

Veľká Cesta k dovršeniu Falun Dafa

(slovenská verzia)

LI CHUNG-Č'

Preklad aktualizovaný v novembri 2019

**Pohyby sú doplnkovými prostriedkami
k dosiahnutiu dovŕšenia**

LI CHUNG-Č'
13. novembra 1996

Obsah

Kapitola I.....	4
Charakteristiky Falun Dafa.....	4
1. Kultivácia Faluna; nie kultivácia alebo vytváranie danu.....	5
2. Falun zušľachťuje praktizujúceho dokonca aj keď nevykonáva cvičenia.....	5
3. Kultivovanie hlavného vedomia, takže vy získate gong.....	5
4. Kultivovania mysle aj tela.....	6
5. Päť cvičení, ktoré sú jednoduché a dajú sa ľahko naučiť.....	6
6. Nepoužívanie aktivít mysle, neodbočovanie a prudké zvyšovanie gongu.....	6
7. Netreba mať starosti o miesto, čas alebo smer, keď sa robia cvičenia a tiež sa netreba starať o ukončenie cvičenia.....	7
8. Máte ochranu mojich tiel Zákona, netreba sa obávať zasahovania vonkajšieho zla.....	7
Kapitola II.....	8
Vyobrazenia a vysvetlenia cvičebných pohybov.....	8
1. Budha ukazuje tisíc rúk.....	8
2. Falun pozícia v stoji.....	14
3. Prenikanie dvoma kozmickými extrémami.....	17
4. Falun nebeský okruh.....	21
5. Zosilňovanie božských síl.....	25
Kapitola III.....	30
Mechanika a princípy cvičebných pohybov.....	30
1. Prvé cvičenie.....	30
2. Druhé cvičenie.....	32
3. Tretie cvičenie.....	33
4. Štvrté cvičenie.....	36
5. Piate cvičenie.....	37
Dodatok I.....	40
Požiadavky na asistenčné centrá Falun Dafa.....	40
Dodatok II.....	41
Predpisy pre učeníkov Falun Dafa.....	41
k rozširovaniu Dafa a učeniu cvičení.....	41
Dodatok III.....	41
Kritériá pre pomocníkov Falun Dafa.....	41
Dodatok IV.....	42
Oznámenie pre praktizujúcich Falun Dafa.....	42
Slovník pojmov a výslovnosť.....	43

Kapitola I

Charakteristiky Falun Dafa¹

Falun Budhov Fa² je veľká kultivačná cesta vysokej úrovne Budhovskej školy, v ktorej základom kultivačnej praxe je prispôsobenie sa najvyššej povahe vesmíru, Zhen-Shan-Ren³. Jej kultivácia je vedená touto najvyššou povahou a je založená na princípoch vývoja vesmíru. To, čo kultivujeme, je teda Veľký Fa, alebo Veľké Dao.⁴

Falun Budhov Fa mieri presne na srdcia ľudí a jasne hovorí, že kľúčom k zvyšovaniu gongu⁵ je kultivácia xinxingu.⁶ Úroveň gongu človeka je taká vysoká, ako jeho úroveň xinxingu, a toto je absolútna pravda vesmíru. Xinxing zahŕňa premenu cnosti (de, biela látka) a karmy (čierna látka), opustenie bežných 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 mocný potenciál gongu (gongli), čím sa dosiahne, že „Fa zušľachtuje praktizujúceho“. Ďalším cieľom je vyvinutie mnohých živých bytostí v tele praktizujúceho. V kultivačnej praxi vysokej úrovne bude zrodené Nesmrteľné dieťa alebo 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.⁷ 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 iba robí cvičenia a nekultivuje svoj xinxing. Človek, ktorý iba kultivuje svoj xinxing a nerobí cvičenia Veľkej Cesty k dovŕšeniu zistí, že rast jeho potenciálu gongu je brzdený a jeho pôvodné telo (benti) sa nemení.

Sú ľudia s predurčenými vzťahmi a ľudia, ktorí praktizovali kultiváciu po mnoho rokov, ale neboli si schopní zvýšiť svoj gong. Aby viacerí z nich získali Fa a aby mohli praktizovať kultiváciu od počiatku na vysokej úrovni a rýchlo si 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 k múdrosti. Pohyby sú stručné, pretože veľká cesta je mimoriadne 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 zasadím do spodnej časti brucha praktizujúceho, sa neustále otáča, dvadsaťštyri hodín denne. (Opravdiví praktizujúci môžu

¹ Falun Dafa [fa-lun ta-fa] – „Veľká (kultivačná) cesta Kolesa Zákona.“ Oba názvy Falun Gong a Falun Dafa sú použité na označenie tejto praxe.

² Falun [fa-lun] – „Koleso Zákona“ ; Fa (fa) – „Cesta“, „Zákon“ alebo „Princípy“.

³ Zhen-Shan-Ren [čen-šan-žen] – „Pravdivosť-Súcit-Znášanlivosť.“

⁴ Dao [tao] – „cesta“ (tiež Tao).

⁵ gong [kung] – „kultivačná energia.“

⁶ xinxing [sin-sing] – „povaha mysle“, alebo „povaha srdca“; „morálny charakter.“

⁷ Dafa [ta-fa] – „Veľká cesta“ alebo „Veľký Zákon“, skratka pre celý názov praxe, Falun Dafa, „Veľká (kultivačná) cesta Kolesa Zákona.“

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 zušľachtuje praktizujúceho“.

Rotujúci Falun má tú istú povahu ako vesmír a je jeho zmenšeninou. Falun z Budhovskej školy, Yin-yang školy Dao a všetko v Desaťsmernom svete⁸ je odzrkadlené vo Falune. Falun ponúka spásu praktizujúcemu, keď sa otáča dovnútra (v smere hodinových ručičiek), pretože prijíma obrovské množstvo energie z vesmíru a premieňa ju na gong. Falun ponúka spásu iným, keď sa otáča von (proti smeru hodinových ručičiek), pretože uvoľňuje energiu, ktorá môže spasiť každú bytosť a napraviť každý nesprávny stav; ľudom 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. Kultivácia Faluna; nie kultivácia alebo vytváranie danu⁹

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, pričom ju premieňa na gong. Takže praktizovanie kultivácie vo Falun Dafa môže zvýšiť gong praktizujúcich a dovoliť im dosiahnutie stavu odomknutia gongu (kaigong) neobvykle rýchlo. Dokonca aj ľudia, ktorí sa kultivovali viac ako tisíc rokov, chceli získať tento Falun, ale nemohli. Všetky metódy známe v našej spoločnosti v súčasnosti kultivujú dan a vytvárajú dan. Nazývajú sa qigongy¹⁰ metódy danu. Je veľmi zložitý pre praktizujúcich cvičení qigongu metódy danu dosiahnuť v tomto živote odomknutie gongu a osvietenie.

2. Falun zušľachtuje praktizujúceho dokonca aj keď nevykonáva cvičenia

Pretože praktizujúci musia každý deň pracovať, študovať, jesť a spať, nie sú schopní 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 zušľachtuje. V skratke, hoci praktizujúci práve nerobí cvičenia, Fa zušľachtuje praktizujúceho.

Nikde v dnešnom svete žiadna z verejne predstavených metód nevyriešila problém nájdenia si času pre prácu aj pre cvičenia. Iba Falun Dafa vyriešil tento problém. Falun Dafa je jedinou kultivačnou cestou, ktorá dosiahla „Fa zušľachtuje praktizujúceho.“

3. Kultivovanie hlavného vedomia, takže vy získate gong

Falun Dafa kultivuje hlavné vedomie človeka. Praktizujúci musia vedome kultivovať svoje srdcia, opustiť všetky svoje pripútanosti a zlepšiť si svoj xinxing. Nemôžete byť v tranze alebo

⁸ Desaťsmerný svet – budhovská škola poníma svet, ako skladajúci sa z desiatich smerov.

⁹ dan [tan] – energetický zhuk, ktorý sa vytvára v telách niektorých praktizujúcich vo vnútornej alchýmii; vo vonkajšej alchýmii sa označuje ako „elixír nesmrteľnosti.“

¹⁰ qigong [čchi-kung] – všeobecné meno pre určité praktiky, ktoré kultivujú ľudské telo. V posledných desaťročiach sú qigongové cvičenia v Číne veľmi populárne.

stratiť kontrolu nad sebou, keď praktizujete Veľkú Cestu k dovŕšeniu. Vaše hlavné vedomie by vás malo viesť celý čas, ako robíte cvičenia. Gong kultivovaný týmto spôsobom bude rásť na vašom vlastnom tele a vy získate gong, ktorý si vy sami budete môcť vziať so sebou. Preto je Falun Dafa taký vzácny – vy sami získate gong.

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

4. Kultivovania 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 robením 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 pôvodné ľudské telo 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 zostane navždy mladý. Vecou sa zaoberáme od jej základu. Falun Dafa je teda opravdivou kultivačnou praxou mysle aj tela.

5. Päť cvičení, ktoré sú jednoduché a dajú sa ľahko naučiť

Veľká cesta je mimoriadne 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 vyvíjajú. 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 prijímanej z vesmíru. Cvičenia vo veľmi krátkom časovom období vypudia neúčinné látky z tela praktizujúceho a očistia ho. Cvičenia tiež pomáhajú praktizujúcim zvyšovať ich úroveň, zosilňovať ich božské sily a dosiahnuť stav čisto-bieleho tela. Týchto päť cvičení je ďaleko nad obvyklými cvičeniami, ktoré otvárajú meridiány¹¹ alebo veľké a malé nebeské okruhy. Falun Dafa poskytuje praktizujúcim najvýhodnejšiu a najefektívnejšiu kultivačnú cestu, pričom je zároveň najlepšou a najcennejšou cestou.

