

Фалун Гонг

Ли Хонгджъ

Глава I – Въведение.....	5
1. Произход на Чигонг.....	5
2. Чи и Гонг.....	7
3. Сила на Гонг и свръхспособности.....	8
3.1. Силата на Гонг се развива чрез усъвършенстването на Шиншин.....	8
3.2. Свръхспособностите не са това, към което се стремят практикуващите.....	9
3.3. Боравене със силата на Гонг.....	10
4. Небесно око.....	11
4.1. Отваряне на Небесното око.....	11
4.2. Нива на Небесното око.....	12
4.3. Далечно виждане.....	14
4.4. Измерения.....	15
5. Чигонг лечение и болнично лечение.....	16
6. Чигонг от Буда школата и будизъм.....	17
6.1. Чигонг от Буда школата.....	18
6.2. Будизъм.....	18
7. Праведни и зли пътища.....	20
7.1. Странична врата и тромав път (Панмън Дзуодао).....	20
7.2. Чигонг на бойните изкуства.....	20
7.3. Самоусъвършенстване по обратен път и заемане на Гонг.....	21
7.4. Космически език.....	22
7.5. Обладаване от духове или животни.....	23
7.6. Дори праведна практика може да бъде практикувана неправедно.....	23
Глава II – Фалун Гонг.....	25
1. Предназначението на Фалун.....	25
2. Форма и структура на Фалун.....	26
3. Отличителни черти на самоусъвършенстването във Фалун Гонг.....	27
3.1. Фа усъвършенства практикуващия.....	27

3.2. Усъвършенстване на Главното съзнание.....	28
3.3. Изпълняване на упражненията независимо от посоката и часа.....	29
4. Усъвършенстване на съзнанието и тялото.....	30
4.1. Преобразуване на Бънти.....	30
4.2. Небесен кръг на Фалун.....	31
4.3. Отваряне на каналите.....	32
5. Насочена мисъл.....	33
6. Нива на самоусъвършенстване във Фалун Гонг.....	34
6.1. Самоусъвършенстване на високи нива.....	34
6.2. Форми на проявление на Гонг.....	35
6.3. Самоусъвършенстване по Фа отвъд Трите свята.....	36

Глава III – Усъвършенстване на Шиншин.....37

1. Съдържанието на Шиншин.....	37
2. Загуба и печалба.....	38
3. Едновременно усъвършенстване по Джън, Шан и Жен.....	40
4. Елиминиране на завистта.....	41
5. Елиминиране на привързаностите.....	43
6. Карма.....	44
6.1. Произход на кармата.....	44
6.2. Елиминиране на кармата.....	46
7. Демонична намеса.....	48
8. Вродено качество и способност за просветление.....	49
9. Чисто и спокойно съзнание.....	51

Глава IV – Практиката Фалун Гонг.....53

1. Буда протяга хиляда ръце.....	53
2. Фалун стояща позиция.....	63
3. Проникване в двата космически края.....	67
4. Небесен кръг на Фалун.....	71

5. Усилване на божествените сили.....	75
6. Някои основни изисквания и бележки относно самоусъвършенстването по Фалун Гонг.....	82
Глава V – Въпроси и отговори.....	84
1. Фалун и Фалун Гонг.....	84
2. Принципи и методи на упражненията.....	87
3. Усъвършенстване на Шиншин.....	102
4. Небесното око.....	106
5. Изпитания.....	111
6. Измеренията и човечеството.....	113
Терминологичен речник.....	114

ГЛАВА I – ВЪВЕДЕНИЕ

Чигонг¹ в Китай съществува от незапомнени времена и е с древна история. Затова китайският народ има благоприятни условия за практикуването му. Двете ортодоксални школи за Чигонг самоусъвършенстване, системите на Буда и Дао, са направили публични много велики методи за самоусъвършенстване, които преди са били преподавани тайно. Методите за самоусъвършенстване в Дао школата са уникални, докато Буда школата също си има свои собствени методи за самоусъвършенстване. Фалун Гонг² е метод от Буда школата за самоусъвършенстване на високо ниво. По време на този курс първо ще настроя телата ви до състояние, подходящо за самоусъвършенстване на високо ниво; след това ще внедря във вашите тела Фалун³ и енергийни механизми и ще ви преподам нашите упражнения. Нещо повече – аз имам Фашъни⁴, които ще ви пазят. Притежаването само на тези неща обаче не е достатъчно, тъй като те не могат да постигнат целта на развиване на Гонг – необходимо е и да разберете принципите за самоусъвършенстване на високи нива. Това е съдържанието на тази книга.

Аз преподавам система за практикуване на високи нива, затова няма да дискутирам усъвършенстването на отделен меридиан⁵, акупунктурна точка или енергиен проход. Аз преподавам велик път за самоусъвършенстване, Дафа⁶ за истинско самоусъвършенстване към високи нива. Първоначално това може да звучи трудно за разбиране. Но стига тези, които са се посветили на практикуването на Чигонг, внимателно да осмислят неговата същност, пред тях ще се разкрият съдържащите се в него загадки и чудеса.

1. Произход на Чигонг

Това, което днес наричаме Чигонг, всъщност първоначално не се е наричало така. То произлиза от методите за уединено самоусъвършенстване на древните китайци и от самоусъвършенстването в религиите. Състоящото се от два йероглифа понятие „Чигонг“

-
- 1 Чигонг (цигун, чигун) – форма на традиционни китайски упражнения, които развиват Чи (Чи – „жизнена енергия“) – *бел. прев.*
 - 2 Фалун Гонг – „Чигонг на Колелото на Фа“. И двете имена *Фалун Гонг* и *Фалун Дафа* се отнасят до тази практика за самоусъвършенстване. – *Бел. прев.*
 - 3 Фалун – Колело на Фа – *бел. прев.*
 - 4 Фашън – Фа-тяло; тяло, изградено от Гонг и Фа – *бел. прев.*
 - 5 Меридиани – мрежата от енергийни канали в човешкото тяло, смятани за проводници на Чи – *бел. прев.*
 - 6 Дафа – Велики Принципи, Велик Закон, Велик Път – *бел. прев.*

липсва в текстовете на „Дан Дзин“, „Дао Дзан“⁷ или „Трипитака“⁸. В хода на развитие на нашата сегашна човешка цивилизация, Чигонг е преминал през периода, когато религиите са били в зародишна форма. Той е съществувал преди възникването на религиите. След формирането им, Чигонг придобива определен религиозен оттенък. Първоначалните му названия са били „Велик Път за самоусъвършенстване в Буда“ и „Велик Път за самоусъвършенстване в Дао“. Съществуват и други названия, като „Деветократна вътрешна алхимия“, „Пътят на Архат“⁹, „Ваджра“¹⁰ медитация“ и така нататък. Сега хората го наричат „Чигонг“, така че да отговаря по-добре на нашето съвременно мислене и да се популяризира по-лесно. Всъщност той е чисто китайски метод специално за усъвършенстване на човешкото тяло.

Чигонг не е изобретение на тази цивилизация. Той има доста древна история. Тогава кога е възникнал? Някои казват, че той има история от 3000 години и е станал доста популярен по време на династията Тан¹¹. Други твърдят, че е познат отпреди 5000 години – каквато е възрастта на китайската цивилизация. Трети са на мнение, че съдейки по археологически находки, Чигонг има история от седем хилядолетия. Аз смятам, че Чигонг не е откритие на съвременното човечество – той принадлежи на предисторическа култура. Според проучвания, направени от хора със свръхспособности, Вселената, в която живеем, е тяло, формирано наново, след като е претърпяло експлозия девет пъти. Планетата, която обитаваме, е била разрушавана многократно. Всеки път, след като планетата е била създавана наново, човечеството отново е започвало да се множи. Днес на Земята са открити много предмети, които излизат извън пределите на настоящата ни цивилизация. Според Дарвиновата теория за еволюцията хората са еволюирали от маймуните и възрастта на цивилизацията не надвишава 10 000 години. Въпреки това археологически находки разкриват, че в пещери на Европейските Алпи съществуват скални рисунки отпреди 250 000 години. Те показват много високо ниво на художествено майсторство – далеч отвъд възможностите на съвременните хора. В музея на Националния университет на Перу се съхранява голям камък, на който е гравирана човешка фигура. Човекът държи телескоп и наблюдава небесните тела. Тази гравюра е на повече от 30 000 години. Както знаем, през 1609 г. Галилео Галилей изобретява астрономически телескоп със сила на увеличение 30 пъти. Неговото откритие е на малко повече от 300 години. Но как може да е имало телескопи преди 30 000 години? В Индия е намерен железен стълб със степен на чистота на желязото, превишаваща 99%. Дори съвременната металургична технология не може да произведе желязо с такава висока чистота; това надминава нивото на съвременната технология. Тогава кой е създал тези цивилизации? Как биха могли човешките същества – които трябва да са били микроорганизми по онова време – да създадат тези неща? Тези открития са привлекли вниманието на учени от цял свят. Тъй като се оказват необясними, те са наречени

7 „Дан Дзин“ и „Дао Дзан“ – древни класически китайски текстове за самоусъвършенстване – бел. прев.

8 „Трипитака“ – сборник с будистки свещени текстове – бел. прев.

9 Архат – просветлено същество със Статус на достижение в Буда школата, което е отвъд Трите сфери – бел. прев.

10 Ваджра – може да се преведе като „мълния“, „диамант“ или „неразрушим“. – Бел. прев.

11 Династията Тан – един от най-великите периоди в китайската история (618 - 907 г.) – бел. прев.

„предисторическа култура“.

Нивото на научните достижения е било различно във всеки времеви период. В някои периоди е било доста високо, надминаващо това на съвременния човек. Но тези цивилизации са били унищожени. Затова бих казал, че Чигонг не е изобретен или създаден от съвременните хора, а е открит и усъвършенстван от тях. Той е част от предисторическа култура.

Всъщност Чигонг не е продукт единствено на нашата страна. Той съществува и в други страни, но те не го наричат „Чигонг“. В западните държави като САЩ, Великобритания и така нататък го наричат „магия“. В САЩ има маг, който е майстор на свръхспособности; веднъж той изпълнил номера на преминаване през Великата китайска стена. Точно преди да премине през нея, той използвал бяло платно за покривало, притиснал се към стената и след това преминал през нея. Защо направил така? По този начин много хора биха решили, че това е фокус. Трябвало е да го направи по този начин, тъй като е знаел, че в Китай има много хора със свръхспособности. Той се опасявал от вмешателство от тяхна страна, така че се покрил, преди да влезе в нея. На излизане повдигнал платното с едната си ръка и излязъл. Както гласи поговорката, „Майсторите гледат заради трика, а любителите – за забавление“. Като го направил по този начин, публиката приела това за фокус. Тези способности са наричани „фокуси“, защото не се използват за усъвършенстване на човешкото тяло, а за сценични представления, които демонстрират необикновени неща и служат за развлечение. От перспективата на ниско ниво Чигонг може да промени състоянието на тялото, постигайки целта на лечение на болести и укрепване на организма. От перспективата на високо ниво той е предназначен за усъвършенстване на собственото тяло – Бънти¹².

2. Чи и Гонг

Чи¹³ (氣), за което говорим в наши дни, в древни времена е било наричано Чи¹⁴ (炁). Те са по същество едно и също, тъй като и двете се отнасят до Чи на Вселената – вид безформена, невидима материя, която изпълва Вселената. Чи не се отнася до въздуха. Енергията на тази материя се активира в човешкото тяло посредством самоусъвършенстване, променяйки физическото му състояние, и може да има ефекта на лечение и поддържане на здравето. При все това Чи е просто Чи – ти имаш Чи, той има Чи и Чи на един човек не може да има потискащ ефект върху Чи на друг човек. Някои казват, че Чи може да лекува болести или че може да излъчите Чи към някого, за да го излекувате. Тези формулировки не са много научни, защото Чи изобщо не може да лекува болести. Когато в тялото на практикуващия все още има Чи, това означава, че неговото тяло още не е навлязло в млечнобяло състояние. Тоест, той все още има заболявания.

Човек, който е достигнал високо ниво в самоусъвършенстването, не излъчва Чи, а

12 Бънти – човешкото физическо тяло и телата в други измерения – бел. прев.

13 Чи – в китайската култура се вярва, че това е жизнена енергия; сравнена с Гонг, тя е по-нисша форма на енергия. – Бел. прев.

14 Чи – различен йероглиф, но със същото произношение – бел. прев.

високоенергийна маса. Това е форма на високоенергийна материя, проявяваща се под формата на светлина с фини частици и голяма плътност. Ето какво представлява Гонг. Само той може да упражнява ефект върху обикновените хора и само с него човек може да лекува другите. Известна е мисълта: „Светлината на Буда озарява навсякъде и коригира всички неправилни състояния“. Това означава, че хората, които истински се самоусъвършенстват, носят огромна енергия в телата си. Където и да отидат, всякакви аномални състояния в пределите на тяхното енергийно поле могат да бъдат коригирани и възстановени до нормално състояние. Например болестта в тялото на човек е аномално телесно състояние и тя ще изчезне, след като това състояние се коригира. По-просто казано, Гонг е енергия. Гонг притежава физически характеристики и чрез самоусъвършенстване практикуващите могат да изпитат и усетят осезаемото му съществуване.

3. Сила на Гонг и свръхспособности

3.1. Силата на Гонг се развива чрез усъвършенстването на Шиншин

Гонг, който истински определя нивото на нечия сила на Гонг, не се развива чрез правене на Чигонг упражнения. Той се развива чрез трансформацията на една форма на материя, наречена Дъ¹⁵, и усъвършенстването на Шиншин¹⁶. Този преобразователен процес не протича както си го представят обикновените хора: „да се постави гърнето в пещта и да се приготви Дан¹⁷ от събрани лековити билки“¹⁸. Гонг, за който ние говорим, се генерира извън тялото и започва от долната му половина. С повишаването на Шиншин той расте нагоре в спираловидна форма и всичко това е формирано извън тялото ви. При достигането му до върха на главата, след това той се развива в колона от Гонг. Височината на Гонг колоната определя нивото на вашия Гонг. Гонг колоната съществува в скрито дълбоко измерение и за обикновените хора не е лесно да я видят.

Силата на Гонг усилва свръхспособностите. Колкото по-високи са силата на Гонг и нивото на човек, толкова по-големи са неговите свръхспособности и толкова по-лесно могат да бъдат използвани. Хората, чиято сила на Гонг е слаба, имат по-слаби свръхспособности; те могат да ги използват по-трудно, а някои са изцяло неизползваеми. Сами по себе си свръхспособностите не отразяват нито нивото на Гонг силата, нито нивото в самоусъвършенстването на човек. Това, което определя нивото на човек, е силата на Гонг, а не свръхспособностите. Някои хора се самоусъвършенстват в „заклучено“ състояние, при което силата на техния Гонг е много висока, но те може да имат само малко свръхспособности. Определящият фактор е силата на Гонг. Тя се развива чрез усъвършенстване на Шиншин – това е и най-същественният момент.

15 Дъ – добродетел, заслуга; вид бяла субстанция – бел. прев.

16 Шиншин – природа на съзнанието или сърцето; нравствен характер – бел. прев.

17 Дан – енергийно струпване в тялото на практикуващия, събрано от други измерения – бел. прев.

18 В даоистката традиция външните алхимични процеси отдавна служат като метафори за описанието на вътрешното усъвършенстване на човешкото тяло. – Бел. прев.

3.2. Свръхспособностите не са това, към което се стремят практикуващите

Всички практикуващи се интересуват от свръхестествени способности. В обществото такива способности са доста примамливи и много хора биха искали да придобият някакви. Но човек с лош Шиншин не може да ги придобие.

Някои свръхестествени способности, които обикновените хора могат да имат, включват отворено Небесно око, Небесно ухо, телепатия, способност за предсказване и така нататък. Но тези способности варират при всеки човек и не всички те ще се проявят през етапите на постепенното просветление. Обикновените хора не могат да притежават някои свръхестествени способности, като например преобразуването на един предмет от това физическо измерение в друг – това не е нещо, което обикновените хора могат да имат. Могъщи свръхестествени способности се развиват единствено чрез самоусъвършенстване след раждането. Фалун Гонг е разработен въз основа на принципите на Вселената, така че всички свръхспособности, които съществуват във Вселената, съществуват във Фалун Гонг. Всичко зависи от това, колко добре се справя човек в самоусъвършенстването си. Мисълта за придобиване на свръхспособности не е неправилна, но прекалено силният стремеж вече не е просто мисъл и ще има лоши последици. Човек на ниско ниво не би имал почти никаква полза от свръхспособности, освен опитите му да ги използва с цел самоизтъкване сред обикновените хора или надеждите му да стане по-силен от другите. Ако е така, това показва точно, че Шиншин на този човек не е висок и че е правилно да не му се дадат свръхспособности. Някои такива способности могат да бъдат използвани за извършване на злодеяние, ако се дадат на хора с нисък Шиншин. Тъй като техният Шиншин не е стабилен, не може да се гарантира, че няма да извършат нещо лошо.

От друга страна, нито една от свръхспособностите, които се демонстрират пред хората, не може да промени човешкото общество или да измени порядките на ежедневието. Действителни свръхспособности от високо ниво не е разрешено да се демонстрират пред хората, защото въздействието и опасността биха били твърде големи. Например никога не бихте могли да изпълните срутването на огромна сграда. Могъщи свръхспособности не е разрешено да се използват, освен от хора със специални мисии, нито могат да се разкриват; това е под контрола на майстори от високо ниво.

Въпреки това някои обикновени хора настояват Чигонг майсторите да правят демонстрации, като ги принуждават да показват своите свръхспособности. Тези, които притежават такива, не искат да ги показват, тъй като им е забранено да го правят; показването им би оказало влияние на цялостното състояние на обществото. На хората, които действително притежават велика добродетел, не е разрешено да използват публично своите свръхспособности. Някои Чигонг майстори се чувстват ужасно по време на представление и след това им се иска да плачат. Не ги насилвайте да демонстрират! Разкриването на тези неща ги разстройва. Един ученик ми донесе списание. Отвратих се в момента, в който го прочетох. Там пишеше, че ще се провежда международна Чигонг конференция и че хората със свръхспособности могат да участват в състезание; конференцията бе отворена за всеки, притежаващ големи свръхспособности. След като го прочетох, бях разстроен дни наред. Свръхспособностите не са нещо, което може да се демонстрира публично на състезания, и който го направи, ще изпита съжаление. Обикновените хора наблягат на практическите неща

в мирския свят, но Чигонг майсторите трябва да пазят достойнството си.

Какъв е мотивът зад желанието за свръхспособности? То отразява сферата на мисълта на практикуващия и неговите стремежи. Човек с нечисти стремежи и нестабилно съзнание няма вероятност да придобие мощни свръхспособности. Това е така, защото преди напълно да се просветлите, това, което възприемате като добро или лошо, е само въз основа на критериите на този свят. Вие не можете да видите нито истинската природа на нещата, нито кармичните взаимовръзки между тях. Побоите, скандалите и лошото отношение сред хората са неизбежно причинени от кармични взаимовръзки. Ако не можете да ги доловите, можете само да нанесете повече вреда, отколкото да помогнете. Благодарността и омразата, наред с правилното и погрешното на обикновените хора, са управлявани от законите на този свят; практикуващите не бива да се занимават с тези неща. Преди да сте достигнали Пълно просветление, това, което виждате с очите си, може да не е непременно истината. Когато един човек удари друг, това може да е разчистване на техни кармични дългове. Намесата ви може да попречи на уреждането на тези дългове. Кармата е вид черна материя, обкръжаваща тялото на човек. Тя има физическо съществуване в друго измерение и може да се трансформира в болест или нещастие.

Всеки притежава свръхспособности и идеята е, че е необходимо те да бъдат развити и засилени чрез непрекъснато самоусъвършенстване. Ако, като практикуващ, човек само преследва свръхспособности, той е недалновиден и с нечисто съзнание. Независимо за какво иска свръхспособностите, стремежът му към тях съдържа в себе си егоизъм, което неизбежно ще му попречи да се самоусъвършенства. В резултат на това той никога няма да придобие свръхспособности.

3.3. Боравене със силата на Гонг

Някои практикуващи нямат много опит в практиката си, но въпреки това искат да лекуват хора, за да проверят способностите си. Когато човек с неголяма сила на Гонг протегне ръка и опита, той абсорбира в тялото си голямо количество черно, болестно и мръсно Чи от тялото на пациента. Тъй като нямате способността да отблъснете болестното Чи и освен това около тялото ви няма предпазен щит, вие формирате едно общо поле с болния. Без голяма сила на Гонг не можете да се предпазите от болестното Чи. В резултат на това ще изпитате голяма доза неразположение. Ако никой не се грижи за вас, с течение на времето ще натрупате болести в тялото си. Затова онези, които нямат висока сила на Гонг, не трябва да лекуват другите. Само човек, който е развил свръхспособности и притежава определено ниво на Гонг сила, може да използва Чигонг за лечение на другите. Някои хора са развили свръхспособности и са способни да лекуват, но когато са на много ниско ниво, те всъщност използват акумулираната Гонг сила – своята собствена енергия – за да лекуват. Тъй като Гонг е както енергия, така и субстанция с интелект, той не е лесно да се акумулира и когато го излъчвате, е все едно да изразходвате себе си. И когато излъчвате Гонг, колоната му над главата ви се скъсява и изразходва. Това просто не си струва. Затова не одобрявам да лекувате другите, когато Гонг силата ви не е висока. Колкото и велики методи да използвате, пак ще изразходвате собствената си енергия.

