

Великият Път към Духовно Съвършенство

Ли Хонгджъ

**Преведено от 4-та редакция на английския превод (от китайски език)
(2014 г.)**

**Упражненията са допълнително средство за
постигане на Съвършенство**

Ли Хонгджъ

13 ноември 1996 г.

Съдържание

Първа глава	Отличителни черти на Фалун Дафа	4
1.	Усъвършенства се Колело на Закона, а не енергиен еликсир	5
2.	Колелото на Закона усъвършенства човека, дори когато не прави упражненията	5
4.	Едновременно усъвършенстване на съзнанието и тялото	6
5.	Пет упражнения, прости и лесни за научаване.....	7
6.	Без насочване с мисъл, без отклонения, бързо повишаване на гонг	7
7.	Без притеснения за място, време или посока, когато се правят упражненията, и без притеснения дали сме завършили практиката.....	7
8.	Със защитата на моите Тела на Закона не е необходимо да се страхувате от намеса на зли външни същества	8
Втора глава	Илюстрации и обяснения на движенията на упражненията	10
1.	Буда протяга хиляда ръце	10
2.	Фалун стояща позиция.....	15
3.	Проникване в двата космически края.....	17
4.	Небесен кръг на Фалун	20
5.	Подсилване на свръхестествените способности.....	23
Трета глава	Механизми и принципи на движенията в упражненията	30
1.	Първо упражнение.....	30
2.	Второ упражнение	32
3.	Трето упражнение	33
4.	Четвърто упражнение	37
5.	Пето упражнение	38
Приложение I	42	
Приложение II	44	
Приложение III	45	
Приложение IV	46	

Първа глава

Отличителни черти на Фалун Дафа

Фалун Буда Фа е велика практика на високо ниво от Буда школата, в която асимилирането с най-висшата характеристика на вселената – Джън, Шан, Жен¹ – е основата на самоусъвършенстването. Самоусъвършенстването в нея се ръководи от тази най-висша природа и се основава на законите, според които се развива вселената. Следователно това, което ние усъвършенстваме, е Велик Фа (Закон – бел. прев.), или Велик Дао (Път – бел. прев.).

Фокусът на практиката на Фалун Буда Фа е върху съзнанието, като усъвършенстването на характера (*шин-шин*) се изтъква като ключово за повишаването на *гонг*². Височината на *гонг* на човек е правопропорционална на тази на характера му и това е абсолютна истина на вселената. „Характер” включва преобразуването на добродетел (*дъ*) (вид бяла материя) и карма (вид черна материя); изоставянето на обикновени човешки желания и привързаности; и способността да се понасят най-тежките от всички трудности. Той обхваща много неща, които човек трябва да усъвършенства, за да повиши нивото си.

Фалун Буда Фа включва и усъвършенстване на тялото, което се постига чрез изпълнението на упражненията на Великия Път към Духовно Съвършенство – велика будистка практика от високо ниво. Една от целите на упражненията е да подсилат свръхестествените способности и енергийните механизми на практикуващия чрез неговата мощна *гонг* сила (*гонг ли*), като по този начин се постига „Законът (*Фа*) усъвършенства практикуващия”. Друга цел е в тялото на практикуващия да се развият много живи същества. По време на практиката на високо ниво ще се появи Безсмъртен младенец или Буда тяло и ще бъдат развити много способности. Упражненията са необходими за преобразуването и култивирането на такива неща. Упражненията са част от хармонизирането и усъвършенстването в нашия Дафа³. Следователно Дафа е всеобхватна система за усъвършенстване на съзнанието и тялото. Тя се нарича още „Великият Път към Духовно Съвършенство”. Дафа изисква както усъвършенстване, така и упражнения, като усъвършенстването е по-важно от упражненията. *Гонг* на човек няма да се повиши, ако той само прави упражненията и не усъвършенства своя характер. Междувременно човек, който само усъвършенства характера си, но не изпълнява упражненията на Великия Път към Духовно Съвършенство, ще открие, че нарастването на неговата *гонг* сила е възпрепятствано, а неговото тяло (*бън-ти*) не се променя.

Има хора с предопределена връзка и хора, които са се усъвършенствали години наред, но не са успели да повишат своя *гонг*. За да могат повече от тях да получат Закона, да се усъвършенстват на високо ниво от самото начало и бързо да повишат своя *гонг*, така че директно да постигнат Съвършенство, аз преподадох на обществеността този Велик Път (*да-фа*) за усъвършенстване в Буда, по който се усъвършенствах и за който се пробудих в далечното минало. Този път за самоусъвършенстване носи на човек хармония и мъдрост. Движенията са кратки, тъй като един велик път е изключително прост и лесен.

Колелото на Закона (*фа-лун*) е в центъра на усъвършенстването във Фалун Буда Фа. Колелото на Закона е въртящ се обект, съставен от високоенергийна материя, който има интелект. Колелото на Закона, което инсталирам в долната коремна област на самоусъвършенстващия се, се върти постоянно – двадесет и четири часа в денонощието. (Истинските усъвършенстващи се могат да получат Колело на Закона като четат книгите ми, гледат моите лекции на видеозапис, слушат аудио записи на моите лекции или изучават с Дафа ученици.) Колелото на Закона помага на самоусъвършенстващите се да се усъвършенстват автоматично. Тоест Колелото на Закона усъвършенства самоусъвършенстващите се непрекъснато, въпреки че те не изпълняват упражненията постоянно. От всички пътища за самоусъвършенстване, представени пред света днес, този е единственият, който е постигнал „Законът усъвършенства човека”.

Въртящото се Колело на Закона има същата природа като тази на вселената и е нейна миниатюра. Будисткото Колело на Закона, даоисткото *ин-ян* и всичко в Десетпосочния свят са отразени в Колелото на Закона. Колелото на Закона осигурява спасение на самоусъвършенстващия се, когато се върти навътре (по часовниковата стрелка), тъй като поема огромно количество енергия от вселената и го трансформира в *гонг*. Колелото на Закона осигурява спасение на другите, когато се върти навън (обратно на часовниковата стрелка), защото освобождава енергия, която може да спаси всяко същество и да коригира всяко аномално състояние; хората в близост до усъвършенстващия се биват благодетелствани.

Фалун Дафа позволява на самоусъвършенстващите се да се асимилират с върховната природа на вселената – *Джън, Шан, Жен*. Тя се различава фундаментално от всички други практики и има осем главни отличителни черти.

1. Усъвършенства се Колело на Закона, а не енергиен еликсир

Колелото на Закона има същата природа като тази на вселената и е въртящ се обект, изграден от високоенергийна материя, който има интелект. Колелото на Закона се върти непрестанно в долната коремна област на самоусъвършенстващия се и непрекъснато събира енергия от вселената, като я развива и преобразува в *гонг*. По тази причина самоусъвършенстването във Фалун Дафа може да повиши *гонг* и да позволи на човек да постигне състоянието на Отключване на Гонг необикновено бързо. Дори онези хора, които са се усъвършенствали над хиляда години, са искали да се сдобият с това Колело на Закона, но не са могли. Понастоящем всички практики, които са популярни в обществото, култивират еликсир (*дан*) и формират еликсир. Те се наричат *чигонг* по метода на еликсира⁵. Изключително трудно е за самоусъвършенстващи се в *чигонг* по метода на еликсира да постигнат Отключване на Гонг и Просветление в този живот.

2. Колелото на Закона усъвършенства човека, дори когато не прави упражненията

Тъй като самоусъвършенстващите се трябва да работят, учат, ядат и спят всеки ден, те нямат възможност да правят упражненията по двадесет и четири часа в денонощието. Но Колелото на Закона се върти постоянно, помагайки на самоусъвършенстващите се да постигнат ефекта от правенето на упражненията двадесет и четири часа в денонощието. Така, макар човек да не може да прави упражненията постоянно, Колелото на Закона все пак непрестанно го усъвършенства. Накратко, въпреки че човек може и да не прави упражненията, Законът го усъвършенства.

Никъде по света днес няма друга публично представена практика, която да е разрешила проблема с намирането на време за работа и упражнения. Единствено Фалун Дафа е разрешил този проблем. Фалун Дафа е единственият път за самоусъвършенстване, който е постигнал „Законът усъвършенства човека”.

3. Усъвършенства се Главното съзнание, така че вие да получите гонг

Фалун Дафа усъвършенства главното съзнание на човек. Практикуващите трябва съзнателно да усъвършенстват съзнанието си, да изоставят всички свои привързаности и да подобряват характера си. Не може да сте в транс или да изгубите себе си, когато практикувате Великия Път към Духовно Съвършенство. Вашето главно съзнание трябва да ви ръководи непрекъснато, докато правите упражненията. *Гонг*, който се култивира по този начин, ще расте върху собственото ви тяло и вие ще получите *гонг*, който можете да отнесете със себе си. Ето защо Фалун Дафа е толкова ценен – самите вие получавате *гонг*.

В продължение на хиляди години всички други практики, представени сред обикновените хора, са усъвършенствали помощното съзнание на усъвършенстващия се; тялото и главното съзнание на човек са служили само като средство. При постигане на Съвършенство помощното съзнание на усъвършенстващия се ще се издигне и ще вземе *гонга* със себе си. Тогава за главното съзнание на човек и собственото му тяло няма да остане нищо – цял живот усилия в самоусъвършенстването са били напразни. Разбира се, когато човек усъвършенства главното си съзнание, неговото помощно съзнание също получава някакъв *гонг* и се подобрява заедно с главното съзнание по естествен път.

4. Едновременно усъвършенстване на съзнанието и тялото

„Усъвършенстването на съзнанието” във Фалун Дафа се отнася за усъвършенстване характера на човек. Усъвършенстването на характера е с предимство, тъй като се счита за ключово при повишаването на *гонг*. С други думи *гонг*, който определя вашето ниво, не се придобива чрез изпълнение на упражненията, а чрез усъвършенстване на характера ви. Вашето ниво на *гонг* е високо толкова, колкото нивото на характера ви. „Характер“ във Фалун Дафа покрива много по-широк кръг неща, не само добродетел; той обхваща много видове неща, включително добродетелта.

„Усъвършенстването на тялото” във Фалун Дафа се отнася до постигане на дълголетие. Чрез изпълнение на упражненията тялото на човек претърпява трансформация и бива запазено. Вашето главно съзнание и плътта ви се сливат в едно, постигайки цялостно Съвършенство. Усъвършенстването на тялото променя из основи молекулярните елементи на човешкото тяло. Когато елементите на клетките биват заменени с високоенергийна материя, човешкото тяло се превръща в тяло, изградено от материя от други измерения. Като резултат вие ще останете млади завинаги. Въпросът се решава из основи. Фалун Дафа е практика, която истински усъвършенства едновременно съзнанието и тялото.

5. Пет упражнения, прости и лесни за научаване

Един велик път е изключително прост и лесен. Най-общо казано Фалун Дафа има малък брой упражнения, но нещата, които се развиват, са многобройни и всеобхватни. Движенията направляват всяко измерение на тялото и многото неща, които ще бъдат развити. Всичките пет упражнения се преподават цялостно на усъвършенстващите се. От самото начало зоните в тялото на усъвършенстващия се, където има блокирана енергия, ще бъдат отворени и ще бъде погълнато огромно количество енергия от вселената. За много кратък период от време упражненията ще изхвърлят ненужните субстанции от тялото на човек и ще го пречистят. Също така упражненията помагат на усъвършенстващите се да повишат нивото си, да подсилят своите свръхестествени сили и да достигнат състоянието на Чисто бяло тяло. Петте упражнения са далеч отвъд обикновените упражнения, които отварят меридианите⁶ или големия или малкия Небесен кръг. Фалун Дафа осигурява на усъвършенстващите се най-удобния и най-ефикасен път за самоусъвършенстване, който е и най-добрият и най-ценен път.

