa merať vyššími normami, ale oni sa stále ešte považujú za svetských ľudí. Nemôžu sa ani primäť k tomu, aby praktizovali kultiváciu ako opravdiví praktizujúci a nemôžu ani uveriť, že budú na vysokej úrovni.

Osvietenie, o ktorom sa diskutuje na vysokých úrovniach, znamená dosiahnutie osvietenia a rozdeľuje sa na náhle osvietenie a postupné osvietenie. Náhle osvietenie značí, že celá kultivačná prax prebieha v zamknutom stave. Keď ste ukončili celý kultivačný proces a váš xinxing sa zlepšil, v poslednom momente sa všetky nadprirodzené schopnosti naraz uvoľnia, tretie oko sa okamžite otvorí na najvyššej úrovni a vaša myseľ bude schopná komunikovať s bytosťami vysokých úrovní v iných dimenziách. Budete okamžite schopní vidieť skutočnosť celého vesmíru, jeho rôzne dimenzie a zjednotené raje a budete schopní sa s nimi spojiť. Taktiež budete schopní použiť svoje veľké nadprirodzené sily. Náhle osvietenie je najťažšia cesta. V histórii boli za učeníkov vyberaní iba ľudia s výbornými vrodenými vlastnosťami a bolo to odovzdávané súkromne a jednotlivito. Pre priemerných ľudí by to bolo neznesiteľné! Cesta, ktorou som išiel ja, bola cestou náhleho osvietenia.

Veci, ktoré vám odovzďavam ja, patria k ceste postupného osvietenia. Počas procesu kultivácie vzniknú nadprirodzené schopnosti, keď príde ich čas. Nie je však isté, že vzniknutú nadprirodzenú schopnosť budete môcť použiť. Ak váš xinxing nedosiahol určitú úroveň a nedokážete sa náležite správať, ľahko sa dopustíte nesprávnych skutkov. Dočasne preto tieto schopnosti nemôžete použiť, no skôr či neskôr vám budú k dispozícii. Pomocou kultivačnej praxe si budete postupne zvyšovať svoju úroveň a chápať pravdu vesmíru. Rovnako ako pri náhlom osvietení napokon dosiahnete dovŕšenie. Cesta postupného osvietenia je trochu ľahšia a nemá riziká. Ťažšie je na tom to, že môžete vidieť celý kultivačný proces, takže musíte na seba klásť ešte prísnejšie požiadavky.

9. Jasná a čistá myseľ

Niektorí ľudia počas cvičenia nemôžu vstúpiť do stavu pokoja, a tak hľadajú metódu, ako to dosiahnuť. Niektorí sa ma pýtali: „Majster, prečo nemôžem byť pokojný počas praktizovania? Môžete ma naučiť nejakú metódu alebo techniku, aby som sa pri sedení v meditácii upokojil?“ No iste, ako sa môžete upokojiť?! Keby vás prišlo učiť cestu samotné božstvo, nebudete schopný upokojiť sa. Prečo? Dôvodom je, že vaša vlastná myseľ nie je jasná a čistá. Pretože žijete uprostred tejto spoločnosti, také veci ako rôzne city a túžby, osobné záujmy a vaše vlastné záležitosti alebo dokonca i záležitosti vašej rodiny a priateľov zabrali príliš veľkú časť vašej mysle a zaberajú v nej popredné miesto. Ako sa môžete stať pokojným, keď sedíte v meditácii? Ak niečo zámerne potlačíte, okamžite sa to vráti späť.

Budhistická kultivácia hovorí o prikázaní, samádhi a múdrosti. Prikázanie znamená vzdať sa vecí, ku ktorým ste pripútaní. Niektorí budhisti používajú spôsob odriekania mena Budhu – vyžaduje to sústredené odriekanie, aby sa dosiahol stav „jedna myšlienka nahradí tisíce iných“. Nie je to však nejaká metóda, ale druh schopnosti. Ak tomu neveríte, skúste odriekať. Zaručujem vám, že zatiaľ čo ústami odriekate meno Budhu, vo vašej mysli sa budú vynárať iné veci. Kedysi tibetský tantrizmus najprv učil ako odriekať meno Budhu; každý deň počas jedného týždňa sa požadovalo odriekať meno Budhu státisícekrát. Odriekali, až kým z toho nemali závrat a v ich mysli neostalo nakoniec nič. Táto jedna myšlienka nahradila všetky ostatné. Je to druh schopnosti, ktorú možno nie ste schopní dosiahnuť. Niektoré iné metódy praktizovania vás učia sústrediť myšlienky na *dantian*, počítanie, upínanie zraku na predmety atď. V skutočnosti vám žiadna z týchto metód neumožní vstúpiť do úplného pokoja. Praktizujúci musí mať jasnú a čistú myseľ, vzdať sa starosti o osobné záujmy a chamtivosti.

V skutočnosti schopnosť vstúpiť do nehybnosti a pokoja je odrazom vašich schopností a úrovne. Keď môžete vstúpiť do stavu pokoja v tom okamihu, ako si sadnete, je to známkou vysokej úrovne. Je v poriadku, ak sa zatiaľ nedokážete upokojiť. Môžete to pomaly dosiahnuť počas kultivácie. Xinxing sa zvyšuje postupne a rovnako tak gong. Ak neberiete zľahka vlastné osobné záujmy a túžby, gong sa nikdy nevyvinie.

Praktizujúci by sa mali vždy držať vyšších noriem. Praktizujúci sú neustále vyrušovaní všemožnými zložitými spoločenskými javmi, množstvom vulgárnych a nezdravých vecí, rôznymi emóciami a túžbami. Veci, ktoré propagujú v televízii, vo filmoch a v literatúre vás učia stať sa silnejším a praktickejším medzi svetskými ľuďmi. Ak sa nad to nedokážete povzniesť, ešte viac sa vzdialite xinxingu a duševnému stavu praktizujúceho a získate menej gongu. Praktizujúci by sa takýmto vulgárnymi a nezdravými záležitosťami mali zaoberať málo alebo vôbec nie. Mali by

dosiahnuť stav „pozeráš, ale nevidíš; načúvaš, ale nepočuješ“ a byť nepohnutí ľuďmi a vecami. Často hovorím, že mysle svetských ľudí mnou nemôžu pohnúť. Nebudem šťastný, keď ma niekto chváli, nehnevám sa, keď ma niekto uráža. Nezáleží na tom, aké vážne sú xinxingové rušivé zasahovania medzi svetskými ľuďmi, na mňa to nemá žiaden vplyv. Praktizujúci by mal brať veľmi zľahka všetok osobný zisk a nestarať sa oň. Iba vtedy bude váš zámer stať sa osvieteným považovaný za zrelý. Ak môžete existovať bez silnej pripútanosti k usilovaniu sa o slávu a osobný zisk a budete ich považovať za niečo bezvýznamné, nebudete sklamaný, ani sa nebudete hnevať a vaše srdce vždy zostane pokojné. Ak ste schopný opustiť všetko, vaša myseľ sa prirodzene stane jasnou a čistou.

Učil som vás Veľký Zákon (Dafa) a všetkých päť cvičení. Upravil som vaše telá, vložil som do vašich tiel Falun a energetické mechanizmy a moje Telá Zákona vás ochraňujú. Dal som vám všetko, čo som vám mal dať. Počas seminára všetko záleží na mne. Odteraz všetko záleží na vás. „Majster vás prevedie cez dvere, avšak pokračovanie v kultivácii závisí na vás.“ Pokiaľ budete dôkladne študovať Veľký Zákon, pozorne ho prežívať a rozumieť mu, v každom okamihu si chrániť svoj xinxing, usilovne sa kultivovať, vydržíte najhoršie zo všetkých utrpení a znesiete najťažšie zo všetkých ťažkostí, myslím si, že vo vašej kultivácii určite uspejete.

Cesta kultivovania gongu je v srdci človeka

Lod' na plavbu bezhraničným Dafa poháňajú trápenia

Kapitola IV

Veľká Cesta k Dovršeniu Falun Dafa

Pohyby sú doplnkovými prostriedkami k dosiahnutiu dovŕšenia

Li Hongzhi

13. november 1996

1. Vlastnosti Falun Dafa

Falun Budhov Fa je veľká kultivačná cesta vysokej úrovne budhovskej školy, v ktorej základom kultivačnej praxe je prispôsobenie sa najvyššej povahe vesmíru, Zhen-Shan-Ren. Jej kultivácia je vedená touto najvyššou povahou a je založená na princípoch vývoja vesmíru. To, čo kultivujeme, je teda Veľký Fa alebo Veľké Tao.

Falun Budhov Fa mieri priamo na srdce človeka a jasne hovorí, že kultivácia xinxingu je kľúčom k zvyšovaniu gongu. Úroveň gongu človeka je taká vysoká ako úroveň jeho xinxingu a toto je absolútna pravda vesmíru. Xinxing zahŕňa premenu cnosti (de, biela látka) a karmy (čierna látka), opustenie rôznych ľudských túžob a pripútaností a schopnosť vydržať najväčšie zo všetkých ťažkostí. Tiež zahŕňa mnoho druhov vecí, ktoré musí človek kultivovať, aby si zvýšil svoju úroveň.

Falun Budhov Fa tiež zahŕňa kultiváciu tela, ktorá je dosiahnutá vykonávaním cvičebných pohybov Veľkej cesty k Dovŕšeniu – praxe vysokej úrovne budhovskej školy. Jeden cieľ cvičení je posilniť nadprirodzené schopnosti a energetické mechanizmy praktizujúceho, pričom sa používa jeho mocná sila gongu, čím sa dosiahne „Fa kultivuje praktizujúceho“. Dalším cieľom je vyvinutie mnohých živých bytostí v tele praktizujúceho. V kultivačnej praxi vysokej úrovne bude zrodené Nesmrteľné dieťa, nazývané aj Telo Budhu a bude vyvinutých mnoho schopností. Cvičebné pohyby sú nevyhnutné pre premenu a kultiváciu týchto vecí. Cvičenia sú súčasťou harmonizácie a zdokonaľovania v našom Dafa. Dafa je teda úplným kultivačným systémom mysle a tela. Je tiež nazývaný „Veľkou cestou k Dovŕšeniu“. Tento Dafa teda vyžaduje kultiváciu aj cvičenia, pričom kultivácia má prednosť pred cvičeniami. Gong človeka nevzrastie, ak robí iba cvičenia a nekultivuje svoj xinxing. Človek, ktorý iba kultivuje svoj xinxing a nerobí cvičenia Veľkej cesty k Dovŕšeniu, zistí, že rast jeho sily gongu je brzdený a jeho benti sa nemení.

Sú ľudia s predučenými vzťahmi a ľudia, ktorí praktizovali kultiváciu po mnoho rokov, ale neboli si schopní zvýšiť svoj gong. Aby viacerí z nich získali Fa a mohli praktizovať kultiváciu od začiatku na vysokej úrovni a aby si rýchlo zvyšovali svoj gong a tým priamo dosiahli Dovŕšenie, odovzdal som verejnosti tento Dafa na kultivovanie budhovstva, ktorý som kultivoval ja a osvietil sa k nemu v dávnej minulosti. Táto kultivačná cesta privádza človeka k harmónii a múdrosti. Pohyby sú jednoduché, pretože Veľká cesta je nesmierne jednoduchá a ľahká.

Falun je ústredným prvkom v kultivačnej praxi Falun Budhovho Fa. Falun je inteligentná, otáčajúca sa bytosť, zložená z látky s vysokou energiou. Falun, ktorý vložím do spodnej časti brucha praktizujúceho, sa neustále otáča, dvadsaťštyri hodín denne. (Opravdiví praktizujúci môžu získať Falun čítaním mojich kníh, pozeraním mojich prednášok na videokazetách, počúvaním mojich prednášok na audiokazetách alebo študovaním spolu s učeníkmi Dafa.) Falun pomáha praktizujúcim kultivovať sa automaticky. To znamená, že Falun kultivuje praktizujúcich neustále, dokonca aj keď stále nevykonávajú cvičenia. Zo všetkých kultivačných ciest predstavených v dnešnom svete je táto jediná, ktorá dosiahla „Fa kultivuje praktizujúceho“.

Otáčajúci sa Falun má tú istú povahu ako vesmír a je jeho zmenšeninou. Koleso Dharmy z budhovskej školy, Yin-yang školy Tao a všetko v Desaťsmernom svete¹ je odzrkadlené vo Falune. Keď sa Falun otáča dovnútra (v smere hodinových ručičiek), ponúka spásu praktizujúcemu, pretože prijíma obrovské množstvo energie z vesmíru a premieňa ju na gong. Keď sa Falun otáča von (proti smeru hodinových ručičiek), ponúka spásu iným, pretože uvoľňuje energiu, ktorá môže spasiť každú bytosť a napraviť každý nesprávny stav; ľuďom v blízkosti praktizujúceho prospieva.

Falun Dafa umožňuje praktizujúcim prispôbiť sa najvyššej povahe vesmíru, Zhen-Shan-Ren. Od základu sa odlišuje od všetkých iných praktík a má osem hlavných charakteristických vlastností.

¹ Desaťsmerný svet – budhovská škola poníma svet ako skladajúci sa z desiatich smerov.

(1) Kultivácia Faluna, nie kultivácia danu alebo vytváranie danu

Falun má tú istú povahu ako vesmír a je inteligentnou, otáčajúcou sa bytosťou vytvorenou z vysokoenergetickej látky. Falun sa neustále otáča v priestore spodnej časti brucha praktizujúceho a neustále zbiera energiu z vesmíru, pretvára ju a mení na gong. Takže praktizovanie kultivácie vo Falun Dafa môže rýchlo zvýšiť gong praktizujúcich a dovoliť im dosiahnutie stavu Odomknutia gongu (kaigong) neobvykle rýchlo. Dokonca aj ľudia, ktorí sa kultivovali viac ako tisíc rokov, chcú získať tento Falun, ale nemôžu. V súčasnosti všetky metódy populárne v našej spoločnosti kultivujú dan a vytvárajú dan. Nazývajú sa qigong cestou danu. Je veľmi ťažké pre praktizujúcich qigongu cestou danu dosiahnuť Odomknutie gongu a Osvietenie v tomto živote.

(2) Falun kultivuje praktizujúceho dokonca aj vtedy, keď nevykonáva cvičenia

Pretože praktizujúci musia pracovať, študovať, jesť a spať každý deň, nemôžu robiť cvičenia dvadsaťštyri hodín denne. Falun sa však otáča neustále, čím pomáha praktizujúcim dosiahnuť účinok robenia cvičení dvadsaťštyri hodín denne. Takže i keď praktizujúci nemôžu robiť cvičenia neustále, Falun bez prestávky praktizujúcich stále kultivuje. V skratke, Fa kultivuje praktizujúceho, hoci práve nerobí cvičenia.

Nikde v dnešnom svete, žiadna zo zverejnených metód nevyriešila problém nájdania si času pre prácu aj pre cvičenia. Iba Falun Dafa vyriešil tento problém. Falun Dafa je jedinou kultivačnou cestou, ktorá dosiahla „Fa kultivuje praktizujúceho“.

(3) Kultivovanie hlavného vedomia, takže praktizujúci získa gong

Falun Dafa kultivuje hlavné vedomie človeka. Praktizujúci musia vedome kultivovať svoje srdcia, opustiť všetky svoje pripútanosti a zlepšiť si svoj xinxing. Nemožno byť v tranze alebo stratiť kontrolu nad sebou pri praktizovaní Veľkej cesty k dovŕšeniu. Vaše hlavné vedomie by vás malo viesť po celý čas vykonávania cvičenia. Gong kultivovaný týmto spôsobom bude rásť na vašom vlastnom tele a vy sami získate gong, ktorý si budete môcť vziať so sebou. Preto je Falun Dafa taký vzácny – vy sami získate gong.