Когато силата на Гонг достигне определено ниво, ще възникнат всякакви

свръхспособности. Трябва да сте много внимателни, когато ги използвате. Например щом Небесното око се отвори, то трябва да се използва, тъй като ще се затвори, ако никога не се използва. И все пак, човек не трябва да гледа през него твърде често. Ако го използва прекомерно, ще се изразходва твърде много енергия. Тогава това означава ли, че никога не би трябвало да го използвате? Разбира се, че не. Ако не трябва никога да го използваме, тогава защо се самоусъвършенстваме? Въпросът е кога да го използвате. Само тогава, когато сте достигнали определен етап и сте способни да възстановите това, което сте изразходвали. Когато самоусъвършенстващият се по Фалун Гонг достигне определено ниво, Фалун може автоматично да трансформира и възстановява толкова Гонг, колкото е изразходван, като автоматично поддържа нивото на Гонг силата на практикуващия и Гонг не намалява дори за момент. Това е характеристика на Фалун Гонг. Само на този етап свръхспособностите могат да се използват.

4. Небесно око

4.1. Отваряне на Небесното око

Главният проход на Небесното око¹⁹ се намира между средата на челото и точката Шангън²⁰. Начинът, по който обикновеният човек вижда с физическите си очи, се придържа към същия принцип, на който работи фотоапаратът. Размерът [на отвора] на обектива и размерът на зеницата се променят в зависимост от разстоянието до обекта и интензивността на светлината. Посредством оптичните нерви образите се формират върху епифизната жлеза, намираща се в задната част на мозъка. Свръхспособността на „проникващо зрение“ е просто способността на епифизната жлеза да гледа директно навън през Небесното око. Небесното око на обикновения човек е затворено, тъй като неговият главен проход е много тесен и тъмен. Вътре в него няма Чи есенция и той не може да се освети. При някои хора това място е блокирано, така че те не могат да виждат.

За да отворим Небесното око, в нашето самоусъвършенстване ние разчитаме или на външна сила, или на самите себе си за отваряне на прохода. Формата на прохода е различна за всеки човек – от яйцевидна до кръгла, от ромбоидна до триъгълна. Колкото по-добре се самоусъвършенствате, толкова по-кръгъл ще става проходът. Второ, вашият Учител ви дава око; ако се самоусъвършенствате сами, тогава вие самите трябва да го развиете. И трето, трябва да имате Чи есенция на мястото, където е разположено Небесното ви око.

Обикновено виждаме с нашите две физически очи и точно те са тези, които блокират нашия канал към други измерения. Тъй като те функционират като преграда, можем да виждаме само обектите, намиращи се в нашето физическо измерение. Отварянето на Небесното око ви позволява да виждате без тези физически очи. В резултат от самоусъвършенстването на високи нива може да се появи Истинско око. Тогава ще можете да виждате или с Истинското око на Небесното око, или с Истинското око, намиращо се при точката Шангън. Според Буда системата всяка телесна пора е око – има очи по цялото тяло. В

19 Небесно око – (Тиенму), известно и като „третото око“ – бел. прев.

20 Шангън – акупунктурна точка, която се намира между веждите – бел. прев.

Дао системата смята всяка акупунктурна точка за око. Главният проход обаче се намира в Небесното око и той трябва да бъде отворен пръв. На курсовете аз посявам във всекиго неща, които могат да отворят Небесното око. Поради различия във физическото състояние на хората резултатите варират. Някои виждат тъмна дупка, подобна на дълбок кладенец; това означава, че проходът на Небесното око е тъмен. Други виждат бял тунел. Ако можете да видите нещо пред себе си, Небесното ви око е на път да се отвори. Някои виждат въртящи се обекти, които вашият Учител²¹ е поставил за отваряне на Небесното око. Щом те пробият и отворят Небесното око, ще можете да виждате. Някои хора може да видят голямо око през Небесното си око и смятат, че това е окото на Буда, но всъщност това е тяхното собствено око. Обикновено това са хора със сравнително добро вродено качество.

По наши наблюдения, по време на всеки курс Небесното око се отваря при повече от половината от присъстващите. След отваряне на Небесното око един възможен проблем е, че човек с невисок Шиншин може лесно да използва Небесното око, за да извърши лоши дела. За да предотвратят тази възможност, ще отворят Небесното ви око директно на нивото на Зрението на мъдростта. Или с други думи, на високо ниво, което ви позволява директно да виждате сцени от други измерения, както и да виждате неща, появяващи се по време на самоусъвършенстването, което ще ви позволи да повярвате в тях. Това ще подсили вашата увереност в самоусъвършенстването. Шиншин на хората, които току-що са започнали да практикуват, все още не е достигнал нивото на свръхестествените хора. Щом придобият свръхспособности, те са предразположени да извършват погрешни неща. Ето един забавен пример: ако се разхождате по улицата и попаднете на лотариен щанд, може да си тръгнете оттам с голямата награда. Това не е разрешено – просто илюстрираме смисъла. Съществува и друга причина. Ние отваряме Небесното око на много хора; да предположим, че Небесното око на всеки е отворено на ниско ниво, и просто си представете, че всеки може да вижда през човешкото тяло или през стени – бихме ли могли все още да наричаме това „човешко общество“? Човешкото общество би било сериозно разстроено, ето защо това не е нито позволено, нито постижимо. И освен това то няма да е в помощ на практикуващите и само ще подхранва привързаности. Затова ще отворим вашето Небесно око не на ниско, а направо на високо ниво.

4.2. Нива на Небесното око

Небесното око има много различни нива. На различните нива то вижда различни измерения. Според будизма има пет нива: Телесно зрение, Небесно зрение, Зрение на мъдростта, Фа²² зрение и Буда зрение. Всяко ниво се подразделя на висше, средно и нисше ниво. Когато някой се намира на нивото на Небесното зрение или под него, той може да наблюдава картини само от нашия материален свят. Само когато нивото достигне Зрението на мъдростта или над него, може да се наблюдават явления в други измерения. Онези, които имат свръхестествената способност на проникващо зрение, могат да видят нещата много точно, дори по-точно от компютърно томографско сканиране. Но това, което виждат те, е

21 Учител – китайският термин, използван тук, „Шифу“, е съставен от два йероглифа: единият означаващ „учител“, другият „баща“. – Бел. прев.

22 Фа – Принципи и Закон в Буда школата – бел. прев.

само в границите на този физически свят и не излиза от измерението, в което съществуваме. Това не се брои за достигнато високо ниво на Небесното око.

Нивото на Небесното око на човек зависи от количеството на Чи есенцията, както и от ширината, яркостта и степента на блокиране на главния проход. Чи есенцията, намираща се във вътрешността, е от решаващо значение за степента на отваряне на Небесното око. Това се явява решаващ фактор. Особено лесно е да се отвори Небесното око при деца под шестгодишна възраст. Дори няма нужда да правя нещо, тъй като то се отваря, щом заговоря. Това е така, защото децата не са много повлияни от нашия физически свят и не са извършили много лоши неща в живота си. Тяхната Чи есенция е добре запазена. Отварянето на Небесното око при децата над шест години става постепенно по-трудно, което се дължи на увеличаването на външните влияния в хода на растежа им. По-конкретно недоброто възпитание, разглезеността и нравственият упадък могат да доведат до разсейване на Чи есенцията. И тя ще изчезне цялата, ако човек достигне определен етап. Човек, чиято Чи есенция е напълно изгубена, може да я възстанови постепенно чрез самоусъвършенстване, но това изисква много дълго време и огромни усилия. Така че Чи есенцията е изключително ценна.

Не препоръчам Небесното око на човек да се отваря на нивото на Небесното зрение, защото, когато силата на Гонг на практикуващия е ниска, той губи повече енергия в наблюдаването на обекти, отколкото е акумулирал чрез самоусъвършенстване. Ако се загуби твърде много Чи есенция, Небесното око може отново да се затвори. Когато това стане, повторното отваряне няма да е лесно. Затова обикновено отварям Небесното око на хората на нивото на Зрението на мъдростта. Независимо от яснотата си на виждане, практикуващите ще могат да виждат обекти, намиращи се в други измерения. В зависимост от вродените си качества някои виждат ясно, други – на пресекулки, а трети виждат неясно. Но най-малкото ще сте способни да виждате светлина. Това подпомага напредъка на самоусъвършенстващия се към високи нива. Тези, които не могат да виждат ясно, могат да коригират това чрез самоусъвършенстване.

Хората, които имат по-малко Чи есенция, виждат само черно-бели образи през Небесното око. При тези, чиято Чи есенция е сравнително повече, образите са цветни и изображението е по-ясно. Колкото повече е Чи есенцията, толкова по-голяма е яснотата. Но всеки човек е различен. Небесното око на някои хора е отворено по рождение, докато при други може да е плътно запушено. Когато Небесното око се отваря, картината наподобява разцъфване на цвят, разтварящ се слой след слой. По време на седящата медитация първоначално ще забележите сияние в областта на Небесното си око. В началото светлината не е много ярка, докато по-късно постепенно почервява. Небесното око на някои хора е плътно затворено, така че техните първоначални усещания може да са доста силни. Те ще чувстват, че мускулите около основния проход и точката Шангън се напрягат, като че ли са притискани и натискани навътре. Ще започнат да усещат слепоочията и челата си, сякаш се подуваат и болят. Това са симптоми на отварянето на Небесното око. Хората, чието Небесно око се отваря лесно, могат от време на време да видят някои неща. По време на моите лекции някои неволно виждат моите Фашъни. Видението обаче изчезва, когато се опитат да се вгледат, защото тогава те всъщност вече гледат с физическите си очи. Когато видите нещо със затворени очи, опитайте да останете в това състояние и постепенно ще видите нещата по-ясно. Ако поискате да погледнете по-отблизо, вие всъщност превключвате към вашите физически очи и използвате

оптичния нерв. Тогава няма да видите нищо.

В зависимост от нивото на Небесното око измеренията, които то вижда, също са различни. Някои научно-изследователски организации не разбират този принцип, което е попречило на много Чигонг експерименти да постигнат очакваните резултати. А понякога експериментите дори достигат до противоположни заключения. Например един институт разработил метод за проверка на свръхспособности и предложил на Чигонг майстори да определят съдържанието на плътно затворена кутия. Поради различия в нивата на Небесното око на Чигонг майсторите техните отговори се различавали. Поради това научният персонал отчел Небесното око за несъществуващо и за заблуждаващо понятие. Тези, чието Небесно око е на по-ниско ниво, обикновено дават по-добри резултати при такъв вид експерименти, защото Небесното им око е отворено на нивото на Небесното зрение – ниво, подходящо само за наблюдаване на обекти в това физическо измерение. Така хората, които не разбират Небесното око, мислят, че такива хора имат най-големите свръхспособности. Всички обекти, органични или неорганични, се проявяват в различни форми и образи в различните измерения. Например в момента, в който една чаша бъде произведена, в друго измерение възниква живо същество с разум. Нещо повече, преди появата си като това същество, то може да е било нещо друго. Когато Небесното око е на най-ниското си ниво, човек ще види чашата. На високо ниво той ще види живото същество, намиращо се в друго измерение. На още по-високо ниво човек ще види материалната форма, която то е имало преди съществуването си като това разумно същество.

4.3. Далечно виждане

След отваряне на Небесното око при някои хора може да се появи свръхестествената способност на далечно виждане, с помощта на която е възможно да се видят обекти, отдалечени на хиляди километри. Всеки човек заема свои собствени измерения. В тези измерения той е голям колкото вселена. В едно определено измерение пред челото си той има огледало, което е невидимо в нашето измерение. Всеки човек има огледало, но огледалото на непрактикуващите гледа навътре. При практикуващите това огледало бавно се обръща обратно. Когато това стане, то може да отрази това, което практикуващият иска да види. В своето специфично измерение човек е много голям. Тъй като тялото му е огромно, огледалото му също е такова. Всичко, което самоусъвършенстващият се иска да види, може да бъде отразено в това огледало. Щом обаче образът бъде уловен в огледалото, той все още не може да го види, тъй като е необходимо отражението да остане на огледалото за миг. Тогава огледалото ще се обърне към вас и ще ви позволи да видите отразения обект. После отново ще се обърне обратно. Така то се обръща бързо напред-назад, въртейки се непрестанно. Кинолентата се движи със скорост от 24 кадъра в секунда, за да създаде движеща се картина. Скоростта на въртене на огледалото е много по-висока от тази, така че образите изглеждат непрекъснати и ясни. Това е свръхестествената способност на далечното виждане и принципът ѝ на действие е ето толкова прост. Всичко това се смяташе за тайна на тайните, а аз я разкрих само в няколко реда.

4.4. Измерения

От наша гледна точка измеренията са много сложни. Човечеството познава само измерението, в което хората живеят понастоящем, докато други измерения все още не са изследвани или открити. Що се отнася до другите измерения, ние, Чигонг майсторите, сме видели десетки измерения на различни нива. Те могат да бъдат обяснени теоретично, макар науката все още да не може да ги докаже. Въпреки че някои не признават съществуването на определени неща, те действително вече са се проявили в нашето измерение. Така например има място, наречено Бермудски триъгълник, известно също и като „Дяволския триъгълник“. Кораби и самолети са изчезвали там и се появяват години по-късно. Никой не може да обясни причината за това, тъй като никой не е излязъл извън пределите на човешкото мислене и теории. Всъщност „триъгълникът“ е врата към друго измерение. За разлика от нашите нормални врати, които имат постоянно местоположение, тази се появява непредсказуемо. Ако се случи корабът да мине оттам, когато вратата е отворена, той лесно може да навлезе в друго измерение. Хората не могат да доловят разликите между измеренията и влизат в другото измерение мигновено. Времетопространствените различия между това измерение и нашето не могат да се изразят в километри – в една точка тук може да се съдържа разстояние от хиляди километри. С други думи, те могат да съществуват на едно и също място и по едно и също време. Корабът влиза вътре за момент и инцидентно излиза обратно. В този свят обаче вече са изминали десетилетия, тъй като в тези две измерения времето тече различно. Освен това във всяко измерение съществуват и самостоятелни светове. Това е подобно на нашите модели на атомни структури, където една сфера е свързана с друга чрез връзка, като са включени много сфери и връзки – много е сложно.

Четири години преди Втората световна война един британски пилот изпълнявал мисия. По време на полета си той попаднал в силна гръмотевична буря. Благодарение на опита си успял да намери изоставено летище. В момента, в който летището се появило пред очите му, се разкрила напълно различна картина: слънце и чисто безоблачно небе, като че ли току-що бил излязъл от друг свят. Самолетите на летището били боядисани в жълто и хората били заети с различни неща. Всичко това му се сторило много странно. След като се приземил, никой не му обърнал внимание; дори контролната кула не се свързала с него. Тогава пилотът решил да излети, тъй като небето се било прояснило. Излетял и когато бил на същото разстояние, откъдето видял летището само преди малко, отново попаднал в гръмотевична буря. Най-накрая успял да се върне в своята база. Докладвал за случая и дори го описал в летателния дневник. Но неговите началници не му повярвали. Четири години по-късно започнала Втората световна война и той бил изпратен на същото това изоставено летище. Пилотът незабавно си спомнил, че това е същата тази картина, която видял и преди четири години. Ние, Чигонг майсторите, знаем как да го обясним. Пилотът предварително е направил това, което е щял да направи четири години по-късно. Преди събитието да започнало, той отишъл там и изиграл ролята си предварително. След това нещата се върнали към правилната последователност от събития.

5. Чигонг лечение и болнично лечение

На теоретично ниво Чигонг лечението и болничното лечение са абсолютно различни неща. Западната медицина използва методи от обикновеното човешко общество. Даже и със средства като лабораторни или рентгенови изследвания тя може да наблюдава само източника на болестта в това измерение и не може да види фундаменталната причина, която съществува в други измерения. Така че не може да разбере причината за заболяванията. Ако болестта не е сериозна, лекарството може да отстрани или прогони причинителя ѝ (наричан „патоген“ в западната медицина и „карма“ в Чигонг). Лекарството няма да е ефективно, когато болестта е сериозна, тъй като е възможно пациентът да не може да понесе увеличени дози. Не всички болести са ограничени в рамките на Фа в Трите свята²³. Някои са много сериозни и излизат извън пределите на Фа в Трите свята, ето защо болниците са неспособни да ги излекуват.

Китайската медицина е традиционната медицинска наука в нашата страна. Тя е неразделна част от свръхестествените способности, развити чрез усъвършенстване на човешкото тяло. В древни времена хората са обръщали специално внимание на усъвършенстването на човешкото тяло. Конфуцианската школа, Дао и Буда школите и дори учениците на конфуцианството – всички те придавали значение на седенето в медитация. То се е смятало за умение. С времето те развивали своя Гонг и свръхспособностите си, без дори да правят упражнения. Защо китайската акупунктура може с такава точност да определи меридианите по човешкото тяло? Защо акупунктурните точки не са свързани хоризонтално? Защо не се пресичат и защо са свързани вертикално? Как може да са описани с такава точност? Съвременните хора със свръхестествени способности могат да видят със собствените си очи същото, което е описано от онези китайски лекари. Това е така, защото известните китайски лекари от древността обикновено са притежавали свръхспособности. В историята на Китай лекари като Ли Шъджън, Сун Съмяо, Биен Цюе и Хуатуо в действителност са били велики Чигонг майстори със свръхспособности. При предаването си до днес китайската медицина е загубила частта си за свръхестествените способности и е съхранила само техниките за лечение. В миналото китайските лекари са използвали очите си (въоръжени със свръхспособности), за да поставят диагноза. По-късно те развиват и специалния метод за диагностика по пулса. Ако свръхспособностите се добавят обратно към китайските методи на лечение, може да се каже, че и след много години западната медицина няма да може да догони китайската.

Чигонг лечението премахва коренният причинител на болестта. Аз разглеждам болестта като вид карма и лекуването на болестта означава да се помогне на човек да отстрани тази карма. Някои Чигонг майстори лекуват болестта, като помагат на пациента да отстрани черното Чи, използвайки методите на отстраняване и попълване на Чи. Тези майстори, които са на доста ниско ниво, отстраняват черното Чи, но не знаят коренната причина за появяването му. Така че то ще се завърне и заболяването ще се появи отново. Истината е, че черното Чи не е причинителят на болестта – съществуването на черно Чи предизвиква само неразположението. Коренната причина за заболяването на пациента е разумно същество, което съществува в друго измерение. Много Чигонг майстори не знаят това. Тъй като това разумно същество притежава сила, обикновените хора не могат да го докоснат, нито биха се

23 Трите свята – в будизма се твърди, че човек трябва да премине през Самсара (цикъл на прераждане), ако не е достигнал самоусъвършенстване по Фа отвъд Трите свята, или отвъд Трите сфери. – Бел. прев.

осмелили. Лечението на болести при Фалун Гонг се съсредоточава върху и започва с това разумно същество, отстранявайки коренната причина за болестта. Нещо повече, в тази област се поставя щит, така че болестите да не могат да проникнат отново.

Чигонг може да лекува, но не може да влияе на състоянието на човешкото общество. Ако се използва в широк мащаб, това ще повлияе на състоянието на обикновеното човешко общество, а това не е позволено и целебният му ефект няма да е добър. Както може би знаете, някои хора отвориха Чигонг клиники, Чигонг болници и Чигонг възстановителни центрове. Леченията им може и да са били доста ефективни, преди да започнат този бизнес. Щом стартират бизнес за лечение, ефективността рязко намалява. Това означава, че на хората е забранено да използват свръхестествени методи, за да заместват функциите на обикновеното човешко общество. В противен случай тяхната ефективност със сигурност ще спадне до нивото на неговите методи.

С помощта на свръхспособности може да се изследва вътрешността на човешкото тяло слой по слой, подобно на медицинските напречни разрези. Могат да се видят меките тъкани и всяка друга част от тялото. Въпреки че чрез съвременния компютърен томографски скенер може да се вижда ясно, е необходимо да се използва апаратура; отнема време, използва се голямо количество филм и е много бавно и скъпо. Той не е така удобен и прецизен, както са човешките свръхспособности. Затваряйки очи за едно бързо сканиране, Чигонг майсторът може да види директно и ясно всяка част от тялото на пациента. Не е ли това висока технология? Тя е дори по-напреднала от това, което днес се смята за висока технология. Такова ниво обаче е съществувало още в древен Китай – било е „висока технология“ в древен стил. Лекарят Хуатуо видял тумор в мозъка на Цао Цао²⁴ и искал да го оперира. Цао Цао го арестувал, защото не повярвал и погрешно сметнал това за заговор срещу него. В края на краищата Цао Цао умрял от тумора в мозъка си. В историята много велики китайски лекари наистина са притежавали свръхспособности. Просто хората в това съвременно общество пламенно преследват материални неща и са забравили древните традиции.

Нашето Чигонг самоусъвършенстване на високо ниво би трябвало да преразгледа традиционните неща, да ги унаследи и развие в процеса на практиката и да ги използва наново за благодетелстване на обществото.

6. Чигонг от Буда школата и будизъм

Много хора мислят по следния начин, когато споменем Чигонг от Буда школата: тъй като целта на Буда школата е да се развие Буда-същност, те започват да свързват това с неща от религията будизъм. Бих искал най-сериозно да заявя, че Фалун Гонг е Чигонг от Буда школата – праведен, велик път за самоусъвършенстване, който няма нищо общо с религията на будизма. Чигонг от Буда школата е Чигонг от Буда школата, докато будизмът е будизъм. Те поемат по различни пътища, въпреки че целта на самоусъвършенстването им е една и съща. Те са различни дисциплини с различни изисквания. Споменах думата „Буда“ и по-късно отново ще я споменавам, когато обяснявам самоусъвършенстването на високи нива. Думата „Буда“ сама по себе си не носи никакъв суеверен характер. Когато чуят думата „Буда“, някои

24 Цао Цао – император на едно от трите кралства, 220-265 г. от н. е. – бел. прев.