6. Nepoužívanie aktivít mysle, neodbočovanie a prudké zvyšovanie gongu

Kultivačná prax Falun Dafa nemá zámer mysle, je bez koncentrácie a nie je vedená činnosťou mysle. Takže praktizovanie Falun Dafa je úplne bezpečné a je zaručené, že praktizujúci neodbočia. Falun chráni praktizujúcich od odbočenia pri kultivácii a chráni ich tiež od

¹¹ Meridiány – sieť energetických kanálov v tele človeka, ktoré vedú qi. Podľa tradičnej čínskej medicíny a názoru rozšíreného v Číne vzniká choroba, ak qi cez tieto meridiány netečie správne, ako napríklad keď je qi nahromadená, zablokovaná, pohybuje sa príliš rýchlo alebo príliš pomaly, v nesprávnom smere a tak ďalej.

zasahovania ľudí s horším xinxingom. Navyše Falun môže automaticky napraviť každý nenormálny 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 v priebehu niekoľkých rokov dosiahnuť stav Tri kvetiny nad hlavou. Toto je najvyššia úroveň, ktorú človek môže dosiahnuť v kultivácii v Zákone trojitého sveta.

7. Netreba mať starosti o miesto, čas alebo smer, keď sa robia cvičenia 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. Nemožno teda rozlišovať sever, juh, východ a západ. Praktizujúci vo Falun Dafa sa kultivujú podľa základnej povahy vesmíru a podľa zákona jeho vývoja. Takže bez ohľadu na to, akým smerom je otočený praktizujúci, robí cvičenia do všetkých smerov. Keďže Falun sa otáča neustále, nie je tu predstava času; praktizujúci môžu robiť cvičenia v ľubovoľnom čase. Falun sa otáča navždy 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. Ak praktizujúci prijmú moje učenie Falun Dafa a opravdivo praktizujú kultiváciu, budú mať ochranu mojich tiel Zákona. Pokiaľ vytrváte v praktizovaní kultivácie, moje telá Zákona vás budú chrániť, pokiaľ 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 zodpovednosť a nebesá im to tiež nedovoľujú. Falun Dafa je spravodlivý Fa. Jedno dobro dokáže poraziť sto ziel, pokiaľ si praktizujúci vo svojej kultivačnej praxi udržiava svoj xinxing, opúšťa svoje pripútanosti, odmieta všetky nesprávne túžby, ako to predpisuje Dafa. Každý zlý démon sa bude obávať a ten, kto sa nepodielá na vašom pokroku, sa neodváža zasahovať do vás alebo vás vyrušovať. Učenie Falun Dafa je teda úplne odlišné od obvyklých kultivačných metód alebo od teórií kultivácie danu v iných metódach a vetvách kultivácie.

Praktizovanie kultivácie vo Falun Dafa sa skladá z mnohých úrovní kultivácie v Zákone trojitého sveta aj za Zákonom trojitého sveta. Táto 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 potenciál gongu a xinxing praktizujúceho dostanú na určitú úroveň, človek môže získať nezničiteľné, nedegenerujúce telo ešte kým je v ľudskom svete. Praktizujúci môže taktiež dosiahnuť odomknutie gongu, osvietenie a vzostup celej bytosti do vysokých úrovní. Tí s vysokými aspiráciami by mali študovať tento spravodlivý Fa, snažiť sa dosiahnuť pravé ovocie, zlepšovať si svoj xinxing a opustiť svoje pripútanosti – iba potom budú schopní dosiahnuť dovŕšenie.

Kapitola II

Vyobrazenia a vysvetlenia cvičebných pohybov

1. Budha ukazuje tisíc rúk¹²

Princípy: Základom pri cvičení Budha ukazuje tisíc rúk je rozťahovanie tela. Rozťahovanie uvoľňuje oblasti, v ktorých sa hromadí energia, povzbudzuje 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 na počiatku. Keď človek vykonáva cvičenie, telo bude mať zvláštny pocit tepla a existencie silného energetického poľa. Je to spôsobené rozťahovaním a otváraním všetkých meridiánov po 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 postupov kultivačnej praxe.

Verše:¹³

*Shenshen Heyi*¹⁴

*Dongjing Suiji*¹⁵

*Dingtian Duzun*¹⁶

*Qianshou Foli*¹⁷

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

Spojenie rúk (*Liangshou Jieyin*)¹⁸ – Mierne zdvihnite obe ruky, dlane smerujú nahor. Konce palcov sa vzájomne mierne dotýkajú. Ostatné štyri prsty každej ruky sa dotýkajú a prekrývajú sa nad sebou. Muži majú navrchu ľavú ruku, ženy majú navrchu pravú ruku. Ruky vytvárajú oválny

¹² *Fo Zhan Qianshou Fa [Fuo-čan-čchien-šou-fa]*

¹³ 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.

¹⁴ *Shenshen Heyi [Šen-šen Che-i]* – Spoj myseľ a telo.

¹⁵ *Dongjing Suiji [Tung-ting Suej-ti]* – Podľa energetických mechanizmov sa pohybuj alebo zastav.

¹⁶ *Dingtian Duzun [Ting-tchien Tu-cun]* – Vysoký ako nebo a neporovnateľne vznešený.

¹⁷ *Qianshou Foli [Čchien-šou Fuo-li]* – Tisícruký Budha vzpriamene stojí.

¹⁸ *Liangshou Jieyin [Liang-šou tie-jin]*

tvar a držia sa pri spodnej časti brucha. Obe ruky držte mierne vpredu, s mierne pokrčenými laktami, takže podpazušia sú otvorené (obrázok 1-1).

Maitréja¹⁹ nat'ahuje svoj chrbát (*Mile Shenyao*)²⁰ – Vychádzajte z *Jieyin*,²¹ obe ruky zdvihnite nahor. Keď sa ruky dostanú pred tvár, oddel'ite ich a postupne otáčajte dlane nahor. Keď sú ruky nad vrchom hlavy, dlane smerujú nahor. Prsty oboch rúk nasmerujte proti sebe (obrázok 1-2), pričom vzdialenosť medzi nimi je asi 20 až 25 cm. Súčasne zatlačte zápästia a hlavu nahor, zatlačte nohami dole a natiahnite celé telo. Nat'ahujte 2 až 3 sekundy, potom prudko uvoľnite celé telo. Vráťte kolena a boky do uvoľnenej pozície.



Tathágata²² vlieva energiu do temena hlavy (*Rulai Guanding*)²³ – 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. Ako sa ruky pohybujú nadol, udržujte dlane smerom k hrudníku vo vzdialenosti nie viac ako 10 cm. Pokračujte v pohybe oboch rúk smerom k spodnej časti brucha (obrázok 1-4).

¹⁹ Maitréja – V Budhizme je Maitréja meno budúceho Budhu, ktorý príde na Zem ponúknuť spásu po Budhovi Šákjamunim.

²⁰ *Mile Shenyao* [Mi-le šen-jao]

²¹ *Jieyin* [tie-jin] – skratka pre *Liangshou Jieyin*.

²² Tathágata – osvietená bytosť s úrovňou ovocia v Budhovskej škole, ktorá je nad úrovňami Bodhisattvy a Arhata.

²³ *Rulai Guanding* [žu-laj kuan-ting]

Spojenie rúk pred hrudníkom (*Shuangshou Heshi*)²⁴ – Pred spodnou časťou brucha ruky otočte chrbtami k sebe a bez zastavenia ich zdvihnite pred hrudník a spravte *Heshi* (obrázok 1-5). Keď robíte *Heshi*, stlačte prsty a konce dlaní proti sebe, pričom necháte prázdne miesto v strede dlaní. Držte lakte hore, pričom predlaktia vytvárajú priamu líniu. (Vo všetkých cvičeniach udržiavajte ruky v polohe lotosovej dlane²⁵, okrem toho, keď robíte *Heshi* a *Jieyin*).



Ruky ukazujú na nebesá a zem (*Zhangzhi Qiankun*)²⁶ – Začnite z *Heshi*, oddel'te 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. Udržujte pravú ruku pred hrud'ou, pričom dľaň smeruje nahor. Potom ako ľavá ruka dosiahne správnu polohu, tlačte hlavu nahor, chodidlá nadol a natiahnite celé telo ako najviac môžete. Napínajte 2 až 3 sekundy, potom prudko uvoľnite celé telo. Vráťte ľavú ruku pred hrud' a spravte *Heshi* (obrázok 1-5). Potom otočte obe ruky opačnými smermi, takže pravá ruka je na vrchu 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*.

²⁴ *Shuangshou Heshi* [šuang-šou che-š']

²⁵ Lotosová dľaň – poloha ruky, ktorá sa má udržiavať počas cvičení. V tejto pozícii sú dlane otvorené a prsty sú uvoľnené, ale vystreté. Prostredníky sú mierne ohnuté dovnútra k stredom dlaní.

²⁶ *Zhang Zhi Qian Kun* [čang č' čchien kchun] – Poznámka: Popis tu popisuje najmä pohyby pre mužov. U žien sú pohyby rúk opačné ako u mužov.



圖 1-9



圖 1-10

Zlatá opica rozdeľuje telo (*Jinhou Fenshen*)²⁷ – Začnite z *Heshi*, natiahnite ruky von po stranách tela, pričom vytvoríte priamu líniu z pliec. Tlačte hlavu nahor, chodidlá nadol a napriamte ruky po oboch stranách. Naťahujte von v štyroch smeroch, pričom používate silu celého tela (obrázok 1-10). Naťahujte po dobu 2 až 3 sekundy. Prudko uvoľnite celé telo a spravte *Heshi*.

Dvaja draci sa ponárajú do mora (*Shuanglong Xiahai*)²⁸ – Začnite z *Heshi*, oddel'te 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.

Bódhisattva²⁹ kladie ruky na lotos (*Pusa Fulian*)³⁰ – Začnite z pozície *Heshi*, oddel'te obe ruky, pričom ich vystierate šikmo nadol po stranách tela (obrázok 1-12). Narovnajtie ruky, takže uhol medzi rukami a telom je približne 30°. Súčasne tlačte hlavou 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.

²⁷ *Jinhou Fenshen* [t'in-chou fen-šen]

²⁸ *Shuanglong Xiahai* [šuang-lung sia-chaj]

²⁹ Bódhisattva – osvietená bytosť s úrovňou ovocia v Budhovskej škole, ktorá je za trojitým svetom, vyššie ako Arhat, ale nižšie ako Tathágata.