Po tisícky rokov všetky iné metódy, rozšírené medzi svetskými ľuďmi, kultivovali pomocné vedomie; ľudské telo a hlavné vedomie praktizujúceho slúžili iba ako nositeľ. Keď praktizujúci dosiahol Dovŕšenie, jeho pomocné vedomie vystúpilo a vzalo si so sebou gong. Potom teda nič neostalo pre hlavné vedomie praktizujúceho a jeho benti, čím celoživotné úsilie o kultiváciu vyšlo navivoč. Samozrejme, keď praktizujúci kultivuje svoje hlavné vedomie, jeho pomocné vedomie tiež získa nejaký gong a prirodzene sa zlepšuje spolu s hlavným vedomím.

(4) Kultivovanie mysle aj tela

„Kultivácia mysle“ vo Falun Dafa sa týka kultivácie xinxingu. Kultivácia xinxingu má prednosť, lebo je považovaná za kľúč k zvyšovaniu gongu. Inými slovami: gong, ktorý určuje úroveň človeka, nie je získaný praktizovaním cvičení, ale kultiváciou xinxingu. Úroveň gongu človeka je taká vysoká ako jeho úroveň xinxingu. Prvok xinxingu vo Falun Dafa zahŕňa omnoho širší rozsah vecí ako iba cnosť; zahŕňa mnoho druhov vecí vrátane cnosti.

„Kultivácia tela“ vo Falun Dafa sa vzťahuje na dosiahnutie dlhovekosti. Pomocou vykonávania cvičení benti podstupuje premenu a je zachované. Hlavné vedomie človeka a jeho ľudské telo sa spoja do jedného, takže Dovŕšenie dosiahnu ako celok. Kultivácia tela od základu mení molekulové zloženie ľudského tela. Nahradením prvkov buniek vysokoenergetickou látkou je ľudské telo premenené na telo vytvorené z látky z iných dimenzií. Vo výsledku človek ostane navždy mladý. Tieto veci vyriešime od základu. Falun Dafa je teda opravdivou kultivačnou praxou mysle aj tela.

(5) Päť cvičení, ktoré sú jednoduché a ľahko naučiteľné

Veľká cesta je vždy nesmierne jednoduchá a ľahká. Vo všeobecnosti má Falun Dafa malé množstvo cvičebných pohybov, hoci vecí, ktoré vyvíja, sú početné a všezahŕňajúce. Pohyby riadia

každú stránku tela a mnoho vecí, ktoré sa vyvinú. Všetkých päť cvičení sa vyučuje praktizujúcim úplne. Hneď od začiatku budú v tele praktizujúceho otvorené oblasti, kde je energia zablokovaná a veľké množstvo energie bude prijímané z vesmíru. Vo veľmi krátkom časovom období cvičenia vypudia neúčinné látky z tela praktizujúceho a očistia ho. Cvičenia tiež pomáhajú praktizujúcim zvyšovať ich úroveň, zosilňovať ich nebeské sily a dosiahnuť stav Čisto-bieleho tela. Týchto päť cvičení je ďaleko nad obvyklými cvičeniami, ktoré otvárajú meridiány alebo veľký a malý nebeský okruh. Falun Dafa poskytuje praktizujúcim najvýhodnejšiu a najefektívnejšiu kultivačnú cestu a je zároveň najlepšou a najcennejšou cestou.

(6) Nepoužívanie činností mysle, neodbočovanie a prudké zvyšovanie gongu

Kultivačná prax Falun Dafa nepoužíva zámer mysle, nie je tu koncentrácia a nie je ani vedená činnosťou mysle. Preto je praktizovanie Falun Dafa úplne bezpečné a je zaručené, že praktizujúci neodbočia. Falun chráni praktizujúcich pred odbočením pri kultivácii a chráni ich aj pred zasahovaním ľudí s horším xinxingom. Navyše Falun môže automaticky napraviť každý nesprávny stav.

Praktizujúci začínajú svoju kultiváciu na veľmi vysokej úrovni. Pokiaľ dokážu zniesť najťažšie zo všetkých ťažkostí, vydržať to, čo je ťažké vydržať, udržiavať si xinxing a opravdivo praktizovať iba jednu kultivačnú cestu, budú schopní dosiahnuť stav „tri kvetiny zoskupené nad hlavou“ počas niekoľkých rokov. Toto je najvyššia úroveň, ktorú človek môže dosiahnuť v kultivácii v Zákone trojitého sveta.

(7) Pri cvičeniach netreba mať starosti o miesto, čas alebo smer a tiež sa netreba starať o ukončenie cvičenia

Falun je zmenšeninou vesmíru. Vesmír sa otáča, všetky galaxie v ňom sa otáčajú a Zem sa otáča tiež. Východ, západ, juh a sever teda nemôžu byť rozlišované. Praktizujúci vo Falun Dafa sa kultivujú podľa základnej povahy vesmíru a podľa zákona jeho vývoja. Takže bez ohľadu na to, akým smerom ste otočený, robíte cvičenia do všetkých smerov. Keďže Falun sa otáča neustále, nie je tu predstava času; praktizujúci môžu robiť cvičenia v ľubovoľnom čase. Falun sa otáča neprestajne a praktizujúci nie sú schopní zastaviť jeho otáčanie, takže tu nie je predstava ukončenia cvičenia. Človek ukončí svoje pohyby, ale cvičenie sa nekončí.

(8) Máte ochranu mojich Tiel Zákona, netreba sa obávať zasahovania vonkajšieho zla

Pre svetského človeka je veľmi nebezpečné, ak náhle dostane veci vysokej úrovne, pretože jeho život bude okamžite v nebezpečenstve. Praktizujúci budú mať ochranu mojich Tiel Zákona, ak prijmú moje učenie Falun Dafa a opravdivo praktizujú kultiváciu. Pokiaľ vytrváte v praktizovaní kultivácie, moje Telá Zákona vás budú chrániť, až kým nedosiahnete Dovŕšenie. Pokiaľ sa v určitom momente rozhodnete ukončiť kultiváciu, moje Telá Zákona vás opustia.

Dôvodom, prečo sa mnoho ľudí neodváža vyučovať princípy vysokých úrovní, je to, že nie sú schopní vziať na seba túto zodpovednosť a nebesá im to tiež nedovoľujú. Falun Dafa je spravodlivý Fa. Jedna spravodlivá myseľ môže premôcť všetky zlá, pokiaľ si praktizujúci vo svojej kultivačnej praxi udržiava svoj xinxing, opúšťa svoje pripútanosti a vzdá sa všetkých nesprávnych snáh tak, ako to predpisuje Dafa. Každý zlý démon sa vás bude obávať a ten, kto sa nepodieľa na vašom pokroku, sa do vás neodváža zasahovať, alebo vás vyrušovať. Učenie Falun Dafa je teda úplne odlišné od obvyklých kultivačných metód alebo od teórií kultivácie danu v iných metódach a školách kultivácie.

Praktizovanie kultivácie vo Falun Dafa sa skladá z mnohých úrovní kultivácie v Zákone trojitého sveta, aj nad Zákomom trojitého sveta. Kultivačná prax hneď na počiatku začína na veľmi vysokej úrovni. Falun Dafa poskytuje najvhodnejšiu kultivačnú cestu pre svojich praktizujúcich, ako aj pre tých, ktorí praktizovali kultiváciu po dlhý čas, a predsa sa im nepodarilo zvýšiť si svoj gong. Ak sa sila gongu a xinxing praktizujúceho dostanú na určitú úroveň, človek môže získať nezničiteľné nede degenerujúce telo, ešte kým je v ľudskom svete. Praktizujúci môže taktiež

dosiahnuť Odomknutie gongu, Osvietenie a vzostup celej bytosti do vysokých úrovní. Ľudia s vysokými cieľmi by mali študovať tento spravodlivý Fa, snažiť sa dosiahnuť Spravodlivé dovŕšenie, zlepšiť si svoj xinxing a opustiť svoje pripútanosti – iba potom budú schopní dosiahnuť Dovŕšenie.

2. Vyobrazenia a vysvetlenia cvičebných pohybov

(1) Budha ukazuje tisíc rúk (Fo Zhan Qianshou Fa)²

Princíp: Základom cvičenia „Budha ukazuje tisíc rúk“ je rozťahovanie tela. Rozťahovanie uvoľňuje oblasti, v ktorých sa hromadí energia, mobilizuje energiu v tele a pod pokožkou, takže mocne prúdi a automaticky pohlcuje veľké množstvo energie z vesmíru. Toto umožňuje všetkým meridiánom v tele praktizujúceho, aby sa otvorili hneď na počiatku. Keď vykonávate cvičenie, budete mať v tele zvláštny pocit tepla a existencie silného energetického poľa. Je to spôsobené rozťahovaním a otváraním všetkých meridiánov v tele. „Budha ukazuje tisíc rúk“ sa skladá z ôsmich pohybov. Pohyby sú pomerne jednoduché, predsa však riadia množstvo vecí, ktoré sú rozvíjané kultivačnou metódou ako celok. Súčasne umožňujú praktizujúcim rýchlo vstúpiť do stavu, v ktorom sú obklopení poľom energie. Praktizujúci by mali vykonávať tieto pohyby ako základné cvičenie. Obvykle sa robia prvé, pretože sú jedným z posilňujúcich prvkov kultivačnej praxe.

Verše:³

*Shenshen Heyi*⁴

*Dongjing Suiji*⁵

*Dingtian Duzun*⁶

*Qianshou Foli*⁷

Príprava – Stojte prirodzene s nohami na šírku pliec. Mierne ohnite kolená. Udržujte kolená a boky uvoľnené. Uvoľnite celé telo, ale nie príliš. Mierne vtiahnite spodnú čeľusť. Dotknite sa koncom jazyka podnebia, medzi hornými a spodnými zubami nechajte medzeru. Spojte pery. Jemne zavrite oči. Udržujte pokojný výraz tváre.

Spojte ruky (*Liangshou Jieyin*)⁸– Mierne zdvihnite obe ruky, dlane smerujú nahor. Konce palcov sa vzájomne mierne dotýkajú. Ostatné štyri prsty každej ruky sa dotýkajú a prekrývajú nad sebou. Muži majú navrchu ľavú ruku, ženy pravú. Ruky vytvárajú oválny tvar a držia sa pri spodnej časti brucha. Obe ruky sa držia mierne vpredu a lakty sú mierne pokrčené, takže podpazušia sú otvorené (obrázok 1-1).

Maitréja⁹ natáhuje svoj chrbát (*Mile Shenyao*)¹⁰ – Vychádza sa z *Jieyin*,¹¹ obe ruky sa zdvihajú nahor. Keď sa ruky dostanú pred tvár, oddeľte ich a postupne ich otáčajte dlaňami nahor. Keď sú ruky nad hlavou, dlane smerujú nahor. Prsty oboch rúk smerujú proti sebe (obrázok 1-2), pričom vzdialenosť medzi nimi je asi 20 až 25 cm. Zatlačte súčasne zápästia a hlavu nahor, nohy nadol a natiahnite celé telo. Natáhujte 2 až 3 sekundy, potom prudko uvoľnite celé telo. Vráťte kolená a boky do uvoľnenej pozície.

² *Fo Zhan Qianshou Fa* (Fuo-čan-čchien-šou-fa).

³ Verše sa recitujú len raz, v čínštine, pred každým cvičením. Každé cvičenie má svoje vlastné verše, ktoré môžete nahlas recitovať, alebo si ich vypočúť z cvičebnej kazety.

⁴ *Shenshen Heyi* (šen-šen che-i) – Spoj myseľ a telo.

⁵ *Dongjing Suiji* (tung-t'ing suej-t'i) – Podľa energetických mechanizmov sa pohybuj, alebo upokoj.

⁶ *Dingtian Duzun* (ting-tchien tu-cun) – Vysoký ako nebo a neporovnateľne vznešený.

⁷ *Qianshou Foli* (čchien-šou fuo-li) – Tisícruký Budha vzpriamene stojí.

⁸ *Liangshou Jieyin* (liang-šou t'ie-jin).

⁹ Maitréja – v budhizme je Maitréja meno budúceho Budhu, ktorý príde na Zem ponúknuť spásu po Budhovi Šákjamúnim.

¹⁰ *Mile Shenyao* (mi-le šen-jao).

¹¹ *Jieyin* (t'ie-jin) – skratka pre *Liangshou Jieyin*.

Tathágata¹² vlieva energiu do temena hlavy (Rulai Guanding)¹³ – Pokračujte v predchádzajúcom pohybe (obrázok 1-3), otočte obe dlane smerom von pod uhlom 140°, aby sa vytvoril lievikovitý tvar. Narovnáajte zápästia a pohybujte nimi nadol. Pri pohybe rúk nadol udrzte dlane smerom k hrudníku vo vzdialenosti nie viac ako 10 cm. Pokračujte v pohybe oboch rúk smerom k spodnej časti brucha (obrázok 1-4).

Stlačenie rúk pred hrudníkom (Shuangshou Heshi)¹⁴ – Pred spodnou časťou brucha ruky otočte chrbtami k sebe a bez zastavenia ich zdvihnite pred hrudník a spravte *Heshi* (obrázok 1-5). Pri *Heshi* stlačte prsty a konce dlaní k sebe, pričom v strede dlaní treba nechať prázdne miesto. Lakte držte hore, predlaktia vytvárajú priamu líniu. (Vo všetkých cvičeniach udrzte ruky v polohe lotosovej dlane,¹⁵ s výnimkou *Heshi* a *Jieyin*).

Ruky ukazujú na nebesá a zem (Zhangzhi Qiankun)¹⁶ – Začnite z *Heshi*, oddeľte od seba ruky na 2 až 3 cm (obrázok 1-6) a otočte ich opačnými smermi. Muži otáčajú ľavú ruku (ženy pravú) smerom k hrudníku a pravú ruku dopredu, takže ľavá ruka je navrchu a pravá naspodku. Obe ruky by mali vytvárať priamu líniu s predlaktiami. Potom natiahnite ľavé predlaktie šikmo hore (obrázok 1-7). Dľaň smeruje nadol a je vo výške hlavy. Pravú ruku udrzte pred hrudňou, pričom dľaň smeruje nahor. Keď ľavá ruka dosiahne správnu polohu, tlačte hlavu nahor, chodidlá nadol a natiahnite celé telo, ako sa len dá. Napínajte 2 až 3 sekundy, potom prudko uvoľnite celé telo. Vráťte ľavú ruku pred hrudník a spravte *Heshi* (obrázok 1-5). Potom otočte obe ruky opačnými smermi, takže pravá ruka je navrchu a ľavá ruka naspodku (obrázok 1-8). Naťahujte pravú ruku a zopakujte predchádzajúci pohyb ľavej ruky (obrázok 1-9). Po naťahovaní uvoľnite celé telo. Presuňte ruky pred hrudník do *Heshi*.

Zlatá opica rozpoľtuje svoje telo (Jinhou Fenshen)¹⁷ – Začnite z pozície *Heshi*, natiahnite ruky von po stranách tela, ruky a plecia vytvoria priamu líniu. Tlačte hlavu nahor, chodidlá nadol a napriamte ruky po oboch stranách. Naťahujte von v štyroch smeroch silou celého tela (obrázok 1-10). Naťahujte po dobu 2 až 3 sekundy. Prudko uvoľnite celé telo a spravte *Heshi*.