хора не могат да толерират това и заявяват, че разпространяваме суеверия. Но това не е истина. „Буда“ е бил първоначално санскритски термин, произхождащ от Индия. В превод на китайски звучи като „Фо Туо“. По-късно хората изпуснали „Туо“, запазвайки „Фо“, което преведено на китайски означава „просветлен“ – тоест човек, достигнал просветление (вж. речник „Цихай“).

6.1. Чигонг от Буда школата

Понастоящем са разпространени два вида Чигонг от Буда школата. Единият от тях се е отделил от будистката религия и в процеса на своето хилядолетно развитие е произвел много монаси от високо ниво. Когато те достигали високо ниво в своето самоусъвършенстване, майстори от високо ниво ги учили на определени неща, така че те получавали истински напътствия от още по-високи нива. В миналото в будистката религия тези неща се предавали само на един-единствен приемник. Едва когато приближавал края на живота си, монахът от високо ниво предавал тези неща на един последовател, който щял да се самоусъвършенства по доктрините на будизма, подобрявайки се цялостно. Този тип Чигонг изглежда тясно свързан с будистката религия. По-късно неговите монаси били прогонени от храмовете, както е случаят по време на Великата културна революция²⁵. Тогава тези методи за самоусъвършенстване се разпространили широко сред народа и броят им се увеличил многократно.

Има и един друг тип Чигонг от Буда школата. През вековете той никога не е бил част от будистката религия. Винаги е бил практикуван незабележимо сред населението или дълбоко в планините. Тези видове практики са уникални по свой собствен начин. Те изискват избиране на един добър ученик – някой с огромно Дъ, който да е наистина способен да се самоусъвършенства до високо ниво. Такъв човек се появява на този свят само веднъж на много, много години. Тези практики не могат да бъдат направени публични, тъй като изискват много висок Шиншин и Гонг при тях расте бързо. Този вид практики не са малко. Същото се отнася за Дао школата. При все че принадлежат все към Дао школата, даоистките видове Чигонг са допълнително разделени на Кунлун, Емей, Удан и така нататък. Във всяка група съществуват различни подразделения и методите на самоусъвършенстване между подразделенията са много различни един от друг. Те не могат да се смесват и практикуват заедно.

6.2. Будизъм

Будизмът е система за самоусъвършенстване, до която Шакиямуни се просветлил преди повече от 2000 години на базата на съществуващите тогава в Индия методи за самоусъвършенстване. Тя може да се обобщи в три думи: наставления, Самадхи²⁶, мъдрост.

25 Великата културна революция – масова комунистическа политическа кампания на насилие и терор, която отрича традиционните ценности и култура на Китай (1966-1976) – бел. прев.

26 Самадхи – състояние на концентрация, неподвижност на ума – бел. прев.

Наставленията са за навлизане в Самадхи. В действителност в будизма има упражнения, въпреки че в него не се говори за тях изрично. Когато будистите седнат и навлязат в Самадхи, те в действителност изпълняват упражнения. Това е така, защото когато човек се успокои и усмири съзнанието си, в тялото му ще започне да се събира енергия от Вселената, постигайки ефекта на Чигонг упражнения. Наставленията в будизма са за изоставяне на всички човешки желаниа и отстраняване на всичко, към което е привързан обикновеният човек, така че монахът да може да достигне състояние на покой и неподвижност, което да му позволи да навлезе в Самадхи. Непрекъснато подобрявайки се в медитацията, практикуващият накрая достига просветление и мъдростта му се отключва. Тогава той ще опознае Вселената и ще види нейната истина.

В началото на разпространението на Дхарма Шакаямуни се занимавал всеки ден само с три неща: преподавал Фа (основно Архат Фа) на учениците си, носел паница за събиране на подаяния (просел храна) и се самоусъвършенствал чрез седене в медитация. След като Шакаямуни напуснал този свят, започнала борба между браманизма и будизма. По-късно тези две религии се слели в една, наречена хиндуизъм. В резултат на това днес в Индия будизмът вече не съществува. Чрез по-нататъшни изменения и развитие се появява Махаяна²⁷ будизмът, който се разпространява в Китай и се превръща в днешния будизъм. Махаяна будизмът не почита Шакаямуни като свой единствен основател, а вярва в много Буди. Вярва в много Татагати²⁸, като Буда Амитаба, Буда Лечителя и така нататък. Наставленията стават повече, а целта на самоусъвършенстването – по-висока. По свое време Шакаямуни преподавал Бодхисатва²⁹ Фа на отделни ученици. По-късно тези преподадени от него неща били систематизирани и преобразувани в днешния Махаяна будизъм, който е за самоусъвършенстване до сферата на Бодхисатва. До ден-днешен в Югоизточна Азия се запазила традицията на Хинаяна³⁰ будизма и се изпълняват церемонии, като се използват свръхспособности. В процеса на развитие на будизма, един път за самоусъвършенстване се отделя към района на Тибет в нашата страна и е наречен „тибетски тантризъм“. Друг път за самоусъвършенстване се разпространява в региона на Хан³¹ през Синдзян и е наречен „Тан тантризъм“ (той изчезва по време на преследването на будизма в годините на Хуейчан³²). Трети клон в Индия се развива в йога.

В будизма не се говори изрично за упражнения, нито се практикува Чигонг. Така се запазва традиционният метод за самоусъвършенстване на будистката религия. В това се състои и една важна причина за просъществуването на будизма без упадък в продължение на

27 Махаяна – будизъм „Голяма колесница“ – бел. прев.

28 Татагата – просветлено същество със Статус на достижение в Буда школата, което е над нивата на Бодхисатва и Архат – бел. прев.

29 Бодхисатва – просветлено същество със Статус на достижение в Буда школата, което е на ниво по-високо от Архат, но по-ниско от Татагата – бел. прев.

30 Хинаяна – будизъм „Малка колесница“ – бел. прев.

31 Хан регион – Хан е най-голямата етническа група в Китай и Хан регионът се е отнасял до мястото, населявано от нея; това са най-централните провинции и райони на Китай. – Бел. прев.

32 Периода на Хуейчан – времето на император Уо Зонг от династията Тан, 841-846 г. от новата ера – бел. прев.

повече от 2000 години. Той не приема чужди методи и именно така по естествен начин е съхранил своите традиции. Съществуват различни начини за самоусъвършенстване в будизма. Хинаяна будизмът набляга на личното спасение и личното самоусъвършенстване; Махаяна будизмът се е развил до това, да предлага спасение както на себе си, така и на другите – спасение на всички живи същества.

7. Праведни и зли пътища

7.1. Странична врата и тромав път (Панмън Дзуодао)

Панмън Дзуодао е също наричан „метод за самоусъвършенстване Чимън“³³. До появяването на религиите са съществували различни Чигонг методи за самоусъвършенстване. Съществуват много практики извън религиите, които са се разпространили сред населението. Повечето от тях нямат систематични доктрини и затова не са успели да се развият в завършени системи за самоусъвършенстване. Практиките за самоусъвършенстване Чимън обаче имат свои собствени систематични, завършени и необикновено интензивни методи за самоусъвършенстване, които също са разпространени сред хората. Тези практики често са наричани „Панмън Дзуодао“ (странична врата и тромав път). Защо ги наричат така? Буквално „Панмън“ означава „странична врата“, а „Дзуодао“ – „тромав път“. Хората смятат, че будистките и даоистките пътища за самоусъвършенстване са праведни, а всички останали са Панмън Дзуодао или зли пътища. Но това не е така. В историята методите Панмън Дзуодао са били практикувани тайно и предавани на един-единствен ученик. Не е било позволено да се разкриват публично. Веднъж разкрити, хората не биха ги разбрали много добре. Практикуващите по тези методи също не причисляват себе си нито към Буда школата, нито към Дао школата. Техните принципи за самоусъвършенстване имат строги Шиншин изисквания. Те се самоусъвършенстват в съответствие с природата на Вселената, като наблягат на извършването на добри дела и съблюдаването на Шиншин. Всички майстори от високо ниво в тези школи притежават уникални способности и някои от техните техники са могъщи. Аз срещнах трима такива майстори от високо ниво от Чимън школата и те ми предадоха някои неща, които не могат да се намерят нито в Буда школата, нито в Дао школата. Всяко от тези неща беше доста трудно да се практикува в процеса на самоусъвършенстване, така че развитият Гонг беше много специфичен. Обратно, сред някои така наречени методи за самоусъвършенстване от Буда и Дао школите липсват стриктни изисквания към Шиншин и така техните практикуващи не могат да се самоусъвършенстват до високо ниво. Затова трябва да разглеждаме всяка школа за самоусъвършенстване обективно.

7.2. Чигонг на бойните изкуства

Чигонг на бойните изкуства има дълга история на развитие. Със своята цялостна система

33 Школата Чимън – „неконвенционална школа“ – бел. прев.

от теории и методи за самоусъвършенстване, той е формирал независима система. Ако трябва да бъдем точни обаче, при него се проявяват само свръхспособности, които са генерирани от вътрешното самоусъвършенстване на най-ниско ниво. Всички свръхспособности, които се появяват при самоусъвършенстването в бойни изкуства, се появяват и при вътрешното самоусъвършенстване. Самоусъвършенстването чрез бойни изкуства също започва с практикуване на Чи. Например, за да се разбие камък, в началото ръцете на практикуващия бойни изкуства трябва да правят кръгови движения и Чи да се придвижи до необходимото място. С времето Чи променя своята същност, преобразувайки се в енергийна маса, която се проявява под формата на светлина. При достигане на този етап Гонг ще започне да функционира. Гонг притежава интелект, тъй като е висша материя. Тя се поддава на контрола на мислите и съществува в друго измерение. При схватка не е нужно специално да се придвижва Чи – нужна е само една мисъл и Гонг ще е вече там. В процеса на самоусъвършенстване Гонг непрестанно се усилва, неговите частици стават все по-фини, енергията му расте и се появяват такива способности като „желязна длан“ и „динобърна длан“. От филми, списания и телевизионни предавания научаваме за такива способности като „щит на златната камбана“ и „желязна ризница“, появили се в последните години. Те произлизат от съвместната практика на вътрешно самоусъвършенстване и бойни изкуства. За да се усъвършенства вътрешно, човек трябва да цени Дъ и да усъвършенства своя Шиншин. Това може теоретично да се обясни така: когато човек достигне определено ниво, Гонг ще започне да се излъчва от вътрешността на тялото навън. Поради високата си плътност той ще се превърне в защитен щит около тялото. Принципно най-голямата разлика между Чигонг на бойните изкуства и нашето вътрешно самоусъвършенстване се състои в това, че бойните изкуства се практикуват в процес на интензивно движение и практикуващите не могат да успокоят съзнанието си. Липсата на притихнало, концентрирано съзнание кара Чи да се движи под кожата и да преминава през мускулите, вместо да навлезе в Дантиен³⁴. Затова [в Чигонг на бойните изкуства] не развиват живот – не са способни да го направят.

7.3. Самоусъвършенстване по обратен път и заемане на Гонг

Някои хора никога не са практикували Чигонг, но една нощ изведнъж придобиват Гонг, при това доста силен, и дори могат да лекуват. Хората ги наричат Чигонг майстори и те започват да обучават и други. Независимо че някои от тях никога не са учили Чигонг или пък са научили само няколко негови движения, те започват да правят модификации и да обучават хората на тях. Такъв човек не е достоен за званието Чигонг майстор. Той няма нищо, което да предаде на другите. Това, което преподава, със сигурност не може да се използва за самоусъвършенстване към високо ниво; в най-добрия случай може да помогне за освобождаване от болести и укрепване на организма. Откъде идва този Гонг? Нека първо да поговорим за самоусъвършенстването по обратен път. Самоусъвършенстването по обратен път се отнася до добри хора, които имат извънредно висок Шиншин и които обикновено са по-възрастни, над петдесетгодишни. Времето е недостатъчно, за да се самоусъвършенстват от началото. При това е доста трудно да се срещне добър учител, който да преподава усъвършенстване на съзнанието и тялото. В момента, в който такъв човек иска да се самоусъвършенства, майстор от високо ниво ще му даде огромно количество енергия в

34 Дантиен – „поле на Дан“; долната коремна област – бел. прев.

съответствие с неговия Шиншин. Това дава възможност за самоусъвършенстване по обратен път, от горе надолу – този начин е много по-бърз. От друго измерение, майсторът от високо ниво извършва трансформацията и непрекъснато добавя Гонг в тялото на човека отвън; това става най-вече, когато човекът извършва лечение и формира енергийно поле. Енергията, дадена от майстора, тече като по тръба. Някои и сами не знаят откъде идва енергията. Това е самоусъвършенстването по обратен път.

Друга форма се нарича „заемане на Гонг“ и при нея няма никакви възрастови ограничения. Освен Главно съзнание, човек има и Помощно съзнание, което най-често е на по-високо ниво от главното. Помощното съзнание при някои хора е достигнало толкова високо ниво, че може да общува с просветлени същества. Когато такъв човек пожелае да се самоусъвършенства, Помощното му съзнание също ще поиска да повиши нивото си и веднага ще се обърне към просветлените същества, за да вземе назаем Гонг. След заемането на този Гонг, една нощ човекът ще го получи, след което вече ще може да лекува болни и да облекчава тяхната болка. Обикновено той използва способа на образуване на енергийно поле. Той ще е способен да дава енергия индивидуално на хора и да ги учи на някои техники.

Обикновено в началото такива хора са доста добри. С появата на Гонг те стават известни и придобиват слава и пари. Привързаността им към слава и лична изгода започва да заема значителна част от тяхното мислене – дори надвишава тази за самоусъвършенстване. От този момент нататък техният Гонг започва да спада и става все по-малко и по-малко, докато накрая изчезне напълно.

7.4. Космически език

Някои хора са в състояние изведнъж да проговорят специфичен език, и то доста свободно, но той не е език от човешкото общество. Как се нарича? Нарича се „космически език“. Така нареченият космически език всъщност е просто един от видовете езици на живи същества, намиращи се на не много високо ниво. В момента този феномен се появява у доста Чигонг практикуващи в Китай, някои от които могат да говорят дори няколко различни езика. Разбира се, езиците в нашето човешко общество са също много сложни, с повече от хиляда разновидности. Смята ли се космическият език за свръхестествена способност? Според мен – не. Той не принадлежи към собствените свръхспособности, нито пък е вид способност, която ви се дава отвън. По-скоро това се случва, когато човек попадне под контрола на чужди същества. Тези същества се намират на малко по-високо ниво – или поне по-високо от нивото на човечеството. Едно от тях е това, което говори, тъй като човекът, който говори на космическия език, само изпълнява ролята на посредник. Повечето хора дори сами не знаят какво казват. Само човек, притежаващ телепатични способности, може да схване общия смисъл на думите. Въпреки че това не е свръхспособност, много хора, които са заговаряли на тези езици, чувстват превъзходство и изпитват задоволство, приемайки това за свръхспособност. Всъщност онези, чието Небесно око е отворено на високо ниво, могат ясно да видят, че зад човека, който говори на космическия език, над главата му се намира живо същество, което говори, използвайки устата на човека.

Това същество учи човек да говори космически език и едновременно му дава част от своя Гонг. От този момент обаче човек попада под негов контрол. Поради тази причина това не е

праведен път. Въпреки че е в малко по-високо измерение, това същество не се самоусъвършенства по праведен път и затова не знае как да обучи практикуващите да поддържат здравето си или да лекуват болести. Ето защо то използва този метод на изпращане на енергия чрез речта. Тъй като тази енергия е разпръсната, тя има много малка сила. Ефективна е за лечение на леки заболявания и неразположения, но не действа при сериозни болести. Будизмът говори за това, как тези горе не могат да се самоусъвършенстват, тъй като нямат страдания и конфликти; нещо повече, те не могат да се каляват и да повишават нивото си, затова търсят начини да помагат на хората да подобрят здравето си и тогава на свой ред да се повишат. И ето за какво се използва космическият език. Той не е свръхспособност, нито пък е Чигонг.

7.5. Обладаване от духове или животни

Най-вредният вид обладаване от духове или животни е обладаването от низши същества. То е предизвикано от самоусъвършенстване по зъл път; сериозно вреди на човека и последствията от него са ужасяващи. Скоро след като започнат да практикуват, някои хора са обзети от мисълта за лекуване на пациенти и забогатяване; те мислят за тези неща непрекъснато. Отначало тези хора може да са били доста порядъчни или да са имали учител, който вече да се е грижел за тях. Но нещата тръгват на зло, когато започнат да си мислят за лекуване на болести и забогатяване. Тогава привличат този вид същества. Въпреки че не се намират в нашето материално измерение, тези същества действително съществуват.

Такъв практикуващ изведнъж усеща, че Небесното му око се е отворило и се е появил Гонг, но всъщност обладалият го дух контролира мозъка му. Той отразява в него картините, които сам вижда, карайки човека да си мисли, че Небесното му око е отворено. Но в действителност то изобщо не се е отворило. Защо обладаващият дух или животно иска да дава на този човек Гонг? Защо иска да му помага? Защото в нашата Вселена на животните е забранено да се самоусъвършенстват. Тъй като животните не обръщат внимание на Шиншин и не могат да се подобряват, не им се разрешава да получат праведен Фа. Затова те искат да се прикрепят към човешкото тяло, за да се сдобият с неговата есенция. Във Вселената съществува и друг принцип: без загуба няма печалба. Така те ще задоволят вашите желания за слава и изгода, ще ви направят богати и известни, но няма да ви помогнат за нищо; те също искат да получат нещо от вас. Искат да вземат вашата есенция. Когато ви напуснат, няма да ви е останало нищо. Ще изнемоощеете или ще изпаднете във вегетативно състояние! Това е предизвикано от лош Шиншин. Едно праведно съзнание ще покори сто злини. Когато сърцето ви е праведно, няма да привлечете зло. С други думи, трябва да сте добросъвестни практикуващи, да не искате никакви объркани неща и да се самоусъвършенствате по праведен Фа.

7.6. Дори праведна практика може да бъде практикувана неправедно

Въпреки че системата за практикуване, която някои хора изучават, идва от праведни пътища за самоусъвършенстване, всъщност те може несъзнателно да практикуват по зъл път, понеже са неспособни да си наложат стриктни изисквания, не наблягат на своя Шиншин и

подхранват лоши мисли по време на упражненията. Например човек практикува в стояща поза или седи в медитация, но мисли за пари, слава и лична изгода, за това как, ако у него се появят свръхспособности, той ще си отмъсти на тези, които са се отнасяли лошо с него, или пък мисли за различни свръхспособности и така нататък. С това той добавя нещо лошо към своя Гонг и всъщност вече практикува по зъл път. Това е много опасно, тъй като може да привлече някои лоши неща, като същества от ниско ниво. И може би човекът не осъзнава какво си е навлякъл. Неговите привързаности са толкова силни, а Дао не може да се изучава със стремеж към нещо, и намеренията му не са правилни, така че учителят му няма да може да го защити. Затова практикуващите непременно трябва да съблюдават своя Шиншин по стриктен начин, да бъдат с праведно съзнание и да не преследват нищо. В противен случай може да възникнат проблеми.

ГЛАВА II – ФАЛУН ГОНГ

Фалун Гонг води своето начало от практиката за самоусъвършенстване по Великия Закон на Фалун от Буда школата. Той е един от специалните Чигонг методи на Буда школата, но има свои специфични особености, които го отличават от обичайните методи на самоусъвършенстване в тази система. Тази система за самоусъвършенстване е специален, интензивен метод за самоусъвършенстване, който в миналото е изисквал практикуващите да имат изключително висок Шиншин и велико вродено качество. За да могат повече практикуващи да се самоусъвършенстват и същевременно да се задоволи потребността на огромния брой отдадени самоусъвършенстващи се, аз преработих и направих публичен този комплекс от методи за самоусъвършенстване, който сега е подходящ за разпространение. Въпреки модификациите, тази практика вече е надминала далеч ученията и нивата на други практики.

1. Предназначението на Фалун

Фалун на Фалун Гонг притежава същата природа като тази на Вселената, тъй като е нейна миниатюра. Самоусъвършенстващите се по Фалун Гонг не само развиват много бързо свръхспособности и Гонг сила, но също така за много кратко време развиват несравнимо могъщ Фалун. След формирането си Фалун съществува като вид форма на живот, притежаваща интелект. Фалун се върти автоматично и без прекъсване в долната коремна област на практикуващия, непрекъснато поглъщайки и трансформирайки енергия от Вселената, като впоследствие я преобразува в Гонг в тялото, постигайки ефекта на „Фалун усъвършенства практикуващия“. Това означава, че дори човек да не изпълнява упражненията през цялото време, Фалун постоянно го усъвършенства. Когато се върти навътре, Фалун предлага спасение на самия практикуващ. Той прави човек по-силен и здрав, озарява го с мъдрост и го предпазва от отклонения. Също така той може да предпази практикуващия от вмешателството на хора с нисък Шиншин. Когато се върти навън, Фалун може да лекува болести и да елиминира злини за другите, коригирайки всички неправилни състояния. Фалун се върти непрестанно в долната коремна област, като се завърта девет пъти по посока на часовниковата стрелка и след това девет пъти обратно на часовниковата стрелка. Когато се върти по часовниковата стрелка, той интензивно поема енергия от Вселената и тази енергия е много силна. С увеличаване силата на Гонг се увеличава и силата на въртене на Фалун. Такъв ефект е невъзможно да се постигне с целенасочени опити да се налива Чи през върха на главата. Когато Фалун се върти обратно на часовниковата стрелка, той изпуска енергия и предоставя спасение на всички живи същества, коригирайки аномални състояния. Хората около практикуващия са облагодетелствани от това. От всички Чигонг практики, преподавани в нашата страна, Фалун Гонг е първият и единствен метод на самоусъвършенстване, който е постигнал нивото на „Фалун усъвършенства практикуващия“.