³⁰ *Pusa Fulian* [pchu-sa fu-lien]



圖 1-11



圖 1-12



圖 1-13

Arhat³¹ nesie horu na svojom chrbte (Luohan Beishan)³² – (obrázok 1-13) Začnite z *Heshi*, oddel'te ruky, pričom ich vystierate za telom. Súčasne otočte obe dlane smerom dozadu. Ako dlane prechádzajú po stranách tela, pomaly otočte zápästia nahor. Keď sa ruky dostanú za telo, uhol medzi zápästiami a telom by mal byť 45°. V tomto bode zatlačte hlavou hore, nohami nadol a natiahnite mocne celé telo. (Udržujte telo vzpriamené – nenakláňajte sa dopredu, ale naťahujte sa z hrudníka.) Naťahujte približne 2 až 3 sekundy, potom prudko uvoľnite celé telo. Presuňte ruky do *Heshi* pred hrudníkom.

Vajra³³ prevracia horu (Jingang Paishan)³⁴ – Začnite z *Heshi*, oddel'te obe ruky, pričom tlačíte dlaňami dopredu. Prsty smerujú nahor. Udržujte ruky a plecia na tej istej úrovni. Hneď ako sú ruky natiahnuté, tlačte hlavu hore, nohy dole a natiahnite mocne celé telo (obrázok 1-14). Naťahujte približne 2 až 3 sekundy, potom prudko uvoľnite celé telo. Presuňte ruky do *Heshi*.

³¹ Arhat – osvietená bytosť s úrovňou ovocia v Budhovskej škole, ktorá je za trojitým svetom, ale nižšie ako Bódhisattva.

³² *Luohan Beishan* [luo-chan pej-šan]

³³ Vajra – Tu sa tento pojem vzťahuje na Budhových strážcov.

³⁴ *Jingang Paishan* [jin-kang pchaj-šan]



圖 1-14

圖 1-15

圖 1-16

Preložte ruky pred spodkom brucha (*Diekou Xiaofu*)³⁵ – Začnite z *Heshi*, pomaly presúvajte ruky nadol, pričom dlane otáčate smerom k oblasti brucha. Keď ruky dosiahnu spodnú časť brucha, položte jednu ruku 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. Vzďialenosť medzi rukami, ako aj vzďialenosť medzi vnútornou rukou a spodnou časťou brucha, by mala byť približne 3 cm. Ruky držíme preložené obvykle 40 až 100 sekúnd.

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

³⁵ *Diekou Xiaofu* [tie-kchou siao-fu]

2. Falun pozícia v stoji³⁶

Princíp: Falun pozícia v stoji je pokojnou meditáciou v stoji, skladajúcou sa zo štyroch koleso-držiacich polôh. Časté vykonávanie Falun pozície v stoji umožňuje úplné otvorenie celého tela. Je to všestranný prostriedok kultivačnej praxe, ktorý zvyšuje múdrosť, zvyšuje silu, pozdvihuje úroveň človeka a posilňuje božské sily. Pohyby sú jednoduché, ale pomocou cvičenia sa môže veľa dosiahnuť. Ruky začiatočníkov sa môžu zdať ťažké a bolestivé. 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 stoji by mali byť vykonávané prirodzene. Nesnažte sa o úmyselné kolísanie. Je prirodzené mierne sa pohybovať, ale zreteľné kolísanie by malo byť ovládané. Čím dlhší je čas cvičenia, tým lepšie, ale toto sa líši od človeka k človeku. Po vstupe do stavu pokoja nestráťte vedomie toho, že cvičíte, jemne si ho udržiujte.

Verše:

*Shenghui Zengli*³⁷

*Rongxin Qingti*³⁸

*Simiao Siwu*³⁹

*Falun Chuqi*⁴⁰

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

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

Držanie kolesa pred hlavou (*Touqian Baolun*)⁴¹ – Začnite z pozície *Jieyin* (spojené ruky). Pomaly dvíhajte obe ruky od brucha, pričom ich zároveň oddeľujte. 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.

³⁶ *Falun Zhuang Fa* [fa-lun čuang fa]

³⁷ *Shenghui Zengli* [šeng-chuej ceng-li] – Pozdvihni múdrosť a zvýš silu.

³⁸ *Rongxin Qingti* [žung-sin čchin-tchi] – Zlad' srdce a rozjasni telo.

³⁹ *Simiao Siwu* [s'miao s'wu] – Ako v úžasnom a osvietenom stave.

⁴⁰ *Falun Chuqi* [fa-lun čchu-čchi] – Falun začína stúpať.

⁴¹ *Touqian Baolun* [tchou-čchien pao-lun]



圖 2-1

圖 2-2

圖 2-3

Držanie koleša pred spodnou časťou brucha (*Fuqian Baolun*)⁴² – Pomaly presuňte obe ruky nadol. Ako ich presúvate k spodnej časti brucha, udržiajte ruky v polohe držania koleša (obrázok 2-3). Držte oba lakty vpredu, čo udržiava podpazušia otvorené. Držte ruky dlaňami nahor, prsty sú nasmerované proti sebe a ruky vytvárajú kruhový tvar.

Držanie koleša nad hlavou (*Touding Baolun*)⁴³ – Udržiajte polohu držania koleša a pomaly zdvihnite ruky, kým nebudú nad hlavou (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. Udržiajte plecia, ruky, lakty a zápästia uvoľnené.

Držanie koleša po oboch stranách hlavy (*Liangce Baolun*)⁴⁴ – Začínate z prechádzajúcej polohy a presuňte obe ruky nadol po stranách hlavy (obrázok 2-5). Udržiajte dlane smerujúce do uší, pričom plecia sú uvoľnené a predlaktia smerujú nahor. Nedržte ruky príliš blízko pri ušiach.

Preložte ruky pred spodkom brucha (*Diekou Xiaofu*) (obrázok 2-6) – Presuňte ruky nadol k spodnej časti brucha a preložte ich.

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

⁴² *Fuqian Baolun* [fu-čchien pao-lun]

⁴³ *Touding Baolun* [tchou-ting pao-lun]

⁴⁴ *Liangce Baolun* [liang-cche pao-lun]



圖 2-4



圖 2-5



圖 2-6



圖 2-7

3. Prenikanie dvoma kozmickými extrémami⁴⁵

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 a naberané do tela, čo umožňuje praktizujúcemu prečistenie tela vo veľmi krátkom čase. Cvičenie súčasne otvára meridiány na vrchole hlavy a uvoľňuje priedochy 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 pohybuje sa priamo k spodnému kozmickému extrém. Potom ako sa energia vráti z oboch extrémov, je vysielaná opačným smerom. Pohyby rúk sú vykonávané deväťkrát.

Potom ako bolo urobených deväť jednoručných kľzavých pohybov rúk nahor a nadol, kľžeme 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 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*⁴⁶

*Fakai Dingdi*⁴⁷

*Xinci Yimeng*⁴⁸

*Tongtian Chedi*⁴⁹

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

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

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

⁴⁵ *Guantong Liangji Fa [kuan-tchung liang-ti fa]*

⁴⁶ *Jinghua Benti [jin-chua pen-tchi]* – Očisti telo.

⁴⁷ *Fakai Dingdi [fa-kchai ting-ti]* – Fa otvára horné a dolné energetické priedochy.

⁴⁸ *Xinci Yimeng [sin-cch' ji-meng]* – Srdce je milosrdné a vôľa silná.

⁴⁹ *Tongtian Chedi [tchung-tchien čche-ti]* – Prenikaj nebom a zemou



圖 3-1

圖 3-2

圖 3-3

圖 3-4

Jednoručné kĺzavé pohyby nahor a nadol (*Danshou Chong'guan*)⁵⁰ – Z polohy *Heshi* naraz zľahka pohybujte jednou rukou nahor a druhou 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 kĺzaním ľavej ruky nahor, ženy začínajú kĺzaním pravej ruky nahor. Prejdite touto rukou popred tvár a vystrite ju nad hlavu. Súčasne pomaly spúšťajte pravú ruku (ženy ľavú ruku). Potom vymeňte polohy rúk (obrázok 3-4). Udržujte dlane smerujúce k telu vo vzdialenosti nie viac ako 10 cm. Udržujte celé telo uvoľnené. Pohyb oboch rúk nahor a nadol sa ráta ako jeden pohyb. Opakovane zľahka pohybujte rukami nahor a nadol deväťkrát.

⁵⁰ *Danshou Chong'guan* [tan-šou čchung-kuan]

Obojručné kĺzavé pohyby rúk nahor a nadol (*Shuangshou Chong'guan*)⁵¹ – Po jednoručných kĺzavých pohyboch nahor a nadol nechajte ľavú ruku (ženy pravú ruku) čakať hore a pomaly prisuňte hore druhú ruku, takže obe ruky smerujú nahor (obrázok 3-5). Potom pomaly kĺžte oboma rukami súčasne nadol (obrázok 3-6).

Ako kĺžete oboma rukami nahor a nadol, udržujte dlane smerujúce k telu vo vzdialenosti nie viac ako 10 cm. Úplný pohyb nahor a nadol sa ráta ako jeden. Opakovane kĺžte rukami nahor a nadol deväťkrát.



圖 3-5

圖 3-6

⁵¹ *Shuangshou Chong'guan* [šuang-šou čchung kuan]

Otáčanie Faluna oboma rukami (*Shuangshou Tuidong Falun*)⁵² – Po deviatom obojručnom kľzavom pohybe presuňte obe ruky dole popred hlavu a hrud', pokým nedosiahnu oblasť spodnej časti brucha (obrázok 3-7). Otáčajte Falunom oboma rukami (obrázok 3-8, obrázok 3-9). U mužov je vo vnútri ľavá ruka, u žien je vo vnútri pravá ruka. Udržujte vzdialenosť približne 2-3 cm medzi rukami a tiež medzi vnútornou rukou a spodnou časťou brucha. Otočte Falunom štyrikrát v smere hodinových ručičiek, aby ste zakrútili energiu zvonka dovnútra tela. Zatiaľ čo otáčate Falunom, udržujte obe ruky v oblasti spodnej časti brucha.