Dva draky sa ponárajú do mora (Shuanglong Xiahai)¹⁸ – Začnite z *Heshi*, oddeľte od seba ruky a natiahnite ich smerom dole k prednej časti tela. Keď sú ruky rovnobežné a napriamené, uhol medzi rukami a telom by mal byť približne 30° (obrázok 1-11). Tlačte hlavu nahor, chodidlá nadol a natiahnite mocne celé telo. Naťahujte približne 2 až 3 sekundy, potom prudko uvoľnite celé telo. Presuňte ruky do *Heshi* pred hrudníkom.

Bódhisattva¹⁹ kladie ruky na lotos (Pusa Fulian)²⁰ – Začnite z *Heshi*, oddeľte ruky a vystierajte ich šikmo nadol po stranách tela (obrázok 1-12). Ruky narovnajzte, aby uhol medzi rukami a telom bol približne 30°. Súčasne tlačte hlavu nahor, nohami nadol a natiahnite mocne celé telo. Naťahujte približne 2 až 3 sekundy, potom prudko uvoľnite celé telo. Presuňte ruky do *Heshi* pred hrudníkom.

¹² Tathágata – osvietená bytosť s Úrovňou ovocia v budhovskej škole, ktorá je nad úrovňami Bódhisattvy a Arhata.

¹³ *Rulai Guanding* (žu-laj kuan-ting).

¹⁴ *Shuangshou Heshi* (šuang-šou che-š').

¹⁵ Lotosová dľaň – poloha ruky, ktorá sa má udržiavať počas cvičení. V tejto pozícii sú dlane otvorené a prsty uvoľnené, ale vystreté. Prostredníky sú mierne ohnuté dovnútra k stredom dlaní.

¹⁶ *Zhangzhi Qiankun* (čang-č' čhien-kchun) – Poznámka: Opísané sú tu najmä pohyby pre mužov. U žien sú pohyby rúk opačné ako u mužov.

¹⁷ *Jinhou Fenshen* (ťin-chou fen-šen).

¹⁸ *Shuanglong Xiahai* (šuang-lung sia-chaj).

¹⁹ Bódhisattva – osvietená bytosť s Úrovňou ovocia v budhovskej škole, ktorá je za trojitým svetom, vyššie ako Arhat, ale nižšie ako Tathágata.

²⁰ *Pusa Fulian* (pchu-sa fu-lien).

Arhat²¹ nesie horu na svojom chrbte (Luohan Beishan)²² – (obrázok 1-13) Začnite z *Heshi*, oddel'te ruky a vystrite ich za telo. Súčasne otočte obe dlane smerom dozadu. Ako dlane prechádzajú po stranách tela, zápästia sa pomaly otáčajú nahor. Keď sa ruky dostanú za telo, uhol medzi zápästiami a telom by mal byť 45°. V tomto bode zatlačte hlavou nahor, nohami nadol a natiahnite mocne celé telo. (Udržujte telo vzpriamené – nenakláňajte sa dopredu, ale napínajte hrudník.) Naťahujte približne 2 až 3 sekundy, potom prudko uvoľnite celé telo. Presuňte ruky do *Heshi* pred hrudníkom.

Vadžra²³ prevracia horu (Jingang Paishan)²⁴ – Začnite z *Heshi*, oddel'te ruky a tlačte ich dlanami dopredu. Prsty smerujú nahor. Ruky a plecia sú na tej istej úrovni. Hneď ako sú ruky natiahnuté, tlačte hlavu nahor, nohy nadol a natiahnite mocne celé telo (obrázok 1-14). Naťahujte približne 2 až 3 sekundy, potom prudko uvoľnite celé telo. Presuňte ruky do *Heshi*.

Preloženie rúk pred spodkom brucha (Diekou Xiaofu)²⁵ – Začnite z *Heshi*, pomaly presúvajte ruky nadol a dlane otáčajte smerom k oblasti brucha. Keď ruky dosiahnu spodnú časť brucha, preložte ruky jednu pred druhú (obrázok 1-15). Muži majú ľavú ruku vo vnútri, ženy majú pravú ruku vo vnútri. Dlaň vonkajšej ruky smeruje na chrbát vnútornej ruky. Vzdialenosť medzi rukami, ako aj vzdialenosť medzi vnútornou rukou a spodnou časťou brucha by mala byť približne 3 cm. Ruky sa držia preložené obvykle 40 až 100 sekúnd.

Ukončujúca pozícia – Spojte ruky (*Shuangshou Jieyin*, obrázok 1-16).



Obr. 1-1



Obr. 1-2

²¹ Arhat – osvietená bytosť s Úrovňou ovocia v budhovskej škole, ktorá je za trojitým svetom, ale nižšie ako Bódhisattva.

²² *Luohan Beishan* (luo-chan pej-šan).

²³ Vadžra – Tu sa tento pojem vzťahuje na Budhových strážcov.

²⁴ *Jingang Paishan* (ťin-kang pchaj-šan).

²⁵ *Diekou Xiaofu* (tie-kchou siao-fu).



Obr. 1-3



Obr. 1-4



Obr. 1-5



Obr. 1-6



Obr. 1-7



Obr. 1-8



Obr. 1-9



Obr. 1-10



Obr. 1-11



Obr. 1-12



Obr. 1-13



Obr. 1-14



Obr. 1-15



Obr. 1-16

(2) Falun pozícia v stojí (Falun Zhuang Fa)²⁶

Princíp: Falun pozícia v stojí je pokojnou meditáciou v stojí, skladajúcou sa zo štyroch polôh držiacych koleso. Časté vykonávanie Falun pozície v stojí umožňuje úplné otvorenie celého tela. Je to všestranný prostriedok kultivačnej praxe, ktorý zväčšuje múdrosť, zvyšuje silu, pozdvihuje úroveň človeka a posilňuje nebeské sily. Pohyby sú jednoduché, ale kultivujú veľa vecí a majú všestranný charakter. Ruky začiatočníkov sa môžu zdať ťažké a bolestivé, no po cvičení sa bude celé telo cítiť uvoľnené, bez pocitu únavy, ktorý pochádza z práce. Keď praktizujúci zvýšia čas a opakovanie cvičenia, môžu cítiť Falun, ako sa otáča medzi ich rukami. Pohyby Falun pozície v stojí by mali byť vykonávané prirodzene. Nesnažte sa úmyselne kolísať. Je prirodzené mierne sa pohybovať, ale zreteľné kolísanie by malo byť ovládané. Čím dlhší je čas cvičenia, tým lepšie, ale to závisí od každého človeka individuálne. Keď vstúpite do stavu pokoja, nestráťte uvedomovanie si cvičenia, udržiajte si ho.

Verše:

*Shenghui Zengli*²⁷

*Rongxin Qingti*²⁸

*Simiao Siwu*²⁹

*Falun Chuqi*³⁰

Príprava – Stojte prirodzene s nohami na šírku pliec. Mierne ohnite kolená. Udržiajte kolená a boky uvoľnené. Uvoľnite celé telo, ale nie príliš. Mierne vtiahnite spodnú čeľusť. Dotknite sa koncom jazyka podnebia, medzi hornými a spodnými zubami nechajte medzeru. Spojte pery. Jemne zavrite oči. Udržiajte pokojný výraz tváre.

Spojte ruky (*Liangshou Jieyin*) (obrázok 2-1)

Držanie kolesa pred hlavou (*Touqian Baolun*)³¹ – Začnite z pozície *Jieyin* (spojené ruky). Obe ruky pomaly dvíhajte od brucha a zároveň ich oddeľujte od seba. Keď sú ruky pred hlavou, dlane by mali smerovať k tvári na úrovni obočia (obrázok 2-2). Prsty rúk sú nasmerované proti sebe, pričom vzdialenosť medzi nimi je 15 cm. Ruky vytvárajú kruh. Uvoľnite celé telo.

Držanie kolesa pred spodnou časťou brucha (*Fuqian Baolun*)³² – Pomaly presuňte obe ruky nadol. Ruky udržiajte v polohe držiacej koleso, a tak ich presúvajte k spodnej časti brucha (obrázok 2-3). Oba lakty držte vpredu, aby boli podpazušia otvorené. Ruky držte dlaňami nahor, prsty sú nasmerované proti sebe a ruky vytvárajú kruhový tvar.

Držanie kolesa nad hlavou (*Touding Baolun*)³³ – Zostaňte v polohe držania kolesa a pomaly zdvihnite ruky nad hlavu (obrázok 2-4). Prsty oboch rúk sú nasmerované proti sebe a dlane smerujú nadol. Udržiajte vzdialenosť 20 až 30 cm medzi koncami prstov oboch rúk. Ruky vytvárajú kruh. Plecia, ruky, lakty a zápästia sú uvoľnené.

²⁶ *Falun Zhuang Fa* (fa-lun čuang fa).

²⁷ *Shenghui Zengli* (šeng-chuej ceng-li) – Zväčši múdrosť a zvýš silu.

²⁸ *Rongxin Qingti* (žung-sin čchin-tchi) – Zlad' srdce a zľahči telo.

²⁹ *Simiao Siwu* (s'-miao s'-wu) – Ako v úžasnom a osvietenom stave.

³⁰ *Falun Chuqi* (fa-lun čchu-čchi) – Falun začína stúpať.

³¹ *Touqian Baolun* (tchou-čchien pao-lun).

³² *Fuqian Baolun* (fu-čchien pao-lun).

³³ *Touding Baolun* (tchou-ting pao-lun).

Držanie koleša po oboch stranách hlavy (*Liangce Baolun*)³⁴ – Začnite z prechádzajúcej polohy, obe ruky presuňte po stranách hlavy nadol (obrázok 2-5). Udržujte dlane smerujúce na uši, pričom plecia sú uvoľnené a predlaktia smerujú nahor. Ruky nedržte príliš blízko pri ušiach.

Preloženie rúk pred spodkom brucha (*Diekou Xiaofu*) (obrázok 2-6) – Ruky presuňte nadol k spodnej časti brucha a preložte ich.

Ukončujúca pozícia – spojte ruky (*Liangshou Jieyin*, obrázok 2-7).



Obr. 2-1



Obr. 2-2



Obr. 2-3



Obr. 2-4

³⁴ *Liangce Baolun* (liang-cche pao-lun).



Obr. 2-5



Obr. 2-6



Obr. 2-7

(3) Prenikanie dvoma kozmickými extrémami (Guantong Liangji Fa)³⁵

Princíp: Prenikanie dvoma kozmickými extrémami privádza kozmickú energiu a premiešava ju s energiou vo vnútri ľudského tela. Počas cvičenia je veľké množstvo energie vylučované z tela von a naberané do tela, čo umožňuje praktizujúcemu prečistenie tela vo veľmi krátkom čase. Cvičenie súčasne otvára meridiány na vrchole hlavy a uvoľňuje priechody pod chodidlami. Ruky sa pohybujú nahor a nadol podľa energie vo vnútri tela a podľa mechanizmov zvonku tela. Energia pohybujúca sa nahor sa ženie z vrcholu hlavy a ide priamo k hornému kozmickému extrém; energia pohybujúca sa nadol je hnaná von zo spodku nôh a rúti sa priamo k spodnému kozmickému extrém. Potom, ako sa energia vráti z oboch extrémov, je vysielaná opačným smerom. Pohyby rúk sú vykonávané deväťkrát.

Keď spravíme deväť jednoručných kĺzavých pohybov rúk nahor a nadol, kĺžeme nahor a nadol deväťkrát oboma rukami. Potom otáčame Falunom štyrikrát v smere hodinových ručičiek pred spodnou časťou brucha, aby sme zakrútili vonkajšiu energiu do tela. Pohyby sa končia spojením rúk.

Pred robením cvičenia si predstavte, že ste ako dva prázdne sudy, ktoré vzpriamene stoja medzi nebom a zemou, gigantické a nesmierne vysoké. Toto pomáha viesť energiu.

Verše:

*Jinghua Benti*³⁶

*Fakai Dingdi*³⁷

*Xinci Yimeng*³⁸

*Tongtian Chedi*³⁹

Príprava – Stojte prirodzene s nohami na šírku pliec. Mierne ohnite kolená. Udržujte kolená a boky uvoľnené. Uvoľnite celé telo, ale nie príliš. Mierne vťahnite spodnú čeľusť. Dotknite sa koncom jazyka podnebia, medzi hornými a spodnými zubami nechajte medzeru. Spojte pery. Jemne zavrite oči. Udržujte pokojný výraz tváre.

Spojte ruky (*Liangshou Jieyin*) – (obrázok 3-1)

Stlačte ruky pred hrudníkom (*Shuangshou Heshi*) – (obrázok 3-2)

Jednoručné kĺzavé pohyby nahor a nadol (*Danshou Chong'guan*)⁴⁰ – Z *Heshi* sa naraz zľahka pohybuje jedna ruka nahor a druhá nadol. Ruky by sa mali kĺzať pomaly, podľa energetických mechanizmov zvonka tela. Energia vo vnútri tela sa pohybuje nahor a nadol spolu s pohybmi rúk (obrázok 3-3). Muži začínajú pohybom ľavej ruky nahor, ženy začínajú pohybom pravej ruky nahor. Ruka prejde popred tvár a vystrie sa nad hlavu. Súčasne pomaly spúšťajte pravú ruku (ženy ľavú ruku). Potom vymeňte polohy rúk (obrázok 3-4). Udržujte dlane smerom k telu vo vzdialenosti nie viac ako 10 cm. Celé telo má byť uvoľnené. Pohyb ruky nahor a nadol sa ráta ako jeden pohyb. Opakovane zľahka pohybujte rukami nahor a nadol deväťkrát.

Obojručné kĺzavé pohyby rúk nahor a nadol (*Shuangshou Chong'guan*)⁴¹ – Po jednoručných kĺzavých pohyboch nahor a nadol nechajte ľavú ruku (ženy pravú ruku) čakať hore

³⁵ *Guantong Liangji Fa* (kuan-tchung liang-t'i fa).

³⁶ *Jinghua Benti* (t'in-chua pen-tchi) – Očisti pôvodné telo.

³⁷ *Fakai Dingdi* (fa-kchai ting-ti) – Fa odomyká horné a dolné energetické priechody.

³⁸ *Xinci Yimeng* (sin-cch' ji-meng) – Srdce je zhovievavé a vôľa silná.

³⁹ *Tongtian Chedi* (tchung-tchien čche-ti) – Prenikaj nebom a zemou.

⁴⁰ *Danshou Chong'guan* (tan-šou čchung-kuan).

⁴¹ *Shuangshou Chong'guan* (šuang-šou čchung-kuan).

a pomaly prisuňte hore druhú ruku, takže obe ruky smerujú nahor (obrázok 3-5). Potom pomaly kľžte súčasne oboma rukami nadol (obrázok 3-6).

Pri pohyboch oboch rúk nahor a nadol udržiavame dlane smerujúce k telu vo vzdialenosti nie viac ako 10 cm. Úplný pohyb nahor a nadol sa ráta ako jeden. Opakovane kľžte rukami nahor a nadol deväťkrát.

Otáčanie Faluna oboma rukami (*Shuangshou Tuidong Falun*)⁴² – Po deviatom obojručnom kľzavom pohybe presuňte obe ruky dole popred hlavu a hrud', pokým nedosiahnu oblasť spodnej časti brucha (obrázok 3-7). Otáčajte Falun oboma rukami (obrázok 3-8, obrázok 3-9). Ľavá ruka je vo vnútri u mužov a pravá ruka je vo vnútri u žien. Udržujte vzdialenosť približne 2-3 cm medzi rukami a tiež medzi vnútornou rukou a spodnou časťou brucha. Otočte Falunom v smere hodinových ručičiek štyrikrát, aby sa energia zakrútila zvonka dovnútra tela. Pri otáčaní Falunom sú obe ruky v oblasti spodnej časti brucha.