Фалун е най-ценното нещо и не може да се размени за никакво богатство и пари. Когато моят учител ми предаде Фалун, той ми каза, че този Фалун не трябва да се предава на никого

и че даже онези, които са се самоусъвършенствали хиляда години, също ще искат да го получат, но няма да могат. Тази дисциплина може да се предаде на един-единствен човек само след много, много дълъг период от време, за разлика от онези, които се предават на един човек на всеки няколко десетилетия. Затова Фалун е неимоверно ценен. Той е все така неимоверно ценен, независимо че сме го направили публичен и сме го настроили така, че да няма такава мощ както преди. Самоусъвършенстващите се, получили Фалун, са изминали половината път от своето самоусъвършенстване. Единственото, което остава, е да повишите своя Шиншин и това, което ви очаква, са доста високи нива. Разбира се, хората, за които не е предопределено, може след време да престанат да практикуват и тогава в тях вече няма да има Фалун.

Фалун Гонг е Чигонг от Буда школата, но той далеч надвишава сферата на тази школа: това, по което се самоусъвършенстваме ние, е цялата Вселена. В миналото в Буда школата се преподаваха само Буда принципи, а в Дао школата – само Дао принципи. Нито една от двете не обясняваше напълно Вселената от фундаменталното ѝ ниво. Вселената е подобна на човешките същества по това, че освен материален състав има и собствена природа. Тази природа може да се обобщи в три думи: „Джън-Шан-Жен³⁵“. Самоусъвършенстването в Дао школата съсредоточава своето внимание върху разбирането на Джън: казване на истината, извършване на честни дела, завръщане към първоначалната, истинска същност, и накрая превръщане в истинен човек. Самоусъвършенстването в Буда школата се съсредоточава върху Шан: развиване на велико милосърдие и предлагане спасение на всички същества. Нашата дисциплина развива Джън, Шан и Жен едновременно. Ние се самоусъвършенстваме директно в съответствие с фундаменталната природа на Вселената, като накрая достигаме асимилиране с Вселената.

Фалун Гонг е система за усъвършенстване на съзнанието и тялото; когато Гонг силата и Шиншин на практикуващия достигнат определено ниво, той несъмнено постига в този свят и Просветление (отключване на Гонг), и неразруσιμο тяло. Фалун Гонг се разделя основно на самоусъвършенстване по Фа в Трите свята и самоусъвършенстване по Фа отвъд Трите свята, които включват много нива. Надявам се, че всички, които имат намерение усърдно да се занимават със самоусъвършенстване, постоянно ще повишават своя Шиншин и ще постигнат Пълно съвършенство.

2. Форма и структура на Фалун

Фалун във Фалун Гонг представлява въртящо се тяло, което притежава интелект и се състои от високоенергийна материя. Той се върти в съответствие със законите на цялостното движение на необятната Вселена. В известен смисъл Фалун се явява миниатюра на Вселената.

В центъра на Фалун е символът на Буда школата – свастика 卐 (произнася се като Уан³⁶;

35 Джън-Шан-Жен – Джън (истина, истинност); Шан (доброта, състрадание, великодушие); Жен (въздържаност, търпение, търпимост, издръжливост) – бел. прев.

36 Десет хиляди – □ / Уан – бел. прев.

на санскрит я наричат „сриваца“; означава „натрупване на късмет и щастие“ – вж. речник „Цихай“). Той е сърцевината на Фалун. Цветът му е близко до златистожълт, а фонът му е яркочервен. Фонът на външния пръстен е оранжев. Четири Тайджи символа и четири свастики от Буда школата са поставени в осем посоки, редувайки се помежду си. Тайджи, които са в червено и черно, са от Дао школата, докато Тайджи, които са в червено и синьо, принадлежат към Великата Първична Дао школа. Четирите малки свастики също са златистожълти. Фонът на Фалун се променя периодично: червен, оранжев, жълт, зелен, син, тъмносин и виолетов. Тези цветове са много красиви (вж. вътрешната корица). Цветовете на централната свастика 卐 и на Тайджи не се променят. Голямата и малките свастики 卐, както и Фалун, всички се въртят самостоятелно. Фалун е вкоренен във Вселената. Вселената се върти, всички галактики се въртят, затова и Фалун също се върти. Тези, чието Небесно око е вече отворено на ниско ниво, могат да видят Фалун да се върти като вентилатор; тези, чието Небесно око е отворено на по-високи нива, могат да видят цялостния образ на Фалун, който е невероятно красив и сияен, и това насърчава практикуващите да се самоусъвършенстват по-усърдно и да напредват по-бързо.

3. Отличителни черти на самоусъвършенстването във Фалун Гонг

3.1. Фа усъвършенства практикуващия

Хората, които практикуват Фалун Гонг, не само са способни да развият бързо силата на своя Гонг и свръхспособностите си, но и да придобият Фалун посредством самоусъвършенстване. Фалун може да се формира в кратък период от време и веднъж формиран, неговата мощ става много голяма. Той може да предпазва практикуващите от отклонения, а също и от намеса от страна на хора с нисък Шиншин. Принципите на Фалун Гонг са напълно различни от тези на традиционните методи за самоусъвършенстване. Това е така, защото след формирането си Фалун се върти самостоятелно и без прекъсване; той съществува като вид форма на живот, притежаваща интелект, която непрестанно събира енергия в долната коремна област на практикуващия. Фалун автоматично абсорбира енергия от Вселената посредством своето въртене. Именно защото се върти непрекъснато, той достига състоянието на „Фа усъвършенства практикуващия“, което означава, че Фалун усъвършенства хората неспирно, дори те да не правят упражненията във всеки един момент. Както всички знаете, хората трябва да работят денем, а вечер да почиват. Това дава ограничено време за упражнения. Непрестанната мисъл за правене на упражненията със сигурност няма да постигне ефекта на непрекъснато практикуване 24 часа в денонощието. Целта на денонощно изпълняване на упражненията не може да се осъществи от никой друг метод. Но Фалун се върти постоянно и когато се върти навътре, абсорбира огромно количество Чи (първоначалната форма на съществуване на енергията). Ден и нощ Фалун продължава да събира и трансформира абсорбираното Чи във всички свои части. Той трансформира Чи в материя от високо ниво, като накрая я превръща в Гонг в тялото на практикуващия. Това е „Фа усъвършенства практикуващия“. Самоусъвършенстването във Фалун Гонг е напълно различно от всички останали системи за практикуване или Чигонг методи за самоусъвършенстване, които

развиват Дан³⁷.

Главната отличителна черта на Фалун Гонг е развиването на Фалун, а не на Дан. Досега всички методи за самоусъвършенстване, които са били правени публични, независимо от коя система или път за самоусъвършенстване идват – били те клонове на будизма, даоизма, Буда школата, Дао школата, всеки един от народните методи или много от нетрадиционните пътища за самоусъвършенстване – всички те са развивали Дан, затова ги наричат „Чигонг по Дан-метода“. Монаси, монахини и даоисти – всички те се самоусъвършенстват по пътя на развиване на Дан. Ако техните тела се кремират, остават Сарира³⁸. Те са изградени от много твърда и красива материя, която съвременната научна апаратура не може да определи. Всъщност това е високоенергийна материя, която е събрана от други измерения; не е материя от нашето измерение. Това е Дан. За тези, които практикуват Чигонг по Дан-метода, е трудно да постигнат просветление в рамките на живота си. В миналото много практикуващи по метода на рафиниране на Дан опитваха да издигат своя Дан, но не можеха да го прокарат през двореца Ниуан³⁹ и умираха от задушаване. Някои искаха да го взривят преднамерено, но нямаха начин да го направят. Имаше и такива случаи: дядото не успява в самоусъвършенстването и умирайки, изплюва Дан и го предава на бащата; бащата също не успява в самоусъвършенстването и в края на живота си предава Дан на своя син. Дори тогава последният не постигал много – ето колко труден е този път. Разбира се, има много методи на самоусъвършенстване, които са много добри. Не е лошо, ако можете да получите истинско обучение, но едва ли ще ви предадат нещо от високо ниво.

3.2. Усъвършенстване на Главното съзнание

Всеки човек има Главно съзнание. Обикновено когато действа или мисли, той разчита на него. Освен Главно съзнание, човек също има едно или повече Помощни съзнания и унаследени духове от своите предци. Главното и Помощното съзнание носят едно и също име, но обикновено способностите и нивото на Помощното съзнание са по-големи от тези на главното. Помощното съзнание не може да бъде заблудено от нашето човешко общество и може да види своето конкретно измерение. Много методи за самоусъвършенстване поемат по пътя на усъвършенстване на Помощното съзнание, при което физическото тяло и Главното съзнание на човек изпълняват само ролята на носител. Тези практикуващи обикновено не знаят това и често дори са самодоволни. Неимоверно трудно е за човек да скъса с практичните неща, докато живее сред обществото, и най-вече с нещата, към които е привързан. Затова много методи за самоусъвършенстване подчертават, че практиката трябва да протича в състояние на транс – в състояние на абсолютен транс. Когато става трансформация в състояние на транс, Помощното съзнание всъщност бива трансформирано в обществото в неговото измерение, като чрез този процес то се повишава. Един ден Помощното съзнание ще приключи самоусъвършенстването си и ще си замине с вашия Гонг. За Главното ви съзнание и тялото ви няма да остане нищо и самоусъвършенстването, с което

37 Дан – енергийно струпване в тялото на практикуващия, събрано от други измерения – бел. прев.

38 За Сарира се говори в множествено число – бел. прев.

39 Дворецът Ниуан – даоистки термин за епифизната жлеза – бел. прев.

сте се занимавали през целия си живот, ще е било напълно напразно. Това е много жалко. Някои известни Чигонг майстори разполагат с всевъзможни велики свръхспособности, а заедно с тях идват престиж и уважение. Те обаче все още не знаят, че техният Гонг всъщност не е растял върху собствените им тела.

Нашият Фалун Гонг директно усъвършенства Главното съзнание; ние подsigуряваме, че Гонг действително расте върху вашето тяло. Разбира се, Помощното съзнание също ще получи дял; то също се подобрява, макар и намирайки се във второстепенно положение. Нашият метод за самоусъвършенстване има стриктни изисквания за Шиншин, които ви позволяват да закалите своя Шиншин и да се подобрите сред човешкото общество, в най-сложните условия – като лотос, изникващ от калта. Поради това можете да успеете в самоусъвършенстването си. Ето защо Фалун Гонг е толкова ценен. Ценен е, защото вие самите сте тези, които получавате Гонг. Но също е и доста труден. Трудността се състои в това, че сте избрали такъв път, който ще ви калява и изпитва в най-сложната среда.

Тъй като целта на нашата практика е да усъвършенства Главното съзнание, то е това, което трябва винаги да направлява нашето самоусъвършенстване. Главното съзнание трябва да взема решенията, а не да ги оставя на Помощното. В противен случай ще дойде ден, когато Помощното съзнание ще завърши самоусъвършенстването си на по-високо ниво и ще вземе Гонг със себе си, докато собственото ви тяло и Главното ви съзнание ще останат без нищо. Когато искате да се самоусъвършенствате към високи нива, Главното ви съзнание не трябва да губи представа какво правите, сякаш е заспало. Трябва да сте наясно, че вие сте този, който изпълнява упражненията, който се издига чрез самоусъвършенстване и повишава своя Шиншин – само тогава контролът ще е във ваши ръце и ще сте в състояние да придобиете Гонг. Понякога когато сте разсеяни, може да извършите нещо, без дори да знаете как е станало. Всъщност това е било Помощното ви съзнание, което е поело контрола. Ако по време на седенето в медитация отворите очи и видите срещу себе си да седи друго ваше „аз“, тогава това е Помощното ви съзнание. Ако седите в медитация с лице на север, но изведнъж забележите, че седите откъм северната страна и се запитате: „Как съм излязъл от тялото си?“, то в действителност истинското ви „аз“ е излязло, а това, което седи там, е вашето физическо тяло и Помощното ви съзнание. Тези неща могат да бъдат разграничени.

Когато правите упражненията на Фалун Гонг, не трябва напълно да забравяте себе си. Да забравяте себе си не съответства на Великия път за самоусъвършенстване на Фалун Гонг. По време на упражненията трябва да поддържате съзнанието си будно. Ако Главното ви съзнание е силно, отклонения по време на практиката няма да се появят, тъй като нищо няма да е в състояние да ви навреди. Но ако то е слабо, някои неща може да дойдат върху тялото ви.

3.3. Изпълняване на упражненията независимо от посоката и часа

Много методи за самоусъвършенстване се отнасят сериозно към това, коя посока и кое време са най-добри за изпълнение на техните упражнения. Ние обаче ни най-малко не се интересуваме от тези неща. Самоусъвършенстването по Фалун Гонг се извършва в съответствие с характеристиката на Вселената и принципите на еволюция на Вселената. Затова посоката и часът не са важни. Всъщност изпълняването на упражненията е

равносилно на това, да се намираме във Фалун, който се върти непрестанно и се обръща във всички посоки. Нашият Фалун е синхронизиран с Вселената. Вселената е в движение, Млечният път е в движение, деветте планети се въртят около Слънцето, а и Земята се върти около оста си. Къде са север, юг, изток или запад? Хората, живеещи на Земята, са измислили тези посоки. Затова по време на практика, в която и посока да сте застанали, вие сте обърнати с лице към всички посоки.

Някои хора казват, че упражненията е най-добре да се правят в полунощ, докато други казват по обяд или по някое друго време. Ние не се интересуваме и от това, защото Фалун продължава да ви усъвършенства дори и когато не правите упражненията. Фалун ви помага да се самоусъвършенствате във всеки един момент – Фа усъвършенства практикуващия. В Дан-методите на Чигонг човек развива Дан. Във Фалун Гонг Фа е този, който усъвършенства практикуващия. Ако имате повече време – правете упражненията повече, ако имате по-малко време – правете ги по-малко. Това е доста удобно.

4. Усъвършенстване на съзнанието и тялото

Фалун Гонг усъвършенства и съзнанието, и тялото на човек. Практикуването на упражненията преобразува Бънти на практикуващия, което няма да бъде изоставено. Главното съзнание и физическото тяло се сливат в едно, постигайки в цялост успех в самоусъвършенстването.

4.1. Преобразуване на Бънти

Човешкото тяло е изградено от тъкани, кръв и кости, имащи различни молекулярни структури и компоненти. Самоусъвършенстването превръща молекулярния състав на човешкото тяло във високоенергийна материя. След това човешкото тяло вече не е изградено от първоначалната си материя, тъй като е претърпяло изменение на основните си характеристики. Практикуващите обаче живеят и се усъвършенстват сред обикновените хора и не може да нарушават състоянието на човешкото общество. Затова тази промяна не засяга първоначалната молекулярна структура и реда на подреждане на молекулите, а само изменя първоначалния им състав. Тъканите на тялото си остават меки, костите – твърди, кръвта – течна. Човек пак ще кърви, ако се пореже с нещо остро. Според китайската теория за Петте елемента всичко, в това число и човешкото тяло, е изградено от метал, дърво, вода, огън и земя. Когато Бънти на практикуващия се е изменило, при което високоенергийна материя заменя първоначалния състав на молекулите, тогава човешкото тяло вече не се състои от първоначалната си материя. В това се състои и смисълът на израза „излизане извън Петте елемента“.

Най-отличителната черта на методите за самоусъвършенстване, усъвършенстващи и съзнанието, и тялото, е, че те удължават живота на човек и забавят стареенето. Нашият Фалун Гонг също притежава тази видима особеност. Той работи по следния начин: фундаментално променя молекулярния състав на човешкото тяло, съхранява събраната

високоенергийна материя във всяка клетка и накрая ѝ позволява да замени клетъчните компоненти. Тогава метаболизмът се прекратява и човек излиза извън Петте елемента. Тялото му ще се е превърнало в тяло, изградено от материя от други измерения. Такъв човек ще остане завинаги млад, защото той вече не е ограничен от нашето времепространство.

В историята е имало много дълголетни монаси, достигнали високи нива. И днес по улиците има хора, които са на стотици години, само че не можете да ги разпознаете. Те изглеждат много млади и се обличат като обикновени хора, затова и не можете да ги различите. Продължителността на човешкия живот не би трябвало да е толкова кратка, колкото е сега. Съгласно съвременната наука човек би трябвало да може да живее повече от 200 години. Според историческите записки в Англия е имало човек на име Фемкет, който е живял 207 години. В Япония човек на име Митсу Тайра е живял до 242 години. В Китай по времето на династията Тан е имало монах, наречен Хуей Джао, който е живял 290 години. Според областните анали на Йонг Тай от провинция Фудзиен, Чен Джън е бил роден в първата година на периода Джонг Хе (881 г.), по време на управлението на императора Ши Зон от династията Тан и умира в периода Тай Дин от династията Юан (1324 г.), след като е живял 443 години. Всички тези данни са подкрепени с документи и могат да бъдат проверени – те не са истории от приказките. Благодарение на самоусъвършенстването нашите практикуващи Фалун Гонг започват да имат забележимо по-малко бръчки, появява се руменина и лицето им излъчва здраве. Те се чувстват енергични и изобщо не усещат умора при ходене или работа. Това е често срещано явление. Аз съм се самоусъвършенствал от няколко десетилетия и другите казват, че лицето ми не се е променило много за двадесет години. Сега знаете защо. Нашият Фалун Гонг съдържа много мощни неща за усъвършенстване на тялото. По отношение на възраст практикуващите Фалун Гонг изглеждат доста различно от обикновените хора – те не изглеждат на годините, на които са. Затова най-характерната черта на методите за самоусъвършенстване, усъвършенстващи и съзнанието, и тялото, е, че те могат да забавят биологичните процеси, да забавят стареенето и да удължат живота на човека.

4.2. Небесен кръг на Фалун

Нашето човешко тяло е една малка Вселена. Циркулацията на енергията в човешкото тяло се нарича „циркулация на малката Вселена“ или „циркулация на Небесния кръг“. Говорейки от гледна точка на нива, свързването на двата главни енергийни канала Рен и Ду е само повърхностен Небесен кръг, който не играе роля в усъвършенстването на тялото. Истинският Малък небесен кръг циркулира вътре в тялото, движейки се от двореца Ниуан до Дантиен. Посредством тази вътрешна циркулация всички енергийни канали в тялото на човек се отварят и разширяват отвътре навън. Нашият Фалун Гонг изисква всички енергийни канали да се отворят от самото начало.

Големият небесен кръг е циркулация по осемте допълнителни канала⁴⁰ и преминава през цялото тяло, за да завърши един пълен цикъл. Отварянето на Големия небесен кръг ще доведе до състояние, при което човек ще може да лети във въздуха. Именно това е значението на

40 Осемте допълнителни канала – в китайската медицина това са меридианите, съществуващи като допълнение на дванадесетте основни меридиана. – Бел. прев.

„летене посред бял ден“, както е написано в книгата „Дан Дзин“⁴¹. При все това обаче, обикновено някоя част от тялото ви ще бъде заключена, така че да не можете да левитирате или летите. И все пак това ще ви доведе до следното състояние: при ходене ще чувствате лекота, при изкачване ще се чувствате, сякаш някой зад вас ви бута. Отварянето на Големия небесен кръг може да доведе и до един вид свръхестествена способност: то може да позволи на Чи от различните вътрешни органи да сменя местата си – Чи от сърцето да отиде в стомаха, Чи от стомаха да се придвижи в червата и така нататък. С увеличаване на силата на Гонг тази способност ще може да се изнесе извън човешкото тяло, което представлява свръхспособността телекинеза. Такъв Небесен кръг се нарича още „меридианен Небесен кръг“ или „Чиенкуън“⁴² въртене“. Неговото движение обаче все още не е в състояние да постигне целта на трансформиране на тялото. Необходимо е съществуването на друг вид Небесен кръг, който да му съответства. Той се нарича „Небесен кръг Маойоу“⁴³. Движи се по следния начин: започва или от точката Хуейин⁴⁴, или от Байхуей⁴⁵ и преминава по страничната част на тялото, където Ин граничи с Ян.

Небесният кръг във Фалун Гонг е много по-мащабен от движението по осемте допълнителни канала, с които се занимават в обикновените методи за самоусъвършенстване. Това е движението на всички пресичащи се енергийни канали, разположени по цялото тяло. Необходимо е всички енергийни канали по цялото тяло да бъдат напълно отворени отведнъж и да се задействат едновременно. Тези неща вече са заложили в нашия Фалун Гонг, така че не е необходимо да ги правите целенасочено или да ги ръководите с мислите си. Ако вършите това, ще се отклоните от пътя. По време на моите лекции аз поставям енергийни механизми около тялото ви, които циркулират автоматично. Енергийните механизми са нещо присъщо само за самоусъвършенстването на високо ниво и се явяват съставна част на това, което прави нашите упражнения автоматични. Също както Фалун, те се въртят непрестанно и привеждат във въртене всички вътрешни енергийни канали. Дори и да не сте практикували Небесния кръг, тези енергийни канали всъщност вече са приведени в движение и се движат заедно в дълбините на тялото и извън него. Ние използваме упражненията, за да засилим енергийните механизми, които съществуват извън тялото.