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



⁵² *Shuangshou Tuidong Falun [shuang-shou tchuej-tung fa-lun]*

4. Falun nebeský okruh⁵³

Princíp: Falun nebeský okruh umožňuje energii ľudského tela obiehať cez veľké oblasti – to znamená nie iba v jednom či niekoľkých meridiánoch, ale z celej yinovej strany do celej yangovej strany tela, nepretržite tam a späť. Toto cvičenie je ďaleko nad obvyklými metódami otvárania meridiánov a veľkým a malým nebeským okruhom. 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 budú meridiány po celom tele 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 umožňuje 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*⁵⁴

*Xinqing Siyu*⁵⁵

*Fanben Guizhen*⁵⁶

*Youyou Siqu*⁵⁷

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

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

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

Oddeľte ruky z *Heshi*. Pohybujte nimi nadol smerom k spodnej časti brucha, pričom dlane otáčate smerom k telu. Udržujte vzdialenosť nie viac ako 10 cm medzi rukami a telom. Potom ako prejdete popred spodnú časť brucha, pokračujte v pohybe rúk nadol pomedzi nohy. Pohybujte rukami nadol, pričom dlane smerujú do vnútorných strán nôh a súčasne sa ohnite v páse a prikrčte sa (obrázok 4-3). Keď sa konce prstov dostanú blízko k zemi, pohybujte rukami do kruhu od

⁵³ *Falun Zhoutian Fa* [fah-lun čou-tchien fa]

⁵⁴ *Xuanfa Zhixu* [süan-fa č'-sü] – Otáčajúci sa Fa dosiahne prázdnotu.

⁵⁵ *Xinqing Siyu* [sin-čching s'-jü] – Srdce je čisté, ako rýdзи nefrit.

⁵⁶ *Fanben Guizhen* [fan-pen kuej-čen] – Vráť sa k svojmu pôvodu a pravému ja.

⁵⁷ *Youyou Siqu* [jou-jou s'-čchi] – Cítiš ľahkosť, akoby si sa vznášal.

prednej strany nôh, pozdĺž vonkajšej strany chodidiel k pätám (obrázok 4-4). Ohnite mierne obe zápästia a dvíhajte ruky pozdĺž zadnej strany nôh (obrázok 4-5). Narovnajzte pás, zatiaľ čo dvíhate ruky pozdĺž chrbta (obrázok 4-6).



圖 4-1

圖 4-2

圖 4-3

圖 4-4

Počas cvičenia nedovoľte žiadnej ruke dotknúť sa nejakej časti tela, inak sa energia, ktorá je na nich, odvedie naspäť do tela. Keď už ruky nemožno pozdĺž chrbta vyššie zdvihnúť, spravte duté päste (teraz ruky nenesú energiu) (obrázok 4-7), potom ich vytiahnite 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. Toto platí pre mužov aj pre ženy, obrázok 4-8). Umiestnite ruky nad ramená (nechajte tam medzeru). Pohybujte oboma otvorenými dlaniami pozdĺž yangovej (vonkajšej) strany rúk. Keď sa dostanete 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 ste otáčali loptu; to znamená že vonkajšia ruka by mala skončiť vo vnútri a vnútorná ruka by mala skončiť vonku. Ako sa obe ruky pohybujú pozdĺž yinových (vnútorných) strán predlaktí a ramien, zdvihnite ich 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 s energiou chrbta. Potom pohybujte oboma rukami ponad temeno hlavy k prednej časti hrudníka (obrázok 4-12). Toto je jeden úplný nebeský okruh. Zopakujte pohyby celkovo deväťkrát. Po deviatom raze presuňte ruky dole pozdĺž hrudníka k spodnej časti brucha. Spravte *Diekou Xiaofu* (Preložte ruky pred spodkom brucha, obrázok 4-13).



圖 4-5



圖 4-6



圖 4-7



圖 4-8



圖 4-9



圖 4-10



圖 4-11



圖 4-12

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



圖 4-13



圖 4-14

5. Zosilňovanie božských síl⁵⁸

Princíp: Zosilňovanie božských síl je pokojným kultivačným cvičením. Je to mnohoúčelové cvičenie, ktoré zosilňuje božské sily (vrátane nadprirodzených schopností) a potenciál gongu, pomocou otáčania Faluna použitím budhovských pohybov rúk. Toto cvičenie je nad strednou úrovňou a pôvodne to bolo tajné cvičenie. Vykonávanie tohto cvičenia vyžaduje sedenie s oboma nohami prekríženými. Prekríženie jednej nohy je prijateľné na úvodnom stupni, ak nemôže byť urobené prekríženie oboch nôh.⁵⁹ 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. Závisí to na schopnosti človeka zniesť utrpenie. 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. Z pokoja vstúpte do ding.⁶⁰ Ale vaše hlavné vedomie si musí byť vedomé, že ste to vy, kto robí cvičenie.

Verše:

*Youyi Wuyi*⁶¹

*Yinsui Jiqi*⁶²

*Sikong Feikong*⁶³

*Dongjing Ruyi*⁶⁴

Príprava – Sedzte s prekríženými nohami. Chrbát a krk udržiavajte vzpriamený. Mierne vtiahnite spodnú čeľusť. Dotknite sa koncom jazyka podnebia, pričom medzi hornými a spodnými zubami nechajte medzeru a spojte pery. Udržujte celé telo uvoľnené, ale telo nie je ochabnuté. Jemne zavrite oči. V srdci by sa malo vyvinúť milosrdenstvo a výraz tváre by mal byť pokojný.

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

Znaky rúk (*Da Shouyin*)⁶⁵ – 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 robíte pohyby rúk, predlaktia vedú určitou silou ramená.) Potom oddel'te ruky, otočte ich dozadu a nakreslite oblúk nad vrchom hlavy, pričom ruky spúšťate dole, pokým nie sú pred hlavou (obrázok 5-3). Obe dlane smerujú nahor s prstami

⁵⁸ *Shentong Jiachi Fa* [š'en-tchung 'tia-čch' fa]

⁵⁹ Sedenie s jednou nohou prekríženou sa tiež nazýva polovičný lotosový sed a s oboma nohami prekríženými sa nazýva plný lotosový sed.

⁶⁰ *ding* [ting] – meditatívny stav, keď myseľ je úplne prázdna, ale vedomá.

⁶¹ *Youyi Wuyi* [jou-i wu-i] – Akoby s úmyslom, ale bez úmyslu.

⁶² *Yinsui Jiqi* [jin-suej ti-čchi] – Pohyby rúk nasledujú energetické mechanizmy.

⁶³ *Sikong Feikong* [s' -kchung fej-kchung] – Akoby prázdny, ale nie prázdny.

⁶⁴ *Dongjing Ruyi* [tung-ting žu-i] – Lahko sa pohybuj alebo zastav.

⁶⁵ *Da Shouyin* [ta šou-jin]

smerujúcimi dopredu (obrázok 5-4), držte lakty vo vnútri ako je to len možné. Narovnajte zápästia, pričom ich prekrižíte 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, pričom nakreslíte poloblúk. Dlaň smeruje nahor a prsty smerujú dozadu. Ruka by sa mala pohybovať so značnou silou. Medzitým otočte dlaň vnútornej ruky pomaly nadol. Keď je ruka vystretá, otočte dlaň, aby smerovala dopredu. Spodná ruka by mala byť v asi 30° uhle od tela (obrázok 5-6). Potom otočte obe dlane k telu, presuňte ľavú ruku⁶⁶ (hornú ruku) nadol po vnútornej strane a pravú ruku⁶⁷ nahor. Potom opakujte predchádzajúce pohyby opačnými rukami, pričom vymeníte pozície rúk (obrázok 5-7). Potom muži narovnajú pravé zápästie (ženy ľavé zápästie) a otočia dlaň, aby smerovala k telu. Potom ako sa ruky prekrižia pred hrudníkom, natiahnite dlaň nadol, kým nie je ruka napriamená a nad predkolením. Muži otáčajú ľavú dlaň (ženy pravú dlaň) dovnútra a pohybujú ňou hore. Po prekrižení pred hrudníkom sa dlaň pohybuje k prednej strane ľavého pleca (ženy pravého pleca). Keď sa ruka dostane do tejto pozície, dlaň smeruje nahor s prstami smerujúcimi dopredu (obrázok 5-8). Potom vymeňte polohy oboch rúk použitím predchádzajúcich pohybov. To znamená, že muži pohybujú ľavou rukou (ženy pravou rukou) po vnútornej strane; pravá ruka u mužov (ľavá u žien) sa pohybuje po vonkajšej strane. Vymeňte polohy rúk (obrázok 5-9). Keď robíte znaky rúk, pohyby sú plynulé, bez prerušenia.



圖 5-1

圖 5-2

圖 5-3

⁶⁶ Pravá ruka pre ženy.

⁶⁷ Ľavá ruka pre ženy.



圖 5-4



圖 5-5



圖 5-6



圖 5-7



圖 5-8



圖 5-9

Zosilňovanie (*Jiachi*)⁶⁸ – Pokračujte z prechádzajúcich pohybov rúk, pohybujte hornou rukou po vnútornej strane a spodnou rukou po vonkajšej strane. Muži otočia pravú ruku,⁶⁹ pričom ňou pohybujú nadol s dlaňou smerujúcou k hrudníku. Muži zdvíhajú ľavú ruku (ženy pravú ruku) nahor. Keď obe predlaktia dosiahnu hrudník a vytvoria vodorovnú líniu (obrázok 5-10), rozťahnite obe ruky von do strán, pričom otáčate dlane nadol (obrázok 5-11).

⁶⁸ *Jiachi* [t'ia-čch']

⁶⁹ Ľavá ruka pre ženy.