6. Без насочване с мисъл, без отклонения, бързо повишаване на гонг

Усъвършенстването във Фалун Дафа не включва насочване с мисъл, няма съсредоточаване на мисълта върху конкретни обекти и не се направлява от съзнателно намерение. Така че практикуването на Фалун Дафа е абсолютно безопасно и е гарантирано, че усъвършенстващите се няма да се отклонят. Колелото на Закона предпазва усъвършенстващите се от отклонение в практиката, както и от намеса на хора, чийто морал е лош. Нещо повече, Колелото на Закона може автоматично да коригира всяко аномално състояние.

Самоусъвършенстващите се започват своята култивация на много високо ниво. Стига да могат да понесат най-трудните от всички страдания, да изтърпят нетърпимото, да поддържат характера си и наистина да практикуват само един път за усъвършенстване, те ще могат да достигнат състоянието на Три цвята събрани над главата в рамките на няколко години. Това е най-високото ниво, което човек може да достигне в самоусъвършенстването по Фа в Трите свята.

7. Без притеснения за място, време или посока, когато се правят упражненията, и без притеснения дали сме завършили практиката

Колелото на Закона е миниатюра на вселената. Вселената се върти, всичките ѝ галактики се въртят и Земята също се върти, така че за нас не съществуват север, юг, изток или запад. Практикуващите Фалун Дафа се усъвършенстват спрямо фундаменталната природа на вселената и законите, според които се развива. Така че независимо в коя посока е застанал човек, той прави упражненията във всяка посока. Тъй като Колелото на Закона се върти постоянно, не съществува понятие за време; усъвършенстващите се могат да ги правят по всяко време. Колелото на Закона винаги се върти и усъвършенстващите се не могат да спрат въртенето му [дори да опитат], така че не съществува понятие за приключване на практиката. Вие завършвате движенията, но гонг не спира да действа.

8. Със защитата на моите Тела на Закона не е необходимо да се страхувате от намеса на зли външни същества

За обикновен човек е много опасно внезапно да получи нещо от високо ниво, тъй като животът му незабавно ще се окаже в опасност. Самоусъвършенстващите се ще получат защита от моите Тела на Закона (*фаиън*), когато приемат моето учение Фалун Дафа и истински се усъвършенстват. Стига да постоянствате в самоусъвършенстването, моите Тела на Закона ще ви предпазват, докато достигнете Съвършенство. Ако в даден момент решите да спрете да се усъвършенствате, моите Тела на Закона ще си тръгнат.

Причината много хора да не смеят да преподават истини от високо ниво е, че те не са способни да поемат отговорността и небето им забранява да го правят. Фалун Дафа е праведен Закон. Една праведна мисъл ще покори сто злини, стига в своята култивация самоусъвършенстващият се да поддържа характера си, да изоставя своите привързаности и да се откаже от всякакви неправилни стремежи, както е установено от Дафа. Всяко порочно същество ще се страхува и всичко, което не е свързано с вашето подобрене, няма да смее да ви се намесва или да ви безпокои. Следователно ученията на Фалун Дафа са напълно различни от онези конвенционални методи за усъвършенстване или теориите за усъвършенстване по метода на еликсира на други практики и клонове на самоусъвършенстването.

Усъвършенстването във Фалун Дафа се състои от много нива в самоусъвършенстването както по Фа в Трите свята, така и по Фа отвъд Трите свята. Още от самото начало тази практика започва на много високо ниво. Фалун Дафа осигурява най-удобния път за усъвършенстване на практикуващите го, както и за онези, които са се усъвършенствали дълго време, но не са успели да повишат своя гонг. Когато силата на *гонг* и характерът на самоусъвършенстващия се достигнат определено ниво, той или тя може да постигне неразруσιμο, нетленно тяло, докато е в човешкия свят. Човек може също така да постигне Отключване на Гонг, Просветление и издигане до високи нива на цялото си същество. Онези, които са твърдо решени, трябва да изучават този праведен Закон, да се стремят да постигнат Праведно Достижение, да подобрят характера си и да изоставят привързаностите си. Само тогава те могат да достигнат Съвършенство.

[1] Тук трите китайски думи могат да бъдат преведени както следва. Джън – „истински”, „истина (истинност)”, „автентичен”, „искрен”; Шан – „добро (доброта)”, „мил (милосърдие)”, „състрадателен”, „великодушен”; Жен – „издържам”, „проявявам търпение (търпимост)”, „издръжливост”, „търпение”, „самоконтрол”.

[2] (гонг) Специален вид енергия.

[3] (да-фа) „Велик Път” или „Велик Закон”, съкращение от пълното име на Фалун Дафа.

[4] Будистка концепция, която твърди, че вселената има десет посоки.

[5] (чи-гонг) Общо наименование за някои практики, които усъвършенстват човешкото тяло. През последните десетилетия *чигонг* упражненията са особено популярни в Китай.

[6] „Меридианите” образуват мрежа от енергийни канали в тялото, за които се казва, че са проводници на *чи* енергията; те заемат важно място в традиционната китайска медицина и в китайското мислене.

Втора глава

Илюстрации и обяснения на движенията на упражненията

1. Буда протяга хиляда ръце (*Фо Джан Циеншоу Фа*)⁷

Принципи: Същността на „Буда протяга хиляда ръце“ е разтягане на тялото. Това разтягане отключва зони, където енергията е блокирана, стимулира енергията в тялото и под кожата, така че да циркулира мощно, и автоматично абсорбира голямо количество енергия от вселената. Това позволява на всички меридиани в тялото на самоусъвършенстващия се да се отворят от самото начало. Когато изпълнявате това упражнение, тялото ще изпитва особено усещане за топлина и за съществуването на силно енергийно поле. Това е породено от разтягането и отварянето на всички меридиани из цялото тяло. „Буда протяга хиляда ръце“ се състои от осем движения. Движенията са доста прости, но контролират много неща, които биват развити от метода за усъвършенстване като цяло. В същото време те позволяват на усъвършенстващия се бързо да навлезе в състояние, при което е обгърнат от енергийно поле. Самоусъвършенстващите се трябва да изпълняват тези движения като основно упражнение. Те обикновено се изпълняват първи и са един от подсилващите методи за вашето самоусъвършенстване.

Стих⁸:

*Шъншън Хъи*⁹
*Дундзин Суейдзи*¹⁰
*Динтиен Дудзун*¹¹
*Циеншоу Фоли*¹²

Подготовка: Застанете естествено с крака, разтворени на ширината на раменете. Свийте леко двете колена. Дръжте коленете и бедрата отпуснати. Отпуснете цялото тяло, но не твърде много. Приберете долната челюст леко навътре. С върха на езика докоснете твърдата част на небцето, оставете пространство между горните и долните зъби и затворете устните. Леко притворете очи. Запазете спокойно изражение на лицето.

Събиране на дланите (*Ляншоу Джиеин*): Повдигнете леко двете ръце с длани, обърнати нагоре. Докоснете леко върховете на палците. Приближете останалите четири пръста на всяка ръка и поставете едните над другите. Мъжете поставят отгоре лявата ръка; жените – дясната. Нека ръцете оформят овална форма; дръжте ги в долната коремна област. Двете предмишници са издадени леко напред със свити лакти, така че подмишниците да бъдат отворени (фигура 1-1).

Буда Майтрея разтяга гърба си (*Милъ Шъняо*)¹³: Започвайки от *Джиеин*¹⁴, вдигнете двете ръце нагоре. Когато ръцете стигнат пред лицето, разделете ги и постепенно обръщайте дланите нагоре. Когато ръцете са над главата, дланите сочат изцяло нагоре. Насочете пръстите на двете ръце едни към други (фигура 1-2), с разстояние 20-25 см между тях. В същото време натиснете с длани нагоре, изтласкайте главата нагоре, натиснете стъпалата надолу и разпънете цялото тяло.

Разтегнете около 2-3 секунди и след това отпуснете рязко цялото тяло. Отново свийте колене и отпуснете бедра.



Татагата¹⁵ влива енергия през върха на главата (Жулай Гуандин)¹⁶: Като продължение на предходното движение (фигура 1-3) двете ръце тръгват навън, а дланите се завъртат на 140°, за да образуват формата на фуния. Изправете китките и ги придвижете надолу. Докато ръцете се движат надолу, дръжте дланите обърнати към гърдите на разстояние не повече от 10 см. Придвижете двете ръце към долната коремна област (фигура 1-4).

Съединяване на дланите пред гърдите (Шуаншоу Хъшъ)¹⁷: В долната коремна област завъртете обратната страна на дланите една към друга и без да спирате повдигнете ръцете нагоре към гърдите, за да образуват Хъшъ (фигура 1-5). Докато правите Хъшъ, притиснете пръстите и основата на дланите едни към други, оставяйки празно пространство в средата на дланите. Задръжте лактите нагоре, предмишниците образуват права линия. (При всички упражнения дръжте ръцете в позиция Лotosова длан¹⁸, освен когато правите Хъшъ или Джиеин).



Ръцете сочат Небето и Земята (Джанджъ Циенкун)¹⁹: Започвайки от *Хъшъ*, разделете ръцете на около 2-3 см (фигура 1-6) и ги обърнете в противоположни посоки. Мъжете обръщат лявата ръка (жените обръщат дясната ръка) към гърдите и обръщат дясната ръка напред, така че лявата ръка е отгоре, а дясната ръка е отдолу. Двете длани трябва да образуват права линия с предмишниците. След това изпълнете горната предмишница диагонално нагоре (фигура 1-7). Дланта ѝ сочи надолу и е на височината на главата. Дръжте другата ръка пред гърдния кош с длан, обърната нагоре. След като горната ръка достигне правилната позиция, изпълнете главата нагоре, натиснете със стъпала надолу и разтегнете цялото тяло колкото може повече. Разтегнете около 2-3 секунди, след това рязко отпуснете цялото тяло. Върнете горната ръка пред гърдите в позиция *Хъшъ* (фигура 1-5). След това обърнете ръцете в противоположната на първия път посока, така че противоположната ръка да е отгоре, а ръката, която преди е била отгоре, сега да е отдолу (фигура 1-8). Изпълнете горната ръка и повторете предишните движения на долната ръка (фигура 1-9). След като разтегнете, отпуснете цялото тяло. Придвижете ръцете пред гърдите в позиция *Хъшъ*.



圖1-9



圖 1-10

Златна маймуна разделя тялото си (Дзинхоу Фъншън)²⁰: Като започнете от *Хъшъ*, протегнете дланите встрани от тялото, образувайки права линия с раменете. Изпънете главата нагоре, натиснете със стъпала надолу и изпънете ръцете настрани. Разтегнете се в четирите посоки, използвайки сила в цялото тяло (фигура 1-10). Разтегнете за около 2-3 секунди. Отпуснете рязко цялото тяло и направете *Хъшъ*.

Два дракона се гмуркат в морето (Шуанлун Сяхай)²¹: Като започнете от *Хъшъ*, разделете ръцете и ги протегнете надолу към долната предна част на тялото. Когато ръцете са успоредни и прави, ъгълът между ръцете и тялото трябва да бъде около 30° (фигура 1-11). Изпънете главата нагоре, натиснете със стъпалата надолу и разтегнете със сила цялото тяло. Разтегнете за около 2-3 секунди, след това отпуснете рязко цялото тяло. Придвижете ръцете в позиция *Хъшъ* пред гърдите.

Бодхисатва²² докосва лотоса (Пуса Фулиен)²³: Като започнете от *Хъшъ*, разделете двете длани, докато ги протягате диагонално надолу от двете страни на тялото (фигура 1-12). Изпънете ръцете, така че ъгълът между ръцете и тялото да е около 30°. Едновременно изпънете главата нагоре, натиснете със стъпала надолу и разтегнете със сила цялото тяло. Разтегнете за около 2-3 секунди, след това отпуснете рязко цялото тяло. Придвижете ръцете в позиция *Хъшъ* пред гърдите.