4.3. Отваряне на каналите

Целта на отварянето на каналите е да позволи на енергията да циркулира и да променя молекулярния състав на клетките, превръщайки ги във високоенергийна материя. При непретрапуваните канали са запушени и тесни, а при практикуваните те постепенно стават по-светли и запушените участъци се отварят. Каналите на дългогодишните практикуващи се разширяват, като ще се разширят дори още повече по време на

41 „Дан Дзин“ – класически китайски текст за самоусъвършенстване – бел. прев.

42 Чиенкуън – „Небе и Земя“ – бел. прев.

43 Маойоу – границите между Ин и Ян страните на тялото – бел. прев.

44 Хуейин – акупунктурна точка, намираща се в центъра на перинеума – бел. прев.

45 Байхуей – акупунктурна точка, намираща се на върха на главата – бел. прев.

самоусъвършенстването на по-високи нива. При някои хора каналите са широки колкото пръст. Но отварянето на каналите само по себе си не е показател нито за нивото на самоусъвършенстване на практикуващия, нито за височината на неговия Гонг. Каналите ще стават по-светли и по-широки чрез практикуване на упражненията, докато накрая се слоят в едно цяло. След този момент човек няма да има нито канали, нито акупунктурни точки. Или казано по друг начин, цялото му тяло ще представлява канали и акупунктурни точки. Но дори това състояние не означава, че този човек вече е завършил самоусъвършенстването си. То е само проявлението на дадено ниво в процеса на самоусъвършенстването във Фалун Гонг. Достигането на този етап само показва, че този човек е стигнал до края на самоусъвършенстването по Фа в Трите свята. Същевременно това довежда до доста забележително на вид състояние: „три цвята, събрани над главата“. Тогава Гонг колоната ще бъде доста висока и ще са развити много свръхспособности, всички от които ще притежават облик и форма. Над главата ще се появят три цвята – един наподобяващ хризантема, а друг – лотос. Трите цвята се въртят около оста си и същевременно един около друг. Над всеки цвят има извънредно висок стълб, който се извисява към небето. Тези три стълба също се въртят заедно с цветовете и човек ще усеща главата си тежка. В този момент той просто ще е направил последната си стъпка в самоусъвършенстването по Фа в Трите свята.

5. Насочена мисъл

Самоусъвършенстването във Фалун Гонг не включва използването на насочени мисли. Насочената мисъл сама по себе си не може да направи нищо, въпреки че може да дава команди. В действителност това, което извършва работата, са свръхспособностите, които притежават интелекта на разумно същество и могат да приемат команди от мозъчните сигнали. Много хора обаче, и най-вече тези от Чигонг кръговете, имат различни теории относно това. Те смятат, че насочените мисли могат да осъществят много неща. Някои казват, че насочената мисъл може да се използва за развиване на свръхспособностите, за отваряне на Небесното око, за лекуване на болести, за преместване на предмети и така нататък – всички тези представи са неправилни. На ниски нива насочените мисли на обикновените хора управляват техните крайници и сетивни органи. На високи нива насочените мисли на практикуващия се извисяват и управляват свръхспособностите да изпълняват различни неща. С други думи, свръхспособностите се управляват от насочената мисъл. Ето как я разглеждаме ние. Понякога виждаме Чигонг майстор да лекува болни. Още преди да си е помръднал пръста, болният казва, че вече е излекуван. Хората тогава решават, че болестта е излекувана от насочената мисъл на майстора. А всъщност той пуска в действие вид свръхспособност и я направлява да извърши лечението или да направи нещо. Свръхспособностите действат в друго измерение, така че обикновените хора не могат да ги видят с очите си. Тези, които не са наясно, си мислят, че лечението е извършено от насочената мисъл. Някои смятат, че мислите могат да се използват за лекуване на болести, и в резултат на това са заблудили хората. Този възглед трябваше да се изясни.

Човешките мисли са един вид информация, вид енергия и форма на материално съществуване. Когато човек мисли за нещо, мозъкът произвежда честоти. Понякога повтарянето на мантри е доста ефективно. Защо? Защото Вселената си има своя собствена

честота на трептене и когато честотата на вашата мантра съвпадне с тази на Вселената, тогава ще се произведе ефект. За да бъде това ефективно обаче, тя със сигурност трябва да е от благородна природа, защото във Вселената не е позволено да съществуват зли неща. Насочената мисъл представлява също така специфичен вид мислене. Фашъните на Чигонг майстор от високо ниво се контролират и диктуват от мислите на неговото главно тяло. Един Фашън има също свои собствени мисли, способен е да разрешава проблеми и да изпълнява задачи самостоятелно. Той е напълно самостоятелна същност. В същото време Фашъните знаят мислите на главното тяло на Чигонг майстора и постъпват в съответствие с тези мисли. Например, ако един Чигонг майстор иска да лекува болестта на определен човек, Фашъните ще отидат да го направят. Те няма да отидат да направят нещо, ако майсторът няма такава мисъл. Когато обаче видят възможност да направят нещо извънредно добро, те може да го свършат по своя инициатива. Някои Чигонг майстори не са достигнали Просветление и има неща, които все още не знаят, но техните Фашъни вече ги знаят.

Насочената мисъл има и друга форма, наречена „вдъхновение“. Вдъхновението не идва от Главното съзнание на човека. Знанията на Главното съзнание са доста ограничени. Нищо няма да се получи, ако разчитате единствено на него да измисли нещо, което все още не съществува в това общество. Вдъхновението идва от Помощното съзнание. Когато някои хора, които се занимават с творческа или научно-изследователска дейност, изразходват всичките си умствени сили и почувстват, че нищо не се получава, те оставят нещата настрана, вземат си малка почивка или отиват да се поразходят навън. И изведнъж вдъхновението идва, без да мислят. Те бързо записват, каквото им е дошло на ума, и нещо бива създадено. Това е така, защото, когато Главното съзнание е силно, то контролира мозъка и идеите не могат да се проявят, независимо от усилията. Щом Главното съзнание се отпусне, помощното започва да действа и да контролира мозъка. Помощното съзнание е способно да създаде нови неща, тъй като принадлежи към друго измерение и не е ограничено от това измерение. Въпреки това, Помощното съзнание не може да надмине или да се намеси в състоянието на човешкото общество; не му е разрешено да нарушава хода на развитието му.

Вдъхновението идва от два източника. Единият е Помощното съзнание. То не е заблудено от този свят и може да създава вдъхновение. Другият източник са напътствията и указанията на същества, намиращи се на високо ниво. Насочвано от същества на високо ниво, съзнанието на хората се разгръща и е способно да създаде неща, полагащи ново начало. Цялостното развитие на обществото и на Вселената следва свои собствени специфични закони. Нищо не става случайно.

6. Нива на самоусъвършенстване във Фалун Гонг

6.1. Самоусъвършенстване на високи нива

Тъй като самоусъвършенстването във Фалун Гонг става на действително високи нива, Гонг се генерира много бързо. Великият път за самоусъвършенстване е винаги извънредно прост и лесен. Разгледано в по-широк мащаб, Фалун Гонг има много малко движения, но те управляват всички аспекти на тялото, включително многото неща, които трябва да се

формират. Стига Шиншин на човек да се повишава, неговият Гонг ще расте много бързо. Няма нужда от целенасочено усилие, от използването на някакъв специфичен метод, от „поставяне на гърне в пещта“ и „приготвяне на Дан от събрани лековити билки“ или от еди-какво си „усилване на огъня“ и еди-какво си „събиране на лековити билки“⁴⁶. Много е сложно да се разчита на ръководството на насочените мисли, а и това може лесно да доведе човек до отклонение. Това, което ви давам тук, е най-удобната и най-добрата дисциплина, но същевременно и най-трудната. За да може самоусъвършенстващият се да достигне състоянието на млечнобяло тяло, използвайки други методи, се изисква повече от десетилетие, няколко десетилетия или дори още по-дълго време, а ние ви довеждаме до това състояние веднага. Това ниво може да е вече отминало, преди дори да сте го почувствали. Може да е продължило само няколко часа. Ще има ден, когато ще усетите, че сте доста чувствителни, и само малко по-късно няма да сте така чувствителни. Всъщност вече ще сте преминали едно значително ниво.

6.2. Форми на проявление на Гонг

След като учениците на Фалун Гонг преминават през настройване на телата, те ще достигнат състоянието, подходящо за самоусъвършенстване по Дафа: състоянието на „млечнобяло тяло“. Едва след като тялото е настроено до това състояние, ще може да се развие Гонг. Хората с високо ниво на Небесното око могат да видят, че Гонг се развива на повърхността на кожата на практикуващия и след това се абсорбира в тялото му. Този процес на генериране и абсорбиране на Гонг продължава да се повтаря, преминавайки ниво след ниво, понякога много бързо. Това е първият етап от развитието на Гонг. След първия етап тялото на практикуващия вече не е обикновено. След достигане етапа на млечнобяло тяло практикуващият вече никога няма да се разболява. Болката, която може да се появи тук или там, или неприятното усещане на определено място не е болест, въпреки че може да прилича на такава – то е причинено от карма. След втория етап на развитие на Гонг разумните същества у практикуващия ще са пораснали много големи и ще могат да се движат наоколо и да говорят. Понякога възникват нарядко, друг път по много наведнъж. Те могат да разговарят помежду си. В тези разумни същества е събрано огромно количество енергия, предназначена за изменението на Бънти на човека.

Когато самоусъвършенстването във Фалун Гонг достигне определено напреднало ниво, по цялото тяло на практикуващия понякога се появяват култивирани младенци. Те са палави, обичат да играят и са добросърдечни. Чрез самоусъвършенстване може да се развие и друг вид тяло: Безсмъртният младенец. Той седи върху трон от лотосов цвят, който е много красив. Безсмъртният младенец, развит чрез самоусъвършенстване, е създаден от сливането на Ин и Ян на човешкото тяло. И мъжете, и жените са способни да развият Безсмъртен младенец. В началото той е много малък и постепенно нараства, докато накрая израсне до размера на практикуващия, изглеждайки точно като него и действително намирайки се в тялото му. Когато някой със свръхспособности го погледне, ще каже, че този човек има две тела. А всъщност той е успял да усъвършенства своето същинско тяло. Освен това, посредством

46 Даоистки метафори за процесите на вътрешно самоусъвършенстване, възприети в някои практики – *бел. прев.*

самоусъвършенстване могат да бъдат развити много Фашъни. Накратко, всички свръхспособности, които могат да бъдат развити във Вселената, могат да бъдат развити и във Фалун Гонг; всички свръхспособности, които могат да се развият в другите практики за самоусъвършенстване, са също включени във Фалун Гонг.

6.3. Самоусъвършенстване по Фа отвъд Трите свята

Чрез изпълняване на упражненията на Фалун Гонг каналите на практикуващите стават все по-широки и по-широки, докато се слепят в едно цяло. Тоест човек се е самоусъвършенствал до състоянието, в което няма нито канали, нито акупунктурни точки – или с други думи, навсякъде в тялото има канали и навсякъде има акупунктурни точки. Но това все още не означава, че той е достигнал Просветление – това е само едно от проявленията в процеса на самоусъвършенстване по Фалун Гонг и отражение на нивото на човек. Когато сте достигнали този етап, вие вече сте стигнали края на самоусъвършенстването по Фа в Трите свята. Гонг, който сте развили, ще е доста мощен и вече ще има своя форма. Гонг колоната също ще е станала наистина висока и над главата ви ще са се появили трите цвята. Но в този момент вие просто ще сте завършили последната си крачка от самоусъвършенстването по Фа в Трите свята.

Когато се направи още една крачка напред, вече нищо няма да е останало: всички свръхспособности ще бъдат захвърлени в най-дълбокото измерение на тялото и практикуващият ще навлезе в състояние на Чисто бяло тяло, при което тялото е прозрачно. Още една крачка напред и той ще навлезе в самоусъвършенстването по Фа отвъд Трите свята, също известно като „усъвършенстване на Буда тяло“. Свръхспособностите, които ще се развият на този етап, принадлежат към категорията на божествените сили. По това време практикуващият ще има неограничени способности и ще е станал невероятно могъщ. Когато достигне още по-високи сфери, той ще се е самоусъвършенствал във Велико просветлено същество. Всички тези неща зависят от това, как усъвършенствате своя Шиншин. Каквото ниво достигнете в самоусъвършенстването, това ще е и нивото на вашия Статус на достижение. Практикуващите, които наистина са се посветили на това, намират праведен път на самоусъвършенстване и постигат Праведно достижение – то е и Съвършенството.

ГЛАВА III – УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА ШИНШИН

Всички практикуващи Фалун Гонг трябва да поставят на първо място усъвършенстването на Шиншин и да разглеждат Шиншин като ключ към развиване на Гонг. Това е принципът за самоусъвършенстване на високи нива. Строго погледнато, силата на Гонг, която определя нивото на човека, не расте посредством правенето на упражненията, а чрез усъвършенстване на Шиншин. Лесно е да се говори за повишаването на Шиншин, но на практика е много, много трудно. Необходимо е самоусъвършенстващите се да полагат огромни усилия, да подобряват своята способност за просветление, да понесат страдания на страданията, да изтърпят нетърпимото и така нататък. Защо някои практикуват вече много години, а техният Гонг не се увеличава? Коренната причина е, че първо – те не обръщат внимание на Шиншин, и второ – не са получили праведен Фа от високо ниво. Този въпрос трябва да бъде изяснен. Много майстори преподават Гонг, обръщайки внимание на Шиншин – те преподават истински неща. А тези, които обучават само на движенията и техниките, без изобщо да споменават за Шиншин, всъщност преподават зли пътища. Затова практикуващите трябва да положат максимално усилие за повишаването на своя Шиншин, преди да могат да навлязат в самоусъвършенстването на високи нива.

1. Съдържанието на Шиншин

Шиншин, за който се говори във Фалун Гонг, не може да се обхване само от думата „Дъ“. Той обхваща много повече от това – съдържа много различни аспекти, в това число и Дъ. Дъ е само едно от проявленията на Шиншин, затова значението на Шиншин не може да се разбере само чрез Дъ. Шиншин обхваща и двустранния въпрос на „печалба и загуба“. „Печалба“ – това е достигане на асимилиране с характеристиката на Вселената. Отличителното свойство, изграждащо Вселената, е Джън-Шан-Жен. Степента на асимилиране на практикуващия с характеристиката на Вселената е отразена в количеството на неговото Дъ. „Загуба“ означава изоставяне на недобри мисли и постъпки като алчност, изгода, похот, желания, убийство, бой, кражба, грабеж, измама, завист и така нататък. Ако човек иска да се самоусъвършенства към високи нива, трябва да превъзмогне вродената у човешките същества обзетост от желания. С други думи, трябва да се откажете от всички привързаности и да приемате леко всички въпроси, засягащи слава и лична изгода.

Един цялостен човек е съставен от физическо тяло и характер. Същото е в сила и за Вселената: освен различните материи, в нея едновременно съществува и характеристиката Джън-Шан-Жен, която се съдържа във всяка частица на въздуха. В човешкото общество тази характеристика се изразява в това, че добрите дела се възнаграждават с добро, а лошите се наказват. На високо ниво тя се проявява като свръхспособности. Този, който се равнява по тази характеристика, е добър човек; този, който се отклонява от нея, е лош; а този, който ѝ съответства и се асимилира с нея, постига Дао. За да се слоят с тази характеристика, практикуващите трябва да имат изключително висок Шиншин. Само по такъв начин човек може да се самоусъвършенства към високи нива.

Да си добър човек е сравнително лесно, но да се усъвършенства Шиншин не е толкова лесно. Самоусъвършенстващият се трябва да се подготви в сърцето си, че ако желае да коригира съзнанието си, първо трябва да бъде искрен в своите мисли. Хората живеят в свят, където обществото е станало сложно. Може да искате да направите добро, но да има хора, които не биха искали да го правите. Може да не искате да вредите на другите, но те по различни причини да ви навредят. Някои от тези ситуации възникват по причини, които не са случайни. Ще можете ли да ги осъзнаете? Тогава какво ще трябва да направите? Предизвикателствата в този свят проверяват вашия Шиншин във всеки един момент. Когато се сблъскате с неопишимо унижение, когато претърпявате загуба, когато сте съблазнени от пари и похот, когато сте в борба за власт, когато по време на конфликти изригват ярост и завист, когато в обществото и семейството ви се случват раздори и когато се стоварват всевъзможни трудности, ще можете ли винаги да се държите стриктно в съответствие с изискванията за Шиншин? Разбира се, ако можехте да се справите с всичко, вече щяхте да сте просветлено същество. Повечето практикуващи все пак започват като обикновени хора и усъвършенстването на техния Шиншин става постепенно; повишава се малко по малко. Тези, които посвещават себе си на самоусъвършенстване, трябва да имат решимостта да преживеят големи страдания и да изпитат големи трудности, и тогава, в края на краищата, ще могат да придобият Праведно достижение. Надявам се, че всички практикуващи ще съблюдават строго своя Шиншин и ще увеличат силата на своя Гонг колкото може по-скоро!

2. Загуба и печалба

В Чигонг кръговете, както и в религиозните среди, се говори за загуба и печалба. Някои хора смятат, че „загуба“ означава даване на подаяния, вършене на добри дела или оказване помощ на тези, които са в нужда, а „печалба“ означава придобиване на Гонг. Монасите в храмовете също казват, че човек трябва да е щедър. Това разбиране ограничава значението на „загуба“. Загубата, за която ние говорим, има много по-широк смисъл – тя е нещо от по-голям мащаб. Нещата, които изискваме от вас да загубите, са привързаностите на обикновените хора и начинът на мислене, който не ви позволява да се откажете от тези привързаности. Ако можете да се откажете от нещата, които смятате за важни, и да се разделите с нещата, които смятате, че не можете да изоставите, това е загуба в истинския смисъл на думата. Предлагането на помощ и проявата на благотворителност са само част от загубата.

Обикновеният човек иска да се наслаждава на престиж, облаги, по-добър начин на живот, повече удобства и повече пари. Това са целите на обикновените хора. Като практикуващи ние сме различни, защото това, което придобиваме, е Гонг, а не тези неща. Трябва да загубим интереса си към лични облаги и да ги приемаме по-леко, но не се изисква действително да загубим нещо материално. Ние се самоусъвършенстваме в обществото и е необходимо да живеем като обикновените хора. Най-важното е да се откъснете от своите привързаности, а не действително да загубите някакви неща. Няма да загубите нищо, което е ваше; ако не е ваше, няма да го получите. А ако наистина успеете да го вземете, ще трябва да го върнете обратно. За да спечелите, трябва да загубите. Разбира се, невъзможно е да се справите добре с всичко от самото начало, както е невъзможно да се стане Просветлен за една нощ. Въпреки

това, с постепенно самоусъвършенстване и подобряване, стъпка по стъпка, това е постижимо. Ще спечелите толкова, колкото загубите. Трябва винаги да гледате леко на нещата, засягащи личните ви интереси, и да предпочитате спокойно сърце пред това, да спечелите повече. Колкото до материалните неща, може да претърпите известни загуби, но ще спечелите по отношение на Дъ и Гонг. Ето какъв е принципът. Не може преднамерено да придобиете Дъ и Гонг в замяна на престиж, пари и лични облаги. Би трябвало да можете да осъзнаете това по-нататък, когато способността ви за просветление нарасне.

Навремето един самоусъвършенстващ се по даоистка практика на високо ниво казал: „Аз не искам това, което искат другите, и нямам това, което имат те; затова пък имам това, което другите нямат, и искам това, което те не искат“. Обикновеният човек рядко има моменти на удовлетворение. Такъв човек иска всичко, с изключение на камъните по земята, които никога не иска да вземе. А този даоистки самоусъвършенстващ се казал: „Тогаваш ще взема тези камъни“. Както се казва сред хората, „рядкостта прави нещо ценно, недостигът го прави изключително“. Камъните тук нямат стойност, но може да са най-ценното нещо в други измерения. Това е принцип, който обикновеният човек не може да разбере. Много просветлени майстори от високо ниво с велика добродетел нямат никакви материални притежания. За тях няма нещо, от което да не могат да се откажат.

Пътят на самоусъвършенстване е най-правилният и практикуващите всъщност са най-мъдрите хора. Нещата, за които обикновените хора се борят, и нищожните облаги, които придобиват, са мимолетни. Дори и да постигнете нещо чрез борба, да намерите нещо без пари или да извлечете печалба, какво от това? Както казват обикновените хора, „при раждането нищо не донасяш със себе си и не отнасяш нищо със себе си при смъртта“. Идваш на този свят без нищо и си тръгваш от него, без да вземеш нищо със себе си – дори и костите ви ще бъдат изгорени на пепел. Няма значение, ако имате купища пари или сте влиятелни – нищо не можете да вземете с вас, когато напускате този свят. Гонг обаче може да се вземе, защото той расте върху тялото на вашето Главно съзнание. Казвам, че Гонг се придобива трудно. Той е толкова ценен и така трудно се придобива, че не може да се размени за никаква сума пари. Щом вашият Гонг достигне високо ниво, ако един ден решите повече да не се самоусъвършенствате, стига да не вършите лоши дела, той може да се превърне във всякакви материални неща, каквито пожелаете – ще можете да ги имате всичките. Но вече няма да имате нещата, които имат самоусъвършенстващите се. Вместо това ще имате само нещата, които човек може да придобие на този свят.