Ukončujúca pozícia – spojte ruky (*Liangshou Jieyin*, obrázok 3-10).



Obr. 3-1



Obr. 3-2

⁴² *Shuangshou Tuidong Falun* (šuang-šou tchuej-tung fa-lun).



Obr. 3-3



Obr. 3-4



Obr. 3-5



Obr. 3-6



Obr. 3-7



Obr. 3-8



Obr. 3-9



Obr. 3-10

(4) Falun nebeský okruh (Falun Zhoutian Fa)⁴³

Princíp: Falun nebeský okruh umožňuje energii ľudského tela obiehať cez veľké oblasti. To znamená, že nie iba v jednom či niekoľkých meridiánoch, ale z celej yinovej strany do celej yangovej strany tela, nepretržite tam a späť. Toto cvičenie ďaleko prevyšuje obvyklé metódy otvárania meridiánov i veľký a malý nebeský okruh. Falun nebeský okruh je kultivačná metóda na strednej úrovni. So základom, ktorý tvoria predchádzajúce tri cvičenia, môžu byť pomocou vykonávania tohto cvičenia meridiány celého tela (vrátane veľkého nebeského okruhu) rýchlo otvorené. Odvrchu až dole, meridiány po celom tele budú postupne pospájané. Najvýnimočnejšou črtou tohto cvičenia je použitie rotácie Faluna na napravenie všetkých odchylných stavov v ľudskom tele. Toto umožňuje ľudskému telu – malému vesmíru – navrátiť sa do svojho pôvodného stavu a tiež odblokovanie všetkých meridiánov v tele. Keď sa dosiahne tento stav, človek sa dostal na veľmi vysokú úroveň v kultivácii v Zákone trojitého sveta. Keď robíte toto cvičenie, obe ruky nasledujú energetické mechanizmy. Pohyby sú pozvoľné, pomalé a hladké.

Verše:

*Xuanfa Zhixu*⁴⁴

*Xinqing Siyu*⁴⁵

*Fanben Guizhen*⁴⁶

*Youyou Siqi*⁴⁷

Príprava – Stojte prirodzene s nohami na šírku pliec. Mierne ohnite kolená. Udržujte kolená a boky uvoľnené. Uvoľnite celé telo, ale nie príliš. Mierne vtiahnite spodnú čeľusť. Dotknite sa koncom jazyka podnebia, medzi hornými a spodnými zubami nechajte medzeru. Spojte pery. Jemne zavrite oči. Udržujte pokojný výraz tváre.

Spojte ruky (*Liangshou Jieyin*) – (obrázok 4-1)

Stlačte ruky pred hrudníkom (*Shuangshou Heshi*) – (obrázok 4-2)

Oddel'te ruky z *Heshi*. Pohybujte nimi nadol smerom k spodnej časti brucha, pričom sa dlane otáčajú smerom k telu. Medzi rukami a telom treba udržiavať vzdialenosť nie viac ako 10 cm. Potom, ako ruky prejdú popred spodnú časť brucha, natiahnu sa nadol pomedzi nohy. Ruky sa pohybujú nadol, pričom dlane smerujú do vnútorných strán nôh. Teraz sa zohnite v páse a prikrčte sa do podrepu (obrázok 4-3). Keď sa konce prstov dostanú blízko k zemi, ruky sa pohybujú do kruhu od prednej strany nôh, pozdĺž vonkajšej strany chodidiel k pätám (obrázok 4-4). Obe zápästia sa mierne ohnú a ruky sa dvíhajú pozdĺž zadnej strany nôh (obrázok 4-5). Narovnajzte pás a zdvíhajte ruky pozdĺž chrbta (obrázok 4-6).

Počas cvičenia sa žiadna ruka nesmie dotknúť nejakej časti tela, inak sa energia, ktorá je na rukách, odvedie naspäť do tela. Keď už ruky nemožno pozdĺž chrbta zdvihnúť vyššie, ruky spravia duté päste (teraz ruky nenesú energiu) (obrázok 4-7) a potom sa vytiahnu dopredu popod pazuchy. Prekrižte ruky pred hrudníkom (nie je špeciálna požiadavka, ktorá ruka má byť navrchu a ktorá naspodku – toto závisí od toho, ako je to pre vás prirodzené; platí to pre mužov aj pre ženy) (obrázok 4-8). Umiestnite ruky nad ramená (je tam medzera). Pohybujte oboma otvorenými dlaňami pozdĺž yangovej (vonkajšej) strany rúk. Keď sa dostanú k zápästiam, stredy oboch dlaní smerujú k sebe vo vzdialenosti 3-4 cm. Teraz by obe ruky mali vytvárať priamu líniu (obrázok 4-9). Bez zastavenia otočte oboma rukami, akoby otáčali loptu; to znamená, že vonkajšia ruka by

⁴³ *Falun Zhoutian Fa* (fa-lun čou-tchien fa).

⁴⁴ *Xuanfa Zhixu* (süan-fa č'-sü) – Otáčajúci sa Fa dosiahne prázdnotu.

⁴⁵ *Xinqing Siyu* (sin-čching s'-jü) – Srdce je čisté ako rýdzi nefrit.

⁴⁶ *Fanben Guizhen* (fan-pen kuej-čen) – Vraciaš sa k svojmu pôvodu a pravému ja.

⁴⁷ *Youyou Siqi* (jou-jou s'-čchi) – Cítiš ľahkosť, akoby si sa vznášal.

mala skončiť vo vnútri a vnútorná ruka by mala skončiť vonku. Ako sa obe ruky pohybujú pozdĺž yinových (vnútorných) strán predlaktí a ramien, zdvihnú sa hore a poza hlavu (obrázok 4-10). Ruky by mali vytvoriť za hlavou „x“ (obrázok 4-11). Oddel'te ruky, pričom prsty smerujú nadol a spojte ich s energiou chrbta. Potom pohybujte oboma rukami ponad temeno hlavy k prednej časti hrudníka (obrázok 4-12). Toto je jeden úplný nebeský okruh. Pohyby zopakujte celkovo deväťkrát. Po deviatom raze sa ruky presunú dole pozdĺž hrudníka k spodnej časti brucha a spravia *Diekou Xiaofu* (ruky preložené pred spodkom brucha, obrázok 4-13).

Ukončujúca pozícia – spojte ruky (*Liangshou Jieyin*, obrázok 4-14).



Obr. 4-1



Obr. 4-2



Obr. 4-3



Obr. 4-4



Obr. 4-5



Obr. 4-6



Obr. 4-7



Obr. 4-8



Obr. 4-9



Obr. 4-10



Obr. 4-11



Obr. 4-12



Obr. 4-13



Obr. 4-14

(5) Zosilňovanie nebeských síl (Shentong Jiachi Fa)⁴⁸

Princíp: „Zosilňovanie nebeských síl“ je pokojným kultivačným cvičením. Je to mnohoúčelové cvičenie, ktoré zosilňuje nebeské sily (vrátane nadprirodzených schopností) a silu gongu pomocou otáčania Faluna použitím budhovských pohybov rúk. Toto cvičenie je nad strednou úrovňou a pôvodne to bolo tajné cvičenie. Jeho vykonávanie vyžaduje sedenie s oboma nohami prekríženými. Prekríženie jednej nohy je prijateľné na úvodnom stupni, ak nemôžete prekrížiť obe nohy.⁴⁹ Časom sa od človeka vyžaduje, aby sedel s oboma nohami prekríženými. Počas tohto cvičenia je tok energie silný a energetické pole okolo tela je dosť veľké. Čím dlhšie sú nohy prekrížené, tým lepšie. To závisí od toho, koľko človek vydrží. Čím dlhšie človek sedí, tým intenzívnejšie je cvičenie a tým rýchlejšie rastie jeho gong. Pri vykonávaní cvičenia o ničom nerozmýšľajte – nie je tu žiaden zámer mysle. Zo stavu pokoja vstúpte do stavu *ding*.⁵⁰ Vaše hlavné vedomie si však musí byť vedomé, že vy sami cvičíte.

Verše:

*Youyi Wuyi*⁵¹

*Yinsui Jiqi*⁵²

*Sikong Feikong*⁵³

*Dongjing Ruyi*⁵⁴

Príprava – Sedte s prekríženými nohami. Chrbát a krk udržujte vzpriamený. Mierne vtiahnite spodnú čeľusť. Koncom jazyka sa dotknite podnebia, pričom medzi hornými a spodnými zubami nechajte medzeru. Spojte pery. Udržujte celé telo uvoľnené, ale nie príliš. Jemne zavrite oči. V srdci sa vyvinie súciti a výraz tváre má byť pokojný.

Obe ruky vytvoria v oblasti spodnej časti brucha pozíciu *Jieyin* (obrázok 5-1). Postupne vstúpte do stavu pokoja.

Robenie znakov rúk (*Da Shouyin*)⁵⁵ – Z *Jieyin* pomaly pohybujte spojenými rukami nahor. Keď sú ruky pred hlavou, rozpojte *Jieyin* a postupne otáčajte dlane nahor. Keď dlane smerujú nahor, ruky dosiahli svoj najvyšší bod (obrázok 5-2). (Keď sa robia pohyby rúk, predlaktia vedú určitou silou ramená.) Ruky potom oddeľte, otočte ich dozadu a nakreslite oblúk nad vrchom hlavy, pričom ruky klesajú nadol, pokým nie sú pred hlavou (obrázok 5-3). Obe dlane smerujú nahor s prstami smerujúcimi dopredu (obrázok 5-4), lakte sa držia vo vnútri, ako je to len možné. Narovnajzte zápästia a ruky prekrížte pred hrudníkom. U mužov sa ľavá ruka pohybuje vonku; u žien sa pravá ruka pohybuje vonku. Keď obe ruky vytvorili vodorovnú líniu (obrázok 5-5), otočte zápästie vonkajšej ruky von s dlaňou smerujúcou nahor a nakreslite poloblúk. Dlaň smeruje nahor a prsty smerujú dozadu. Ruka by sa mala pohybovať so značnou silou. Medzitým sa dlaň vnútornej ruky otočí pomaly nadol. Keď je ruka vystretá, otočte dlaň dopredu. Spodná ruka by mala byť v asi 30° uhle od tela (obrázok 5-6). Potom otočte obe dlane k telu, presuňte ľavú ruku⁵⁶ (hornú ruku) nadol po vnútornej strane a pravú ruku⁵⁷ nahor. Zopakujte predchádzajúce pohyby opačnými rukami, pričom pozície rúk sa vymenia (obrázok 5-7). Potom muži narovnajú pravé zápästie (ženy ľavé zápästie) a otočia dlaň, aby smerovala k telu. Potom, ako sa ruky prekrížia

⁴⁸ *Shentong Jiachi Fa* (šen-tchung ťia-čch' fa).

⁴⁹ Sedenie s jednou nohou prekríženou sa tiež nazýva polovičný lotosový sed a sedenie s oboma nohami prekríženými sa nazýva plný lotosový sed.

⁵⁰ *ding* (ting) – meditatívny stav, v ktorom je myseľ úplne prázdna, ale vedomá.

⁵¹ *Youyi Wuyi* (jou-i wu-i) – Akoby s úmyslom, ale bez úmyslu.

⁵² *Yinsui Jiqi* (jin-suej ťi-čchi) – Pohyby rúk nasledujú energetické mechanizmy.

⁵³ *Sikong Feikong* (s'-kchung fej-kchung) – Akoby prázdny, ale nie prázdny.

⁵⁴ *Dongjing Ruyi* (tung-ťing žu-i) – Zľahka sa pohybuj, alebo upokoj.

⁵⁵ *Da Shouyin* (ta šou-jin).

⁵⁶ Pravá ruka pre ženy.

⁵⁷ Ľavá ruka pre ženy.

pred hrudníkom, sa dľaň natiahne nadol, kým nie je ruka napriamená a nad predkolením. Muži otáčajú ľavú dľaň (ženy pravú dľaň) dovnútra a pohybujú ňou hore. Po prekřížení pred hrudníkom sa dľaň pohybuje k prednej strane ľavého pleca (ženy pravého pleca). Keď sa ruka dostane do tejto pozície, dľaň smeruje nahor s prstami smerujúcimi dopredu (obrázok 5-8). Potom sa polohy oboch rúk vymenia vykonaním predchádzajúcich pohybov. To znamená, že muži pohybujú ľavou rukou nadol (ženy pravou rukou) po vnútornej strane; pravá ruka u mužov (ľavá u žien) sa pohybuje po vonkajšej strane nahor. Polohy rúk sú opačné (obrázok 5-9). Keď sa robia znaky rúk, pohyby sú plynulé, bez prerušenia.

Zosilňovanie (Jiachi)⁵⁸ – Pokračuje sa z prechádzajúcich pohybov rúk, horná ruka sa pohybuje po vnútornej strane a spodná po vonkajšej. Muži otočia pravú ruku,⁵⁹ pričom ňou pohybujú nadol s dľaňou smerujúcou k hrudníku. Muži zdvíhajú ľavú ruku (ženy pravú ruku) nahor. Keď obe predlaktia dosiahnu hrudník a vytvoria vodorovnú líniu (obrázok 5-10), obe ruky sa rozťahnu von do strán a dlane sa otočia nadol (obrázok 5-11).

Keď sú obe ruky nad úrovňou kolien a rozťahnuté, udržujte ich na úrovni pásu, pričom predlaktia a chrbty rúk sú na rovnakej úrovni a obe ruky sú uvoľnené (obrázok 5-12). Táto pozícia dodáva nebeské sily z vnútra tela do rúk, čím ich zosilňuje. Počas zosilňovania dlane cítia teplo, ťaž, „mravčenie“, ako keby držali nejakú váhu a podobne. O tieto pocity sa však neusilujeme – treba ich nechať prísť prirodzene. Čím dlhšie človek drží túto pozíciu, tým lepšie.

Potom muži ohnú zápästie pravej ruky (ženy ľavej ruky), aby dľaň smerovala dovnútra, pričom presúvajú ruku smerom k spodnej časti brucha. Po dosiahnutí spodnej časti brucha dľaň smeruje nahor. Súčasne muži otáčajú ľavú ruku (ženy pravú) dopredu, pričom ju zdvíhajú k brade. Keď ruka dosiahne úroveň pliec, dľaň by mala smerovať nadol. Keď sa dostane do správnej polohy, predlaktie a ruka by mali byť vodorovné. Ruky sa ustália v pozícii, keď stredy dlaní smerujú oproti sebe (obrázok 5-13). Zosilňovacie pozície treba držať po dlhý čas, ale môžete ich držať tak dlho, ako vydržíte. Potom horná ruka nakreslí poloblúk dopredu a nadol k spodnej časti brucha. Súčasne sa spodná ruka zdvihne nahor a dľaň sa otáča nadol. Keď sa ruka dostane k brade, mala by byť na tej istej úrovni ako plecia. Ustáľte sa v pozícii, kde stredy dlaní smerujú oproti sebe (obrázok 5-14). Čím dlhšie sa poloha drží, tým lepšie.