圖 1-11



圖 1-12



圖 1-13

Архат²⁴ **носи планина на гърба си** (*Луохан Бейшан*)²⁵: (Фигура 1-13) Като започнете от *Хъшъ*, разделете ръцете, докато ги протегате зад тялото. В същото време обърнете двете длани назад. Докато дланите минават от страни на тялото, бавно огънете китките нагоре. Когато дланите минат зад тялото, ъгълът между китките и тялото трябва да е 45°. В този момент изпънете главата нагоре, натиснете със стъпала надолу и разтегнете със сила цялото тяло. (Дръжте тялото изправено – не се накланяйте напред, а разтегнете от гръдния кош.) Разтегнете за около 2-3 секунди, след това отпуснете рязко цялото тяло. Придвижете ръцете в позиция *Хъшъ* пред гърдите.

Ваджра²⁶ **прекатурва планина** (*Дзинган Пайшан*)²⁷: От *Хъшъ* разделете ръцете, докато натискате с длани напред. Пръстите сочат нагоре. Дръжте дланите и раменете на едно ниво. Щом ръцете се протегнат, изпънете главата нагоре, натиснете със стъпала надолу и разтегнете със сила цялото тяло (фигура 1-14). Разтегнете за около 2-3 секунди, след това отпуснете рязко цялото тяло. Придвижете дланите в позиция *Хъшъ*.

Припокриване на дланите пред долната коремна област (*Диекоу Сяофу*)²⁸: Като започнете от *Хъшъ* бавно придвижете ръцете надолу, обръщайки дланите към коремната област. Когато дланите достигнат долната коремна област, ги поставете една пред друга (фигура 1-15). Мъжете трябва да поставят лявата длан отвътре; жените трябва да поставят дясната длан отвътре. Дланта на външната ръка трябва да е с лице към задната част на вътрешната длан. Разстоянието между дланите, както и между вътрешната длан и долната коремна област, трябва да е около 3 см. Обикновено практикуващият припокрива ръцете за 40-100 секунди.



圖 1-14

圖 1-15

圖 1-16

Завършваща позиция: Съберете дланите (*Шуаншоу Джиешин*)(фигура 1-16).

2. Фалун стояща позиция

(*Фалун Джуан Фа*)²⁹

Принципи: „Фалун стояща позиция“ е неподвижна, стояща медитация, състояща се от четири позиции за обхващане на колелото. Честото изпълнение на „Фалун стояща позиция“ ще улесни пълното отваряне на цялото тяло. То е всестранен способ за усъвършенстване, който подсилва мъдростта, увеличава силата, повишава нивото на човек и подсилва свръхестествените сили. Движенията са прости, но чрез това упражнение могат да бъдат постигнати много неща. Начинаещите може да чувстват тежест и болка в ръцете. След изпълняване на упражнението обаче, цялото тяло незабавно ще се отпусне, без да чувства умората, която се получава след физическо натоварване. Когато увеличат времето и честотата на изпълнение на упражнението, самоусъвършенстващите се ще могат да почувстват Колело на Закона да се върти между ръцете им. Движенията на „Фалун стояща позиция“ трябва да бъдат изпълнявани естествено – не се поклащайте преднамерено. Нормално е да помръдвате леко, но очевидното поклащане трябва да се контролира. Колкото по-дълго продължава упражнението, толкова по-добре, но всеки е различен. След като достигнете състояние на покой, не губете ясното съзнание, че практикувате, а вместо това го запазете.

Стих:

*Шънхуей Дзънли*³⁰

*Жунсин Цинти*³¹

*Съмяо Съу*³²

*Фалун Чуци*³³

Подготовка: Стойте естествено с крака, разтворени на ширината на раменете. Свийте леко двете колена. Не стягайте коленете и бедрата. Отпуснете цялото тяло, но не прекалено. Леко приберете навътре долната челюст. Докоснете твърдата част на небцето с върха на езика, оставете разстояние между горните и долните зъби и затворете устните. Леко притворете очи. Запазете спокойно изражение на лицето

Съберете дланите (Ляншоу Джиен) (Фигура 2-1)

Обхващане на Колелото пред главата (Тоуциен Баолун)³⁴: Започнете от Джиен (позицията със събрани длани). Бавно издигнете двете ръце от коремната област, като ги разделяте в движение. Когато ръцете са пред главата, дланите трябва да са обърнати към лицето на нивото на веждите (фигура 2-2). Насочете пръстите на ръцете едни към други с разстояние от 15 см между тях. Образувайте кръг с ръце. Отпуснете цялото тяло.



圖 2-1

圖 2-2

圖 2-3

Обхващане на Колелото пред долната коремна област (Фуциен Баолун)³⁵: Бавно придвижете двете ръце надолу. Дръжте ръцете в позицията на обхващане на колелото, докато достигнат долната коремна област (фигура 2-3). Лактите са изнесени напред, а подмишниците остават отворени. Дръжте дланите обърнати нагоре, пръстите да сочат едни към други, а ръцете да са във формата на кръг.

Обхващане на Колелото над главата (Тоудин Баолун)³⁶: Докато поддържате позицията на обхващане на колелото, бавно вдигайте ръцете, докато стигнат над главата (фигура 2-4). Пръстите на двете ръце трябва да сочат едни към други, а дланите трябва да са обърнати надолу. Поддържайте разстояние от 20-30 см между върховете на пръстите на ръцете. Нека ръцете образуват кръг. Дръжте раменете, ръцете, лактите и китките отпуснати.

Обхващане на колела от двете страни на главата (Лянцъ Баолун)³⁷: Започвайки от предходната позиция, придвижете ръцете надолу, от двете страни

на главата (фигура 2-5). Дръжте дланите обърнати към ушите, като раменете са отпуснати, а предмишниците вертикално нагоре. Не дръжте ръцете твърде близо до ушите.

Припокриване на дланите пред долната коремна област (Диекоу Сяофу) (фигура 2-6): Придвижете ръцете надолу към долната коремна област. Сложете дланите една върху друга.

Завършваща позиция: Ляншоу Джиеин (Съберете дланите) (Фигура 2-7).



3. Проникване в двата космически края

(Гуантун Ляндзи Фа)³⁸

Принципи: „Проникване в двата космически края“ насочва космическата енергия и я смесва с енергията във вашето тяло. По време на това упражнение се освобождават и поемат огромни количества енергия, което позволява на самоусъвършенстващия се да пречисти своето тяло за много кратко време. В същото време упражнението отваря меридианите на върха на главата и отпушва проходите под ходилата. Ръцете се движат нагоре и надолу в съответствие с енергията в тялото и механизмите извън него. Движещата се нагоре енергия се изстрелва от върха на главата и се отправя директно към горния край на вселената; движещата се надолу енергия бива изгласкана изпод ходилата и се спуска директно към долния край на вселената. След като енергията се завърне от двата космически края, тя се излъчва в противоположната посока. Движенията на ръцете се повтарят девет пъти.

След като плъзгащите движения нагоре-надолу с една ръка са направени девет пъти, двете ръце заедно трябва да се плъзнат нагоре и надолу девет пъти. След това Колелото на Закона се завърта четири пъти по часовниковата стрелка пред

долната коремна област, за да завърти външната енергия и да я вкара в тялото. Движенията завършват със събиране на дланите.

Преди да направите упражнението си представете, че сте два празни цилиндъра, стоящи изправени между небето и земята, гигантски и несравнимо високи. Това помага за насочването на енергията.

Стих:

*Дзинхуа Бънти*³⁹
*Факай Динди*⁴⁰
*Синцъ Имън*⁴¹
*Тунтиен Чъди*⁴²

Подготовка: Стойте естествено с крака, разтворени на ширината на раменете. Свийте леко двете колена. Не стягайте коленете и бедрата. Отпуснете цялото тяло, но не прекалено. Леко приберете навътре долната челюст. Докоснете твърдата част на небцето с върха на езика, оставете разстояние между долните и горните зъби и затворете устните. Леко притворете очи. Запазете спокойно изражение на лицето.

Съберете дланите (*Ляншоу Джиен*) – (Фигура 3-1)

Съединете дланите пред гърдите (*Шуаншоу Хъшъ*) – (Фигура 3-2)



圖 3-1

圖 3-2

圖 3-3

圖 3-4

Плъзгащо движение нагоре-надолу с една ръка (*Даншоу Чун'гуан*)⁴³: От *Хъшъ* едновременно плъзнете едната ръка нагоре, а другата – надолу. Ръцете трябва да се плъзгат бавно, следвайки енергийните механизми извън тялото. Енергията вътре в тялото се придвижва нагоре и надолу едновременно с движението на ръцете (фигура 3-3). Мъжете започват, като плъзгат нагоре лявата

ръка; жените започват, като плъзгат нагоре дясната ръка. Придвижете тази длан пред лицето и я протегнете над главата. Същевременно бавно спуснете дясната длан (при жените – лявата длан). След това разменете позициите на ръцете (фигура 3-4). Дръжте дланите обърнати към тялото на разстояние не повече от 10 см. Цялото тяло е в покой. Плъзгането нагоре-надолу на всяка ръка се брои за едно движение. Плъзгайте ръцете нагоре и надолу, докато направите девет движения.

Плъзгащо движение нагоре-надолу с две ръце (Шуаншоу Чун'гуан)⁴⁴: След плъзгащото движение нагоре-надолу с една ръка, задръжте лявата ръка (дясната ръка за жените) горе, изчакайки, и бавно придвижете горе и другата ръка, така че и двете да сочат нагоре (фигура 3-5). След това бавно плъзнете двете ръце надолу едновременно (фигура 3-6).

Докато плъзгате двете ръце нагоре и надолу, дръжте дланите обърнати към тялото на разстояние не повече от 10 см. Едно цялостно движение нагоре и надолу е едно повторение. Плъзгайте ръцете нагоре и надолу, докато направите девет повторения.



圖 3-5



圖 3-6



圖 3-7



圖 3-8

Завъртане на Колелото на Закона с две ръце (Шуаншоу Туейдун Фалун)⁴⁵: След деветото плъзгащо движение нагоре-надолу с две ръце, придвижете двете ръце надолу покрай главата и пред гърдите, докато достигнат долната коремна област (фигура 3-7). Завъртете Колелото на Закона с две ръце (фигура 3-8, фигура 3-9). Лявата ръка минава отвътре при мъжете, а дясната ръка минава отвътре при жените. Поддържайте разстояние от около 2-3 см между ръцете, както и между вътрешната ръка и долната коремна област. Завъртете Колелото на Закона 4 пъти

по часовниковата стрелка, за да върнете енергията извън тялото към вътрешността на тялото. Докато въртите Колелото на Закона, дръжте ръцете в долната коремна област.

Завършваща позиция – *Ляншоу Джиен* (Съберете дланите) (фигура 3-10).



圖 3-9

圖 3-10

4. Небесен кръг на Фалун (Фалун Джоутиен Фа)⁴⁶

Принципи: Небесният кръг на Фалун позволява на енергията в човешкото тяло да циркулира, обхващайки големи части – тоест, не само в един или няколко меридиани, а напред-назад непрестанно, от цялата *ин*-страна до цялата *ян*⁴⁷-страна на тялото. Това упражнение минава далеч отвъд обикновените методи за отваряне на меридианите и на големия и малкия небесен кръг. Небесният кръг на Фалун е способ за самоусъвършенстване от средно ниво. С предходните три упражнения като основа, чрез изпълнението на това упражнение меридианите на цялото тяло (включително на големия небесен кръг) могат бързо да бъдат отворени. От глава до пети меридианите ще бъдат свързвани постепенно из цялото тяло. Най-изключителната характеристика на това упражнение е, че използва въртенето на Колелото на Закона, за да коригира всички анормални състояния в човешкото тяло. Това позволява на човешкото тяло – малка вселена – да се завърне към изначалното си състояние и позволява на всички меридиани в човешкото тяло да бъдат отворени. Когато се достигне това състояние, вие сте постигнали много високо ниво в самоусъвършенстването по Фа в Трите Свята. Когато правите това упражнение, ръцете следват енергийните механизми. Движенията са постепенни, бавни и плавни.

Стих:

*Сюенфа Джъсю*⁴⁸

*Синцин Съю*⁴⁹

*Фанбън Гуейджън*⁵⁰

*Йоуйоу Съци*⁵¹

Подготовка: Стойте естествено с крака, разтворени на ширината на раменете. Свийте леко двете колена. Не стягайте коленете и бедрата. Отпуснете цялото тяло, но не прекалено. Леко приберете навътре долната челюст. Докоснете твърдата част на небцето с върха на езика, оставете разстояние между горните и долните зъби и затворете устни. Леко притворете очи. Запазете спокойно изражение на лицето.