Личният интерес води някои хора до използването на нечестни средства, за да се сдобият с неща, които принадлежат на други. Такива хора смятат, че са извлекли изгода. Истината е, че са се облагодетелствали чрез размяна на своето Дъ с другите – само че не го знаят. За един практикуващ това трябва да се извади от неговия Гонг. За един непрaktикуващ ще трябва да се извади от продължителността на живота му или от нещо друго. Накратко, сметките ще са изравнени. Това е небесен принцип. Някои хора често се отнасят лошо с другите, нараняват ги с обидни думи и така нататък. С тези си действия те веднага хвърлят съответното количество от своето Дъ върху отсрещния човек, разменяйки го поради оскърблението и обидата, които са му причинили.

Някои смятат, че е неизгодно да си добър човек. От гледна точка на обикновения човек добрите хора са в неизгодно положение. Но това, което те придобиват, е нещо, което обикновеният човек не може: Дъ – бяла субстанция, която е извънредно ценна. Без Дъ човек

не може да има Гонг – това е абсолютна истина. Защо се получава така, че много хора се самоусъвършенстват, но техният Гонг не расте? Именно защото те не развиват Дъ. Мнозина подчертават Дъ и изискват развиването на Дъ, но не успяват да разкрият истинските принципи за това как Дъ се превръща в Гонг. Това е оставено да бъде прозряно от всеки поотделно. В близо десетте хиляди тома на „Трипитака“ и принципите, преподавани от Шакиямуни в продължение на над четиридесет години, се говори само за едно – Дъ. Всички древнокитайски книги за самоусъвършенстване в Дао говорят за Дъ. В книгата на Лао Дзъ⁴⁷ „Дао Дъ Дзин“, написана в пет хиляди думи, също се говори за Дъ. Някои хора все още не могат да проумеят това.

Нека сега поговорим за загубата. Печалбата винаги е съпроводена от загуба. Когато действително поискате да се самоусъвършенствате, ще се сблъскате с някакви несгоди. В живота това се проявява, като изтърпите известно телесно страдание или неразположение. Това обаче не е болест. Трудностите може да се проявят и в обществото, в семейството или на работното място – всичко е възможно. Заради лични интереси или породени от емоции напрежения, изведнъж ще се появят раздори. Всичко това е предназначено за повишаване на вашия Шиншин. Тези неща обикновено се случват внезапно и изглеждат много сериозни. Ако изпаднете в неприятна и проблемна ситуация, която ви поставя в много трудно, позорно или извънредно неловко положение, как ще реагирате в този момент? Ако запазите спокойствие и самообладание – ако сте в състояние да направите това – вашият Шиншин ще се повиши в това изпитание и вашият Гонг ще нарасне пропорционално. Ако можете да постигнете малко, ще придобиете малко. Колкото вложите, толкова ще спечелите. По време на изпитание обикновено може и да не сме способни да го осъзнаем, но трябва да опитаме. Не трябва да се отъждествяваме с обикновените хора. Когато възникват конфликти и противоречия, трябва да се придържаме към по-високи стандарти. Закаляването на Шиншин ще протича сред обикновените хора, тъй като се самоусъвършенстваме сред тях. Неизбежно ще правим грешки и ще си извличаме поуки от тях. Невъзможно е Гонг да се повишава в удобство, без да се срещат никакви неприятности.

3. Едновременно усъвършенстване по Джън, Шан и Жен

Нашата дисциплина развива едновременно Джън, Шан и Жен. „Джън“ означава казване на истината, извършване на честни дела, завръщане към първоначалната, истинска същност и накрая превръщане в истинен човек. „Шан“ означава да се развие велико състрадание, да се извършват добри дела и да се спасяват хора. Ние поставяме особено ударение на „Жен“. Само благодарение на Жен практикуващият може да се самоусъвършенства до човек с велико Дъ. Жен е нещо могъщо и надхвърля Джън и Шан. През целия процес на самоусъвършенстване от вас се изисква Жен, да поддържате Шиншин и да упражнявате самоконтрол.

Не е лесно да се проявява Жен, когато се сблъскате с проблеми. Някои казват: „Не ставаш

47 Лао Дзъ – общоприето смятан за основоположник на даоизма. Смята се, че е живял около IV век пр. н. е. – Бел. прев.

ли А Кю⁴⁸, ако не отвърнеш на удара с удар и на обидата с обида – дори и когато си посрамен пред семейство, роднини и близки приятели?!“ Бих казал, че ако се държите нормално във всяко едно отношение, ако сте не по-малко разумни от другите и само гледате леко на личните си интереси, никой няма да каже, че сте глупав. Търпението не е слабост, нито е „А Кю“, а проява на силна воля и самоконтрол. В историята на Китай е имало човек на име Хан Шин⁴⁹, който изтърпял унижението да пропъззи между нечии крака. Това е велико търпение. В древността е имало такава поговорка: „Когато обикновеният човек е оскърбен, ще отвърне с изваден меч“. Това означава, че когато обикновеният човек е унижен, той ще извади меча си, за да отмъсти, ще крещи на другите или ще се нахвърли с юмруци върху тях. Възможността някой да стане човек и да изживее живота си тук не идва лесно. Някои хора живеят за едната чест – това наистина изобщо не си заслужава и е просто изтощително. В Китай има такава поговорка: „Отстъпи крачка назад и ще откриеш, че морето и небесата са безгранични“. Когато се сблъскате с неприятности, направете крачка назад и ще забележите, че всичко изглежда по съвсем друг начин.

Един практикуващ трябва не само да проявява толерантност и великодушие към хората, с които има противоречия и които го унижават открито, но трябва дори да им благодари. Ако не бяхте преминали през тези трудности с тях, как бихте могли да повишите своя Шиншин? Как черната материя ще се трансформира в бяла и как бихте могли да развиете Гонг? Трудно е, когато сте наред изпитание, но трябва да упражните контрол върху себе си. С увеличаване силата на Гонг изпитанията също се увеличават. Всичко зависи от това, дали ще можете да повишите своя Шиншин. Това изпитание може да ви разстрои в началото и да ви разгневи нетърпимо – да сте толкова ядосани, че вените ви да изскачат – но да не избухнете и да успеете да сдържите гнева си. Тогава това е добре. Започнали сте да упражнявате търпение, да го правите съзнателно. Тогава постепенно и непрестанно ще повишавате своя Шиншин, като наистина се отнасяте леко към тези неща, и това е дори още по-голямо подобрене. Обикновените хора приемат незначителните разногласия и малките проблеми наистина сериозно. Те живеят за едната чест и не толерират нищо. Ако са притиснати до стената, са готови на всичко. Но като практикуващи ще откриете, че нещата, които обикновените хора приемат за много важни, са много, много нищожни – дори твърде нищожни, защото вашата цел е с изключително дълготраен и широкообхватен ефект. Вие ще живеете толкова дълго, колкото и Вселената. Тогава помислете отново за тези неща и те ще ви станат безразлични. Ако помислите в още по-широк мащаб, ще можете да преодолеете всички тези неща.

4. Елиминиране на завистта

Завистта е огромно препятствие в самоусъвършенстването и оказва силно влияние върху практикуващите. Тя влияе пряко върху силата на Гонг у практикуващия, причинява вреди на другите самоусъвършенстващи се и сериозно пречи на самоусъвършенстването ни нагоре. Като практикуващи вие трябва напълно да я елиминирате. На някои хора, независимо че са се

48 А Кю – герой от популярен китайски роман, известен със слабостта и глупостта си. – Бел. прев.

49 Хан Шин – главнокомандващ генерал при Лиу Бан, първият император от династията Хан (260 г. пр. н. е. – 23 г. от н. е.) – бел. прев.

самоусъвършенствали до определено ниво, все още им предстои да превъзмогнат завистта. Нещо повече, колкото е по-трудно да се изостави завистта, толкова по-лесно е тя да се засили. Негативните ефекти на тази привързаност правят подобрените части на Шиншин уязвими. Защо е необходимо специално да говорим за завистта? Защото завистта е най-силното, най-очевидното нещо, което се проявява у китайския народ; то натежава най-много в мисленето на хората. Мнозина обаче не го осъзнават. Наречено „ориенталска завист“ или „азиатска завист“, то е характеристика на Изтока. Китайците по характер са доста затворени, сдържани са и не се изразяват открито, което лесно води до завист. Всяко нещо си има две страни, така че затвореният характер също има както положителна, така и отрицателна страна. Западните хора са по-открити. Например детето е получило шестица в училище и тича към вкъщи с радостен вик: „Получих шестица!“. Съседите ще отворят вратите и прозорците си, за да го поздравят: „Браво, Том!“. Всички ще се радват за него. Ако това се случи в Китай – помислете само – хората ще се възмутят, щом го чуят: „Получил шестица. И какво от това? Какво толкова има да се хвали?“. Реакцията е напълно различна – тук съществува манталитет на завист.

Човекът със завистливо сърце се отнася с пренебрежение към другите хора и не позволява да го надминат. Когато види някой по-способен от него, губи душевно равновесие, намира го за непоносимо и отрича факта. Той иска да получава увеличение на заплатата наред с другите, да взема еднакви премии и всички да поемат еднакъв товар, ако нещо се обърка. Лицето му позеленява от завист, когато види другите да изкарват повече пари. Във всеки случай той не може да го понесе, ако другите се справят по-добре от него. Има хора, които дори не смеят да приемат премии за собствените си научно-изследователски постижения, защото се страхуват от завистта на другите. Хора, които са били възнаградени с отличия, не смеят да ги споменат от страх да не предизвикат завист и сарказъм. Някои Чигонг майстори не могат да се примирят с това, че други Чигонг майстори преподават, и отиват да им създават проблеми. Това е проблем на Шиншин. Да кажем, че група хора практикуват заедно Чигонг и у някои, които са започнали да се занимават по-късно, първи се появяват свръхспособности. Тогава все ще се намери някой да каже: „Голяма работа! Аз практикувам вече толкова години и имам куп удостоверения за завършени курсове. Как така той може да развие свръхспособности преди мен?“. Завистта му се проявява веднага. Самоусъвършенстването изисква гледане навътре и самоусъвършенстващият се би трябвало да усъвършенства самия себе си и да гледа в себе си, за да намери причината за проблемите. Трябва да работите здраво над себе си и да се опитвате да се подобрите в тези отношения, в които не сте се справяли достатъчно добре. Ако усилено гледате в другите, за да откриете корена на проблема, другите ще успеят в самоусъвършенстването и ще се издигнат, а вие ще сте единствените останали тук. Няма ли да сте си пропилили цялото време? Самоусъвършенстването е, за да усъвършенствате себе си!

Завистта може да навреди и на другите практикуващи, например когато нечие злословие пречи на другите да постигнат покой. Когато такъв човек има свръхспособности, от завист той може да ги използва, за да навреди на другите практикуващи. Например човек, който се е самоусъвършенствал доста добре, седи и медитира. Тъй като има Гонг, той седи там като планина. В това време край него прелитат две същества, едното от които преди е било монах, който поради завист обаче не е достигнал Просветление. Макар и да притежава определено количество Гонг, то не е достигнало Съвършенство. Когато пристигат до мястото, където човекът медитира, едното казва: „Еди-кой-си медитира тук. Хайде да го заобиколим“.

Другото обаче се хвали: „Веднъж по мое време аз с един удар на дланта си отсякох част от планината Тай“. След това то вдига ръка, за да удари практикуващия. Но когато я вдига, не може да я спусне надолу. Тъй като практикуващият се самоусъвършенства по праведен Фа, той има предпазен щит, ето защо това същество не е в състояние да го удари. Намерението да нарани някого, който се самоусъвършенства по праведен Фа, е вече сериозен въпрос, и съществото ще бъде наказано. Завистливите хора вредят и на себе си, и на другите.

5. Елиминиране на привързаностите

Наличие на привързаности означава, че практикуващият неотклонно и ревностно преследва някакви неща или цели, от които не може да се освободи, или е прекалено упорит, за да приема съвети от другите. Някои хора преследват в живота си свръхспособности и това неизбежно ще възпрепятства самоусъвършенстването им към високи нива. Колкото по-силно е това психическо състояние, толкова по-трудно е да се откаже човек от него и съзнанието ще става все по-неуравновесено и нестабилно. По-късно тези хора ще сметнат, че не са придобили нищо, и дори ще започнат да се съмняват в нещата, които учат. Привързаностите произлизат от човешките желания. Характерна особеност на привързаностите е, че те се отличават с очевидна ограниченост на целите си и имат сравнително ясен и конкретен характер. Често човек сам не ги осъзнава. Обикновеният човек има много привързаности. Той може да използва всякакъв предлог, който намери за необходим, за да преследва и получи нещо. У практикуващия привързаността се проявява по различен начин. Например преследването на някаква свръхспособност, отдаването на съзерцаване на видения, силното увличане по някой феномен и така нататък. Като практикуващи, независимо какво преследвате, това е неправилно – преследването трябва да се изостави. В Дао школата говорят за „пустота“, а в Буда школата – за „празнота“, за „влизване в празнотата“. Ние в края на краищата искаме да достигнем състоянието на „пустота“ и „празнота“, освобождавайки се от всички привързаности. Всяко нещо, от което не можете да се освободите, трябва да се изостави. Стремещът към свръхспособности е един пример за това: ако ги преследвате, значи искате да ги използвате. В действителност това противоречи на характеристиката на нашата Вселена. То всъщност е въпрос на Шиншин. Искате да ги имате, за да парадирате с тях пред другите и да се хвалите. Но тези способности не са нещо, което да се излага на показ. Дори ако намеренията ви да ги използвате са чисти и са само с цел извършването на добри дела, тези добри дела може да се окажат не толкова добри. Идеята да се намесвате в работите на обикновените хора, използвайки свръхспособности, не е непременно добра. След като някои хора ме чуят да отбелязвам, че на 70% от класа Небесното око се е отворило, те започват да се чудят: „Защо нищо не мога да усетя?“. Когато се върнат къщи и започнат да правят упражненията, тяхното внимание се насочва към Небесното око до такава степен, че дори получават главоболие. Но накрая пак нищо не могат да видят. Това е привързаност. Хората се различават по физическо състояние и вродени качества. Не е възможно всички да започнат да виждат с Небесното си око по едно и също време, нито пък то ще е на едно и също ниво при всички. Някои може да са способни да виждат, други – не. Всичко това е нормално.

Привързаностите са в състояние да предизвикат застой или колебания в развитието на Гонг силата у практикуващия. В по-сериозните случаи те дори могат да накарат

практикуващия да поеме по зъл път. По-конкретно, при наличие на нисък Шиншин, определени свръхспособности могат да бъдат използвани за извършване на лоши неща. Имало е случаи, в които нестабилният Шиншин на човек го е довеждал до използването на свръхспособности за извършване на лоши неща. Имаше някъде един студент в колеж, у когото се появила свръхспособността за контрол над съзнанието. С нея той можел да използва своите мисли, за да манипулира мислите и поведението на другите, и така използвал тази способност, за да върши лоши неща. Някои хора могат да видят видения по време на практиката. Те винаги искат да ги видят ясно и да ги разберат напълно. Това също е форма на привързаност. Някои може да се пристрастят към някакво хоби и да не могат да се откажат от него. Това също е форма на привързаност. Поради различията във вродените качества и намеренията у хората, някои се самоусъвършенстват, за да достигнат най-високото ниво, а други – само за да придобият определени неща. Последното неизбежно ограничава целта на самоусъвършенстването. Ако такива привързаности не бъдат елиминирани, Гонг няма да расте, дори и да практикувате. Затова практикуващите трябва да приемат много леко всички материални изгоди, да не преследват нищо и да дадат възможност на нещата да следват естествения си ход, като така избягват възникването на нови привързаности. Дали това може да се постигне, зависи изцяло от Шиншин на практикуващия. Ако Шиншин не се промени коренно или ако каквато и да било привързаност остане, успехът в самоусъвършенстването е невъзможен.

6. Карма

6.1. Произход на кармата

Кармата е вид черна материя в противоположност на Дъ. В будизма тя се нарича „греховна карма“, докато ние тук я наричаме „карма“. Затова извършването на лоши неща се нарича „създаване на карма“. Кармата възниква, когато човек прави нередни неща в този или предишни животи. Например убийството, възползването от другите, нахърняването интересите на другите, клюкарстването зад гърба на някого, недружелюбността към някого и така нататък – всички те могат да създадат карма. В допълнение съществува и такава карма, която се предава от предци, семейство и роднини или близки приятели. Когато човек удари някого с юмрук, той едновременно прехвърля от своята бяла материя върху него и тогава овакантиената област в тялото му се запълва с черна материя. Убийството е най-голямото злодеяние – то е грешно и ще произведе голяма карма. Кармата е първоначалният фактор, причиняващ болестите у хората. Разбира се, тя невинаги се проявява като болест – може също така да се прояви като преживяване на някакви неприятности или други подобни. Всички тези неща са карма в действие. Затова практикуващите не трябва да правят нищо лошо. Всяко лошо поведение ще произведе негативни влияния, които сериозно ще повлияят на самоусъвършенстването ви.

Някои поощряват събирането на Чи от растения. Когато преподават своите упражнения, те учат и как да се събира Чи от растенията; те дискутират с жив интерес кои дървета имат по-добро Чи и какъв е цветът на Чи при различните дървета. У нас, в един парк на Североизточен Китай, имаше група хора, които практикуваха някакъв предполагаем вид

Чигонг, при който се търкаляха навсякъде по земята. След като станеха, обикаляха в кръг около борове и събираха от тях Чи. За половин година горичката от борови дървета пожълтя и повехна. Това е постъпка, произвеждаща карма! То също е убийство! Събирането на Чи от растения не е правилно, независимо дали е от гледна точка на озеленяването на страната, поддържането на екологичния баланс или от гледна точка на по-високи нива. Навсякъде в необятната и безгранична Вселена съществува Чи, което можете да събирате, колкото си искате. Защо да злоупотребявате с растенията? Ако сте практикуващи, къде е вашето милосърдие и състрадание?

Всяко нещо притежава интелект. Съвременната наука вече е признала, че растенията имат не само живот, но и умствена способност, мисли, чувства и дори свръхсетивни функции. Когато Небесното ви око достигне нивото на Фа-зрението, ще забележите, че светът е напълно различен. Когато излезете навън, скали, стени и дори дървета ще разговарят с вас. Във всяко нещо има живо същество. При формирането на дадено нещо, в него влиза живо същество. Земните хора са тези, които разделят материята на органична и неорганична. Когато монах в храма счупи чаша, ще се разтревожи, защото в момента, в който тя се счупи, я напуска живо същество. Това живо същество не е приключило жизнения си път и няма къде да отиде. Затова ще храни извънредно силна омраза към човека, който е прекъснал живота му. Колкото по-силна е омразата, толкова повече карма ще натрупва този човек. Някои „Чигонг майстори“ дори ходят да ловуват. Къде са отишли техните доброта и състрадание? Както в Буда школата, така и в Дао школата, никой не върши неща, които престъпват небесните принципи. Такава постъпка е акт на убийство.

Някои хора казват, че в миналото са натрупали много карма, например убивайки риби или кокошки, ловейки риба и така нататък. Означава ли това, че те вече не могат да се самоусъвършенстват? Не, не означава. Тогава вие сте правили това, без да знаете за последствията, така че то няма да е произвело допълнителна карма. Просто не го правете повече за в бъдеще и това ще е достатъчно. Ако го правите отново, то вече ще е съзнателно нарушение на принципите, а това не е разрешено. Някои от нашите практикуващи действително имат този вид карма. Това, че сте дошли на нашите лекции, означава, че имате тази предопределеност и че можете да се самоусъвършенствате нагоре. Когато мухи и комари влязат в стаята, може ли да ги убиваме? Що се отнася до това, как да постъпите на настоящото си ниво, не се смята за погрешно, ако ги ударите и убиете. Ако не успеете да ги изгоните навън, тогава убиването им не е проблем. Когато на нещо му е дошло времето да умре, то естествено ще умре. Шакиямуни веднъж искал да се изкъпе и казал на един от своите ученици да почисти ваната. Ученикът видял, че във ваната има много буболечки, и се върнал да пита какво да прави. Шакиямуни повторил: „Ваната е това, което искам да почистиш“. Ученикът разбрал, върнал се обратно и изчистил ваната. Не трябва да приемате определени неща твърде сериозно. Ние не искаме от вас да се превърнете в прекомерно предпазлив човек. Мисля, че в сложна обстановка не е правилно, ако сте нервни във всеки един момент и се страхувате да не направите нещо нередно. Това би било форма на привързаност – страхът сам по себе си е привързаност.

Трябва да имаме състрадателно и милосърдно сърце. Когато действаме със състрадателно и милосърдно сърце, вероятността да предизвикаме проблеми е по-малка. Гледайте леко на личната изгода, бъдете добросърдечни и състрадателното ви сърце ще ви предпазва от извършване на нередни неща. Независимо дали го вярвате, или не, ще откриете, че ако сте

винаги сърдити и постоянно искате да спорите и да се борите, ще превърнете дори добрите неща в лоши. Често виждам хора, които когато са прави, не оставят другите на мира; когато такъв тип човек е прав, той най-после е намерил нещо, въз основа на което да тормози другите. По същия начин не бива да започваме конфликти, ако не сме съгласни с някакви неща. Понякога това, което не одобрявате, може да не е непременно грешно. Като практикуващи, с непрекъснатото повишаване на нивото ви, всяко произнесено от вас изречение ще носи енергия. Думите ви ще са способни да възпират обикновените хора, затова не трябва да говорите, каквото ви хрумне. Когато не можете да видите същността на проблемите и кармичните им причини, е особено лесно да извършите нередни неща и да създадете карма.