圖 5-10



圖 5-11

Keď sú obe ruky nad úrovňou kolien a roztiahnuté, udržujte ruky na úrovni pása, pričom predlaktia a chrbty rúk sú na rovnakej úrovni a obe ruky sú uvoľnené (obrázok 5-12). Táto pozícia dodáva božské sily z vnútra tela do rúk, čím ich zosilňuje. Počas zosilňovania budete cítiť dlane teplé, ťažké, zelektrizované, stŕpnuté, ako keby držali nejakú váhu a podobne. Neusilujte sa však o tieto pocity – nechajte ich prísť prirodzene. Čím dlhšie človek drží túto pozíciu, tým lepšie.



圖 5-12



圖 5-13

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



圖 5-14



圖 5-15



圖 5-16

Kultivácia v meditácii (*Jinggong Xiulian*)⁷⁰ – Začnite z predchádzajúcej polohy, horná ruka nakreslí poloblúk dopredu a nadol k spodnej časti brucha a z rúk vytvorte *Jieyin* (obrázok 5-15). Začnite s pokojnou kultiváciou. Vstúpte do stavu *ding*, ale vaše hlavné vedomie musí vedieť, že vy robíte cvičenie. Čím dlhšie sedíte, tým lepšie – sed'zte tak dlho, ako môžete.

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

⁷⁰ *Jinggong Xiulian [t'ing-kung siou-lien]*

Kapitola III

Mechanika a princípy cvičebných pohybov

1. Prvé cvičenie

Prvé cvičenie sa nazýva Budha ukazuje tisíc rúk. Už názov 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 Du⁷¹, alebo osem Mimoriadnych meridiánov.⁷² Namiesto toho otvárame všetky meridiány a všetky sa súčasne otáčajú od samého začiatku. Preto hneď od počiatku začíname praktizovanie na veľmi vysokej úrovni.

Keď človek robí toto cvičenie, musí napínať a uvoľňovať telo. Ruky a nohy musia byť dobre koordinované. Pomocou napínania a uvoľňovania sa v tele odblokujú oblasti s nahromadenou energiou. Pohyby by samozrejme nemali vôbec žiaden účinok, ak by som do vášho tela nezasadil sadu mechanizmov. Keď sa naťahujete, celé telo sa 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. Potom ako sa natiahnete až do krajnosti, telo sa má prudko uvoľniť – mali by ste sa uvoľniť okamžite, keď sa natiahnete až do krajnosti. Účinok takéhoto pohybu je akoby ste naplnili vzduchom kožené vrečko: ako ho stlačíte, vzduch vyfučí von; keď človek zodvihne ruku z vrečka, vzduch sa vtiahne späť a nová energia sa naberie dovnútra. Keď pracuje tento mechanizmus, zablokované oblasti tela sa otvárajú.

Keď sa telo naťahuje, päty sú pevne tlačené nadol a hlava je silou tlačaná nahor. Je to akoby meridiány v celom tele boli napínané, kým sa neotvorí, a potom sú prudko uvoľnené – mali by ste sa po napínaní prudko uvoľniť. Celé vaše telo je pomocou tohto druhu pohybu okamžite otvorené. Samozrejme, musíme tiež do vášho tela zasadiť rôzne mechanizmy. Keď sa ruky naťahujú, naťahujú sa postupne a mocne, až do najväčšej možnej miery. Škola Dao učí, ako pohybovať energiou po troch yinových a po troch yangových meridiánoch. V skutočnosti neexistujú len tieto tri yinové a tri yangové meridiány, ale tiež stovky krížom-krážom poprepájaných 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 vylučuje tie, ktoré pracujú s qi⁷³ – používajú metódu, ktorá privádza stovky

⁷¹ Ren [žen] a Du [tu] – Du kanál začína v panvovej dutine a ide nahor po strede chrbta. Ren kanál ide nahor z panvovej dutiny po strede prednej strany tela.

⁷² osem mimoriadnych meridiánov – v čínskej medicíne existujú tieto meridiány okrem dvanástich pravidelných meridiánov. Väčšina z ôsmich mimoriadnych sa pretína s akupunktúrnymi bodmi dvanástich pravidelných, takže nie sú považované za nezávislé alebo hlavné meridiány.

⁷³ 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 popisovanie látok, ktoré sú neviditeľné a amorfné, ako vzduch, pach, hnev, atď.

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 stoj. Musíte stáť prirodzene s nohami na šírku pliec. Chodidlá nemusia byť rovnobežné, keďže my tu nemáme veci z bojových umení. Mnoho pozícií v stoj v cvičebných metódach pochádza z konského postoja v bojových umeniach. Keďže Budhovská škola učí ponúkanie spásy všetkým bytostiam, vaše 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 človek stojí priamo, meridiány tam sú strnulé a zablokované. Telo udržujeme vzpriamené a uvoľnené. Musíte sa úplne uvoľniť zvnútra von, ale nestaňte sa príliš ochabnutý. Hlava má zostať vzpriamená.

Keď vykonávate týchto päť cvičení, oči sú zatvorené. Avšak keď sa učíte pohyby, musíte mať oči otvorené a sledovať, či sú vaše pohyby správne. Neskôr, potom ako ste sa naučili pohyby a vykonávate ich sami, by cvičenia mali byť robené 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 nie je v pohybe iba plytký povrchný nebeský okruh, ale tiež každý meridián v tele, ktorý sa križuje zvislo a vodorovne. Okrem povrchných meridiánov sú aj meridiány na vnútorných orgánoch a v medzerách medzi vnútornými orgánmi. Ústa sú prázdne, takže pomocou zdvihnutého jazyka 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 rozvinutá. Horné a spodné zuby sa uvoľnia, ak medzi nimi necháte medzeru. 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 (spojenie rúk pred hrudníkom). Keď robíte *Heshi*, predlaktia vytvárajú priamu líniu a lakte vyčnievajú, takže podpazušia sú prázdne. Keď sa predlaktia silno stlačia, energetické kanály tam budú úplne zablokované. Končeky prstov nesiahajú až pred tvár, ale iba pred hrudník. Nemajú sa nakláňať smerom k telu. Medzi dlaňami udržiavame dutý priestor a konce dlaní by mali 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 vyčnievať. Počas cvičenia treba držať lakte vonku. Zdôrazňujeme to z dobrého dôvodu: ak podpazušia nie sú otvorené, energia bude zablokovaná a nebude tadiaľ môcť prúdiť. Keď ste v tejto pozícii, u mužov je vo vnútri ľavá ruka; u žien je vo vnútri pravá ruka. Ruky sa vzájomne nesmú dotýkať – udržiavame medzi nimi medzeru na hrúbku dlane. Medzi vnútornou rukou a telom sa udržiava medzera na hrúbku dvoch dlaní, 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 laogong⁷⁴ na rukách. V skutočnosti je bod laogong pole, ktoré

⁷⁴ *Laogong* [*lao-kung*] – akupunktúrny bod v strede dlane.

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 brucha ako aj poľa dantianu.⁷⁵ Je mnoho vecí – viac ako desaťtisíc – ktoré sa vyvinú z tohto poľa.

Ďalšia poloha sa nazýva *Jie Dingyin*.⁷⁶ Nazývame ju v krátkosti *Jieyin* (spojenie rúk). Pozrite sa na spojené ruky: nemajú byť spojené nedbanlivo. Palce sú zdvihnuté, 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. Keď spájate ruky, u mužov je na vrchu ľavá ruka a u žien je na vrchu pravá ruka. 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 vyčnievajú – treba ich držať vonku. Ako možno viete, stred dantianu je na dve šírky prsta pod pupkom. Toto je tiež stredom nášho Faluna. Takže spojené ruky majú byť umiestnené o niečo nižšie, aby držali Falun. Keď uvoľňujete telo, niektorí ľudia uvoľňujú svoje ruky, ale nie nohy. Nohy aj ruky musia byť koordinované, aby sa uvoľňovali a naťahovali súčasne.

2. Druhé cvičenie

Druhé cvičenie sa nazýva Falun pozícia v stoji. Jeho pohyby sú veľmi jednoduché, pretože sú to len štyri koleso držiace polohy – 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 hore po dlhý čas. Takže 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 pohybov, 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. Ak by vývoj každej veci vyžadoval jeden pohyb, kultivácia bude nemožná. Môžem vám povedať, že veci, ktoré som zasadil 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 stovky tisíc pohybov a neboli by ste ich schopní ukončiť ani za deň. Vyčerpali by ste sa a stále by ste nemuseli byť schopní si ich všetky pamätať.

Hovorí sa, že „Veľká cesta je mimoriadne 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 riadiť vo veľkej miere súčasnú premenu mnohých vecí. Čím jednoduchšie sú cvičenia, tým úplnejšia premena pravdepodobne

⁷⁵ dantian [tan-tchien] – „pole danu,“ energetické pole umiestnené v spodnej časti brucha.

⁷⁶ *Jie Dingyin* [jie ting-jin] – spojenie rúk.

nastane, pretože riadia všetko v širokom rozsahu. V tomto cvičení sú štyri koleso držiace polohy. Keď držíte kolesá, budete cítiť otáčanie veľkého Faluna medzi vašimi rukami. Takmer každý praktizujúci to môže cítiť. Keď robíte Falun pozíciu v stoj, nikomu nie je dovolené kymácať sa alebo skákať, ako pri praktikách, kde ste ovládaní duchmi posadnutia (futi). Kymácanie sa a skákanie nie je dobré – nie je to praktizovanie. Videli ste už niekedy Budhu, Dao alebo Boha skákať a kymácať sa takto? Nikto z nich to nerobí.