Съберете дланите (Ляншоу Джиеин) – (Фигура 4-1)

Съединете дланите пред гърдите (Шуаншоу Хъшъ) – (Фигура 4-2)

Разделете ръцете от *Хъшъ*. Придвигнете ги надолу към долната коремна област, като обърнете дланите към тялото. Поддържайте разстояние не повече от 10 см между дланите и тялото. След като минат покрай долната коремна област, ръцете се спускат надолу между краката. Приплъзнете длани по вътрешната страна на бедрата, като същевременно се наведете в кръста и приклепнете (фигура 4-3). Когато върховете на пръстите приближат земята, придвигнете ръцете кръгообразно от предната част на ходилата, покрай външната им част, до петите (фигура 4-4). Леко прегънете китките и придвигнете ръцете нагоре по задната част на краката (фигура 4-5). Изправете се, докато движите ръцете нагоре по протежение на гърба (фигура 4-6).



圖 4-1

圖 4-2

圖 4-3

圖 4-4

По време на упражнението не позволявайте ръцете да докосват никоя част от тялото, в противен случай енергията върху тях ще се върне обратно в тялото.

Когато ръцете не могат да бъдат повдигнати по-високо по протежение на гърба, направете кухи юмруци (тогава ръцете вече не носят енергия) (фигура 4-7), след което ги изтеглете отпред, минавайки през подмишниците. Кръстосайте ръце пред гърдите. (Няма специално изискване коя ръка да е отгоре и коя да е отдолу – зависи кое е естествено за вас. Това важи и за мъжете, и за жените.) (Фигура 4-8). Поставете ръцете над раменете (оставяйки пространство). Придвигнете двете разтворени длани по протежение на *ян (външната)* страната на ръцете. Когато стигнете до китките, нека центровете на двете длани да се обърнат един към друг на разстояние от 3-4 см. В този момент дланите и предмишниците трябва да образуват права линия (фигура 4-9). Без да спирате, обърнете дланите, сякаш въртите топка; тоест външната длан трябва да отиде отвътре, а вътрешната длан трябва да отиде отвън. Докато двете ръце се придвижват по протежение на *ин (вътрешната)* страната на предмишниците и мишниците, повдигнете целите ръце нагоре и над задната част на главата (фигура 4-10). При задната част на главата ръцете трябва да образуват „X” (фигура 4-11). Разделете ръцете, като върховете на пръстите сочат надолу, свързвайки се с енергията от гърба. След това придвигнете ръцете над главата, докато стигнат пред гърдите (фигура 4-12). Това е един пълен небесен кръг. Повторете движенията общо девет пъти. След деветия път спуснете ръцете надолу покрай гърдите до долната коремна област. Направете *Диекоу Сяофу*. (Препокрийте дланите една върху друга пред долната коремна област) (фигура 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

Завършваща позиция – Ляншоу Джиеин (Съберете дланите) (Фигура 4-14).



圖 4-13



圖 4-14

5. Подсилване на свръхестествените способности (Шънтун Дзячъ Фа)⁵²

Принципи: Подсилването на свръхестествените способности е упражнение за самоусъвършенстване в покой. То е упражнение с множество цели, което подсилва свръхестествените сили (включително свръхестествените способности) и гонг силата чрез завъртане на Колелото на Закона, използвайки *Буда мудри*,

тоест жестове с ръце. Това упражнение е над средното ниво и първоначално е било тайно упражнение. Изпълнението на това упражнение изисква да се седи в позиция двоен лотос. Позицията единичен лотос е допустима в началния етап, ако позицията двоен лотос не може да бъде изпълнена. В крайна сметка трябва да седнете в позиция двоен лотос. По време на упражнението потокът на енергия е силен и енергийното поле около тялото е доста голямо. Колкото по-дълго са кръстосани краката, толкова по-добре. Зависи от вашата издръжливост. Колкото по-дълго стоите, толкова по-интензивно е упражнението и толкова по-бързо нараства вашият *гонг*. Не мислете за нищо, когато изпълнявате това упражнение – няма включена мисъл. От състояние на спокойствие навлезте в дълбок покой (*дин*). Но вашето главно съзнание трябва да е наясно, че вие сте този, който изпълнява упражнението.

Стих:

*Йоуи Уи*⁵³

*Инсуей Дзици*⁵⁴

*Съкун Фейкун*⁵⁵

*Дундзин Жуи*⁵⁶

Подготовка: Седнете с крака в позиция лотос. Дръжте кръста и врата изправени. Леко приберете навътре долната челюст. Докоснете твърдата част на небцето с върха на езика, оставете разстояние между горните и долните зъби и затворете устни. Дръжте цялото тяло отпуснато, но не прекалено. Леко притворете очи. В сърцето ви трябва да се надигне състрадание, а изражението на лицето да е спокойно.

Поставете ръцете в *Джиеин* в долната коремна област (фигура 5-1). Постепенно навлезте в състояние на покой.

Изпълняване на мудрите (*Да Шоуин*)⁵⁷: От *Джиеин* бавно придвижете нагоре събраните си длани. Когато ръцете са пред главата, разделете дланите и постепенно ги обръщайте нагоре. Когато дланите са изцяло обърнати нагоре, ръцете ще са достигнали най-високата си точка (фигура 5-2). (Когато правите *мудрите*, предмишниците водят мишниците, използвайки сила.) След това разделете дланите, като ги обърнете назад, за да образуват арка над главата, движейки дланите надолу, докато стигнат пред главата (фигура 5-3). Двете длани са обърнати нагоре, като върховете на пръстите сочат напред (фигура 5-4), и дръжте лактите навътре колкото е възможно повече. Изправете китките, докато ги кръстосвате пред гърдите. При мъжете лявата ръка се движи отвън; при жените – дясната. Когато двете ръце образуват хоризонтална линия (фигура 5-5), завъртете китката на външната ръка навън с длан, обърната нагоре, описвайки полукръг. Дланта трябва да е обърната нагоре, а върховете на пръстите – да сочат назад. Ръката трябва да се движи с известна сила. Междувременно от позицията, в която ръцете се кръстосват пред гърдите, придвижете дланта на вътрешната ръка бавно надолу. Когато ръката се изпълне, обърнете дланта напред. Долната ръка трябва да е поставена под ъгъл от 30° спрямо тялото (фигура 5-6). След това, завъртайки

дланите към тялото, придвижете лявата ръка⁵⁸ (горната ръка) надолу от вътрешната страна, а дясната ръка⁵⁹ нагоре. После повторете предишните движения, използвайки противоположната длан, разменяйки местата на дланите (фигура 5-7). След това мъжете трябва да изпънат дясната китка (жените – лявата) и да обърнат дланта към тялото. След като кръстосате ръцете пред гърдите, протегнете дланта надолу, докато ръката се изпъне и дланта е над долния крак. Мъжете обръщат лявата длан (жените – дясната) навътре и я придвижват нагоре. След като мине пред гърдите, я придвижете към предната част на лявото рамо (жените – към дясното). Когато дланта достигне позицията, я обърнете нагоре, като върховете на пръстите сочат напред (фигура 5-8). След това разменете позициите на дланите, използвайки предишните движения. Тоест, мъжете трябва да придвижат лявата ръка (жените – дясната) от вътрешната страна; дясната ръка за мъжете (лявата ръка за жените) трябва да се придвижи от външната страна. Разменете местата на дланите (фигура 5-9). Когато правите *мудрите*, движенията са последователни, без прекъсване.



圖 5-1



圖 5-2



圖 5-3



圖 5-4



圖 5-5



圖 5-6



圖 5-7



圖 5-8



圖 5-9

Подсилване (Дзячъ)⁶⁰: Следвайки предишните движения, придвижете горната ръка от вътрешната страна, а долната ръка от външната страна. Мъжете обръщат дясната ръка⁶¹, придвижвайки я надолу с длан, обърната към гърдите. Мъжете повдигат нагоре лявата ръка (жените – дясната). Когато двете предмишници достигнат гърдите и образуват хоризонтална линия (фигура 5-10), протегнете ръцете настрани, като едновременно обръщате дланите надолу (фигура 5-11). Когато ръцете са над нивото на коленете и са протегнати встрани, задръжте ръцете на нивото на кръста, като предмишниците и задната част на дланите са на едно ниво; ръцете са отпуснати (фигура 5-12). Тази позиция доставя свръхестествени сили за подсилване от вътрешността на тялото към ръцете. При подсилването дланите се усещат топли, тежки, наелектризирани, изтръпнали, сякаш държат тежест и т.н. Но не преследвайте тези усещания – просто ги оставете да се случват естествено. Колкото по-дълго се задръжи тази позиция, толкова по-добре.



圖 5-10



圖 5-11



圖 5-12



圖 5-13

Мъжете свиват китката на дясната ръка (жените – лявата) като кука, за да обърнат дланта навътре, докато придвижват ръката към долната коремна област. След като достигне долната коремна област, дланта трябва да е обърната нагоре. В същото време мъжете трябва да завъртят лявата длан (жените – дясната) напред, докато я повдигат към брадичката. Когато ръката достигне нивото на раменете, дланта трябва да е обърната надолу. След достигане на правилната позиция предмишницата и дланта следва да бъдат хоризонтални. Когато двете длани са обърнати една към друга, останете в тази позиция (фигура 5-13). Необходимо е подсилващите позиции да бъдат задържани дълго време, но вие може да ги задържите според способностите си. След това, с горната ръка опишете полукръг напред и надолу към долната коремна област. В същото време повдигнете долната ръка нагоре, докато завъртате дланта надолу. Когато достигне брадичката, дланта трябва да е на нивото на раменете. Когато двете длани са обърнати една към друга, останете в тази позиция (фигура 5-14). Колкото по-дълго я задържите, толкова по-добре.



圖 5-14



圖 5-15



圖 5-16

Усъвършенстване в покой (Дзингун Сиулиен)⁶²: Започвайки от предишната позиция, с горната ръка опишете полукръг напред и надолу към долната коремна област и съберете дланите в *Джиеин* (фигура 5-15). Започнете усъвършенстване в покой. Навлезте в дълбок покой, но се уверете, че главното ви съзнание знае, че вие правите упражнението. Колкото по-дълго медитирате, толкова по-добре – медитирайте колкото е възможно по-дълго.

Завършваща позиция: Придвигнете ръцете в *Хъшъ* и излезте от състоянието на покой. Свалете краката си от позиция лотос.

^[7] (фо джън циен-шо фа)

^[8] Стиховете се рецитират само веднъж, на китайски език, непосредствено преди всяко упражнение. Всяко упражнение има свой конкретен стих, който можете да рецитирате на глас или просто да го изслушате от аудио записа на упражнението.

^[9] (шън-шън хъ-и) Съзнанието и тялото се обединяват.

^[10] (дун-дзин суей-йи) Движете се или застанете неподвижно в съответствие с енергийните механизми.

^[11] (дън-тиен ду-дзун) Високи колкото Небето и несравнимо величествени.

^[12] (циен-шоу фо-ли) Хилядорският Буда се извисява.

^[13] (ми-лъ шън-яоу)

^[14] (дзие-ин) Съкратено от *Ляншоу Дзиеин*, което означава „съберете дланите“.

^[15] (та-та-га-та) Вид Буда.

^[16] (жу-лай гуан-дин)

^[17] (шуан-шоу хъ-шъ)

^[18] Позиция на дланите, която трябва да се поддържа по време на упражненията, когато дланите са разделени. В тази позиция дланите са отворени, а пръстите са отпуснати, но изправени. Средният пръст на всяка ръка е отпуснат, така че да се свие леко към центъра на дланта.

^[19] (джан джъ циен кун)

^[20] (дзин-хоу фън-шън)

^[21] (шуан-лун ся-хай)

^[22] (бод-и-сат-ва) Вид същество от женски пол в пантеона на будизма.