6.2. Елиминиране на кармата

Принципите на този свят са същите като небесните – в края на краищата ще трябва да заплатите това, което дължите на другите. Дори обикновените хора трябва да плащат за дължимото на другите. Всичките трудности и проблеми, с които се сблъсквате през живота си, са последствия, произтичащи от карма. Трябва да платите обратно тези неща. За нашите истински самоусъвършенстващи се жизненият път ще бъде изменен. Ще бъде подготвен нов път, който да е подходящ за вашето самоусъвършенстване. Учителят ви ще отстрани за вас част от вашата карма, а това, което остава, ще се използва за подобряване на вашия Шиншин. Вие замените и изплащате кармата си, като правите упражненията и усъвършенствате своя Шиншин. От сега нататък проблемите, с които се сблъсквате, няма да са случайни. Бъдете подготвени за това. Чрез понасянето на страдания ще можете да се освободите от всичко, от което обикновеният човек не може да се освободи. Ще се сблъскате с много проблеми. Такива ще възникват в семейството, в обществото и на други места или изведнъж може да ви сполетят някакви беди; може дори да ви обвинят за нещо, което е извършено от друг, и така нататък. Практикуващите не би трябвало да се разболяват; въпреки това може да ви повали сериозна болест. Болестта може да дойде с голяма сила, довеждайки ви до състояние, при което повече да не можете да издържате. Дори клиничните изследвания може да не успеят да поставят диагноза. Неизвестно защо обаче по-късно болестта може да изчезне от само себе си. Всъщност по този начин вие изплащате някои от своите дългове. Един ден брачният ви партньор може да загуби самообладание и да започне да се кара с вас безпричинно; дори малки и незначителни неща могат да предизвикат огромни скандали. След това дори той ще е объркан и няма да може да обясни защо е загубил самообладание. Като практикуващи вие трябва да имате ясна представа защо възникват такива инциденти – защото това „нещо“ е дошло и от вас се иска да изплатите тази карма. За да разрешите такива случаи, в такъв момент трябва да се контролирате и да съблюдавате своя Шиншин. Трябва да сте благодарни и да цените това, че брачният ви партньор ви е помогнал да изплатите кармата си.

Когато човек седи в медитация дълго време, краката започват да го болят и болката понякога е изключително мъчителна. Хората, чието Небесно око е отворено на високо ниво, виждат, че когато болката е много силна, голям къс от черната материя в тялото на практикуващия и извън него се придвижва надолу и се унищожава. Болката при седене в медитация е периодична и много мъчителна. Някои имат добра способност за разбиране и са решени да не си пускат краката. Тогава черната материя се елиминира и се превръща в бяла

материя, която на свой ред ще бъде развита в Гонг. Невъзможно е кармата на практикуващия да бъде напълно изплатена посредством изпълнение на упражненията и седене в медитация. Необходими са също повишаване на Шиншин и на способността за разбиране, и да се преминат изпитания. Важното е да бъдем състрадателни. В нашия Фалун Гонг състраданието се появява много рано. Много практикуващи установяват, че по време на медитация без всякаква причина от очите им започват да се ронят сълзи. За каквото и да помислят, те чувстват тъга. Когато и да погледнат, виждат страдание. Това всъщност е появата на сърце, изпълнено с велико състрадание. Вашата вродена природа, истинското ви Аз, започва да се слива с характеристиката на Вселената, Джън-Шан-Жен. Когато състрадателната ви природа се прояви, вие ще действате с повече доброта. От сърцето до външния ви облик всеки ще може да види, че сте наистина добри. От този момент нататък вече никой няма да се отнася зле с вас. Ако се случи някой да е несправедлив към вас, вашето велико състрадателно сърце ще се прояви и вие няма да му отвърнете със същото. Това е вид сила – сила, която ви прави различни от обикновените хора.

Когато се сблъскате с изпитание, това велико състрадание ще ви помогне да го преодолеете. Същевременно моите Фашъни ще се грижат за вас и ще пазят живота ви, но вие ще трябва да преминете през изпитанието. Например когато изнасях лекции в Тайюен, една възрастна двойка идваше да слуша. Те бързали да пресекат улицата. Когато вече били на средата, кола, приближаваща с голяма скорост, блъснала жената и я влачила повече от десет метра, преди тя да падне на сред улицата. Колата продължила още двадесет метра, преди да успее да спре. Шофьорът излязъл от автомобила и започнал да ругае, пътниците вътре също казали лоши неща. В този момент възрастната жена си спомнила думите ми и не продумала нищо. След това станала и казала: „Няма нищо, всичко е наред“ и дошла на лекцията със съпруга си. Ако в този момент беше казала: „Ох, боли ме тук и там, трябва да ме закарате в болницата“, тя действително щеше да е пострадала, но не постъпила така. Възрастната жена ми каза: „Учителю, аз знам за какво беше всичко това. То ми помогна да изплатя карма!“.

Преодоляна е огромна беда, елиминиран е голям къс карма. Както можете да си представите, тя е имала наистина висок Шиншин и добра способност за просветление. На тази възраст да я удари кола с такава висока скорост, да я влачи толкова дълго и накрая да я хвърли на земята – и при все това тя се е изправила с праведно съзнание.

Понякога когато дойде изпитание, то изглежда просто огромно – толкова е съкрушително, че изглежда няма никакво спасение. И може би ще се задържи за известно време, но после изведнъж се появява изход и нещата започват силно да се променят. Всъщност причината е, че нашият Шиншин се е повишил, така че проблемът е изчезнал от само себе си.

За да извисите сферата си на мислене, трябва да бъдете изпитани чрез трудности в този свят. Ако в този процес вашият Шиншин действително се е повишил и стабилизирал, кармата ще бъде елиминирана, трудността ще отmine и вашият Гонг ще се повиши. Ако по време на Шиншин изпитания не успеете да съблюдавате своя Шиншин и направите грешка, не се обезкуражавайте. Поемете инициативата да разберете какво сте научили от този урок, намерете къде изоставате и положете усилия по отношение на Джън, Шан и Жен. Следващият проблем, който ще изпита вашия Шиншин, може да дойде скоро след това. С увеличаване силата на Гонг трудностите, изпитващи вашия Шиншин, може да станат дори по-интензивни. С всяко преодоляно изпитание силата на вашия Гонг съответно ще се увеличава. Ако не преодолеете изпитанието, развитието на вашия Гонг ще изпадне в застой.

Малките изпитания водят до малки подобрения, големите изпитания – до големи подобрения. Надявам се, че всеки практикуващ е готов да понесе огромни трудности и че ще има решимостта и волята да се срещне с тях. Без да положите усилия и дума не може да става за придобиването на истински Гонг. Няма такъв принцип, който да ви позволи да придобиете Гонг без усилие, без страдание и в удобство. Без фундаментално подобрение на вашия Шиншин и ако все още имате някакви лични привързаности, е невъзможно да се самоусъвършенствате в просветлено същество!

7. Демонична намеса

Демоничната намеса се отнася до явления или видения, които се появяват по време на процеса на самоусъвършенстване и които пречат на практиката на човек. Тяхната цел е да предотвратят самоусъвършенстването на практикуващите до високи нива. Може да се каже, че демоните идват да събират дългове.

Проблемът с демоничната намеса ще се появи със сигурност, когато практикуващият се самоусъвършенства към високи нива. През живота си човек, така както и предците му, неизбежно са извършили някои недобри дела, които се наричат карма. Това, дали вроденото качество у човека е добро, или не, се определя от количеството карма, която той носи със себе си. Дори да е много добър човек, пак е невъзможно да няма карма. Не можете да осъзнаете това, ако не се самоусъвършенствате. Ако практикувате само за лечение или подобряване на здравето, демоните не се интересуват от вас. Но щом започнете да се самоусъвършенствате към високи нива, ще започнат да ви безпокоят. Те могат да използват различни методи за това, целта на които е да предотвратят самоусъвършенстването ви към високи нива и да ви накарат да се провалите в практиката си. Формите на проявление на демоните са различни. Някои се проявяват под формата на явления от всекидневието, а други приемат формата на явления от други измерения. Те командват разни неща да ви се месят всеки път, когато седнете да медитирате, и правят невъзможно навлизането на съзнанието ви в покой и самоусъвършенстването ви към високи нива. Понякога в момента, в който седнете да медитирате, започва да ви се приспива или в главата ви нахлуват всевъзможни мисли, като целта на това е да не можете да навлезете в състояние за самоусъвършенстване. Друг път в момента, в който започнете да правите упражненията, вашата доскоро тиха среда внезапно се изпълва с шум от стъпки, блъскане на врати, клаксони на коли, телефонен звън и различни други форми на смущения, които не ви позволяват да навлезете в състояние на покой.

Друг вид демон е демонът на похотта. Красива жена или мъж може да се появят пред практикуващия по време на медитация или в съня му. Те ще ви съблазняват и изкушават с подбуждащи движения, които ще пробудят похотта ви. Ако не можете да преодолеете това от първия път, то постепенно ще се засили и ще продължи да ви изкушава, докато не се откажете от идеята за самоусъвършенстване към високи нива. Това е труден тест за преминаване и доста практикуващи са се провалили заради него. Надявам се да сте мислено подготвени за него. Ако някой не съблюдава достатъчно добре своя Шиншин и се провали първия път, трябва действително да си вземе поука от това. Демонът ще идва да ви пречи много пъти, до момента, в който вие наистина отстоите своя Шиншин и напълно се откъснете от тази привързаност. Това е голямо препятствие, което трябва да преодолеете, иначе не

бихте могли да постигнете Дао и да се самоусъвършенствате успешно.

Има и друг вид демон, който също се показва по време на упражнения или сън. Някои внезапно виждат ужасяващи лица, много зли и доста реални, или фигури, които държат ножове и заплашват да ви убият. Но те могат само да плашат хората. Ако наистина поискат да ви намушкат, не биха могли да ви докоснат, защото Учителят е поставил предпазен щит около тялото на практикуващия. Те се опитват да ви изплашат, за да престанете да практикувате. Тези неща се появяват само на определено ниво или за определен период и преминават бързо – за няколко дни, седмица или няколко седмици. Всичко зависи от висотата на вашия Шиншин и от това, как се отнасяте към този въпрос.

8. Вродено качество и способност за просветление

Под „вродено качество“ се разбира бялата материя, която човек носи със себе си при раждането. В действителност това е Дъ – вид материална субстанция. Колкото повече от нея носите със себе си, толкова по-добро е вроденото ви качество. Хората с добро вродено качество по-лесно се завръщат към истинската си същност и стават просветлени, тъй като мисленето им не е възпрепятствано. Щом чуят за Чигонг или за неща, свързани със самоусъвършенстване, те веднага се заинтригуват, имат желание да се учат и могат да установят връзка с Вселената. Точно както Лао Дзъ е казал: „Когато мъдър човек чуе Дао, ще го практикува усърдно. Когато посредствен човек чуе Дао, той ту ще го практикува, ту не. Когато глупав човек го чуе, ще се смее с глас. Ако не се смее, това няма да е Дао“. Тези, които могат лесно да се завърнат към истинската си същност и да станат просветлени, са мъдри хора. Обратно, около тялото на човек с много черна материя и лошо вродено качество се е образувала преграда, която не му позволява да възприеме добрите неща. Ако той се натъкне на добри неща, черната материя ще го накара да се съмнява в тях. Всъщност това е една от ролите, които кармата играе.

Разглеждането на вроденото качество винаги трябва да включва и въпроса за способността за просветление. Когато говорим за просветление, някои веднага ще си помислят, че просветлението е остър ум. Хитрите и с остър ум, за които говорят обикновените хора, са всъщност много далече от самоусъвършенстването, което разглеждаме. На такива хора с остър ум често им е много трудно да достигнат просветление. Те обръщат внимание само на реалния материален свят, за да може в никакъв случай да не понесат загуба и да не изпуснат някаква изгода. Особено тези, които се смятат за хора с голяма ерудиция, образование и много остър ум, приемат, че самоусъвършенстването е нещо от приказките. За тях практикуването и усъвършенстването на Шиншин са нещо невъобразимо. Те смятат практикуващите за глупави и вярващи сляпо. Просветлението, за което ние говорим, не се отнася до острия ум, а до завръщането на човешката същност към истинската ѝ природа, превръщането в добър човек и съответствието с характеристиката на Вселената. Вроденото качество на човек определя неговата просветлителна способност. Ако вроденото качество е добро, има тенденция способността за просветление също да е добра. Вроденото качество определя способността за просветление, при все това тя не е изцяло продиктувана от него. Независимо колко добро е вроденото ви качество, ако способността ви за разбиране е слаба и не успявате да се просветлявате, пак няма да се получи. Вроденото

качество у някои хора не е така добро, но способността им за просветление е добра, така че могат да се самоусъвършенстват до високо ниво. Тъй като предлагаме спасение на всички живи същества, ние гледаме способността за просветление, а не вроденото качество. Дори и да носите в себе си много лоши неща, стига да сте решени да се самоусъвършенствате нагоре, тази ваша мисъл е праведна. С този начин на мислене вие просто ще трябва да вложите малко повече от останалите и в края на краищата ще можете да постигнете Просветление.

Телата на практикуващите са вече пречистени. След появяването на Гонг те няма да се разболяват, защото наличието на тази високоенергийна субстанция в тялото вече не допуска присъствието на черна материя. Въпреки това някои хора просто отказват да го повярват и все си мислят, че са болни. Те се оплакват: „Защо се чувствам толкова зле?“. Ние казваме, че това, което сте придобили, е Гонг. Как може да не изпитате дискомфорт, когато сте получили нещо толкова добро? В самоусъвършенстването човек трябва да дава нещо в замяна. Всъщност всичките ви неразположения са само повърхностни явления и нямат абсолютно никакво въздействие върху тялото ви. Проявяват се като болести, но определено не са. Всичко зависи от това, дали можете да се просветлите до това. Практикуващите не само трябва да могат да изтърпят и най-тежките страдания, но и да имат добра способност за просветление. Някои дори и не се опитват да разберат нещата, когато се сблъскат с неприятности. Те все отъждествяват себе си с обикновените хора, въпреки че им преподавам на високи нива и им показвам как да се измерват спрямо по-високи стандарти. Дори не могат да се решат да се самоусъвършенстват като истински практикуващи, нито пък вярват, че могат да достигнат високо ниво.

Просветлението, дискутирано на високи нива, се отнася до достигането на просветление и се подразделя на внезапно и постепенно. Внезапното просветление означава, целият процес на самоусъвършенстване да стане в заключено състояние. В последния момент, след като сте приключили целия процес на самоусъвършенстване и вашият Шиншин е достигнал високо ниво, всичките ви свръхспособности ще бъдат отключени отведнъж. Небесното ви око ще се отвори моментално до най-високото си ниво и вашето съзнание ще може да общува с висши същества от други измерения. Ще можете на мига да видите истинската картина на цялата Вселена с нейните различни измерения и отделни райски места и ще сте в състояние да контактувате с тях. Ще можете да проявите и своите велики божествени сили. Пътят на внезапното просветление е най-трудният. В историята само хора с много високо вродено качество са били избирани за ученици и методът на практикуване е бил предаван на един-единствен приемник. Повечето хора биха го сметнали за непосилно! Аз преминах именно пътя на внезапното просветление.

Това, което предавам на вас, принадлежи към пътя на постепенното просветление. В процеса на самоусъвършенстването ви свръхспособностите ще се появят по реда си, но след появата им няма непременно веднага да ви се даде да ги използвате, тъй като лесно може да извършите злодеяния, когато вашият Шиншин не е достигнал определено ниво и все още не можете да се контролирате. Временно няма да ви се даде да използвате свръхспособностите, въпреки че рано или късно ще ви бъде разрешено. Посредством самоусъвършенстване постепенно ще повишавате нивото си и постепенно ще опознавате истината на Вселената. Точно както и при внезапното просветление, накрая ще достигнете Пълно съвършенство. Пътят на постепенното просветление е сравнително по-добър и не носи рискове. Трудността

му е в това, че можете да видите целия процес на самоусъвършенстване – поради това трябва да сте дори още по-стриктни в изискванията към себе си.

9. Чисто и спокойно съзнание

Когато правят Чигонг упражнения, някои хора не могат да навлязат в състояние на пълен покой и затова търсят метод, чрез който да го постигнат. Някои ме питат: „Учителю, защо не мога да вляза в състояние на покой, когато правя Чигонг упражненията? Може ли да ме научите на някакъв метод или техника, за да мога да постигна покой при медитация?“. Бих попитал, как може да постигнете покой?! Дори някое божество да дойде да ви преподава метод, и тогава не бихте могли да го постигнете. Защо? Защото собственото ви сърце не е спокойно и чисто. Защото живеете в това общество, погълнати от седемте емоции и шестте желания и всякакъв личен интерес – не само собствен, а и този на вашите приятели и роднини. Всичко това заема твърде голяма част от вашето съзнание и е със значително висок приоритет. Как бихте могли да сте в състояние на умствен покой по време на медитация? Дори и съзнателно да потискате тези неща, те пак ще идват от само себе си.

В метода за самоусъвършенстване на будизма се говори за „наставления, Самадхи, мъдрост“. Наставленията са за отказване от неща, към които човек е привързан. Някои използват способа на повтаряне името на Буда, който изисква концентрация, за да се постигне състоянието на „една мисъл заменя десет хиляди мисли“. Но това е вид способност, а не просто някакъв метод. Ако не вярвате, можете да опитате. Гарантирам ви, че докато устата ви повтаря името на Буда, в главата ви ще се надигат други неща. Тибетският ламаизъм беше този, който пръв научи хората как да повтарят монотонно името на Буда; името на Буда трябваше да се повтаря стотици хиляди пъти всеки ден в продължение на седмица. Да се повтаря монотонно, докато на човек му се завие свят и му се надуе главата, и накрая в съзнанието не остане нищо. Една мисъл замества всички останали. Това е вид умение, което при вас едва ли ще се получи. Някои други методи ви учат да се съсредоточавате върху Дантиен, да броите, да съсредоточавате погледа си върху даден обект и така нататък. В действителност с нито един от тези методи не можете да достигнете пълен покой. Практикуващите трябва да придобият чисто и спокойно съзнание, да се откажат от мислите за лична изгода и да се освободят от алчността в сърцата си.

Всъщност това, дали можете да навлезете в състояние на покой и в Дин⁵⁰, е отражение на височината на вашите способности и ниво. Ако човек може да постигне покой в момента, в който седне, това е показател за неговото ниво. Няма проблем, ако засега не можете да навлезете в състояние на покой – в процеса на самоусъвършенстване ще можете да го постигнете постепенно. Шиншин се издига постепенно, както и вашият Гонг. Но ако не се отнасяте равнодушно към личната изгода и желанията, няма начин Гонг да се развие.

Практикуващите трябва във всеки един момент да изискват от себе си да се придържат към високи стандарти. В обществото съществуват всякакви сложни явления, много низки и нездравни неща, както и седемте емоции и шестте желания, които непрекъснато се намесват на практикуващите. Това, което популяризират телевизионните предавания, филмите и

50 Дин – състояние на неподвижно, но будно съзнание – бел. прев.

литературните произведения, ви приучава да станете по-силни и още по-прагматични сред обикновените хора. Ако не можете да преминете отвъд тези неща, разликата в Шиншин и мисловната сфера между вас и практикуващия ще става все по-голяма, а вие ще придобивате все по-малко Гонг. Практикуващите трябва да имат оскъден – или дори никакъв – контакт с тези низки и нездрави неща, трябва да достигнат точката, при която ги гледат, но не ги виждат, и ги чуват, но не ги слушат, да остават неповлияни от другите хора и сърцето им да не трепва. Често казвам, че мисленето на обикновените хора не може да ми повлияе. Няма да се зарадвам, когато някой ме похвали, нито ще се разстроя, ако някой каже нещо лошо за мен. Колкото и сериозни да са Шиншин търканията сред обикновените хора, аз оставам неповлиян. Практикуващите трябва да се отнасят с безразличие към личния интерес и да не го взимат присърце. Само тогава намерението да стъпите на пътя към просветлението може да се смята за зряло. Ако не преследвате слава и изгода и дори ги смятате за нещо незначително, няма да се притеснявате или разстройвате и винаги ще се намирате в състояние на душевно равновесие. Когато успеете да се освободите от всичко това, съзнанието ви от само себе си ще стане чисто и спокойно.

Аз ви преподадох Дафа и всичките пет упражнения. Настроих телата ви и внедрих в тях Фалун и енергийни механизми. Освен това, моите Фашъни ще ви пазят. Всичко, което трябваше да ви се даде, ви беше дадено. По време на лекциите всичко зависеше от мен. От този момент нататък всичко зависи от вас. Както се казва, „Учителят ви превежда през вратата, но самоусъвършенстването зависи от самия човек“. Стига да изучавате Дафа задълбочено, да бъдете усърдни в осъзнаването му, да съблюдавате Шиншин по всяко време, да се самоусъвършенствате прилежно, да издържите и най-тежките страдания и да понесете непоносимото, мисля, че непременно ще успеете в самоусъвършенстването.