3. Tretie cvičenie

Tretie cvičenie sa nazýva Prenikanie dvoma kozmickými extrémami. Toto cvičenie je tiež veľmi jednoduché. Ako už naznačuje meno, cvičenie slúži na posielanie energie do dvoch „kozmickej extrémov.“ Ako ďaleko sú tieto dva extrémny tohto bezmedzného vesmíru? Toto je mimo vašej predstavivosti, takže cvičenie neobsahuje zámer mysle. Vykonávame cvičenia nasledovaním mechanizmov. Vaše ruky sa teda pohybujú pozdĺž mechanizmov, ktoré som nainštaloval do vášho tela. Prvé cvičenie má tiež tento druh mechanizmov. V prvý deň som vám to nespomenul, pretože by ste nemali vyhľadávať pocity predtým, ako sa zoznámite 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, samé od seba. Toto je spôsobené mechanizmami nainštalovanými vo vašom tele, ktoré sa v škole Dao nazývajú Mechanizmy kĺzania rúk. Potom ako ukončíte jeden pohyb, zistíte, že vaše ruky sa automaticky kĺžu ďalej, aby urobili ďalší. Ako sa predĺži čas vášho cvičenia, tento pocit sa časom stane zrejmejší. Potom čo som vám ich dal sa všetky tieto mechanizmy budú otáčať samovoľne. 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 stoj. 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, to 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. Potom ako boli urobené osem a pol krát, spodná ruka sa zdvihne a začnú obojručné kĺzavé pohyby nahor a nadol. Tie sú tiež urobené deväťkrát. Neskôr, ak by ste chceli zvýšiť počet opakovaní a zväčšiť rozsah cvičenia, môžete ho vykonávať osemnásťkrát – počet musí byť násobok deviatich. Je to preto, že mechanizmus sa mení po deviatom raze; treba sa pridržiavať čísla deväť. Keď budete robiť cvičenia v budúcnosti, nemusíte stále počítať. Keď sa mechanizmy stanú veľmi silnými, sami ukončia pohyby po deviatom raze. Vaše ruky sa stiahnu dohromady, pretože mechanizmy sa automaticky menia. Nemusíte dokonca ani počítať počet opakovaní, pretože je zaručené, že vaše ruky budú vedené, aby zatočili Falun po ukončení deviateho kĺzavého pohybu. V budúcnosti by ste nemali stále počítať, pretože potrebujete vykonávať cvičenia v stave bez zámeru. Mať zámer je pripútanosť. V kultivačnej praxi vysokej úrovne nie je používaný žiaden zámer mysle – je úplne v stave bez zámeru. Samozrejme, sú ľudia, ktorí povedia, že samotné robenie pohybov má zámer. Toto je nesprávne porozumenie. Ak by ste o pohyboch povedali, že majú zámer, čo potom znaky rúk, ktoré robia Budhovia, alebo spojenie rúk a meditácia, ktorú robia mnísi Zen budhizmu a mnísi v chrámoch? Vztahuje sa ich „zámer“ na to, koľko pohybov a znakov rúk tam je? Určuje počet pohybov to, či je človek v stave bez zámeru alebo nie? Budú tam pripútanosti, ak je tam viac pohybov a nebudú tam žiadne

pripútanosti, ak je tam 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 mysli. Vykonávame cvičenia nasledovaním mechanizmov a postupne opúšťame naše myslenie, ktoré má zámery, čím dosiahneme stav bytia bez myšlienok.

Naše telá prechádzajú počas kĺzania rukami nahor a nadol osobitným druhom premeny. Kanály nad našimi hlavami budú otvorené, niečo čo sa nazýva „otvorenie temena hlavy“. Kanály na spodku našich nôh budú tiež odblokované. Tieto kanály sú viac ako len bod Yongquan⁷⁷, ktorý je v skutočnosti sám pole. Pretože ľudské telo má rôzne formy existencie v iných dimenziách, ako budete cvičiť, vaše telá sa postupne rozšíria a množstvo gongu sa stane čoraz väčším, takže [vaše telo v iných dimenziách] prekročí veľkosť vášho ľudského tela.

Keď človek robí cvičenia, otvorenie vrchu hlavy nastane na temene hlavy. Otvorenie vrchu hlavy, o ktorom tu hovoríme, nie je to isté, ako v tantrizme. V tantrizme sa to vzťahuje na otvorenie bodu baihui⁷⁸ a vloženia kúska „šťastnej slamky“ do neho. To je kultivačná technika vyučovaná v tantrizme. Naše otvorenie vrchu hlavy je odlišné. Naše sa vzťahuje na komunikáciu medzi vesmírom a naším mozgom. Je známe, že obyčajná budhistická kultivácia má tiež otvorenie vrchu hlavy, ale je to zriedkavo odhalené. V niektorých kultivačných praktikách je považované za úspech, keď sa otvorí štrbina na vrchole hlavy človeka. V skutočnosti ešte stále majú pred sebou dlhú cestu. Aký rozsah by malo dosiahnuť pravé otvorenie vrchu hlavy? Lebka človeka sa musí úplne otvoriť a potom byť vždy v stave automatického otvárania a zatvárania. Mozog bude neustále komunikovať s rozľahlým vesmírom. Takýto stav bude existovať a toto je pravé otvorenie vrchu hlavy. Samozrejme, že sa to nevzťahuje na lebku v tejto dimenzii – toto by bolo príliš desivé. Je to lebka v iných dimenziách.

Toto cvičenie sa tiež vykonáva veľmi ľahko. Požadovaná poloha v stojí 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 stáť uvoľneným spôsobom a udržiavať nezmenený postoj. Keď vykonávate kĺzavé pohyby nahor a nadol, každý musí rukami nasledovať mechanizmy. Vaše ruky sa v skutočnosti kĺžu podľa mechanizmov aj v prvom cvičení. Potom ako skončíte naťahovanie a uvoľňovanie tela, vaše ruky sa automaticky presunú do *Heshi*. Takýto druh mechanizmov bol vložený do vášho tela. My vykonávame cvičenia podľa týchto mechanizmov, takže môžu byť posilnené. Nie je potrebné, aby ste kultivovali gong sami, keďže mechanizmy prevezmú túto úlohu. Cvičenia vykonávate iba na posilnenie mechanizmov. Akonáhle pochopíte túto dôležitú vec, ak budete robiť pohyby správne, budete cítiť ich existenciu. Vzdialenosť medzi vašimi rukami a telom nie je viac ako 10 centimetrov. Vaše ruky musia zostať v tomto rozsahu, aby cítili existenciu mechanizmov. Niektorí ľudia nikdy necítia mechanizmy, pretože sa úplne neuvoľnia. Potom ako nejaký čas robia cvičenia ich budú postupne cítiť. Počas cvičenia by sa nemal používať zámer na ťahanie qi nahor, ani by človek nemal myslieť na vylievanie qi alebo tlačenie qi nadol. Ruky by neustále mali smerovať k telu. Jednu vec by som rád zdôraznil: Niektorí ľudia pohybujú rukami blízko pri tele, ale akonáhle sa ich ruky ocitnú pred ich tvárou, posunú ruky ďalej, lebo sa obávajú, že sa dotknú tváre. Veci nebudú fungovať, ak sú ruky príliš ďaleko od tváre. Vaše ruky sa musia kĺzať nahor a nadol blízko pri vašej tvári a vašom tele, pokiaľ sa nedostanú tak blízko, že by sa dotýkali vašich šiat. Každý musí nasledovať tento dôležitý bod. Ak sú vaše pohyby správne, vaša dľaň

⁷⁷ *Yongquan [jung-čchüan]* – akupunktúrny bod umiestnený v strede chodidla.

⁷⁸ *Baihui [paj-chuej]* – akupunktúrny bod umiestnený na temene hlavy.

bude vždy smerovať dovnútra, keď je ruka v hornej pozícii počas robenia jednoručných kĺzavých pohybov nahor a nadol.

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 popri hrudi, inak budú mechanizmy poškodené. Ruky sa majú držať oddelené, každá ruka pokrýva iba jednu stranu tela. Ruky sú narovnané, ale to neznamena, že nie sú uvoľnené. Ruky aj telo by mali byť uvoľnené, ale ruky majú byť narovnané. Pretože ruky sa pohybujú pozdĺž mechanizmov, budete cítiť, že tam sú mechanizmy a sila vedúca vaše prsty, aby sa kĺzali 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 dávajte pozor, keď robíte obojručné kĺzavé pohyby nahor a nadol. Niektorí ľudia sú zvyknutí vedome „držať qi a vylievať ju do vrchu 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 vám boli dané – sú to mechanizmy, ktoré preberajú túto funkciu. Nie je tu žiaden zámer mysle. Žiadne z piatich cvičení nepoužíva nejaký 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 vašimi rukami. Ako ho otáčate? Prečo by sme mali otáčať Falun? Energia uvoľnená našimi cvičeniami ide nepredstaviteľne ďaleko, dosahujúc dva kozmické extrémny, ale nie je tu použitý 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, aké rozľahlé a vzdialené sú kozmické extrémny – je to jednoducho nepredstaviteľné. Dokonca aj keby ste mali celý deň na predstavenie si toho, stále by ste neboli schopní pochopiť, aké veľké to je, alebo kde leží hranica vesmíru. Dokonca aj keby ste uvažovali s úplne neobmedzenou myseľou, stále by ste neboli schopní poznať odpoveď, ani po čase, kedy by ste sa vyčerpali. Pravá kultivačná prax je robená v stave bez zámeru, takže tu nie je potreba nejakého zámeru mysle. Aby ste mohli vykonávať cvičenia, nemusíte sa starať o veľa vecí, iba nasledujte mechanizmy. Moje mechanizmy zabezpečia túto funkciu. Všimnite si prosím, že keďže energia je počas cvičenia vysielaná veľmi ďaleko, musíme otáčať Falun ručne na konci cvičenia, aby sme ich pohnali a ihneď vrátili energiu. Otočenie Faluna štyrikrát postačuje. Ak ho otočíte viac ako štyrikrát, váš žalúdok sa bude cítiť nafúknutý. Falun otáčame v smere hodinových ručičiek. Ruky by sa nemali dostať mimo tela, keď otáčame Falunom, pretože to by sme ho otáčali príliš široko. Bod dva prsty pod pupkom by mal byť použitý ako stred otáčania. Lakty sú nadvihnuté a vyčnievajú a ruky aj predlaktia sú vyrovnané. Keď začnete robiť cvičenia, je nutné robiť pohyby správne, inak zdeformujete mechanizmy.