^[23] (пу-са фу-лиен)

^[24] (ар-хат) Същество в пантеона на будизма, с по-нисък статус от Бодхисатва.

^[25] (луо-хан бей-шан)

^[26] (вадж-ра) В този случай терминът се отнася до пазителите-воини на Буда.

^[27] (дзин-ган пай-шан)

^[28] (дие-коу сяо-фу)

^[29] (фа-лун джуан фа)

- [30] (шън-хуей дзън-ли) Мъдростта се повишава и способностите се подсилват.
- [31] (жун-син цин-ти) Сърцето се хармонизира и тялото олеква.
- [32] (съ-мяо съ-уу) Като в удивително и просветлено състояние.
- [33] (фа-лун чу-ци) Фалун започва да се издига.
- [34] (тоу-циен бао-лун)
- [35] (фу-циен бао-лун)
- [36] (тоу-дин бао-лун)
- [37] (лян-цъ бао-лун)
- [38] (гуан-гун лян-дзи фа)
- [39] (дзин-хуа бън-ти) Тялото е пречистено.
- [40] (фа-кай дин-ди) Законът освобождава горните и долните енергийни проходи.
- [41] (син-цъ и-мън) Сърцето е доброжелателно и волята е силна.
- [42] (тун-тиен чъ-ди) Достигайки зенита (най-високата точка) на Небето и надира (най-ниската точка) на Земята.
- [43] (дан-шоу чун-гуан)
- [44] (шуан-шоу чун-гуан)
- [45] (шуан-шоу туей-дун фа-лун)
- [46] (фа-лун джоу-тиен фа)
- [47] (ин, ян) В китайския мироглед две противоположни, но допълващи се първични сили, които съществуват във всеки живот и всяка материя. Например женското (*ин*) и мъжкото (*ян*), предната част на тялото (*ин*) и задната част на тялото (*ян*).
- [48] (сюен-фа джъ-сю) Въртящият се Закон достига празнотата.
- [49] (син-цин съ-ю) Сърцето е ясно като чист нефрит.
- [50] (фа-бън гуей-джън) Завръщайки се към своята изначална, истинска същност.
- [51] (йоу-йоу съ-ци) Чувстваш лекота, сякаш се рееш.
- [52] (шън-тон джян-чъ фа)
- [53] (йоу-и уу-и) Сякаш с намерение, и все пак без намерение.
- [54] (ин-суей дзи-ци) Движенията на ръцете следват енергийните механизми.
- [55] (съ-кун фей-кун) Сякаш е празно, и все пак не е празно.
- [56] (дун-дзин жу-йи) Движи се или бъди в покой с лекота.
- [57] (да шоу-ин)
- [58] Дясната ръка за жените.
- [59] Лявата ръка за жените.
- [60] (дзя-чъ)
- [61] Лявата ръка за жените.
- [62] (дзин-гун сиу-лиен)

Трета глава

Механизми и принципи на движенията в упражненията

1. Първо упражнение

Първото упражнение се нарича „Буда протяга хиляда ръце“. Точно както личи от наименованието му, то изглежда сякаш хилядорък Буда или хилядоръка Бодхисатва протягат ръцете си. Разбира се, за нас е невъзможно да направим хиляда движения – вие не бихте могли да запомните всички тях, а изпълнението им би ви изтощило. В това упражнение използваме осем прости, основни движения, за да изразим тази идея. Макар да са прости, тези осем движения дават възможност на стотиците меридиани в телата ни да се отворят. Нека разясня нещо: защо казваме, че от самото начало нашата практика започва на много високо ниво? То е, защото ние не отваряме само един или два меридиана, меридианите Рен и Ду или осемте Допълнителни меридиани. Вместо това отваряме всички меридиани и всеки от тях се движи в синхрон от самото начало. Следователно ние започваме да практикуваме на много високо ниво от самото начало.

Когато правите това упражнение, трябва да разтягате и отпускате тялото. Ръцете и краката трябва да бъдат добре координирани. Чрез разтягане и отпускане областите с блокирана енергия в тялото се отварят. Разбира се, движенията не биха имали никакъв ефект, ако не поставя набор от механизми в тялото ви. Когато се разтягате, цялото тяло постепенно се разтяга до краен предел – дори до степен да чувствате, че се разделяте на двама души. Тялото се разтяга, сякаш става много високо и голямо. Не се използва никаква мисъл. След като се разтегне до краен предел, тялото се отпуска рязко – трябва да се отпуснете веднага щом се разтегнете до краен предел. Ефектът от такова движение е като на кожена торба, пълна с въздух: когато я стиснат, въздухът излиза от нея; когато човек вдигне ръката си от торбата, въздухът бива засмукан отново и се поема нова енергия. Когато този механизъм е в действие, блокираните части в тялото биват отворени.

Когато тялото се разтяга, петите се притискат плътно надолу, а главата се избутва нагоре със сила. То е сякаш всички меридиани в тялото ви се разтягат, докато се отворят, и след това рязко се отпускат – трябва рязко да се отпуснете след разтягането. Чрез този вид движение цялото ви тяло бива отворено незабавно. Разбира се, ние трябва също така да поставим различни механизми във вашето тяло. Когато ръцете се разтягат, те го правят постепенно и със сила, до краен предел. Системата на Дао учи как да придвижваме енергия по трите *ин* и трите *ян* меридиана. Всъщност не съществуват само три *ин* и три *ян* меридиани, но в ръцете има още стотици пресичащи се меридиани. Всички те трябва да бъдат разтегнати до отваряне и освобождаване. Ние отваряме всички меридиани от самото начало на нашата практика. Сред обикновените култивационни пътища, истинските – така че това изключва онези, които боравят с *чи*⁶³ – използват метода за привеждане в движение на стотици меридиани чрез един енергиен канал. На тези практики им отнема дълго време – безброй години – да отворят всички меридиани. Нашата практика се стреми да отвори всички меридиани от самото начало и благодарение на това ние започваме да практикуваме на много високо ниво. Всеки трябва да разбере този ключов въпрос.

Сега ще поговоря за изправената поза. Трябва да стоите естествено, с крака, разтворени на ширината на раменете. Не е нужно стъпалата да са успоредни, тъй като ние не използваме неща от бойните изкуства. В много практики изправените позиции произлизат от Конската позиция на бойните изкуства. Тъй като Буда школата вярва в спасението на всички същества, стъпалата ви не трябва винаги да са обърнати навътре. Коленете и бедрата са отпуснати, като коленете са леко свити. Когато коленете са леко свити, меридианите в тях са отворени; когато стоите съвсем изправени, меридианите в тази област са сковани и блокирани. Тялото се държи изправено, без да се стяга. Трябва напълно да се отпуснете отвътре навън, но не прекалено. Главата трябва да остане изправена.

Когато изпълняваме петте упражнения, очите са затворени. Но когато учите упражненията, трябва да държите очите си отворени и да следите дали движенията ви са точни. Впоследствие, щом научите движенията и ги изпълнявате самостоятелно, е редно упражненията да се правят със затворени очи. Върхът на езика докосва твърдата част на небцето, между горните и долните зъби се оставя разстояние, а устните са затворени. Защо езикът трябва да докосва твърдата част на небцето? Както може би знаете, при истинското самоусъвършенстване се движи не само повърхностният небесен кръг, който действа под кожата, но и всички меридиани в тялото, пресичащи се вертикално и хоризонтално. Освен повърхностни меридиани, съществуват още меридиани във вътрешните органи и в празните пространства между вътрешните органи. Устата е празна, затова се разчита на повдигнатия език да образува в нея мост, който подсилва енергийния поток по време на циркулирането на меридианите и позволява на енергията да образува затворен кръг през езика. Затворените устни служат като външен мост, който позволява на повърхностната енергия да циркулира. Защо оставяме разстояние между горните и долните зъби? Причината е, че ако по време на упражнението зъбите ви се притискат, циркулирането на енергията ще предизвика те да се притискат все по-силно. Всяка част от тялото, която е напрегната, не може да бъде напълно трансформирана. Така че всяка част, която не е отпусната, в крайна сметка ще бъде изключена и няма да бъде преобразувана или развита. Горните и долните зъби ще се отпуснат, ако оставите разстояние между тях. Това са основните изисквания за упражненията. Има три преходни движения, които по-късно ще бъдат повтаряни в други упражнения. Бих искал да ги разясня сега.

Ляншоу Хъшъ (Съединяване на дланите пред гърдите). Когато правите *Хъшъ*, предмишниците образуват права линия, а лактите са повдигнати, така че подмишниците да са отворени. Ако подмишниците са плътно притиснати, енергийните канали там ще бъдат напълно блокирани. Върховете на пръстите не се вдигат, докато стигнат лицето, а само до нивото на гърдите. Не ги опирайте в тялото. Между дланите се оставя празно пространство, а основите им трябва да се притискат една в друга възможно най-плътно. Всички вие трябва да запомните тази позиция, тъй като тя се повтаря многократно.

Диекоу Сяофу (Припокриване на дланите пред долната коремна област). Лактите трябва да са отворени. По време на упражненията трябва да държите лактите встрани от тялото. Имаме сериозни основания да наблегнем на това: ако подмишниците не са отворени, енергията ще бъде блокирана и няма да може да

преминава. Когато изпълняваме тази позиция, за мъжете лявата длан е отвътре; при жените дясната длан е отвътре. Ръцете не трябва да се допират – държат се на разстояние колкото ширината на една длан. Между вътрешната длан и тялото се оставя разстояние колкото две длани – не трябва да позволявате дланите да докосват тялото. Защо е така? Както знаем, съществуват много вътрешни и външни канали. В нашата практика ние разчитаме на Колелото на Закона да ги отвори, най-вече да отвори акупунктурната точка Лаогун⁶⁴ на всяка длан. Всъщност акупунктурната точка Лаогун е поле, което съществува не само в тленното тяло, но и във всички форми на съществуване на нашето тяло в други измерения. Нейното поле е много голямо и дори надминава повърхността на нашите длани от плът. Всички нейни полета трябва да бъдат отворени, така че ние разчитаме Колелото на Закона да направи това. Дланите се държат на разстояние, тъй като има Колела на Закона, които се въртят върху тях, и върху двете длани. Когато в края на упражнението дланите се припокриват пред долната коремна област, енергията, която те носят, е много силна. Друго предназначение на *Диекоу Сяофу* е да подсили, както Колелото на Закона в долната коремна област, така и еликсирното поле (*дан-тиен*)⁶⁵. Има много неща – повече от десет хиляди – които ще бъдат развити от това поле.

Има и друга позиция, наречена *Джие Динин*. Ние я наричаме *Джиеин* (събиране на дланите) накратко. Обърнете внимание на събраните длани: не се прави небрежно. Палците са вдигнати, образувайки овал. Пръстите се допират леко, като пръстите на долната ръка са поставени в пространството между пръстите на горната ръка. Ето как трябва да е. Когато събирате дланите, за мъжете лявата длан е отгоре, а за жените – дясната. Защо е така? Защото мъжкото тяло е от чист *ян*, а женското тяло е от чист *ин*. За да постигнат баланс между *ин* и *ян*, мъжете трябва да потиснат *ян* и да позволят *ин* да се изяви, докато жените трябва да потиснат *ин* и да позволят *ян* да се изяви. Така че някои от движенията при мъжете и жените са различни. Когато събираме дланите, лактите са отворени – те трябва да бъдат встрани от тялото. Както може би знаете, центърът на еликсирното поле се намира два пръста под пъпа. Това е също и центърът на нашето Колело на Закона. Така че събраните длани трябва да бъдат поставени малко по-ниско, за да държат Колелото на Закона. Когато отпускат тялото, някои хора отпускат ръцете, но не и краката си. Краката и ръцете трябва да са координирани, за да се отпускат и разтягат едновременно.