Kultivácia v meditácii (Jinggong Xiulian)⁶⁰ – Začnite z predchádzajúcej polohy, horná ruka nakreslí poloblúk dopredu a nadol k spodnej časti brucha a z rúk sa vytvorí *Jieyin* (obrázok 5-15). Začnite pokojnú kultiváciu. Vstúpte do stavu *ding*, ale vaše hlavné vedomie musí vedieť, že vy robíte cvičenie. Čím dlhšie sedíte, tým lepšie – sed'te tak dlho, ako môžete.

Ukončujúca poloha – Presuňte ruky do *Heshi* a vystúpte zo stavu *ding* (obrázok 5-16). Uvoľnite nohy z prekříženia.



Obr. 5-1



Obr. 5-2

⁵⁸ *Jiachi* (t'ia-čch').

⁵⁹ Ľavá ruka pre ženy.

⁶⁰ *Jinggong Xiulian* (t'ing-kung siou-lien).



Obr. 5-3



Obr. 5-4



Obr. 5-5



Obr. 5-6



Obr. 5-7



Obr. 5-8



Obr. 5-9



Obr. 5-10



Obr. 5-11



Obr. 5-12



Obr. 5-13



Obr. 5-14



Obr. 5-15



Obr. 5-16

3. Mechanika a princípy cvičebných pohybov

(1) Prvé cvičenie

Prvé cvičenie sa nazýva „Budha ukazuje tisíc rúk“. Už meno naznačuje, že je to akoby tisícruký Budha alebo tisícruká Bódhisattva ukazovala svoje ruky. Je samozrejme nemožné, aby sme my robili tisíc pohybov – neboli by ste si ich schopní všetky zapamätať a ich vykonávanie by vás vyčerpalo. My používame v tomto cvičení osem jednoduchých, základných pohybov, ktoré vyjadrujú túto myšlienku. Hoci sú jednoduché, týchto osem pohybov umožňuje stovkám meridiánov v našom tele otvoriť sa. Dovoľte mi vysvetliť vám, prečo hovoríme, že od počiatku naše praktizovanie začína na veľmi vysokej úrovni. Je to preto, že neotvárame iba jeden či dva meridiány, ren a du, alebo osem mimoriadnych meridiánov. Otvárame všetky meridiány a každý z nich je v súbežnom pohybe od samého začiatku. Preto začíname praktizovanie na veľmi vysokej úrovni hneď od počiatku.

Keď človek robí toto cvičenie, musí napínať a uvoľňovať telo. Ruky a nohy musia byť dobre koordinované, aby sa pomocou napínania a uvoľňovania v tele odblokovali oblasti s nahromadenou energiou. Pohyby by samozrejme nemali vôbec žiaden účinok, ak by som do vášho tela nevložil sadu mechanizmov. Pri naťahovaní sa celé telo postupne naťahuje k svojim medziam – až do tej miery, že cítite, akoby ste sa rozdeľovali na dvoch ľudí. Telo sa napína, akoby sa stávalo veľmi vysokým a veľkým. Nie je použitý žiaden zámer mysle. Telo treba prudko uvoľniť – má sa uvoľniť okamžite po natihnutí do krajnosti. Účinok takéhoto pohybu pripomína kožené vrečko naplnené vzduchom: keď je stlačené, vzduch vyfučí von; keď človek zodvihne ruku z vrečka, vzduch sa vtiahne späť a nová energia sa naberie dovnútra. Pôsobením tohto mechanizmu sa otvárajú zablokované oblasti tela.

Keď sa telo naťahuje, päty sú pevne tlačené nadol a hlava silou tlačaná nahor. Je to akoby všetky meridiány v tele boli napínané, kým sa neotvorí a potom sú prudko uvoľnené – po napínaní by ste sa mali prudko uvoľniť. Celé vaše telo je pomocou takéhoto pohybu okamžite otvorené. Samozrejme, musíme tiež do vášho tela vložiť rozličné mechanizmy. Keď sa ruky naťahujú, naťahujú sa postupne a mocne, až kým to ďalej nejde. Škola Tao učí, ako pohybovať energiou po troch yinových a troch yangových meridiánoch. V skutočnosti to nie sú len tieto tri yinové a tri yangové meridiány, ale tiež stovky krížom-krážom poprepletaných meridiánov v rukách. Všetky musia byť naťahovaním otvorené a odblokované. My otvárame všetky meridiány hneď na počiatku nášho praktizovania. Z bežných kultivačných praxí tie pravé – čo teda vylučuje tie, ktoré pracujú s qi – používajú metódu, ktorá privádza stovky meridiánov do pohybu pomocou jedného energetického kanálu. Takýmto praktikám trvá dlhý čas – veľmi veľa rokov – kým otvoria všetky meridiány. Naša prax je zameraná hneď na počiatku na otvorenie všetkých meridiánov, a preto začíname praktizovať na veľmi vysokej úrovni. Každý by mal pochopiť tento kľúčový bod.

Ďalej budem hovoriť o pozícii v stojí. Treba stáť prirodzene, s nohami na šírku pliec. Chodidlá nemusia byť rovnobežné, keďže my tu nemáme veci z bojových umení. Mnoho pozícií v stojí v cvičebných metódach pochádza z konského postoja v bojových umeniach. Keďže budhovská škola učí ponúknuť spásy všetkým bytostiam, chodidlá by nemali byť vždy otočené dovnútra. Kolená a boky sú uvoľnené, kolená jemne pokrčené. Keď sú kolená mierne pokrčené, meridiány v nich sú otvorené; keď stojíte priamo, meridiány sú tam strnulé a zablokované. Telo udržujeme vzpriamené a uvoľnené. Úplne sa uvoľníte zvnútra von, ale nie príliš. Hlava má zostať vzpriamená.

Pri vykonávaní týchto piatich cvičení sú oči zatvorené. Ale keď sa učíte pohyby, musíte mať oči otvorené a sledovať, či sú vaše pohyby správne. Neskôr, keď ste sa už naučili pohyby a vykonávate ich sami, mali by ste robiť cvičenia so zatvorenými očami. Koniec jazyka sa dotýka podnebia, udržiavame medzeru medzi hornými a spodnými zubami a pery sú spojené. Prečo sa jazyk musí dotýkať podnebia? Ako možno viete, počas opravdivej praxe sa nepohybuje iba plytký povrchný nebeský okruh, ale tiež každý z meridiánov v tele, ktoré sa križujú zvislo a vodorovne. Okrem povrchných meridiánov sú aj meridiány na vnútorných orgánoch a v medzerách medzi

vnútornými orgánmi. Ústa sú prázdne, takže zdvihnutým jazykom vytvoríme vnútorný most, čo zosilňuje energetický tok počas obehu meridiánov a umožňuje energii vytvoriť okruh cez jazyk. Zatvorené pery slúžia ako vonkajší most, ktorý umožňuje povrchovej energii obiehať. Prečo nechávame medzeru medzi vrchnými a spodnými zubami? Pretože ak by vaše zuby boli počas cvičenia stisnuté, energia by ich počas svojho obehu stisla ešte pevnejšie. Ak je niektorá časť tela napätá, nemôže byť úplne premenená. Takže hociktorá časť, ktorá nie je uvoľnená, bude vynechaná a nebude premenená a vyvinutá. Horné a spodné zuby sa uvoľnia, ak medzi nimi ostane medzera. Toto sú základné požiadavky na cvičebné pohyby. Máme tri prechodné pohyby, ktoré budú neskôr opakované v ďalších cvičeniach. Rád by som ich teraz vysvetlil.

Liangshou Heshi (stlačenie rúk pred hrudníkom). Pri *Heshi* predlaktia vytvárajú priamu líniu a lakte vyčnievajú, takže podpazušia sú prázdne. Keď sú podpazušia pevne pritlačené, energetické kanály tam budú úplne zablokované. Končeky prstov nesiahajú až pred tvár, ale iba pred hrudník. Nemajú sa nakláňať k telu. Medzi dlaňami udržiavame dutý priestor a konce dlaní majú byť spolu stlačené tak, ako je to len možné. Každý si musí pamätať túto polohu, pretože sa mnohokrát opakuje.

Diekou Xiaofu (Preloženie rúk pred spodnou časťou brucha). Lakte majú byť nadvihnuté. Počas cvičenia treba držať lakte vonku. Zdôrazňujeme to z tohto dôvodu: ak podpazušia nie sú otvorené, energia bude zablokovaná a nebude tadiaľ môcť prúdiť. V tejto pozícii je u mužov vo vnútri ľavá ruka; u žien je to pravá ruka. Ruky sa vzájomne nesmú dotýkať – udržiavame medzi nimi medzeru na hrúbku dlane. Medzera na hrúbku dvoch dlaní sa udržiava medzi vnútornou rukou a telom, pričom nedovolíme ruke, aby sa dotkla tela. Prečo je to tak? Ako vieme, je mnoho vnútorných a vonkajších kanálov. Pri našom praktizovaní sa spoliehame na Falun, aby ich otvoril, najmä bod *laogong*⁶¹ na rukách. V skutočnosti je bod *laogong* pole, ktoré existuje nielen v našom fyzickom tele, ale tiež vo všetkých našich formách existencie tela v iných dimenziách. Jeho pole je veľmi veľké a dokonca presahuje povrch rúk fyzického tela. Všetky jeho polia musia byť otvorené, takže sa spoliehame na Falun, aby to spravil. Ruky udržiavame oddelené, pretože sa na nich otáčajú Faluny – na oboch rukách. Keď sa ruky preložia pred spodnou časťou brucha na konci cvičenia, energia, ktorá je na nich nesená, je veľmi silná. Ďalším cieľom *Diekou Xiaofu* je posilnenie Faluna v spodnej časti vášho brucha ako aj vášho poľa *dantianu*. Je mnoho vecí – viac ako desaťtisíc – ktoré sa vyvinú z tohto poľa.

Nasledujúca poloha sa volá *Jie Dingyin*.⁶² Nazývame ju v krátkosti *Jieyin* (spojenie rúk). Pozrite sa na spojené ruky: nemajú byť spojené nedbanlivo. Palce sú zdvihnuté a vytvárajú oválny tvar. Prsty sú zľahka spojené dohromady, pričom prsty spodnej ruky sú umiestnené oproti medzerám medzi prstami vrchnej ruky. Takto by to malo byť. Pri *Jieyin* je ľavá ruka navrchu u mužov a pravá ruka je navrchu u žien. Prečo je to tak? Pretože mužské telo je telo čistého yangu a ženské telo je telo čistého yinu. Aby sa dosiahla rovnováha medzi yinom a yangom, muži by mali potlačiť yang a dať slovo yinu, pričom ženy by mali potlačiť yin a dať slovo yangu. Takže niektoré pohyby sú odlišné pre mužov a pre ženy. Keď sú ruky spojené, lakte sú nadvihnuté – treba ich držať vonku. Ako je známe, stred *dantianu* je na dve šírky prsta pod pupkom. To je zároveň stred nášho Faluna. Takže spojené ruky majú byť umiestnené o niečo nižšie, aby držali Falun. Niektorí ľudia pri uvoľňovaní tela uvoľňujú svoje ruky, ale nie nohy. Nohy aj ruky musia byť koordinované, aby sa naťahovali a uvoľňovali súčasne.

(2) Druhé cvičenie

Druhé cvičenie sa nazýva Falun pozícia v stoji. Jeho pohyby sú veľmi jednoduché, pretože sú to len štyri polohy držania kolesa – dajú sa naučiť veľmi ľahko. Je to však veľmi intenzívne a náročné cvičenie. Čím je náročné? Všetky cvičenia pozície v stoji vyžadujú pokojné státie po dlhý čas. Človek bude cítiť bolesť v rukách, ak sa držia zdvihnuté po dlhý čas. Takže toto cvičenie je náročné. Poloha pre pozíciu v stoji je taká istá ako pre prvé cvičenie, ale nie je tu naťahovanie a človek jednoducho stojí s uvoľneným telom. Všetky štyri základné polohy obsahujú držanie kolesa. Nehľadiac na to, že tieto pohyby sú jednoduché a skladajú sa len zo štyroch základných

⁶¹ *laogong* (lao-kung) – akupunktúrny bod v strede dlane.

⁶² *Jie Dingyin* (ťie ting-jin) – spojenie rúk.

pozícií, kultivácia podľa Dafa vyžaduje, aby každý pohyb kultivoval veľmi mnoho vecí a nie je možné, aby jeden pohyb vyvíjal iba jednu nadprirodzenú schopnosť alebo iba jedinú vec. Nestačilo by, ak by vývoj každej veci vyžadoval jeden pohyb. Môžem vám povedať, že veci, ktoré som vložil do spodnej časti vášho brucha a veci, ktoré sú vyvinuté pri našej kultivácii, sa počítajú v stovkách tisícok. Ak by ste museli použiť jeden pohyb na kultivovanie každej z nich, len si to predstavte: bolo by potrebných niekoľko stotisíc pohybov – neboli by ste ich schopní spraviť ani za deň. Vyčerpali by ste sa a stále by ste nemuseli byť schopní si ich všetky pamätať.

Príslovie hovorí: „Veľká cesta je nesmierne jednoduchá a ľahká.“ Cvičenia riadia premenu všetkých vecí ako celku. Takže by bolo dokonca lepšie, ak by neboli vôbec žiadne pohyby, kým robíte pokojné kultivačné cvičenia. Jednoduché pohyby môžu tiež vo veľkej miere riadiť súčasnú premenu mnohých vecí. Čím jednoduchšie sú cvičenia, tým úplnejšia premena pravdepodobne nastane, pretože riadia všetko v širokom rozsahu. V tomto cvičení sú štyri polohy držania kolesa. Keď držíte koleso, budete cítiť otáčanie veľkého Faluna medzi svojimi rukami. Takmer každý praktizujúci to môže cítiť. Keď sa robí Falun pozícia v stoji, nikomu nie je dovolené kolísať sa alebo skákať ako pri praktikách, kde je praktizujúci ovládaný duchmi posadnutia. Kývanie sa a skákanie nie je dobré – nie je to praktizovanie. Videli ste už niekedy Budhu, Tao alebo Boha takto skákať a kývať sa? Nikto z nich to nerobí.