4. Štvrté cvičenie

Štvrté cvičenie sa nazýva Falun nebeský okruh. Použili sme tu dva pojmy z Budhovskej školy a zo školy Dao⁷⁹, aby tomu každý rozumel. V minulosti sa nazývalo Otáčanie veľkého Faluna. Toto cvičenie mierne pripomína veľký nebeský okruh školy Dao, ale naše požiadavky sú odlišné. Všetky meridiány sa mali otvoriť počas prvého cvičenia, takže keď robíme štvrté cvičenie, všetky z nich budú naraz v pohybe. Meridiány existujú na povrchu ľudského tela takisto ako 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 je telo človeka rozdelené na dve strany, prednú yin a zadnú yang, potom energia ide najprv po jednej strane a potom po druhej strane; 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 otvorené a dané do súčasného pohybu. Pohyby sú pomerne jednoduché a pozícia v stoji je taká istá ako v predchádzajúcom cvičení, okrem toho, že sa musíte mierne zohnúť v páse. Vaše pohyby by tu tiež mali nasledovať mechanizmy. Tento druh mechanizmov tiež existuje v každom z prechádzajúcich cvičení a pohyby musia opäť nasledovať mechanizmy. Mechanizmy, ktoré som vložil zvonka do vášho 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 otáčania – otáčania, ktoré pokračuje dokonca aj keď nerobíte cvičenia. V patričnom čase sa budú otáčať aj v opačnom smere. 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 to všetko uskutoční.

Keď vykonávame nebeský okruh, musí byť v pohybe energia celého tela. Inými slovami, ak je ľudské telo skutočne rozdelené na stranu yin a yang, potom energia obieha z yangovej strany do yinovej strany, z vnútra tela na jeho vonkajšok, tam a späť, pričom stovky alebo tisíce meridiánov sa otáčajú súčasne. Tí z vás, ktorí 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, sú príliš malé. Je jednoducho neefektívne 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, to znamená, od povrchu vášho tela k telám v hlbokých dimenziách, vrátane medzier medzi vnútornými orgánmi. Ak je ľudské telo skutočne rozdelené na dve strany, jednu yin a jednu yang, musí to byť tak, že keď vykonávate cvičenia, celá strana, predná či zadná, obieha naraz – už to nie je jeden či dva meridiány. Tí z vás, ktorí robievali iné nebeské okruhy, si pokazia praktizovanie, ak vykonávajú naše cvičenie s nejakým zámerom mysle. Preto 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 meridiány v našom praktizovaní sú v pohybe

⁷⁹ „Falun“ a „nebeský okruh“.

od počiatku. Pozícia v stojí sa nelíši od tej v predchádzajúcich cvičeniach, s výnimkou mierneho ohnutia sa v páse. Počas cvičení vyžadujeme, aby ruky nasledovali mechanizmy. Je to ako tretie cvičenie, v ktorom sa ruky kľžu nahor a nadol podľa mechanizmov. Človek by mal nasledovať mechanizmy počas celého okruhu, keď vykonáva toto cvičenie.

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

5. Piate cvičenie

Piate cvičenie sa nazýva zosilňovanie božských 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 zložitá, 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 zložitá, pretože veľká cesta je mimoriadne jednoduchá a ľahká – zložitá 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 človek nemusí vykonávať predchádzajúce štyri cvičenia pred robením tohto. Samozrejme, všetky naše cvičenia sú veľmi flexibilné. Ak dnes nemáte veľa času a môžete urobiť iba prvé cvičenie, potom môžete spraviť len prvé. Môžete dokonca vykonávať cvičenia v inom poradí. Ak je váš denný program dnes plný a chcete urobiť len druhé cvičenie, tretie cvičenie alebo štvrté cvičenie – to je tiež v poriadku. Ak máte viac času, môžete urobiť viac; ak máte menej času, môžete spraviť 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 vaše telo. Pohyby sú veľmi jednoduché a je ich len niekoľko. Druhá časť zosilňuje vaše božské sily. Je to niekoľko pevných pozícií, ktoré presúvajú vaše nadprirodzené schopnosti a božské sily z vnútra vášho tela do vašich rúk, aby sa počas cvičenia zosilnili. Preto sa piate cvičenie nazýva zosilňovanie božských 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 praxi sú len dva spôsoby, ako si prekrížiť nohy. Niektorí ľudia namietajú, že je viac ako dva spôsoby: „Len sa pozrite na tantrickú prax – nie je tam mnoho spôsobov, ako si prekrížiť nohy?“ Dovoľte mi povedať 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 nedokážete sedieť s oboma nohami prekríženými. Prekríženie jednej nohy sa robí tak, že jedna noha je dole a jedna hore. Kým sedíte s jednou nohou prekríženou, mnoho ľudí cíti bolesť v kosti členku a nie sú schopní dlho vydržať bolesť. Ešte predtým ako ich nohy začnú bolieť, bolesť spôsobená ich členkovými kosťami sa stáva nevydržiateľnou. Ak môžete otočiť vaše nohy tak, aby ich chodidlá smerovali nahor, členkové kosti sa posunú dozadu. Samozrejme, hoci som vám povedal, aby ste robili cvičenie takto, nemusíte to byť schopní dosiahnuť na samom začiatku. Môžete na tom pracovať postupne.

Je mnoho rozličných teórií o prekrížení jednej nohy. Praktiky v škole Dao učia „ťahanie dnu bez vypúšťania von,“ čo znamená, že energia sa stále vťahuje a nikdy nevypúšťa. Daoisti sa snažia vyhnúť rozptyľovaniu energie. Takže ako to dosahujú? Sú dôkladní v zapečatení svojich akupunktúrnych bodov. Často keď prekrížia nohy, uzatvoria svoj bod yongquan na jednej nohe tým, že ho položia pod druhú nohu a schovávajú 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 bod laogong na druhej ruke používajú na prikrytie druhej ruky, pričom obe ruky zakrývajú spodnú časť brucha.

Prekríženie nôh v našom Dafa nemá žiadne 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 počas vášho praktizovania môžete doplniť, bez toho aby ste niečo stratili. Je to preto, že váš xinxing dosiahne určitú úroveň – vaša energia nebude stratená. Ale ak chcete ďalej zvýšiť svoju úroveň, musíte zniesť trápenia. V tomto prípade vaša energia nebude vôbec stratená. Nevyžadujeme toho veľa pri prekrížení jednej nohy, pretože v skutočnosti požadujeme prekríženie oboch nôh, nie prekríženie jednej nohy. Pretože sú ľudia, ktorí ešte nemôžu prekrížiť obe nohy, poviem pri tejto príležitosti niečo o polohe s jednou nohou prekríženou. Ak ešte neviete sedieť s oboma nohami prekríženými, môžete robiť prekríženie jednej nohy, ale aj tak musíte pracovať na tom, aby ste postupne dali obe vaše nohy nahor. Naša poloha s jednou nohou prekríženou vyžaduje od mužov, aby ich pravá noha bola na spodku a ľavá noha na vrchu; u žien má byť ľavá noha dole a pravá noha hore. Pravé prekríženie jednej nohy je v skutočnosti veľmi ťažké, pretože to vyžaduje, aby prekrížené nohy vytvorili jednu líniu; nemyslím, že prekríženie jednej nohy v línii je o niečo jednoduchšie ako prekríženie oboch nôh. Spodná časť nôh by mala byť v podstate rovnobežná – toto má byť dosiahnuté – a mala by tam byť medzera medzi nohami a panvou. Prekríženie jednej nohy je ťažko spraviť. Toto sú všeobecné požiadavky na pozíciu s jednou nohou prekríženou, ale toto od ľudí nevyžadujeme. Prečo? Pretože toto cvičenie vyžaduje, aby človek sedel s oboma nohami prekríženými.

Teraz vysvetlím prekríženie oboch nôh. Vyžadujeme, aby ste sedeli s oboma nohami prekríženými, čo znamená, že z polohy s jednou nohou prekríženou zdvihnete nohu zo spodku na vrch, 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 Päť centier smerujúcich k nebu. Takto sa opravdivých Päť centier smerujúcich k nebu všeobecne vykonáva 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 sedenie 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 aktivita mysle – o ničom nerozmýšľajte. Povedali sme, že vaše hlavné vedomie musí byť vedomé, lebo toto praktizovanie kultivuje vás. Mali by ste postupovať s bdelou myslou. Ako vykonávame meditáciu? Vyžadujeme, že každý z vás musí vedieť, že vy tu robíte cvičenie, bez ohľadu na to ako hlboko meditujete. V žiadnom prípade by ste nemali vstúpiť do stavu, v ktorom si nie ste vedomý ničoho. Takže aký konkrétny stav sa vyskytne? Ako tam sedíte, budete sa cítiť nádherne a veľmi pohodlne, akoby ste sedeli vo vnútri škrupiny vajíčka. Budete si vedomý seba, ako robíte cvičenie, ale budete cítiť, že celé vaše telo sa nemôže hýbať. Toto sa určite vyskytne v našej praxi. Je tiež ďalší stav: Počas meditácie v sede si môžete uvedomiť, že vaše nohy zmizli a nemôžete si spomenúť, kde sú. Tiež si uvedomíte, že vaše telo a ruky zmizli, 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 tam meditujete. Mali by ste si udržať toto nepatrné uvedomenie. Je dostatočné, ak vieme dosiahnuť tento stav. Prečo? Keď človek robí cvičenie v tomto stave, telo človeka prechádza úplnou premenou. Toto je optimálny stav, takže vyžadujeme, aby ste dosiahli tento stav. Ale nemali by ste upadnúť do spánku, stratiť vedomie, alebo opustiť toto nepatrné uvedomenie. Vaša meditácia bude bezvýsledná, ak by sa to stalo, a nebude to o nič lepšie ako keby ste spali a nemeditovali. Po ukončení cvičenia spojte ruky do *Heshi* a vystúpte 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 pravú kultivačnú prax, sú iba na organizovanie a pomáhanie v kultivačných činnostiach a nemajú sa viesť ako ekonomické podniky ani riadiť použitím metód administratívnych organizácií. Nesmú vlastniť žiadne peniaze ani majetok. Nemajú sa organizovať žiadne aktivity na liečenie chorôb. Asistenčné centrá sa majú riadiť voľným spôsobom.
- II. Všetci pomocníci a personál hlavných asistenčných centier Falun Dafa musia byť opravdiví praktizujúci, ktorí praktizujú iba Falun Dafa.
- III. Šírenie Falun Dafa musí byť vedené podstatou a vnútorným významom Dafa. Osobné stanoviská ani metódy inej praxe by nemali byť šírené 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, ak je to možné, zostať vo vzájomnom kontakte a vymieňať si skúsenosti, aby uľahčili celkové zlepšenie všetkých praktizujúcich Dafa. Žiadny kraj by nemal byť diskriminovaný. Ponúkание spásy ľudstvu znamená nerobiť rozdiely ohľadom oblasti alebo rasy. Xinxing opravdivého učeníka by mal byť zjavný 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 potom robiť to, čo sa nazýva „vyučovanie Fa“. Toto nie je dovolené, aj keď chce učiť ľudí robiť dobré skutky, pretože to nie je Fa, ale iba vlúdne slová rady pre svetských ľudí. Nenesú silu, ktorú má Fa na spasenie ľudí. Každý, kto používa svoje vlastné zážitky, aby učil Fa, je považovaný za človeka vážne poškodzujúceho Fa. Ak citujete moje slová, treba dodať: „Majster Li Chung-č' povedal ...“ atď.
- VII. Učeníkom Dafa je zakázané miešať svoju prax s praktikami hocijakej inej kultivačnej cesty (tí, čo odbočia, patria vždy do tejto skupiny ľudí). Každý, kto ignoruje toto varovanie, je sám zodpovedný za všetky problémy, ktoré sa vyskytnú. Odovzdajte tento odkaz všetkým učeníkom: Je neprijateľné mať v mysli myšlienky a myšlienkový zámer iných praktík, ak robíte naše cvičenia. Iba jedna okamžitá myšlienka je to isté ako usilovanie sa o veci v tom druhom spôsobe praktizovania. Akonáhle je praktizovanie zmiešané s inými, Falun sa zdeformuje a stratí svoju účinnosť.
- VIII. Praktizujúci Falun Dafa musia kultivovať svoj xinxing a spolu s tým vykonávať cvičenia. Tí, ktorí sa zamerajú výhradne na pohyby cvičení a zanedbajú kultiváciu xinxingu, nebudú považovaní za učeníkov Falun Dafa. Preto musia praktizujúci Dafa spraviť študovanie Fa a čítanie kníh podstatnou časťou svojej každodennej kultivácie.