2. Второ упражнение

Второто упражнение се нарича “Фалун стояща позиция“. Движенията му са сравнително прости, тъй като има само четири позиции на придържане на колелото. Те се учат лесно, но това упражнение е предизвикателство и изисква усилие. Какво усилие изисква? Всички упражнения в стояща позиция изискват да се стои неподвижно за дълго време. Ръцете ще ви болят, когато държите дланите вдигнати продължително. Така че това упражнение изисква усилие. Стойката на тялото е като при първото упражнение, но няма разтягане и вие просто стоите, без да стягате тялото. Всичките четири основни позиции включват придържане на колелото. Макар да са прости – само четири основни позиции – това е

самоусъвършенстване по Велик Път, така че не е възможно всяко едно движение да е предназначено само за култивирането на определена свръхестествена способност или на нещо несъществено; всяко едно движение включва много неща. Не би се получило, ако всяко едно нещо изискваше отделно движение, което да го развие. Мога да ви кажа, че нещата, които поставям в долната ви коремна област и нещата, развити в нашето самоусъвършенстване, наброяват стотици хиляди. Ако трябваше да използвате по едно движение, за да усъвършенствате всяко едно от тях, просто си представете: биха били въввлечени стотици хиляди движения и нямаше да можете да ги завършите в рамките на един ден. Щяхте да се изтощите и може би дори нямаше да ги запомните всичките.

Има поговорка: „Един велик път е извънредно прост и лесен“. Упражненията контролират преобразуването на всички неща като цяло. Така че би било дори по-добре, ако при изпълнението на упражнения за усъвършенстване в покой нямаше никакво движение. Простите движения обаче могат да контролират в широк мащаб едновременното преобразуване на много неща. Колкото по-прости са движенията, толкова по-пълна е вероятно да бъде трансформацията, тъй като те контролират всичко в широк мащаб. В това упражнение има четири позиции на обхващане на колелото. Когато държите колелата, между ръцете си ще усетите въртенето на голямо Колело на Закона. Почти всеки практикуващ е способен да го усети. Когато се изпълнява „Фалун стояща позиция“, на никого не е позволено да се поклаща или да скача, както в практиките, при които сте под контрола на обладаващи духове. Полюшването и скачането не са приемливи – това не е практикуване. Виждали ли сте някога Буда, Дао или Божество да скача или да се полюшва така? Никой от тях не го прави.

3. Трето упражнение

Третото упражнение се нарича „Проникване в двата космически края“. Това упражнение също е доста просто. Както предполага името му, това упражнение е за изпращане на енергия към „двата края“. Колко далеч са двата края на тази необятна вселена? Това е отвъд вашето въображение, така че упражнението не включва насочване с мисъл. Ние изпълняваме упражненията, като следваме механизмите. Следователно ръцете ви се движат заедно с механизмите, които съм поставил в тялото ви. Първото упражнение също има такива механизми. Не ви споменах това на първия ден, защото не бива да търсите това усещане преди да научите движенията. Опасявах се, че няма да запомните всички. Всъщност ще откриете, че когато разтягате и отпускате ръцете си, те се връщат автоматично, от само себе си. Това е породено от механизмите, поставени в тялото ви, нещо известно сред даоистите като „Механизми на плъзгащите се ръце“. След завършването на едно движение ще забележите, че ръцете ви автоматично се плъзгат, за да направят следващото. Това усещане постепенно ще става по-осезаемо с удължаване на времето за упражняване. Всички тези механизми ще се въртят самостоятелно, след като съм ви ги дал. Всъщност, когато не правите упражненията, *гонг* ви усъвършенства чрез действието на механизма на Колелото на Закона. Следващите упражнения също имат механизми. Стойката за това упражнение е същата като тази за „Фалун стояща позиция“. Няма разтягане, тъй

като просто стоите с отпуснато тяло. Има два вида движения с ръце. Едното е плъзгане нагоре-надолу с една ръка, тоест едната ръка се плъзга нагоре, докато другата се плъзга надолу – ръцете сменят местата си. Едно движение нагоре и надолу на всяка ръка се брои за едно повторение и движението се повтаря общо девет пъти. След изпълнението на осем повторения и половина, долната ръка се вдига и започва плъзгането нагоре-надолу с две ръце. То също се изпълнява девет пъти. Впоследствие, ако искате да правите повече повторения и да увеличите количеството упражнения, може да го изпълнявате осемнадесет пъти – броят трябва да е кратен на девет. Това е, защото механизмът се променя след деветото повторение; той е фиксиран към деветото повторение. Не може винаги да броите, когато изпълнявате упражненията в бъдеще. Когато механизмите станат много силни, те сами ще завършват движенията при деветото повторение. Ръцете ви ще се съберат, тъй като механизмите се променят автоматично. Няма да се налага дори да броите повторенията, тъй като е гарантирано, че ръцете ви ще бъдат поведени да завъртят Колелото на Закона при завършването на деветото плъзгащо движение. В бъдеще не трябва постоянно да броите, тъй като е нужно да изпълнявате упражненията в състояние без намерение. Да имате намерение е привързаност. В усъвършенстването на високо ниво не се използва насочена мисъл – то е изцяло в състояние без намерение. Разбира се има хора, които казват, че самото извършване на движения е изпълнено с намерение. Това разбиране не е правилно. Ако те казват, че движенията са изпълнени с намерение, тогава какво да кажем за *мудрите*, изпълнявани от Будите, или събирането на дланите и медитацията, които монасите Дзен будисти и монасите в храмовете правят? Дали спорът, че „имат намерение“ се отнася до това колко движения и *мудри* се използват? Броят на движенията ли определя дали човек е в състояние без намерение, или не? Има ли привързаности, ако се правят повече движения и липсват ли привързаности, ако се правят по-малко движения? Не движенията имат значение, а по-скоро дали съзнанието на човек има привързаности и дали има неща, които не може да изостави. Съзнанието е важното. Ние изпълняваме упражненията, като следваме механизмите, и постепенно изоставяме нашето водено от намерение мислене, достигайки свободно от мисли състояние.

Телата ни претърпяват специален вид преобразуване по време на плъзгането на ръцете нагоре-надолу. Междувременно каналите на върха на главите ни ще бъдат отворени, нещо познато като „Отваряне на върха на главата“. Проходите в долната част на стъпалата ни също ще бъдат отворени. Тези проходи са нещо повече от акупунктурната точка Юнцюен⁶⁶, която сама по себе си всъщност е поле. Тъй като човешкото тяло има различни форми на съществуване в други измерения, докато практикувате, телата ви постепенно ще се разширяват и обемът на вашия *гонг* ще става все по-голям, така че [тялото ви в други измерения] ще надхвърли размера на вашето човешко тяло.

Докато правите упражненията, „Отварянето на върха на главата“ ще се случи в областта на темето. Това „Отваряне на върха на главата“, което правим, не е като онова в тантризма. В тантризма то се отнася до отварянето на акупунктурната точка Байхуей на човек⁶⁷ и поставянето на малко „трева на късмета“ в нея. Това е техника за усъвършенстване, преподавана в тантризма. Нашето „Отваряне на върха на главата“ е различно. Нашето се отнася до връзката между вселената и

мозъка ни. Знаете ли, общоприетата култивация в будизма също има „Отваряне на върха на главата“, но то се разкрива рядко. В някои практики се счита за постижение, ако на върха на главата се отвори пролука. Всъщност те все още имат да извървят дълъг път. Каква степен трябва да достигне истинското „Отваряне на върха на главата“? Черепът на човек трябва да бъде напълно отворен и завинаги да бъде в състоянието на автоматично отваряне и затваряне. Мозъкът ще бъде в постоянна връзка с необятната вселена. Такова състояние ще съществува и това е истинското „Отваряне на върха на главата“. Разбира се, ние не говорим за черепа в това измерение – това би било плашещо. Става дума за черепите в други измерения.

Това упражнение също е лесно за изпълнение. Необходимата изправена стойка е същата, както при предходните две упражнения, макар да няма разтягане както при първото упражнение. Разтягане не се изисква и в следващите упражнения. Просто трябва да стоите спокойно и да не променяте стойката. Докато изпълнява плъзгането на ръцете нагоре-надолу, всеки трябва да е сигурен, че ръцете му следват механизмите. Ръцете ви всъщност се плъзгат следвайки механизмите и при първото упражнение; ръцете ви автоматично ще се плъзнат в *Хъшиъ*, когато приключите с разтягането и отпускането на тялото си. Ето такива механизми са били инсталирани в тялото ви. Ние изпълняваме упражненията, следвайки с механизмите, така че те да могат да бъдат подсилени. Няма нужда вие сами да култивирате *гонг*, тъй като механизмите поемат тази функция. Вие просто изпълнявате упражненията, за да подсилите механизмите. Ще почувствате съществуването им веднага щом осъзнаете това основно изискване и изпълнявате движенията правилно. Разстоянието между ръцете и тялото ви е не повече от 10 сантиметра. Ръцете ви трябва да стоят в този обсег, за да се усети съществуването на механизмите. Някои хора никога не могат да усетят механизмите, тъй като не се отпускат напълно. Те постепенно ще започнат да ги усещат, след като правят упражнението известно време. По време на упражнението не трябва да използвате намерение, за да издигнете *чи* нагоре, нито пък трябва да мислите за вливане на *чи* или за притискане на *чи* навътре. Дланите трябва да са обърнати към тялото през цялото време. Има едно нещо, което бих искал да посоча: някои хора движат дланите си близо до тялото, но в момента, в който дланите им са пред лицето, те ги отдалечават от страх да не докоснат лицето си. Няма да се получи, ако дланите са твърде далеч от лицето. Дланите ви трябва да се плъзгат нагоре и надолу близо до лицето и тялото ви, стига да не се доближат толкова, че да докосват дрехите ви. Всеки трябва да спазва това важно изискване. Ако движенията ви са правилни, дланта ви винаги ще е обърната навътре, когато ръката е вдигната по време на плъзгащото движение нагоре-надолу с една ръка.

Когато изпълнявате плъзгащото движение нагоре-надолу с една ръка, недейте да обръщате внимание само на горната ръка. Долната ръка също трябва да стигне до своята позиция, тъй като движенията нагоре и надолу се правят едновременно. Дланите се плъзгат нагоре и надолу едновременно и достигат позициите си едновременно. Когато се движат по протежение на гърдите, дланите не трябва да се припокриват, в противен случай механизмите ще бъдат повредени. Дланите трябва да са разделени, така че всяка да се движи само в своята половина на тялото. Ръцете са изпънати, но това не означава, че са стегнати. Както ръцете, така

и тялото, трябва да са отпуснати, но ръцете трябва да са изпънати. Тъй като дланите се движат заедно с механизмите, ще усещате, че има механизми и сила, която кара пръстите ви да се плъзгат нагоре. Когато изпълнявате плъзгането нагоре-надолу с две ръце, ръцете могат леко да се раздалечат, но не трябва да бъдат твърде отдалечени, тъй като енергията се движи нагоре. Обърнете специално внимание на това, когато изпълнявате плъзгащото движение нагоре-надолу с две ръце. Някои хора са привикнали с така нареченото „задържане на *чи* и вливането му през върха на главата”. Те винаги движат ръцете си надолу с длани, обърнати надолу, и вдигат ръцете си нагоре с длани, обърнати нагоре. Това не е приемливо – дланите трябва да са обърнати към тялото. Въпреки че движенията се наричат плъзгане нагоре и надолу, те всъщност се изпълняват от дадените ви механизми – механизмите поемат тази функция. Не участва никаква мисъл. Нито едно от петте упражнения не използва насочване с мисъл. Третото упражнение има една особеност: преди да направите упражнението си представете, че сте празен цилиндър или два празни цилиндъра. Това е, за да ви даде идеята, че енергията ще тече плавно. Това е основната цел. Ръцете трябва да са в позиция лотосова длан.