(3) Tretie cvičenie

Tretie cvičenie sa nazýva „Prenikanie dvoma kozmickými extrémami“. Toto cvičenie je tiež veľmi jednoduché. Už meno naznačuje, že cvičenie slúži na posielanie energie do dvoch „kozmickej extrémov“. Ako ďaleko sú tieto dva extrémny tohto bezmedzného vesmíru? Presahuje to našu predstavivosť, takže cvičenie neobsahuje zámer mysle. Cvičenia vykonávame nasledovaním mechanizmov. Vaše ruky sa teda pohybujú pozdĺž mechanizmov, ktoré som vložil do vášho tela. Prvé cvičenie má tiež tento druh mechanizmov. Na začiatku som vám to nespomenul, pretože by ste nemali vyhľadávať pocity predtým, ako sa dobre oboznámite s pohybmi. Obával som sa, že by ste si ich všetky neboli schopní zapamätať. Zistíte však, že keď napnete a uvoľníte ruky, automaticky sa vrátia na pôvodné miesto, samé od seba. Toto je spôsobené mechanizmami, ktoré som vložil do vášho tela, niečo, čo sa v škole Tao nazýva „mechanizmy kĺzania rúk“. Potom, ako ukončíte jeden pohyb, zistíte, že vaše ruky sa automaticky kĺžu ďalej, aby urobili ďalší. Keď budete cvičiť dlhšie, tento pocit sa časom stane zrejmejším. Všetky tieto mechanizmy sa budú otáčať samovoľne potom, čo som vám ich dal. V skutočnosti ak nerobíte cvičenia, gong vás kultivuje podľa fungovania mechanizmov Faluna. Nasledujúce cvičenia tiež majú mechanizmy. Postoj pre toto cvičenie je taký istý ako pre Falun pozíciu v stoji. Nie je tu žiadne naťahovanie, takže človek iba stojí s uvoľneným telom. Sú tu dva druhy pohybov rúk. Jedným je jednoručný kĺzavý pohyb nahor a nadol, čo znamená, že jedna ruka sa kĺže nahor, pričom druhá ruka sa kĺže nadol – ruky si vymieňajú polohu. Jeden pohyb nahor a nadol každej ruky sa ráta ako jeden raz a pohyby sú opakované spolu deväťkrát. Keď boli urobené osem a polkrát, spodná ruka sa zdvihne a začnú obojručné kĺzavé pohyby nahor a nadol. Tie sa takisto robia deväťkrát. Neskôr, ak by ste chceli zvýšiť počet opakovaní a zväčšiť rozsah cvičenia, môžete ho vykonávať osemnásťkrát – počet pohybov musí byť násobkom deviatich. Je to preto, že mechanizmus sa mení po deviatom raze; treba sa pridržiavať čísla deväť. V budúcnosti nemôžete stále počítať, keď budete robiť cvičenia. Keď sa mechanizmy stanú veľmi silnými, samy ukončia pohyby po deviatom raze. Ruky sa samé stiahnu dohromady, pretože mechanizmy sa automaticky menia. Nemusíte dokonca ani počítať počet opakovaní, pretože je zaručené, že ruky samé zatočia Falun po ukončení deviateho kĺzavého pohybu. V budúcnosti by ste nemali stále počítať, pretože cvičenia sa majú vykonávať v stave bez zámeru. Mať zámer je pripútanosť. V kultivačnej praxi vysokej úrovne nie je používaný žiaden zámer mysle – je úplne bez zámeru. Samozrejme, sú ľudia, ktorí povedia, že samotné robenie pohybov je plné zámeru. Toto je nesprávne porozumenie. Ak by sa pohyby nazvali plné zámeru, čo potom znaky rúk, ktoré robia Budhovia, alebo spojenie rúk a meditácia, ktorú robia mnísi Zen budhizmu a mnísi v chrámoch? Vzťahuje sa ich „zámer“ na to, koľko je tam pohybov a znakov rúk? Určuje počet pohybov to, či je človek v stave bez zámeru alebo nie? Sú tam pripútanosti, ak je tam viac pohybov a je to bez pripútaností, ak tam je menej pohybov? Nie sú dôležité pohyby, ale to, či myseľ človeka má pripútanosti a či sú tam veci,

ktorých sa človek nevie zbaviť. Záleží na myslí. Vykonávame cvičenia nasledovaním mechanizmov a postupne opúšťame naše myslenie poháňané zámerom, čím dosiahneme stav bytia bez zámeru mysle.

Naše telá prechádzajú osobitným druhom premeny počas kĺzania rukami nahor a nadol. Nad našimi hlavami budú medzitým otvorené kanály, čo sa nazýva „otvorenie temena hlavy“. Kanály na spodku našich nôh budú tiež odblokované. Tieto kanály sú viac ako len bod *yongquan*,⁶³ ktorý je v skutočnosti sám pole. Pretože ľudské telo má rôzne formy existencie v iných dimenziách, cvičením sa budú vaše telá postupne zväčšovať a množstvo gongu sa stane väčším a väčším, takže [vaše telo v iných dimenziách] prekročí veľkosť vášho ľudského tela.

Keď človek robí cvičenia, na vrchu hlavy sa prejaví „otvorenie temena hlavy“. Otvorenie temena hlavy, o ktorom tu hovoríme, nie je to isté ako v tantrizme. V tantrizme sa to vzťahuje na otvorenie bodu *baihui*, kde potom vložia kúsok „šťastného stebielka“. To je kultivačná technika vyučovaná v tantrizme. Naše otvorenie temena hlavy je odlišné. Vzťahuje sa na komunikáciu medzi vesmírom a naším mozgom. Je známe, že obyčajná budhistická kultivácia má tiež otvorenie temena hlavy, ale málokto vie, čo to je. V niektorých kultivačných praktikách je považované za úspech, keď sa otvorí štrbina na vrchole hlavy. V skutočnosti ešte stále majú pred sebou dlhú cestu. Aký rozsah by malo dosiahnuť pravé otvorenie temena hlavy? Lebka človeka sa musí úplne otvoriť a potom sa navždy automaticky otvárať a zatvárať. Mozog bude neustále komunikovať s nekonečným vesmírom. Bude to takýto stav a toto je pravé otvorenie temena hlavy. Samozrejme, že sa to nevzťahuje na lebku v tejto dimenzii – bolo by to príliš desivé. Sú to lebky v iných dimenziách.

Toto cvičenie sa tiež vykonáva veľmi ľahko. Požadovaná poloha v stoji je taká istá ako v predchádzajúcich dvoch cvičeniach, hoci tu nie je žiadne naťahovanie ako pri prvom cvičení. Naťahovanie sa nevyžaduje ani pri nasledujúcich cvičeniach. Človek iba musí uvoľnene stáť a udržiavať nemenný postoj. Keď vykonávate kĺzavé pohyby nahor a nadol, každý musí rukami nasledovať mechanizmy. Ruky sa v skutočnosti kĺžu podľa mechanizmov aj v prvom cvičení. Vaše ruky sa automaticky presunú do *Heshi*, keď skončíte naťahovanie a uvoľňovanie tela. Takýto druh mechanizmov vám bol vložený do tela. Vykonávame cvičenia podľa týchto mechanizmov, aby sme ich posilnili. Nie je potrebné, aby ste si kultivovali gong sami, keďže mechanizmy prevezmú túto úlohu. Cvičenia vykonávate práve na posilnenie mechanizmov. Hneď ako pochopíte túto dôležitú vec a správne robíte pohyby, budete cítiť ich existenciu. Vzdialenosť medzi rukami a telom nie je viac ako 10 centimetrov. Ruky musia zostať v tomto rozsahu, aby cítili existenciu mechanizmov. Niektorí ľudia nikdy necítia mechanizmy, pretože sa úplne neuvoľnia. Keď už nejaký čas robia cvičenia, budú ich postupne cítiť. Počas cvičenia by sa nemal používať zámer na ťahanie qi nahor, ani by človek nemal myslieť na vlievanie qi alebo tlačenie qi nadol. Dlane by neustále mali smerovať k telu. Jednu vec by som rád zdôraznil: Niektorí ľudia pohybujú rukami blízko pri tele, ale len čo sa ich ruky ocitnú pred tvárou, posunú ich ďalej, lebo sa obávajú, že sa dotknú tváre. Veci nebudú fungovať, ak sú ruky príliš ďaleko od tváre. Ruky sa musia kĺzať nahor a nadol blízko pri tvári a pri tele, len sa nesmú dostať tak blízko, aby sa dotýkali šiat. Každý sa musí riadiť týmto dôležitým bodom. Ak sú vaše pohyby správne, keď je ruka v hornej pozícii počas jednoručných kĺzavých pohybov nahor a nadol, dľaň bude vždy smerovať dovnútra.

Keď robíte jednoručné kĺzavé pohyby nahor a nadol, nevenujte pozornosť len hornej ruke. Spodná ruka sa tiež musí dostať na svoje miesto, keďže pohyby nahor a nadol sa uskutočňujú súčasne. Ruky sa kĺžu nahor a nadol súčasne a svoje polohy dosahujú tiež súčasne. Ruky sa nemajú prekryvať, keď sa pohybujú pozdĺž hrude, inak sa mechanizmy poškodia. Ruky sa majú držať oddelene, každá pokrýva iba jednu stranu tela. Ruky sú narovnané, ale to neznamená, že nie sú uvoľnené. Ruky aj telo by mali byť uvoľnené, ale ruky majú byť narovnané. Ruky sa pohybujú pozdĺž mechanizmov a cítia, že tam sú mechanizmy a sila vedúca prsty ku kĺzaniu nahor. Keď robíte obojručné kĺzavé pohyby nahor a nadol, ruky sa môžu trochu otvoriť, ale nemali by byť príliš ďaleko od seba, pretože energia sa pohybuje nahor. Zvlášť na to treba dať pozor pri obojručných kĺzavých pohyboch nahor a nadol. Niektorí ľudia sú zvyknutí vraj „držať qi a vlievať

⁶³ *yongquan* (jung-čchüan) – akupunktúrny bod umiestnený v strede chodidla.

ju do temena hlavy“. Vždy pohybujú rukami nadol s dlaňami smerujúcimi nadol a dvíhajú ruky s dlaňami smerujúcimi nahor. Toto nie je dobré – dlane musia smerovať k telu. Hoci sa pohyby nazývajú kĺzanie nahor a nadol, v skutočnosti sú vykonávané mechanizmami, ktoré som vám dal – sú to mechanizmy, ktoré preberajú túto funkciu. Nepoužíva sa žiaden zámer mysle. Žiadne z piatich cvičení nepoužíva zámer mysle. Jedna poznámka k tretiemu cvičeniu: predtým, ako robíte cvičenie, predstavte si, že ste ako prázdny sud alebo dva prázdne sudy. Toto vám dá predstavu, že energia bude prúdiť hladko. To je hlavným dôvodom. Ruky sú v pozícii lotosovej dlane.

Teraz budem hovoriť o otáčaní Faluna rukami. Ako ho otáčať? Prečo by sme mali otáčať Falun? Energia uvoľnená našimi cvičeniami ide nepredstaviteľne ďaleko, dosahujúc dva kozmické extrémny, ale nepoužíva sa tu žiaden zámer mysle. Nie je to ako bežné cvičenia, v ktorých to, čo sa označuje ako „zbieranie yangovej qi z neba a yinovej qi zo zeme“, je stále obmedzené na hranice Zeme. Naše cvičenie umožňuje energii preniknúť Zemou a dosiahnuť kozmické extrémny. Vaša myseľ nie je schopná predstaviť si, ako rozľahlé a vzdialené sú kozmické extrémny – je to jednoducho nepredstaviteľné. Predstavujte si hoci aj celý deň a stále nebudete schopní pochopiť, aké veľké sú, alebo kde je hranica vesmíru. Hoci by ste uvažovali s úplne neobmedzenou myseľou, vyčerpali by ste sa a stále by ste neboli schopní poznať odpoveď. Pravá kultivačná prax je robená v stave bez zámeru, takže tu nie je potreba nejakého zámeru mysle. Nemusíte sa starať o veľa vecí, aby ste mohli vykonávať cvičenia – iba nasledujte mechanizmy. Moje mechanizmy prevezmú túto funkciu. Všimnite si prosím, že keďže energia je počas cvičenia vysielaná veľmi ďaleko, musíme na konci cvičenia ručne otáčať náš Falun, aby sme ich pohnali a energia sa mohla rýchlo vrátiť. Otočenie Faluna štyrikrát postačuje. Ak ho otočíte viac ako štyrikrát, váš žalúdok sa bude cítiť nafúknutý. Falun otáčame v smere hodinových ručičiek. Keď otáčame Falunom, ruky by sa nemali dostať za hranice tela, pretože to by sme ho otáčali príliš široko. Stred otáčania sa nachádza na dva prsty pod pupkom. Lakty sú nadvihnuté a vyčnievajú, ruky a predlaktia sú rovné. Keď začínate robiť cvičenia, je nutné robiť pohyby správne, inak sa mechanizmy pokazia.

(4) Štvrté cvičenie

Štvrté cvičenie sa nazýva „Falun nebeský okruh“. V názve sme použili dva pojmy z budhovskej školy a zo školy Tao,⁶⁴ aby tomu každý rozumel. Toto cvičenie bolo nazývané „Otáčanie veľkého Faluna“. Trochu pripomína veľký nebeský okruh školy Tao, ale naše požiadavky sú odlišné. Všetky meridiány by mali byť otvorené počas prvého cvičenia, takže pri štvrtom cvičení budú všetky z nich naraz v pohybe. Meridiány existujú na povrchu ľudského tela takisto ako aj v jeho hĺbke, v každej z jeho vrstiev a v medzerách medzi vnútornými orgánmi. Takže ako sa pohybuje energia v našom cvičení? Vyžadujeme, aby sa všetky meridiány ľudského tela dostali do súčasného pohybu, namiesto toho, aby obiehali jeden či dva meridiány, alebo aby sa otáčalo osem mimoriadnych meridiánov. Energetický tok je preto veľmi silný. Ak telo človeka rozdelíme na dve strany, prednú yin a zadnú yang, potom energia ide najprv po jednej strane a potom po druhej; to znamená, že energia celej strany je v pohybe. Pokiaľ sa chystáte praktizovať Falun Dafa, odteraz musíte opustiť všetky zámermy mysle, ktoré ste používali na vedenie nebeského okruhu, keďže pri našom praktizovaní sú všetky meridiány súčasne otvorené a energia v nich obieha súčasne. Pohyby sú pomerne jednoduché a pozícia v stoji je taká istá ako v predchádzajúcom cvičení, okrem toho, že sa treba mierne zohnúť v páse. Pohyby tu tiež nasledujú mechanizmy. Tento druh mechanizmov existuje aj v každom z prechádzajúcich cvičení a pohyby musia opäť nasledovať mechanizmy. Mechanizmy, ktoré som vám nainštaloval zvonka tela pre toto konkrétne cvičenie, nie sú bežné, ale je to vrstva mechanizmov, ktoré dokážu priviesť všetky meridiány do pohybu. Budú poháňať všetky vaše meridiány v tele do neustáleho obehu, ktorý pokračuje dokonca aj vtedy, keď nerobíte cvičenia. Budú sa tiež otáčať v opačnom smere v patričnom čase. Mechanizmy sa otáčajú v oboch smeroch; nie je potrebné, aby ste vy pracovali na týchto veciach. Mali by ste jednoducho nasledovať to, čo sme vás naučili a nemali by ste mať žiaden zámer mysle. Je to táto vrstva veľkých meridiánov, ktorá vás vedie k ukončeniu cvičenia.

⁶⁴ „Falun“ a „nebeský okruh“.

Energia celého tela musí byť v pohybe, keď vykonávame nebeský okruh. Inými slovami, ak je ľudské telo skutočne rozdelené na stranu yin a yang, potom energia obieha z yangovej strany do yinovej strany, zvnútra tela na jeho vonkajšok, tam a späť, pričom stovky alebo tisíce meridiánov sa otáčajú súčasne. Tí z vás, ktorí v minulosti vykonávali iné nebeské okruhy a používali rôzne druhy zámeru mysle, alebo mali rôzne druhy predstáv o nebeskom okruhu, ich musia všetky opustiť, keď praktizujú náš Dafa. Tie veci, ktoré ste cvičili, boli príliš malé. Je to jednoducho neúčinné mať v pohybe iba jeden či dva meridiány, pretože pokrok by bol príliš pomalý. Z pozorovania povrchu ľudského tela je známe, že tam existujú meridiány. Meridiány sa v skutočnosti pretínajú vodorovne aj zvislo vo vnútri tela, práve tak ako krvné cievy a ich hustota je dokonca vyššia ako hustota krvných ciev. Existujú vo vrstvách ľudského tela v rôznych dimenziách, od povrchu tela k telám v hlbokých dimenziách, vrátane medzier medzi vnútornými orgánmi. Ak je ľudské telo skutočne rozdelené na dve strany, yin a yang, musí to byť tak, že celá strana, predná či zadná, obieha naraz, keď vykonávate cvičenia – už to nie je len obeh jedného či dvoch meridiánov. Tí, čo cvičili v minulosti iný nebeský okruh, si narušia svoje praktizovanie, ak použijú ľubovoľný zámer mysle pri cvičení. Takže nesmiete lípnúť na žiadnom zámere mysle, ktorý ste zvykli používať. Dokonca, aj keď bol váš predchádzajúci nebeský okruh otvorený, stále to nič neznamená. My sme to už dávno prekonali, keďže všetky meridiány v našom praktizovaní sú v pohybe od počiatku. Pozícia v stoj sa nelíši od tej v predchádzajúcich cvičeniach, s výnimkou mierneho ohnutia sa v páse. Počas cvičení vyžadujeme, aby ruky nasledovali mechanizmy. Je to ako v treťom cvičení, v ktorom sa ruky kľžu nahor a nadol podľa mechanizmov. Keď človek robí cvičenie, má nasledovať mechanizmy po celom okruhu.