Li Chung-č'

Dodatok II

Predpisy pre učeníkov Falun Dafa k rozširovaniu Dafa a učeniu cvičení

- I. Ak na verejnosti rozširujete Dafa, všetci učeníci Falun Dafa môžu používať len vetu „Majster Li Chung-č' tvrdí...“ alebo „Majster Li Chung-č' hovorí...“ Učeníkovi je úplne zakázané používať to, čo zažíva, vidí, pozná alebo používať veci z iných praktík ako Li Chung-č'-ho Dafa. Inak to, čo by bolo šírené, by nebol Falun Dafa a toto by bolo považované za poškodzovanie Falun Dafa.
- II. Všetci učeníci Falun Dafa môžu rozširovať Dafa pomocou skupinových stretnutí na čítanie knihy, skupinových diskusií alebo recitovania Fa, ktorý Majster Li Chung-č' učil, na miestach praktizovania. Nikomu nie je dovolené použiť formu prednášky v sále, tak ako som to robil ja, aby učil Fa. Nikto iný nie je schopný učiť Dafa a ani nemôže pochopiť moju sféru uvažovania ani pravý vnútorný význam Fa, ktoré učím.
- III. Ak praktizujúci rozprávajú o svojich vlastných myšlienkach a pochopeniach Dafa počas stretnutí na čítanie knihy, skupinových diskusií alebo na cvičebných miestach, musia vysvetliť, 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 Chung-č'-ho.
- IV. Ak rozširujete Dafa a učíte cvičenia, žiadnemu učeníkovi Dafa nie je dovolené vyberať poplatok alebo prijímať nejaké dary. Každý, kto poruší toto pravidlo, už viac nie je učeníkom Falun Dafa.
- V. Zo žiadneho dôvodu učeník Dafa nesmie využiť príležitosť učiť cvičenia na ošetrovanie pacientov alebo liečenie chorôb. Inak to bude to isté, ako poškodzovanie Dafa.

Li Chung-č'
25. apríla 1994

Dodatok III

Kritériá pre pomocníkov Falun Dafa

- I. Pomocníci by si mali vážiť Falun Dafa, byť oduševnení v práci preň a byť ochotní slúžiť iným dobrovoľne. Mali by byť iniciatívni v organizovaní cvičebných stretnutí pre praktizujúcich.
- II. Pomocníci musia praktizovať kultiváciu iba vo Falun Dafa. Ak by študovali cvičenia iných praktík, automaticky to znamená, 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 s hlavnými asistenčnými centrami a podporovať všetku ich prácu.
- V. Pomocníci by mali učiť cvičenia iných dobrovoľne. Vyberanie poplatku alebo prijímanie darov je zakázané. Praktizujúci by nemali vyhľadávať slávu ani zisk, ale hodnoty a cnosť.

Li Chung-č'

Dodatok IV

Oznámenie pre praktizujúcich Falun Dafa

- I. Falun Dafa je kultivačná cesta Budhavskej školy. Nikomu nie je dovolené propagovať nejaké náboženstvá pod pláštikom praktizovania Falun Dafa.
- II. Všetci praktizujúci Falun Dafa musia striktno dodržiavať zákony krajín svojho pobytu. 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 vývoju tradičnej ľudskej kultúry.
- IV. Žiakom – pomocníkom aj učeníkom – Falun Dafa je zakázané liečiť pacientov bez schválenia od zakladateľa a Majstra Falun Dafa, alebo bez získania povolenia z príslušných miest. Navyše, nikomu nie je dovolené prijímať peniaze alebo dary za dobrovoľné liečenie chorôb.
- V. Učeníci Falun Dafa by mali brať kultiváciu xinxingu ako podstatu nášho praktizovania. Je im úplne zakázané pliesť sa do politických záležitostí krajiny a okrem toho je im zakázané zapliesť sa do nejakého druhu politického zápasu alebo aktivít. Tí, ktorí porušia toto pravidlo, už nie sú učeními Falun Dafa. Daný jednotlivec je zodpovedný za všetky následky. Základnou snahou praktizujúceho je vytrvalo postupovať v opravdivej kultivácii a dosiahnuť dovŕšenie čo najskôr.

Li Chung-č'

Slovník pojmov a výslovnost'

Arhat – osvietená bytosť s úrovňou ovocia v Budhovej škole, ktorá je za Trojitým svetom, ale nižšie ako Bódhisattva.

Baihui bod [paj-chuej] – akupunktúrny bod umiestnený na temene hlavy.

Bódhisattva – osvietená bytosť s Úrovňou ovocia v Budhovej škole, ktorá za Trojitým svetom, vyššie ako Arhat, ale nižšie ako Tathágata.

Dafa [ta-fa] – „Veľká cesta“ alebo „Veľký Zákon“, skratka pre celý názov praxe, Falun Dafa, „Veľká (kultivačná) cesta Kolesa Zákona.“

dan [tan] – energetický zhluk, ktorý sa vytvára v telách niektorých praktizujúcich vo vnútornej alchémii; vo vonkajšej alchémii sa označuje ako „elixír nesmrteľnosti.“

dantian [tan-tchien] – „pole danu,“ energetické pole umiestnené v spodnej časti brucha.

Dao [tao] – „cesta“ (tiež Tao).

Diekou Xiaofu [tie-kchou siao-fu] – Preloženie rúk pred spodnou časťou brucha

ding [ting] – meditatívny stav, v ktorom je myseľ úplne prázdna, ale vedomá.

osem mimoriadnych meridiánov – v čínskej medicíne existujú tieto meridiány okrem dvanástich pravidelných meridiánov. Väčšina z ôsmich mimoriadnych sa pretína s akupunktúrnymi bodmi dvanástich pravidelných, takže nie sú považované za nezávislé alebo hlavné meridiány.

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 sú použité na označenie tejto praxe.

gong [kung] – „kultivačná energia.“

Heshi [che-š'] – skratka pre *Shuangshou Heshi*.

Jieyin [t'ie-jin] – skratka pre *Liangshou Jieyin*.

karma – čierna látka, ktorá vzniká konaním hriechov (nesprávnych skutkov).

Liangshou Jieyin [liang-šou ťie-jin] – Spojenie rúk.

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

Maitréja – V Budhizme je Maitréja považované za meno budúceho Budhu, ktorý príde na Zem ponúknuť spásu po Budhovi Šákjamunim.

Majster – Čínsky pojem, ktorý sa tu používa, „shifu“ (ši-fu), sa skladá z dvoch znakov, z ktorých prvý znamená „učiteľ“ a druhý „otec“.

meridiány – sieť energetických kanálov v tele človeka, ktoré vedú qi. Podľa tradičnej čínskej medicíny a názoru rozšíreného v Číne, choroba vzniká, ak qi netečie správne cez tieto meridiány, ako napríklad keď je qi nahromadená, zablokovaná, pohybuje sa príliš rýchlo alebo príliš pomaly, v nesprávnom smere a tak ďalej.

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

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 popisovanie látok, ktoré sú neviditeľné a bez tvaru, ako vzduch, pach, hnev, atď.

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

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

Shuangshou Heshi [šuang-šou che-š'] – Spojenie rúk dohromady pred hrudníkom.

Tathágata – osvietená bytosť s Úrovňou ovocia v Budhovskej škole, ktorá je nad úrovňami Boddhisatvy a Arhata.

xinxing [sin-sing] – „povaha mysle,“ alebo „povaha srdca“; „morálny charakter.“

yin [jin] a **yang** [jang] – Škola Dao sa domnieva, že všetko sa skladá z opačných síl 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).

Zhen-Shan-Ren [čen-šan-žen] – „Pravdivosť-Súcit-Znášanlivosť.“