Сега ще поговоря как да завъртате Колелото на закона с ръцете си. Как го завъртате? Защо трябва да завъртаме Колелото на Закона? Енергията, освободена чрез нашите упражнения, пътува невъобразимо далеч, достигайки двата космически края, но не се използва мисъл. Това е различно от обикновените практики, при които това, което е познато като „събиране на *ян-чи* от небето и на *ин-чи* от земята” все още е ограничено до пределите на Земята. Нашето упражнение позволява на енергията да прекоси Земята и да достигне краищата на вселената. Съзнанието ви е неспособно да си представи колко необятни и отдалечени са тези краища - това е просто невъобразимо. Дори да имахте цял ден, за да си го представите, пак нямаше да проумеете колко е голяма или къде е границата на вселената. Дори и да мислехте с напълно освободено съзнание, пак не бихте могли да разберете отговора, преди да се изчерпите напълно. Истинското самоусъвършенстване се извършва в състояние без намерение, така че няма нужда от никакво насочване с мисъл. Не е нужно да се ангажирате особено, за да изпълните упражненията – просто следвайте механизмите. Моите механизми ще поемат тази функция. Моля да обърнете внимание, че тъй като енергията се излъчва много надалеч по време на упражнението, трябва да завъртим ръчно нашето Колело на Закона в края на упражнението, за да му дадем тласък и веднага да върнем енергията. Завъртането на Колелото на Закона четири пъти е достатъчно. Ако го завъртите повече от четири пъти, стомахът ви ще се чувства подут. Колелото на Закона се завърта по часовниковата стрелка. Дланите не трябва да се движат извън тялото, когато завъртат Колелото на Закона, тъй като така ще го въртим твърде широко. Точката, намираща се на два пръста под пъпа, трябва да се използва като център на оста на въртене. Лактите са повдигнати и встрани от тялото, а дланите и предмишниците са на една линия. Необходимо е да изпълнявате движенията правилно, когато първоначално започнете да правите упражненията, в противен случай механизмите ще се деформират.

4. Четвърто упражнение

Четвъртото упражнение се нарича „Небесен кръг на Фалун“. Тук използваме един будистки и един даоистки термин⁶⁸, така че всеки да го разбере. Преди това упражнение се е казвало „Завъртането на Великия Фалун“. Това упражнение прилича малко на „Големия небесен кръг“ в Дао школата, но нашите изисквания са различни. Тъй като всички меридиани трябва да са били отворени по време на първото упражнение, докато изпълняваме четвъртото упражнение, всички те ще се движат в синхрон. На повърхността на човешкото тяло, както и в неговата вътрешност, във всеки негов слой и в пространството между вътрешните му органи съществуват меридиани. Така че как се движи енергията в нашата практика? Ние изискваме всички меридиани в човешкото тяло да постигнат едновременно движение, а не да се въртят само един или два меридиана, или осемте Допълнителни меридиана. Това прави енергийния поток доста мощен. Ако предната и задната част на човешкото тяло наистина са разделени съответно на *ин* и *ян*, тогава енергията от всяка част се движи; тоест енергията в цялата част е в движение. От сега нататък, ако ще практикувате Фалун Дафа, трябва да изоставите всички мисли, които сте използвали за насочване на небесния кръг, тъй като в нашата практика всички меридиани са отворени и се задвижват едновременно. Движенията са доста прости и стоящата позиция е същата като тази от предишното упражнение, само трябва леко да се приведете в кръста. И тук движенията ви трябва да следват механизмите. Този вид механизми съществуват също във всяко от предишните упражнения и движенията отново трябва да следват механизмите. Механизмите, които поставям извън вашето тяло за това конкретно упражнение, не са обикновени, а са слой от механизми, които могат да приведат в движение всички меридиани. Те ще приведат всички меридиани в тялото ви в непрекъснато въртене – въртене, което продължава дори когато не правите упражненията. В подходящия момент те ще се завъртят обратно. Механизмите се въртят и в двете посоки; няма нужда вие да полагате усилия за тези неща. Вие просто трябва да правите това, което сме ви научили, и не трябва да използвате насочени мисли. Точно този слой от големи меридиани ви води към завършване на упражнението.

Когато изпълнявате Небесния кръг, енергията на цялото тяло трябва да бъде в движение. С други думи, ако човешкото тяло наистина е разделено на *ин* и *ян* страна, тогава енергията циркулира от *ян* страната към *ин* страната, от вътрешността на тялото към външната му част, напред-назад, докато стотици или хиляди меридиани циркулират едновременно. Онези от вас, които са изпълнявали други небесни кръгове и са използвали различни видове насочена мисъл, или имат различни идеи за небесния кръг, трябва да се откажат от всички тях, когато практикуват нашия Дафа. Онези неща, които сте практикували, са наистина незначителни. Просто не е ефективно да се задвижат само един или два меридиана – напредъкът ще бъде твърде бавен. Чрез наблюдение на повърхността на човешкото тяло е установено, че меридианите съществуват. Меридианите всъщност се пресичат вертикално и хоризонтално вътре в тялото, точно като кръвоносни съдове, и плътността им е дори по-голяма от тази на кръвоносните съдове. Те съществуват в слоевете на човешкото тяло в различни измерения, тоест, от повърхността на вашето тяло до телата в дълбоки измерения,

включително в пространствата между вътрешните органи. Ако човешкото тяло е наистина разделено на две страни, *ин* и *ян*, когато правите упражненията, трябва цялата страна – било то предната или задната, да циркулира едновременно – вече не са един или два меридиана. Онези от вас, които са практикували други небесни кръгове, ще провалят практиката си, ако изпълняват нашите упражнения, използвайки каквато и да било насочена мисъл. Така че не трябва да се вкопчвате в нито една от мислите, които сте използвали преди. Дори и предишният ви небесен кръг да е бил отворен, това пак не значи нищо. Ние вече сме минали много отвъд това, тъй като всички меридиани в нашата практика се привеждат в движение от самото начало. Стоящата позиция не се различава от тези в предишните упражнения, с изключение на леко привеждане в кръста. По време на упражненията дланите трябва да следват механизмите. Точно като при третото упражнение, където дланите се плъзгат нагоре и надолу с механизмите. Трябва да следвате механизмите през цялото време, докато изпълнявате това упражнение.

Движенията на това упражнение трябва да бъдат повторени девет пъти. Ако желаете да ги правите повече, можете да ги изпълнявате осемнадесет пъти, но трябва да сте сигурни, че броят е кратен на девет. По-късно, когато достигнете определено ниво, няма да е необходимо да броите повторенията. Защо е така? Защото изпълнението на движенията по девет пъти ще настрои механизмите. След деветия път механизмите ще накарат дланите ви да се припокриват пред долната коремна област по естествен път. След като сте изпълнявали упражнението известно време, тези механизми автоматично ще карат дланите ви да се припокриват пред долната коремна област след деветия път и повече няма да се налага да броите. Разбира се, когато тепърва започвате да правите упражненията, повторенията трябва да се броят, тъй като механизмите не са достатъчно силни.

5. Пето упражнение

Петото упражнение се нарича „Подсилване на свръхестествените сили“. То е нещо от самоусъвършенстването на високо ниво, което преди практикувах самостоятелно. Сега го правя публично достойно без никакви изменения. Тъй като нямам повече време... ще ми бъде трудно да получа друга възможност да ви преподавам лично. Сега ви преподавам всичко наведнъж, така че по-късно да имате път да практикувате на високи нива. Движенията на това упражнение не са сложни, тъй като един велик път е извънредно прост и лесен – сложните движения не са непременно добри. И все пак това упражнение контролира преобразуването на много неща в голям мащаб. То е предизвикателство и изисква усилия, тъй като е необходимо да седите в медитация дълго време, за да изпълните това упражнение. Това упражнение е самостоятелно, така че не е необходимо да изпълнявате предишните четири упражнения, преди да го направите. Разбира се, всички наши упражнения са приспособими. Ако нямате много време днес и можете да направите само първото упражнение, тогава можете да направите само него. Дори можете да изпълнявате упражненията в различен ред. Да кажем, че графикът ви днес е сгъстен и искате да направите само второто упражнение, или третото упражнение, или може би четвъртото упражнение – и така е добре. Ако разполагате с повече време, можете да правите повече, а ако имате по-малко

време, можете да правите по-малко – упражненията са доста приспособими. Когато ги изпълнявате, вие подсилвате механизмите, които съм поставил във вас, и подсилвате своето Колело на Закона и еликсирното си поле.

Петото ни упражнение е самостоятелно и се състои от три части. Първата част е изпълнението на *мудрите*, или жестовете с ръце, които са за настройване на тялото ви. Движенията са доста прости и са само няколко. Втората част подсилва вашите свръхестествени сили. Има няколко фиксирани позиции, които пренасят вашите свръхестествени способности и свръхестествени сили от вътрешността на тялото към дланите ви, за да бъдат подсилени по време на упражнението. Ето защо петото упражнение се нарича Подсилване на свръхестествените сили – то подсилва вашите свръхестествени способности. Следващата част е седене в медитация и навлизане в дълбок покой. Упражнението се състои от тези три части.

Първо ще поговоря за медитацията. Има два вида кръстосване на краката за медитация; в истинската практика има само два начина да сгънете краката си. Някои хора твърдят, че има повече от два начина, казвайки: „Само погледнете практиките от тантризма – няма ли там много начини да сгънете краката?” Нека ви кажа, че това не са методи за кръстосване на краката, а позиции и движения за упражнения. Има само два вида истинско кръстосване на краката: единият се нарича „позиция единичен лотос”, а другият се нарича „позиция пълен лотос”.

Нека обясня позицията единичен лотос. Тази позиция може да бъде използвана само като преходна – приемлива единствено когато не успявате да седнете с два кръстосани крака. Единичен лотос се прави с единия крак отдолу, а другия – върху него. Докато седят в позиция единичен лотос, много хора изпитват болка в глезените и не могат да я понесат за дълго. Дори преди да ги заболят краката, болката, причинена от кокалчетата на глезените, е станала нетърпима. Кокалчетата ще се изместят назад, ако можете да преобърнете стъпалата си, така че възглавничките им да сочат нагоре. Разбира се, въпреки че ви казвам да правите упражнението по този начин, може да не сте способни да го постигнете от самото начало. Можете да работите за постепенното му постигане.

За позицията единичен лотос има много различни теории. Даоистките практики преподават „събиране без освобождаване”, което означава, че енергията винаги се събира и никога не се освобождава. Даоистите се опитват да не разпиляват своята енергия. Така че как го постигат? Характерно за тях е, че запечатват своите акупунктурни точки. Често, когато кръстосат крака, те затварят акупунктурната точка Юнцюен на едното стъпало, като го поставят под другия крак и прикриват акупунктурната точка Юнцюен на другото стъпало под горната част на другото бедро. Същото важи и за тяхната позиция *Джиеин*. Те използват единия палец, за да натиснат акупунктурната точка Лаогун на другата длан и използват акупунктурната точка Лаогун на другата длан, за да покрият първата длан, докато двете длани покриват долната коремна област.

При кръстосването на краката в нашия Дафа няма нито едно от тези изисквания. Всички будистки пътища за самоусъвършенстване – независимо коя е практиката за усъвършенстване – преподават предоставяне на спасение за всички същества. Така че те не се страхуват да отдават енергия. В интерес на

истината дори и вашата енергия да е била освободена и изразходвана, по-късно вие можете да я компенсирате в хода на вашата практика, без да загубите нищо. Това е така, защото вашият характер ще е достигнал определено ниво – енергията ви няма да бъде изгубена. Но вие трябва да понасяте трудности, ако искате да продължавате да повишавате нивото си. В този случай енергията ви изобщо няма да бъде изгубена. Ние нямаме много изисквания за позицията единичен лотос, тъй като всъщност изискваме позицията пълен лотос, а не единичен. Но има хора, които все още не могат да кръстосат и двата си крака, така че ще използвам възможността да поговоря малко за позицията единичен лотос. Можете да правите единичен лотос, ако все още не можете да седите в пълен лотос, но все пак трябва да работите върху постепенното кръстосване и на двата крака. Нашата позиция единичен лотос изисква за мъжете десният крак да бъде отдолу, а левият – отгоре; при жените левият крак трябва да бъде отдолу, а десният – отгоре. Всъщност истинският единичен лотос е голямо предизвикателство, защото кръстосаните крака трябва да образуват права линия; не мисля, че изпълнението на единичен лотос е по-лесно от изпълнението на двоен лотос. Долните части на краката трябва да са успоредни – това трябва да се постигне – и трябва да има разстояние между краката и таза. Трудно е да се направи единичен лотос. Това са основните изисквания за позицията с един кръстосан крак, но ние не изискваме това от хората. Защо е така? Защото това упражнение изисква от вас да кръстосате и двата крака.