Pohyby tohto cvičenia sa majú zopakovať deväťkrát. Ak by ste ich chceli robiť viackrát, môžete ich spraviť osemnásťkrát, avšak počet musí byť vždy násobkom deviatich. Neskôr, keď dosiahnete určitú úroveň, nebude potrebné počítat počet opakovaní. Prečo je to tak? Pretože opakované vykonávanie pohybov deväťkrát upevní mechanizmy. Po deviatom raze mechanizmy spôsobia, že vaše ruky sa prirodzene preložia pred spodkom brucha. Potom, ako ste cvičenie robili nejaký čas, tieto mechanizmy automaticky povedú ruky, aby sa preložili pred spodkom brucha po deviatom raze a vy už nebudete musieť počítat. Samozrejme, keď ste ešte len začali robiť cvičenia, musíte stále počítat počet opakovaní, pretože mechanizmy ešte nie sú dosť silné.

(5) Piate cvičenie

Piate cvičenie sa nazýva „Zosilňovanie nebeských síl“. Je to niečo z kultivácie vysokej úrovne, čo som sám robieval. Teraz to zverejňujem bez nejakých úprav. Pretože už nemám čas... Bude pre mňa veľmi ťažké, aby som mal ďalšiu príležitosť osobne vás učiť. Naučím vás teraz všetko naraz, aby ste neskôr mali spôsob, ako praktizovať na vysokých úrovniach. Pohyby tohto cvičenia tiež nie sú zložité, pretože Veľká cesta je nesmierne jednoduchá a ľahká – zložité pohyby nie sú nutne dobré. Toto cvičenie však riadi premenu mnohých vecí vo veľkom meradle. Je to veľmi intenzívne a náročné cvičenie, pretože na dokončenie cvičenia musíte sedieť v meditácii po dlhý čas. Toto cvičenie je nezávislé, takže nemusíte vykonávať predchádzajúce štyri cvičenia pred robením tohto. Samozrejme, všetky naše cvičenia sú veľmi prispôsobivé. Ak dnes nemáte veľa času a môžete spraviť iba prvé cvičenie, potom spravte len prvé. Môžete dokonca vykonávať cvičenia v inom poradí. Ak je váš denný program dnes plný a chcete urobiť len druhé cvičenie, tretie alebo štvrté – je to tiež v poriadku. Ak máte viac času, môžete cvičiť viac; ak máte menej času, môžete cvičiť menej – cvičenia sú dosť praktické. Ak ich vykonávate, posilňujete mechanizmy, ktoré som do vás vložil a zosilňujete svoj Falun a *dantian*.

Naše piate cvičenie je nezávislé a skladá sa z troch častí. Prvá časť je vykonávanie znakov rúk, ktoré upravujú telo. Pohyby sú veľmi jednoduché a je ich len niekoľko. Druhá časť zosilňuje nebeské sily. Je to niekoľko pevných pozícií, ktoré presúvajú nadprirodzené schopnosti a nebeské sily zvnútra tela do rúk, aby sa počas cvičenia zosilnili. Preto sa piate cvičenie nazýva zosilňovanie nebeských síl – zosilňuje to nadprirodzené schopnosti človeka. Ďalšia časť je sedenie v meditácii a vstúpenie do stavu *ding*. Cvičenie sa skladá z týchto troch častí.

Najprv budem hovoriť o meditácii v sede. Existujú dva druhy prekríženia nôh pre meditáciu; v opravdivej kultivačnej praxi sú len dva spôsoby, ako si prekrížiť nohy. Niektorí ľudia tvrdia, že je viac spôsobov: „Len sa pozrite na tantrickú prax – nie je tam mnoho spôsobov, ako si prekrížiť

nohy?“ Hovorím vám, že to nie sú spôsoby prekríženia nôh, ale cvičebné pozície a pohyby. Existujú len dva druhy opravdivého prekríženia nôh: jeden sa nazýva „prekríženie jednej nohy“ a druhý sa nazýva „prekríženie oboch nôh“.

Dovoľte mi vysvetliť pozíciu s jednou nohou prekríženou. Táto poloha môže byť použitá iba ako prechodná, ako posledné východisko, ak ešte nedokázate sedieť s oboma nohami prekríženými. Prekríženie jednej nohy sa robí tak, že jedna noha je dole a druhá hore. Keď sedia s jednou nohou prekríženou, mnohí ľudia cítia bolesť v kostiach členku a nie sú schopní to dlho vydržať. Nohy ešte nebolia, ale bolesť spôsobená členkovými kosťami sa stáva nevydržateľnou. Ak môžete otočiť svoje nohy tak, že ich chodidlá smerujú nahor, členkové kosti sa posunú dovnútra. Samozrejme, hoci som vám povedal, aby ste robili cvičenie takto, nemusíte byť schopní dosiahnuť to na samom začiatku. Môžete na tom pracovať postupne.

Je mnoho rozličných teórií o prekrížení jednej nohy. Praktiky v škole Tao učia „ťahanie dnu bez vypúšťania von“, čo znamená, že energia sa stále vťahuje dnu a nikdy sa nevypúšťa von. Taoisti sa snažia vyhnúť strate energie. Ako to dosahujú? Zdôrazňujú zapečatenie svojich akupunktúrnych bodov. Keď prekrížia nohy, často uzatvoria svoj bod *yongquan* na jednej nohe tým, že ho položia pod druhú nohu a zastrčia bod *yongquan* druhej nohy pod vrchnú časť opačného stehna. To isté v ich pozícii *Jieyin*. Používajú jeden palec na stlačenie bodu *laogong* na opačnej ruke a tento bod *laogong* používajú na prikrytie druhej ruky, pričom obe ruky sú pritlačené k spodnej časti brucha.

Prekríženie nôh v našom Dafa nemá žiadnu z týchto požiadaviek. Všetky kultivačné praxe v budhovskej škole – bez ohľadu na kultivačnú cestu – vyučujú ponúknuť spásy všetkým bytostiam. Takže sa neobávajú vydávania energie. Popravde povedané, dokonca aj keď je vaša energia uvoľnená a spotrebovaná, neskôr ju môžete doplniť počas svojho praktizovania bez toho, aby ste niečo stratili. Je to preto, že váš *xinxing* dosiahne určitú úroveň – vaša energia nebude stratená. Ak si chcete ďalej zvýšiť svoju úroveň, musíte zniesť trápenia. V tom prípade sa vaša energia vôbec nestratí. Prekríženie jednej nohy príliš nevyžadujeme, pretože v skutočnosti požadujeme prekríženie oboch nôh, nie prekríženie jednej nohy. Pretože sú ľudia, ktorí ešte nemôžu prekrížiť obe nohy, pri tejto príležitosti poviem niečo o polohe s jednou nohou prekríženou. Môžete robiť prekríženie jednej nohy, ak ešte neviete sedieť s oboma nohami prekríženými, ale aj tak musíte pracovať na tom, aby ste postupne dali obe svoje nohy nahor. Naša poloha s jednou nohou prekríženou vyžaduje od mužov, aby ich pravá noha bola naspodku a ľavá navrchu; u žien má byť ľavá noha dole a pravá hore. V skutočnosti pravé prekríženie jednej nohy je veľmi ťažké, pretože to vyžaduje, aby prekrížené nohy vytvorili jednu líniu; nemyslím si, že prekríženie jednej nohy v líniu je o niečo jednoduchšie ako prekríženie oboch nôh. Spodná časť nôh by mala byť v podstate rovnobežná – toto treba dosiahnuť – a medzi nohami a panvou by mala byť medzera. Prekríženie jednej nohy je ťažko spraviť. Toto sú všeobecné požiadavky na pozíciu s jednou nohou prekríženou, ale to od ľudí nevyžadujeme. Prečo? Pretože naše cvičenie vyžaduje, aby človek sedel s oboma nohami prekríženými.

Teraz vysvetlím prekríženie oboch nôh. Vyžadujeme sedieť s oboma nohami prekríženými, čo znamená, že z polohy s jednou nohou prekríženou vytiahnete nohu zospodku navrch, vytiahnete ju zvonka, nie zvnútra. Toto je prekríženie oboch nôh. Niektorí ľudia spravia relatívne tesné prekríženie nôh. Týmto chodidlá oboch nôh smerujú nahor a môžu dosiahnuť stav „Päť centier smerujúcich k nebu“. Takto sa opravdivých Päť centier smerujúcich k nebu vykonáva všeobecne v budhovskej škole – vrch hlavy, dve dlane a chodidlá oboch nôh smerujú nahor. Ak chcete spraviť voľné prekríženie nôh, môžete ho spraviť akokoľvek chcete; niektorí ľudia uprednostňujú voľné prekríženie. Ale všetko, čo vyžadujeme, je sedieť s oboma nohami prekríženými – voľné prekríženie nôh je dobré takisto ako tesné.

Pokojná meditácia vyžaduje sedenie v meditácii po dlhý čas. Počas meditácie by tam nemala byť žiadna činnosť mysle – nemyslíte na nič. Povedali sme, že vaše hlavné vedomie musí byť vedomé, lebo toto praktizovanie kultivuje vás samých. Mali by ste postupovať s bdelou myslou. Ako meditujeme? Vyžadujeme, aby ste vedeli, že vy sami tu cvičíte, bez ohľadu na to, ako hlboko meditujete. V žiadnom prípade nesmiete vstúpiť do stavu, v ktorom si nič neuvedomujete. Takže aký konkrétny stav sa vyskytne? Keď sedíte, budete sa cítiť nádherne a veľmi pohodlne, akoby ste sedeli vo vnútri vaječnej škrupiny. Budete si vedomý seba, ako sám robíte cvičenie, ale budete

cítiť, že celé vaše telo sa nemôže hýbať. Toto sa určite stane v našej praxi. Je tiež ďalší stav: počas meditácie v sede si možno uvedomíte, že vaše nohy zmizli a nemôžete si spomenúť, kde sú. Uvedomíte si tiež, že zmizlo vaše telo i ruky a zostala iba hlava. Ako pokračujete v meditácii, uvedomíte si, že dokonca aj hlava je preč a zostala iba myseľ – stopa uvedomovania – ktorá vie, že tu meditujete. Mali by ste si udržať toto nepatrné uvedomenie. Je dostatočné, ak môžeme dosiahnuť tento stav. Prečo? Keď človek robí cvičenie v tomto stave, jeho telo prechádza úplnou premenou. Toto je optimálny stav, takže vyžadujeme, aby ste ho dosiahli. Ale nemali by ste zaspať, stratiť vedomie, ani opustiť toto nepatrné uvedomenie. Ak by sa to stalo, vaša meditácia bude bezvýsledná a nebude to o nič lepšie, ako keby ste spali a nemeditovali. Po ukončení cvičenia stlačte ruky do *Heshi* a vyjdite zo stavu *ding*. Cvičenie je potom ukončené.

Dodatok I

Požiadavky na asistenčné centrá Falun Dafa

- I. Všetky miestne asistenčné centrá Falun Dafa sú verejnými organizáciami pre skutočnú kultivačnú prax, sú určené iba na organizovanie a pomáhajú v kultivačných činnostiach a nemajú sa viesť ako ekonomické podniky, ani riadiť použitím metód administratívnych organizácií. Nesmú vlastniť žiadne peniaze, ani majetok. Nemôžu organizovať žiadne aktivity na liečenie chorôb. Asistenčné centrá sa majú riadiť voľným spôsobom.
- II. Všetci pomocníci a pracovníci hlavných asistenčných centier Falun Dafa musia byť opravdivými praktizujúcimi, ktorí praktizujú iba Falun Dafa.
- III. Šírenie Falun Dafa sa musí riadiť podstatou a vnútorným významom Dafa. Ani osobné stanoviská, ani metódy iných praxí nemožno šíriť ako obsah Dafa, inak budú praktizujúci zvedení na nesprávne zmýšľanie.
- IV. Všetky hlavné asistenčné centrá musia ísť príkladom v dodržiavaní zákonov a nariadení krajín, kde sídlia a nesmú zasahovať do politiky. Zlepšovanie xinxingu praktizujúcich je podstatou kultivačnej praxe.
- V. Všetky miestne asistenčné centrá by mali podľa možnosti zostať vo vzájomnom kontakte a vzájomne si vymieňať skúsenosti, aby umožnili celkové zlepšenie všetkých praktizujúcich Dafa. Žiaden kraj by nemal byť diskriminovaný. Ponúkanie spásy ľudstvu znamená nerobiť žiadne rozdiely podľa oblasti či rasy. Xinxing opravdivých učeníkov by mal byť zrejmy všade. Tí, čo praktizujú Dafa, sú všetci učeníkmi tej istej praxe.
- VI. Človek musí pevne odolávať každému konaniu, ktoré poškodzuje vnútorný význam Dafa. Žiadnemu učeníkovi nie je dovolené, aby šíril to, čo vidí, počuje, alebo čo si uvedomí na svojej vlastnej nízkej úrovni ako obsah Falun Dafa a aby robil to, čo sa nazýva „vyučovanie Fa“. Aj keď chce učiť ľudí robiť dobré skutky, nie je to dovolené, pretože to nie je Fa, ale iba vľúdne rady pre svetských ľudí. Nenesú silu, ktorú má Fa na spasenie ľudí. Každý, kto používa svoje vlastné skúsenosti, aby učil Fa, je považovaný za človeka vážne narušujúceho Fa. Ak niekto cituje moje slová, musí dodať: „Majster Li Hongzhi povedal...“ atď.
- VII. Učeníkom Dafa je zakázané miešať svoju prax s praktikami akýchkoľvek iných kultivačných metód (tí, čo odbočia, patria vždy do tejto skupiny ľudí). Ten, kto ignoruje toto varovanie, je sám zodpovedný za všetky problémy, ktoré nastanú. Odovzdajte tento odkaz všetkým učeníkom: Je neprijateľné mať v mysli predstavy a myšlienkový zámer iných praktík, ak robíte naše cvičenia. Jediná okamžitá myšlienka je to isté ako usilovanie sa o veci inej školy praktizovania. Len čo sa kultivačná prax zmieša s inými, Falun sa pokazí a stratí svoju účinnosť.
- VIII. Praktizujúci Falun Dafa musia kultivovať svoj xinxing spolu s vykonávaním cvičení. Tí, ktorí sa zamerajú výhradne na pohyby cvičení a zanedbajú kultiváciu xinxingu, nebudú považovaní za učeníkov Falun Dafa. Preto musí byť pre praktizujúcich Dafa študovanie Fa a čítanie kníh podstatnou časťou ich každodennej kultivácie.

Li Hongzhi
20. apríl 1994

Dodatok II

Pravidlá pre učeníkov Falun Dafa k šíreniu Dafa a výučbe cvičení

- I. Keď šíria Dafa na verejnosti, všetci učenici Falun Dafa môžu používať len vetu: „Majster Li Hongzhi uvádza...“ alebo „Majster Li Hongzhi hovorí...“ Je kategoricky zakázané používať to, čo človek zažíva, vidí, pozná, alebo veci z iných praktík ako Li Hongzhiho Dafa. Inak to, čo by bolo šírené, by nebol Falun Dafa a toto by sa považovalo za poškodzovanie Falun Dafa.
- II. Všetci učenici Falun Dafa môžu rozširovať Dafa pomocou skupinových stretnutí, na ktorých sa spoločne čítajú knihy, skupinových diskusií alebo recitovaním Fa, ktorý Majster Li Hongzhi učil, na miestach praktizovania. Nikomu nie je dovolené použiť formu prednášky vo veľkej sále, tak, ako som to robil ja, aby učil Fa. Nikto iný nie je schopný učiť Dafa a ani nemôže pochopiť moju sféru myslenia, ani pravý vnútorný význam Fa, ktorý učím.
- III. Ak praktizujúci rozprávajú o svojich vlastných myšlienkach a pochopeniach Dafa počas spoločného čítania kníh, skupinových diskusií alebo na cvičebných miestach, musia uviesť, že to je len „ich osobné pochopenie“. Miešanie Dafa s „osobným pochopením“ nie je dovolené, a už vôbec nie použitie vlastného „osobného pochopenia“ ako slov Majstra Li Hongzhiho.
- IV. Pri šírení Dafa a výučbe cvičení nie je žiadnemu učeníkovi Falun Dafa dovolené vyberať poplatok alebo prijímať akékoľvek dary. Hocikto, kto poruší toto pravidlo, už nie je učenikom Falun Dafa.
- V. Učeník Dafa nesmie zo žiadneho dôvodu využiť príležitosť učiť cvičenia na ošetrovanie pacientov alebo liečenie chorôb. Inak to bude to isté ako poškodzovanie Dafa.

Li Hongzhi
25. apríl 1994

Dodatok III

Požiadavky na pomocníkov Falun Dafa

- I. Pomocníci majú byť oddaní Falun Dafa, s nadšením preňho pracovať a byť ochotní slúžiť druhým dobrovoľne. Mali by byť iniciatívni pri organizovaní cvičebných stretnutí pre praktizujúcich.
- II. Pomocníci musia praktizovať kultiváciu iba vo Falun Dafa. Ak by študovali cvičenia iných praktík, automaticky by to znamenalo, že stratili spôsobilosť byť praktizujúcimi a pomocníkmi Falun Dafa.
- III. Na cvičebných miestach musia byť pomocníci prísni na seba, ale veľkorysí k ostatným. Musia si udržiavať svoj xinxing a byť nápomocní a priateľskí.
- IV. Pomocníci by mali šíriť Dafa a vyučovať cvičenia úprimne. Mali by aktívne spolupracovať so všetkými hlavnými asistenčnými centrami a podporovať všetku ich prácu.
- V. Pomocníci by mali vyučovať cvičenia dobrovoľne. Vyberanie poplatku alebo prijímanie darov je zakázané. Praktizujúci by nemali vyhľadávať ani slávu, ani zisk, ale hodnoty a cnosť.

Li Hongzhi

Dodatok IV

Správa pre praktizujúcich Falun Dafa

- I. Falun Dafa je kultivačná cesta budhovskej školy. Nikomu nie je dovolené šíriť akékoľvek náboženstvá pod pláštikom praktizovania Falun Dafa.
- II. Všetci praktizujúci Falun Dafa musia striktne dodržiavať zákony svojich krajín. Akékoľvek správanie, ktoré porušuje politiku alebo predpisy krajiny, by priamo odporovalo hodnotám a cnostiam Falun Dafa. Daný jednotlivec je zodpovedný za porušenie a všetky jeho dôsledky.
- III. Všetci praktizujúci Falun Dafa by mali aktívne udržiavať svornosť kultivačného sveta a prispievať k rozvoju tradičnej ľudskej kultúry.
- IV. Študentom, ako pomocníkom tak aj učeníkom Falun Dafa, je zakázané liečiť pacientov bez schválenia od zakladateľa a majstra Falun Dafa, alebo bez získania povolenia z príslušných orgánov. Ďalej, nikomu nie je dovolené prijímať peniaze alebo dary za svojvoľné liečenie chorôb.
- V. Študenti Falun Dafa by mali brať kultiváciu xinxingu ako podstatu našej praxe. Je im kategoricky zakázané pliesť sa do politických záležitostí krajiny a tým viac zapliesť sa do akéhokoľvek druhu politického sporu alebo aktivít. Tí, ktorí porušia toto pravidlo, už nie sú učeníkmi Falun Dafa. Daný jednotlivec je zodpovedný za všetky následky. Základnou túžbou praktizujúceho je vytrvalo postupovať v opravdivej kultivácii a čo najskôr dosiahnuť Dovŕšenie.

Li Hongzhi

Slovník pojmov

- Ah-Q (A-q) – hlúpa postava z čínskeho románu „Príbeh Ah-Q“ od Lu Xuna.
- Arhat – osvietená bytosť s Úrovňou ovocia v budhovskej škole, ktorá je za trojitým svetom, ale nižšie ako Bódhisattva.
- baihui* (paj-chuej) – akupunktúrny bod na temene hlavy.
- benti (pen-tchi) – fyzické telo človeka a telá v ostatných dimenziách; „pôvodné telo“, „pravé telo“, „skutočná bytosť“.
- Bian Que (Pien Čchüe) – veľmi známy lekár z histórie čínskej medicíny.
- Bódhisattva – osvietená bytosť s Úrovňou ovocia v budhovskej škole, ktorá je za trojitým svetom, vyššie ako Arhat, ale nižšie ako Tathágata.
- Budhov Fa – Budhov Zákon; univerzálne princípy a zákony; podstata vesmíru.
- Cao Cao (Cchao Cchao) – vládca v jednom z troch kráľovstiev (220 – 265 n.l.).
- Ci Hai (Cch' Chaj) – názov podrobného čínskeho slovníka.
- Čisto-biele Telo – priehľadné telo na najvyššej úrovni kultivácie v Zákone trojitého sveta.
- Dafa (Ta-fa) – „Veľká cesta“ alebo „Veľký Zákon“, skrátený tvar pre celý názov praxe Falun Dafa, „Veľká (kultivačná) cesta Kolesa Zákona“.
- dan (tan) – vnútorný elixír v žiakovom tele, energetický zhluk nazbieraný z iných dimenzií. Vo vonkajšej alchýmii sa označuje ako „elixír nesmrteľnosti“.
- Dan Jing (Tan Ťing) – klasické čínske dielo o kultivačnej praxi.
- dantian* (tan-tchien) – „pole danu“, energetické pole umiestnené v spodnej časti brucha.
- Dao De Jing (Tao-te-ťing) – „Kniha o ceste cnosti“.
- Dao Cang (Tao Cchang) – klasické čínske dielo o kultivačnej praxi.
- de (te) – „cnosť“ alebo „zásluha“; biela látka.
- Desaťsmerný svet – budhovská škola poníma svet ako skladajúci sa z desiatich smerov.
- Dharma – učenia Budhu Šákjamúniho.
- ding* (ting) – meditatívny stav, v ktorom je myseľ úplne prázdna, ale vedomá.
- Dynastia Tang (Tchang) – jedno z najprosperujúcejších období čínskej histórie (618 – 907 n. l.).
- Fa (Fa) – „Cesta“, „Zákon“ alebo „Princípy“.
- Falun (Fa-lun) – „Koleso Zákona“.
- Falun Dafa (Fa-lun Ta-fa) – „Veľká (kultivačná) cesta Kolesa Zákona“.
- Falun Gong (Fa-lun Kung) – „Qigong Kolesa Zákona“. Oba názvy Falun Gong a Falun Dafa sa používajú na označenie tejto praxe.
- fashen (fa-šen) – „Telo Zákona“; telo vytvorené z gongu (kultivačnej energie) a Fa (Zákona).
- futi (fu-ti) – duch alebo zviera, ktoré posadlo ľudské telo; posadnutie duchom alebo zvierat'om.
- gong (kung) – 1.kultivačná energia; 2. cvičenia, ktoré kultivujú túto energiu.
- Han (Chan) – národnostná príslušnosť väčšiny Číňanov.
- Han Xin (Chan Sin) – hlavný generál pre Liu Banga v Dynastii Han (206 pr.n.l. – 23 n.l.).
- Hínajána – „Malý voz budhizmu“.
- Hua Tuo (Chua Tchuo) – veľmi známy lekár z histórie čínskej medicíny.
- Huichang (Chui-čchang) – obdobie cisára We Zonga za dynastie Tang (841 – 846 n.l.).
- huiyin* (chui-jin) – akupunktúrny bod v centre perinea (hrádze).
- Lao Zi (Lao-c') – zakladateľ taoizmu.
- laogong* (lao-kung) – akupunktúrny bod v strede dlane.
- Lotosová dľaň – poloha ruky, ktorá sa má udržiavať počas cvičení. V tejto pozícii sú dlane otvorené a prsty uvoľnené, ale vystreté. Prostredníky sú mierne ohnuté dovnútra k stredom dlaní.

Li Shizhen (Li Š' -čen) – veľmi známy lekár z histórie čínskej medicíny.
Lunyu (lun-jü) – prehlásenie; komentár.

Mahájána – „Veľký voz budhizmu“.

Maitréja – v budhizme je Maitréja meno budúceho Budhu, ktorý príde na Zem ponúknuť spásu po Budhovi Šákjamúnim.

Majster – (nazývaný aj Učiteľ) úctivé oslovenie učiteľa v Číne. Čínsky pojem *shifu* (ši-fu) sa skladá z dvoch znakov, ktoré zodpovedajú slovám „učiteľ“ a „otec“.

mantra – formula, slabika či slovo, ktoré sa odrieka pri meditácii.

maoyou (mao-jou) – hranica medzi yinovou a yangovou stranou tela.

Mliečno-biele Telo – očistené telo bez qi.

meridiány – sieť energetických kanálov v ľudskom tele.

nefrit – (sivo)zelený nerast, používaný na výrobu ozdobných predmetov; v čínštine často označuje veci s veľkou hodnotou.

palác *niwan* – taoistický pojem pre epifýzu.

„Pripravenie taviaceho téglíka a pece, aby sa vytvoril dan z nazbieraných liečivých bylín, alebo pridávanie ohňa a nazbieraných liečivých bylín“ – taoistická metafora pre proces vnútornej alchymie.

qi (čchi) – podľa čínskej predstavy nadobúda táto látka/energia mnoho foriem v tele a v prostredí. Obvykle sa prekladá ako „životná energia“; qi podľa čínskych predstáv určuje zdravie človeka. „Qi“ tiež môže byť použitá v omnoho širšom význame na popísanie látok, ktoré sú neviditeľné a beztvaré, ako vzduch, pach, hnev atď. V porovnaní s gongom je to nižšia forma energie.

qigong (čchi-kung) – všeobecné meno pre určité praktiky, ktoré kultivujú ľudské telo. V posledných desaťročiach sú qigongové cvičenia v Číne veľmi populárne.

Qimen (Čchi-men) – „nekonvenčná škola“.

ren (žen) a *du* (tu) – energetické kanály: Ren kanál ide nahor z panvovej dutiny po strede prednej strany tela. Du kanál začína v panvovej dutine a ide nahor po strede chrbta.

samádhi – vytrženie, „meditácia v tranze“ (v budhizme).

sarira – špeciálne pozostatky zložené z danu, ktoré ostali po mníchovom spopolení.

shangen (šan-ken) – akupunktúrny bod nachádzajúci sa medzi obočím.

Sun Simiao (Sun S' -miao) – veľmi známy lekár z histórie čínskej medicíny.

Šákjamúni – budha Šákjamúni, alebo „Budha“, Gautama Siddhártha. Všeobecne známy ako zakladateľ budhizmu, žil v starodávnej Indii okolo 5. storočia pred našim letopočtom.

šrivatsa (tiež svastika) – „koleso svetla“ zo sanskritu, symbol „卐“, ktorý sa datuje späť 2500 rokov a bol objavený v kultúrnych pozostatkoch v Grécku, Peru, Indii a Číne. Po stáročia znamenal veľké šťastie, reprezentoval slnko a bol chápaný v kladnom zmysle.

Tathágata – osvietená bytosť s Úrovnou ovocia v budhovej škole, ktorá je nad úrovňami Bódhisattvy a Arhata.

taiji (tchaj-t'i) – symbol školy Tao.

Tao – 1. tiež „Dao“, taoistický výraz pre „Cestu prírody a vesmíru“, spôsob, zákon, ktorým sa riadi príroda a vesmír; 2. osvietená, prebudená bytosť, ktorá dosiahla Tao.

téglík – žiaruvzdorná nádoba na tavenie.

tretie oko (*tianmu*, „tchien-mu“) – nazývané aj „nebeské oko“; tento pojem sa môže vzťahovať na systém tretieho oka alebo na určitú časť tohto systému, ako je napríklad epifýza.

Tripitaka – zbierka kánonických budhistických spisov („Trojitý kôš“).

„Veľká kultúrna revolúcia“ – komunistické hnutie v Číne, ktoré odsudzovalo tradičné hodnoty a kultúru (1966 – 1976).

Xinjiang (Xin-t'iang) – provincia v severovýchodnej Číne.

xinxing (sin-sing) – povaha mysle alebo srdca; morálny charakter.

Xiulian (siou-lien) – kultivačná prax.

yin (jin) a yang (jang) – škola Tao verí, že všetko obsahuje opačné sily yin a yang, ktoré sú vzájomne sa vylučujúce, ale vzájomne závislé, napríklad žena (yin) a muž (yang), predná strana tela (yin) a zadná strana tela (yang).

yongquan (jung-čchüan) – akupunktúrny bod umiestnený v strede chodidla.

Zhen (čen), Shan (šan) a Ren (žen) – Zhen (pravda, pravdivosť, pravdovravnosť); Shan (dobrota, súcit, zhovievavosť, láskavosť, milosrdenstvo); Ren (znášateľnosť, trpezlivosť, tolerancia, vytrvalosť, sebaovládanie, zdržanlivosť, schopnosť znášať utrpenia, odolnosť, statočnosť).

Čínska výslovnosť

V knihe je použitý oficiálny čínsky prepis (*pinyin*), v ktorom sa písmená čítajú inak, ako je zvykom v slovenčine. Presný prepis výslovnosti je pomerne zložitý, môžeme sa však držať toho, že jednotlivé písmená sa čítajú približne takto:

a[a],	b[p],	c[cch],	d[t],	e[e],	f[f],	g[k],	h[ch],	i[i],	j[t']
k[kch],	l[l],	m[m],	n[n],	o[o/u],	p[pch],	q[čch],	r[ž],	s[s],	sh[š],
t[tch],	u[u],	w[w],	x[s],	y[j],	z[c],	zh[č]			

Teda napríklad slovo *qigong* sa číta ako „čchi-kung“, *xinxing* ako „sin-sing“ atď. Výslovnosť niektorých samohlások sa môže mierne meniť, napríklad „i“ sa nemusí čítať, „o“ sa niekedy číta skôr ako „u“ a podobne. Dôsledky na celkovú výslovnosť slova však nie sú až také podstatné, takže ich tu neuvádzame. Keďže *pinyin* je uznávaným spôsobom prepisu z čínštiny, čitateľ si v prípade záujmu môže sám nájsť správnu výslovnosť slov, ktoré ho zaujímajú.