Сега ще обясня позицията двоен лотос. Ние изискваме от вас да седите с два кръстосани крака, което означава, че от позицията с един кръстосан крак трябва да издърпате долния крак отгоре, и то от външната страна, а не от вътрешната. Това е позицията двоен лотос. Някои хора кръстосват краката си доста плътно. По този начин възглавничките на двете ходила се обръщат нагоре и може да се постигне позицията „Пет центъра гледат към Небето”. Ето как по принцип се прави истинската позиция „Пет центъра гледат към Небето” в будистките упражнения – върха на главата, двете длани и възглавничките на двете ходила се обръщат нагоре. Ако искате да кръстосате краката си по-свободно, няма проблем да го направите както искате; някои хора предпочитат по-свободното кръстосване на краката. Но всичко, което изискваме, е да седите с два кръстосани крака; можете да кръстосате краката по-свободно или да ги кръстосате плътно.

Медитацията в покой изисква продължително седене в медитация. По време на медитацията не трябва да има умствена дейност – не мислете за нищо. Казвали сме, че главното ви съзнание трябва да е ясно, тъй като тази практика усъвършенства вас самите. Трябва да напредвате с будно съзнание. Как изпълняваме медитацията? Изискваме всеки от вас да знае, че правите медитацията там, независимо колко дълбоко медитирате. В никакъв случай не трябва да навлизате в състояние, при което не сте наясно с нищо. Така че какво конкретно състояние ще възникне? Докато седите там, ще се чувствате чудесно и много приятно, сякаш седите в черупка от яйце. Ще сте наясно, че вие правите упражнението, но ще усещате, че цялото ви тяло не може да помръдне. В нашата практика определено става така. Има и друго състояние. По време на медитацията може да откриете, че краката ви изчезват и не можете да си спомните къде са. Може да откриете също, че тялото, дланите и ръцете ви изчезват, като остава само

главата. Докато продължавате да медитирате, може би ще откриете, че дори главата ви я няма, като само съзнанието ви – някаква следа от осъзнатост – знае, че вие медитирате там. Трябва да поддържате тази лека осъзнатост. Достатъчно е, ако може да постигнем това състояние. Защо? Когато правите упражнението в това състояние, тялото ви претърпява пълна трансформация. Това е оптималното състояние, така че ние изискваме да го постигнете. Но не трябва да заспивате, да сте замаяни или да изоставите тази лека осъзнатост. Медитацията ви ще бъде напразна, ако правите тези неща и ще бъде същото като да спите, а не да медитирате. След завършване на упражнението ръцете ви се събират в *Хъшъ* и вие излизате от състоянието на покой. Тогава сте завършили упражнението.

^[63] (чи) Според разбиранията в Китай тази субстанция/енергия приема много форми в тялото и в природата. Обикновено се превежда като „жизнена енергия” – за чи се смята, че определя здравето на човек.

^[64] (лао-гун) Намира се в центъра на дланта.

^[65] Според разбиранията в Китай това обикновено се отнася до областта в долната коремна област, където чрез медитативни практики се образува енергиен „еликсир”.

^[66] (юн-цюен) Намира се в центъра на възглавничката на ходилото.

^[67] (бай-хуей) Намира се на темето на човек.

^[68] Съответно „Фалун” и „Небесен кръг”.

Приложение I

Какво се очаква от Асистиращите центрове на Фалун Дафа

- I. Всички местни Асистиращи центрове на Фалун Дафа са граждански организации за истинско самоусъвършенстване, те са само за организиране и подпомагане на култивационни дейности и не трябва нито да бъдат управлявани като стопански предприятия, нито да бъдат ръководени, като се ползват методите на административните организации. Не трябва да се съхраняват никакви пари или притежания. Не трябва да се организират мероприятия за лекуване на болести. Асистиращите центрове трябва да се управляват с повече свобода.
- II. Всички асистенти и ангажираните в Главните асистиращи центрове на Фалун Дафа трябва да бъдат истински самоусъвършенстващи се, които практикуват само Фалун Дафа.
- III. Разпространяването на Фалун Дафа трябва да се ръководи от същността и вътрешните значения на Дафа. Нито лични гледни точки, нито методи от други практики трябва да бъдат популяризирани като част от Дафа, за да не бъдат подведени самоусъвършенстващите се да мислят по неправилен начин.
- IV. Всички Главни асистиращи центрове трябва да поемат инициативата да спазват законите и правилата на държавите, в които се намират, и не трябва да се въвлечат в политиката. Подобряването на характера на усъвършенстващите се е същността на самоусъвършенстването.
- V. Всички местни Асистиращи центрове трябва, когато е възможно, да поддържат контакт един с друг и да обменят опит, за да подпомагат цялостното подобрене на всички самоусъвършенстващи се в Дафа. Никой район не бива да бъде дискриминиран. Предлагащото на спасение на човечеството означава да не се прави разлика на база регион или раса. Характерът на истинските ученици трябва да се вижда винаги и навсякъде. Тези, които се усъвършенстват в Дафа, са все ученици на същата практика.
- VI. Необходимо е твърдо да се противопоставяте на всяко поведение, което подкопава вътрешния смисъл на Дафа. На никой ученик не е позволено да популяризира това, което е видял, чул или до което се е просветлил на своето собствено ниско ниво, като съдържание на Фалун Дафа и след това да прави това, което се нарича „преподаване на Закона”. Това не е позволено, дори ако иска да учи хората да вършат добро, тъй като това не е Законът, а само добри съвети към обикновените хора. Те не носят силата на Закона, който спасява хората. За всеки, който използва своите преживявания, за да преподава Закона, се счита, че сериозно вреди на Закона. Когато цитирате моите думи, трябва да добавите „Шифу⁶⁹ Ли Хонгджъ⁷⁰ каза...” и т.н.

- VII. На Дафа практикуващите е забранено да смесват своята практика с практики от който и да било друг път за самоусъвършенстване (онези, които се отклоняват, са все такива хора). Всеки, който пренебрегне това предупреждение, ще носи отговорност за всички проблеми, които възникнат. Предайте това съобщение на всички ученици: неприемливо е да имате в съзнанието си идеи и насочващи мисли от други практики, докато изпълнявате нашите упражнения. Само една мигновена мисъл е като да преследвате неща в тази друга практика. Щом практиката се смеси с други, Колелото на Закона ще се деформира и ще загуби ефективността си.
- VIII. Паралелно с изпълнението на движенията, Фалун Дафа самоусъвършенстващите се трябва да култивират и своя характер. Онези, които се съсредоточават само върху упражненията, но пренебрегват усъвършенстването на характера, няма да бъдат признати за Фалун Дафа ученици. Ето защо учениците на Дафа трябва да направят изучаването на Закона и четенето на книгите основна част от своето ежедневно усъвършенстване.

Ли Хонгджъ
20 април 1994 г.

Приложение II

Изисквания към Фалун Дафа учениците при разпространяването на Дафа и показването на упражненията

- I. Когато разпространяват Дафа в обществото, всички Фалун Дафа ученици могат единствено да използват израза „*Шифу* Ли Хонгджъ учи, че...” или „*Шифу* Ли Хонгджъ каза ...”. На вас ви е строго забранено да използвате това, което сте преживели, видели или знаете, или да използвате неща от други практики, сякаш са Дафа на Ли Хонгджъ. В противен случай това, което разпространявате, няма да е Фалун Дафа и ще е като да вредите на Фалун Дафа.
- II. Всички Фалун Дафа ученици могат да разпространяват Дафа чрез сесии за четене на книгата, групови дискусии или рецитиране на Закона, който *Шифу* Ли Хонгджъ е преподавал, на местата за упражнения. На никого не е позволено да използва формата да държи речи в зала, както правя аз, за да преподава Закона. Никой друг не е способен да преподава Дафа; никой не може да проумее сферата ми на мислене, нито истинското вътрешно значение на Закона, който преподавам.
- III. Когато нашите самоусъвършенстващи се говорят за своите собствени идеи и разбирания за Дафа по време на сесиите за четене на книгата, груповите дискусии или на местата за упражнения, всеки трябва ясно да каже, че това е само „неговото собствено разбиране”. Смесването на Дафа със „собственото разбиране” на човек не е позволено, още по-малко използването на вашето „собствено разбиране” като думи на *Шифу* Ли Хонгджъ.
- IV. Когато разпространява Дафа и показва упражненията, на никой Дафа ученик не е позволено да събира такса или да приема каквито и да е подаръци. Всеки, който наруши това правило, вече не е ученик на Фалун Дафа.
- V. По никакъв повод Дафа ученик не може да използва възможността, че показва упражненията, за да лекува хора или да облекчава здравословни проблеми. В противен случай това би било същото, като да се подкопава Дафа.

Ли Хонгджъ
25 април 1994 г.

Приложение III

Стандартите за Фалун Дафа асистенти

- I. Асистентите трябва да ценят Фалун Дафа, да работят за него с ентузиазъм и да са готови да служат на другите доброволно. Те трябва да поемат инициативата да организират сесии, по време на които нашите ученици да правят упражненията.
- II. Асистентите трябва да се усъвършенстват само във Фалун Дафа. Ако изучават упражненията на друга практика, това автоматично означава, че те вече не отговарят на условията да бъдат ученици или асистенти на Фалун Дафа.
- III. На местата за практика асистентите трябва да са взискателни към себе си, но великодушни към другите. Те трябва да поддържат своя характер и да бъдат услужливи и приятелски настроени.
- IV. Асистентите трябва да разпространяват Дафа и да преподават упражненията с цялото си сърце. Те трябва активно да си сътрудничат със и да подкрепят работата на всички Главни асистиращи центрове.
- V. Асистентите трябва да учат другите на упражненията доброволно. Събирането на такса или приемането на подаръци е забранено. Практикуващите не трябва да търсят слава или печалба, а заслуги и добродетел.

Ли Хонгджъ

Приложение IV

Бележка към практикуващите Фалун Дафа

- I. Фалун Дафа е път за самоусъвършенстване от системата на Буда. Никому не е позволено да разпространява каквито и да е религии под претекст, че практикува Фалун Дафа.
- II. Всички самоусъвършенстващи се във Фалун Дафа трябва стриктно да спазват законите на държавите, в които живеят. Всяко поведение, което нарушава държавните закони или правила, би било в пряко противоречие със заслугите и добродетелите на Фалун Дафа. Този човек ще е отговорен за нарушението и за всички негови последствия.
- III. Всички Фалун Дафа самоусъвършенстващи се трябва активно да отстояват единството на култивационната общност, давайки своя принос за развитието на традиционната култура на човешкия род.
- IV. На учениците, както и на асистентите и последователите на Фалун Дафа, им е забранено да лекуват здравословните проблеми на хората без разрешение от основателя и „шифу“ на Фалун Дафа, или без да са получили разрешение от съответните власти. Нещо повече, никой не може просто да реши да приема пари или подаръци за лекуването на хора.
- V. Учениците на Фалун Дафа трябва да приемат усъвършенстването на характера като най-същественото в нашата практика. На тях им е абсолютно забранено да се намесват в политическите дела на държавата и освен това им е забранено да се замесват във всякакъв вид политически спорове или дейности. Онези, които нарушат това правило, повече не са Фалун Дафа ученици. Такъв човек ще бъде отговорен за всички последствия. Основният стремеж на един самоусъвършенстващ се е да напредва прилежно в истинската култивация и да постигне Съвършенство колкото се може по-скоро.

Ли Хонгджъ

^[69] (шъ-фу) Често срещан китайски термин за учител по медитация или бойни изкуства, подобно на „сенсей“ в японския език. Думата се състои от две части, като едната означава „учител“, а другата – „баща“.

^[70] (ли хонг-джъ)