**Пътят за развиване на Гонг
се намира в сърцето на човека.
Дафа е безграничен като море,
а горчивините са корабът през него.**

ГЛАВА IV – ПРАКТИКАТА ФАЛУН ГОНГ

Фалун Гонг е специален метод за самоусъвършенстване от Буда школата. Той има свои уникални характеристики, които го отличават от другите обичайни методи за самоусъвършенстване от Буда школата. Тази практика е Дафа – висш метод за самоусъвършенстване. В миналото той е бил изключително интензивен метод за самоусъвършенстване, който е изисквал от практикуващите го извънредно висок Шиншин или велика вродена основа. По тази причина беше трудно да бъде разпространяван публично. Но с цел повече практикуващи да се повишат и да се запознаят с този метод, и същевременно да бъдат посрещнати нуждите на огромния брой хора, които искат да се отдадат на самоусъвършенстване, аз систематизирах тази практика в метод за самоусъвършенстване, подходящ за разпространение сред широката публика. Независимо от това, той вече далеч надвишава нещата, преподавани в обикновените практики, както и техните нива.

Самоусъвършенстващите се по Фалун Гонг не само развиват бързо Гонг силата и свръхспособностите си, но и придобиват несравнимо мощен Фалун за много кратко време. След формирането си Фалун постоянно се върти автоматично в долната коремна област на практикуващия. Той непрестанно събира енергия от Вселената и я преобразува в Гонг в Бънти на самоусъвършенстващия се. По този начин се постига целта на „Фа усъвършенства практикуващия“.

Практиката има пет комплекса от движения, а именно: „Буда протяга хиляда ръце“, „Фалун стояща позиция“, „Проникване в двата космически края“, „Небесен кръг на Фалун“ и „Усилване на божествените сили“.

1. Буда протяга хиляда ръце

(Фо Джан Чиен Шоу Фа)

Принципи на упражнението

В основата на „Буда протяга хиляда ръце“ е разтягането, за да се отворят всички енергийни канали. Чрез изпълняването на това упражнение начинаещите могат за кратко време да придобият Чи, а по-опитните практикуващи могат бързо да повишат нивата си. Упражнението изисква всички енергийни канали да бъдат отворени от самото начало, което дава възможност на практикуващите веднага да практикуват на много високо ниво. Движенията на това упражнение са доста прости, защото Великият Дао е изключително прост и лесен. Въпреки че движенията са прости, те диктуват цялостно всичко, което се развива в системата за практикуване. При изпълнението на това упражнение човек ще чувства, че тялото излъчва топлина, и ще изпита специфично усещане за наличието на много

силно енергийно поле. Това е причинено от разтягането и отблокирането на всички Чи проходи в тялото. Целта е да се пробие през зоните, където Чи е блокирано, да му се позволи да циркулира без препятствия, да се задвижи мощна циркулация на Чи вътре в тялото и под кожата и да се абсорбира огромно количество енергия от Вселената. Същевременно това позволява на практикуващия бързо да достигне състоянието, при което той има Чигонг енергийно поле. Това упражнение се изпълнява като основополагащото упражнение на Фалун Гонг и обикновено се прави първо. То е един от методите за подсилване на самоусъвършенстването.

Формула⁵¹

Шън Шън Хъ Ий⁵²,

Дон Джин Суи Джий⁵³,

Дин Тиен Дуу Дзуън⁵⁴,

Чиен Шоу Фо Лий⁵⁵

Подготовка

(Ю Бей Шъ)

Отпуснете цялото тяло, но не прекалено. Застанете естествено, със стъпала, раздалечени на широчината на раменете. Сгънете леко коленете. Дръжте коленете и бедрата в ненапрегнато положение. Леко придърпайте навътре долната челюст. Опрете върха на езика в небцето. Оставете малко място между зъбите и затворете устните. Полека затворете очите. Запазете спокойно изражение на лицето. По време на упражнението може да имате чувството, че сте много големи и високи.

51 Формулите се рецитират само веднъж – на китайски, преди започване на упражнението. Всяко упражнение има своя собствена формула, която може да рецитирате на глас или да слушате на звукозаписа с музиката за упражнения. Предоставеният по-долу техен превод е просто за справка и не следва да бъде рецитиран. – *Бел. прев.*

52 „Тяло и дух се сливат в едно“ – *бел. прев.*

53 „Движенията и статичните позиции следват механизмите“ – *бел. прев.*

54 „Висок до Небето и несравнимо възвишен“ – *бел. прев.*

55 „Хилядоръкият Буда се издига“ – *бел. прев.*



Фиг. 1-1

Джие-ин позиция на двете ръце

(Лиан Шоу Джие-ин)

Повдигнете леко двете ръце с длани, обърнати нагоре. Допрете леко върховете на палците. Сложете останалите четири пръста на едната ръка върху пръстите на другата, така че да се припокриват. За мъжете лявата ръка е отгоре, за жените – дясната. Образувайте овал с ръцете си и ги поставете пред долната коремна област. Изтеглете мишниците леко напред с леко сгънати лакти, така че подмишниците да са отворени (както на фиг. 1-1).



Фиг. 1-2



Фиг. 1-3

Майтрея⁵⁶ протяга гърба си **(Ми Лъ Шън Яо)**

Започвайки от позиция *Джие-ин*, започнете да издигате двете ръце нагоре и заедно с това постепенно изпънете двата крака. Когато ръцете стигнат пред лицето, освободете позицията *Джие-ин* и постепенно обърнете дланите нагоре. Когато ръцете стигнат над главата, дланите трябва да са напълно обърнати нагоре, като пръстите на двете ръце сочат едни към други, на разстояние от 20-25 см. (фиг. 1-2) В същото време изтеглете главата нагоре и натиснете стъпалата към земята. Натиснете силно нагоре с основата на дланите и изпънете постепенно цялото тяло. Задръжте тялото изпънато за около 2-3 секунди. След това рязко отпуснете цялото тяло. Не забравяйте да върнете коленете и таза до първоначалното им ненапрегнато положение.

56 Майтрея – в будизма това е името на бъдещия Буда, който ще дойде на Земята след Буда Шакиямуни, за да предложи спасение на хората. – Бел. прев.

Татагата налива енергия през върха на главата

(Ру Лай Гуан Дин)

Продължавайки от предишната позиция, обърнете едновременно дланите с пръстите навън, като формирате ъгъл от 140 градуса и образувате формата на фуния. Изправете китките и придвижете дланите надолу (фиг. 1-3). Когато дланите достигнат предната част на гръдния кош, трябва да са обърнати към гърдите, на разстояние около 10 см. от тях. Продължете движението надолу, докато ръцете стигнат долната коремна област (фиг. 1-4).



Фиг. 1-4



Фиг. 1-5

Хъ-шъ позиция на двете ръце

(Шуан Шоу Хъ-шъ)

Когато дланите стигнат долната коремна област, обърнете ги с гръб една към друга и без пауза ги вдигнете към гърдите, за да образуват Хъ-шъ (фиг. 1-5). Когато изпълнявате Хъ-шъ, притиснете плътно пръстите и основите на дланите едни към други, като оставяте празнина между средите на дланите. Дръжте лактите високо, така че двете предмишници да образуват права хоризонтална линия. (Винаги поддържайте дланите си в позиция Лотосова длан⁵⁷, с изключение на моментите, когато двете ръце са в позиция Хъ-шъ или Джие-ин; същото важи и за останалите упражнения.)

57 Лотосова длан – формата на дланта, която трябва да се поддържа по време на упражненията. При тази форма дланта е отворена и пръстите са отпуснати, но прави. Средният пръст на всяка ръка е отпуснат, така че леко се прегъва към центъра на дланта. – Бел. прев.



Фиг. 1-6



Фиг. 1-7

Дланите посочват към Небето и Земята

(Джан Джъ Чиен Куън)

Започвайки от позиция *Хъ-шъ*, разделете дланите на около 2-3 см и същевременно започнете да ги завъртате. Мъжете завъртат лявата ръка (жените – дясната) към гърдите, а другата ръка навън, така че лявата ръка идва отгоре, а дясната – отдолу⁵⁸. Предмишниците на двете ръце трябва да образуват права линия (фиг. 1-6). След това разгънете лявата предмишница диагонално нагоре и наляво, с длан, обърната надолу, докато ръката достигне нивото на главата. Задръжте дясната ръка пред гърдите, с длан, обърната нагоре. След като лявата ръка се разгъне, постепенно изпънете вертикално цялото тяло, изтеглете главата нагоре и натиснете с краката надолу. Изпънете лявата ръка диагонално нагоре и наляво (при жените – дясната ръка диагонално нагоре и надясно – *бел. прев.*), докато дясната ръка пред гърдите се изтегля навън едновременно с вдигнатата ръка (фиг. 1-7). Разтягайте за около 2 до 3 секунди, след което рязко отпуснете тялото. Върнете лявата ръка пред гърдите и я съберете с дясната в позиция *Хъ-шъ* (фиг. 1-5). След това отново завъртете дланите – дясната ръка (за жените – лявата) да е отгоре, а лявата – отдолу (фиг. 1-8). Дясната ръка повтаря предишните движения, извършени с лявата ръка – разгънете дясната предмишница диагонално нагоре и надясно, с длан, обърната надолу, докато ръката достигне нивото на главата. Задръжте лявата ръка пред гърдите, с длан, обърната нагоре. След разтягането (фиг. 1-9) отпуснете рязко цялото тяло. Придвийте ръцете пред гърдите и ги сключете в позиция *Хъ-шъ* (фиг. 1-5).

⁵⁸ При жените е обратно – *бел. прев.*



Фиг. 1-8



Фиг. 1-9

Златна маймуна разцепва тялото си (Джин Хоу Фън Шън)

Започвайки от позиция *Хъ-шъ*, разделете двете ръце пред гърдите и ги протегнете настрани, образувайки права линия с раменете. Постепенно изпънете вертикално цялото тяло. Изтеглете главата нагоре, натиснете с краката надолу и изпънете ръцете със сила настрани. Разтегнете се силно в четирите посоки (фиг. 1-10) за около 2-3 секунди. Рязко отпуснете цялото тяло и съберете обратно двете ръце пред гърдите в позиция *Хъ-шъ*.



Фиг. 1-10



Фиг. 1-11

Два дракона се гмуркат в морето (Шуан Лон Шиа Хай)

Започвайки от позиция *Хъ-шъ*, разделете двете ръце и ги протегнете диагонално напред и надолу. Когато ръцете са изпънати и успоредни една на друга, ъгълът между тях и краката трябва да е около 30 градуса (фиг. 1-11). Изпънете вертикално цялото тяло. Изтеглете главата нагоре и натиснете с краката надолу. Разтегнете се за около 2 до 3 секунди, след което рязко отпуснете цялото тяло. Върнете ръцете обратно и ги съберете в позиция *Хъ-шъ*.

Бодхисатва докосва лотосови цветове (Пу Са Фу Лиен)

Започвайки от позиция *Хъ-шъ*, разделете двете ръце и ги протегнете диагонално надолу, от двете страни на тялото, така че ъгълът между тях и бедрата да е около 30 градуса (фиг. 1-12). Постепенно изпънете вертикално цялото тяло, като върховете на пръстите се изпъват надолу със сила. После отпуснете рязко цялото тяло и съберете обратно двете ръце пред гърдите в позиция *Хъ-шъ*.



Фиг. 1-12



Фиг. 1-13

Архат носи планина на гърба си (Ло Хан Бей Шан)

Започвайки от позиция *Хъ-шъ*, разделете ръцете и ги протегнете назад, зад тялото. В същото време завъртете дланите да гледат назад. Докато ръцете минават покрай тялото, бавно прегънете китките. Когато ръцете стигнат зад тялото, ъгълът между китките и тялото трябва да е 45 градуса (фиг. 1-13). Постепенно изпънете вертикално цялото тяло. Когато ръцете достигнат правилната позиция, изтеглете с главата нагоре и натиснете с краката надолу. Дръжте тялото изправено и изпъвайте за около 2 до 3 секунди, след което рязко го отпуснете. Върнете ръцете обратно и ги съберете в позиция *Хъ-шъ*.



Фиг. 1-14



Фиг. 1-15



Фиг. 1-16

Ваджра⁵⁹ преобръща планина

(Джин Ган Пай Шан)

Започвайки от позиция *Хъ-шъ*, разделете двете ръце и натиснете напред с длани. Пръстите сочат нагоре, а ръцете са на височината на раменете. Щом ръцете бъдат протегнати напред, използвайте сила, за да се изпънете, изтеглете с главата нагоре и натиснете с краката надолу. Дръжте тялото изправено (фиг. 1-14). Изпънете цялото тяло за около 2 до 3 секунди, след което рязко го отпуснете. Съберете обратно двете ръце пред гърдите в позиция *Хъ-шъ*.

Припокриване на ръцете пред долната коремна област

(Дие Коу Шио Фо)

Започвайки от позиция *Хъ-шъ*, бавно спуснете ръцете надолу, обръщайки дланите към коремната област. Когато ръцете достигнат долната коремна област, поставете едната ръка пред другата. При мъжете лявата ръка трябва да е отвътре, а при жените – дясната. Дланта на външната ръка е обърната към гърба на вътрешната. Разстоянието между ръцете, както и между вътрешната ръка и долната коремна област, трябва да е около 3 см. Обикновено ръцете се държат в това положение между 40 и 100 секунди (фиг. 1-15).

Завършете упражнението, като съберете двете ръце в позиция *Джие-ин* (фиг. 1-16).

59 Ваджра – тук този термин се отнася до военните служители на Буда. – Бел. прев.

2. Фалун стояща позиция

(Фалун Джуан Фа)

Принципи на упражнението

Това е второто упражнение на Фалун Гонг. То представлява неподвижна стояща медитация, съставена от четири колелообхващащи позиции. Движенията са единични и е нужно всяка позиция да бъде задържана доста продължително. Ръцете на начинаещите може първоначално да усещат тежест и болка. След изпълняване на упражнението обаче цялото тяло ще се чувства леко и отпуснато, без чувство на изтощение като след физическа работа. Когато практикуващите увеличат честотата и продължителността на упражнението, те могат да почувстват Фалун, който се върти между ръцете им. Честото изпълняване на Фалун стоящата позиция ще помогне за пълното отваряне на цялото тяло и ще увеличи Гонг силата. Фалун стоящата позиция е широкообхватен способ за самоусъвършенстване, който увеличава мъдростта, повишава нивото на човек и подсилва свръхестествените способности. Движенията са прости, но развитите неща са многобройни и всеобхватни. По време на упражнението правете движенията естествено – трябва да осъзнавате, че вие ги правите, и да не се олюлявате, въпреки че е нормално да помръдвате леко. Както и при другите упражнения на Фалун Гонг, краят на това упражнение не означава край на практиката, тъй като Фалун никога не спира да се върти. Времетраенето на всяко движение може да варира от човек до човек, но колкото по-дълго, толкова по-добре.

Формула

Шън Хуей Джън Лий⁶⁰

Рон Шин Чин Тий⁶¹

Съ Мяо Съ Уу⁶²

Фа Лун Чу Чий⁶³

60 „Мъдростта расте и силата се увеличава“ – бел. прев.

61 „Сърцето се хармонизира, а тялото олеква“ – бел. прев.

62 „Като прекрасно и просветлено състояние“ – бел. прев.

63 „Фалун започва да се въздига“ – бел. прев.



Фиг. 2-1



Фиг. 2-2

Подготовка

(Ю Бей Шъ)

Отпуснете цялото тяло, но не прекалено. Застанете естествено, със стъпала, раздалечени на широчината на раменете. Сгънете леко коленете. Дръжте коленете и бедрата в ненапрегнато положение. Леко придърпайте навътре долната челюст. Опрете върха на езика в небцето. Оставете малко място между зъбите и затворете устните. Полека затворете очите. Запазете спокойно изражение на лицето.

Съберете двете ръце в позиция *Джие-ин* (фиг. 2-1).

Обхващане на колелото пред главата

(Тоу Чиен Бао Лун)

Започвайки от позиция *Джие-ин*, бавно издигнете ръцете от долната коремна област, като постепенно ги разделяте една от друга. Когато те стигнат пред главата, дланите трябва да са обърнати към лицето, на нивото на веждите. Пърстите на двете длани сочат едни към други и са на разстояние 15 см. Образувайте кръг с ръцете и отпуснете цялото тяло (фиг. 2-2).



Фиг. 2-3



Фиг. 2-4

Обхващане на колелото пред долната коремна област

(Фуу Чиен Бао Лун)

Започвайки от „Обхващане на колелото пред главата“, бавно придвижете ръцете надолу. Запазете колелообхващащата поза, когато те стигнат долната коремна област. Поддържайте разстояние от около 10 см между дланите и корема. Дръжте лактите напред, оставяйки подмишниците отворени. Дланите са обърнати нагоре, пръстите сочат едни към други на разстояние от 10 см помежду им. Ръцете трябва да образуват кръг (фиг. 2-3).

Обхващане на колелото над главата

(Тоу Дин Бао Лун)

Започвайки от „Обхващане на колелото пред долната коремна област“, бавно издигнете ръцете, като поддържате кръглата форма непроменена. Задръжте колелото над главата с пръсти, сочещи едни към други. Дланите са с лице надолу, с разстояние от 20-30 см между върховете на пръстите им. Ръцете трябва да образуват кръг. Дръжте раменете, ръцете, лактите и китките отпуснати (фиг. 2-4).



Фиг. 2-5



Фиг. 2-6

Обхващане на колелото от двете страни на главата

(Лиан Цъ Бао Лун)

Започвайки от „Обхващане на колелото над главата“, бавно спуснете ръцете надолу от двете страни на главата (фиг. 2-5). Задръжте дланите обърнати към ушите, предмишниците – изправени, а раменете – отпуснати. Не дръжте дланите твърде близо до ушите.

Припокриване на ръцете пред долната коремна област

(Дие Коу Шио Фо)

Започвайки от „Обхващане на колелото от двете страни на главата“, бавно спуснете ръцете и ги припокрийте пред долната коремна област (фиг. 2-6). Завършете упражнението, като склучите двете ръце в позиция *Джие-ин* (фиг. 2-1).

3. Проникване в двата космически края

(Гуантон Лиан Джи Фа)

Принципи на упражнението

Целта на това упражнение е Чи на Вселената да се смеси и слее с Чи в тялото. Огромно количество от него се изхвърля и поема, като за много кратко време практикуващият може да изхвърли патогенното и черно Чи от тялото си и да приеме огромно количество Чи от Вселената, като позволи на тялото да се пречисти и бързо да достигне състоянието на „чисто бяло тяло“. Освен това, докато ръцете се движат нагоре-надолу, упражнението подпомага „отварянето на върха на главата“ и пробива на каналите под стъпалата.

Преди да пристъпите към упражнението, представете си се като два високи и големи празни цилиндъра, стоящи изправени между Небето и Земята – гигантски и несравнимо високи. С възходящото движение на ръцете Чи в тялото се устремява директно навън през върха на главата към горния край на Вселената; с низходящото движение на ръцете то излиза през стъпалата към долния край на Вселената. След тези движения на ръцете Чи се връща в тялото от двата [космически] края и след това бива изпратено в противоположната посока. Ръцете се придвижват нагоре и надолу в противоположни посоки по девет пъти. На деветото движение лявата ръка се задържа горе (за жените – дясната) и остава там, след което другата ръка също се издига нагоре. След това и двете ръце се спускат надолу заедно, като отнасят Чи към долния [космически] край и после към горния, плъзгайки се покрай тялото. След като ръцете се придвижват нагоре и надолу девет пъти, Чи се връща обратно в тялото. Фалун се завърта с двете ръце по часовниковата стрелка (гледано отпред – бел. прев.) в долната коремна област четири пъти, за да върне Чи, което е извън тялото, обратно вътре. След това ръцете се събират в позиция *Джие-ин*, за да завършат упражнението, но не и функционирането на Гонг.

Формула

*Джин Хуа Бън Тий*⁶⁴

*Фа Кай Дин Дий*⁶⁵

*Шин Цъ Ии Мън*⁶⁶

*Тон Тиен Чъъ Дий*⁶⁷

64 „Тялото е пречистено“ – бел. прев.

65 „Фа отваря върха и низината“ – бел. прев.

66 „Сърцето е доброжелателно, а волята – силна“ – бел. прев.

67 „Препреминава през Небето, пробива през Земята“ – бел. прев.

Подготовка

Отпуснете цялото тяло, но не прекалено. Застанете естествено, със стъпала, раздалечени на широчината на раменете. Сгънете леко коленете. Дръжте коленете и бедрата в ненапрегнато положение. Леко придърпайте навътре долната челюст. Опрете върха на езика в небцето. Оставете малко място между зъбите и затворете устните. Полека затворете очите. Запазете спокойно изражение на лицето.

Съберете двете ръце в позиция *Джие-ин*, а след това в позиция *Хъ-шъ*.



Фиг. 3-1



Фиг. 3-2

Поединично движение на ръцете нагоре и надолу

(Дан Шоу Чон Гуан)

От позиция *Хъ-шъ* упражнението започва с поединично движение на ръцете нагоре и надолу, при което те се плъзгат бавно заедно с енергийните механизми извън тялото. Чи в тялото се движи нагоре и надолу непрестанно, следвайки движенията на ръцете. При мъжете нагоре се издига първо лявата ръка (фиг. 3-1), при жените – дясната. Вдигайте ръката бавно, като преминавате пред лицето и продължавате нагоре, над главата. Същевременно бавно спускайте надолу другата ръка. Продължете да сменяте ръцете така по този начин (фиг. 3-2). Дръжте дланите обърнати към тялото, на разстояние не повече от 10 см. от него. По време на

упражнението дръжте цялото тяло отпуснато. Едно движение на ръцете нагоре и надолу се брои за един път. Повторете общо девет пъти.



Фиг. 3-3



Фиг. 3-4



Фиг. 3-5

Едновременно движение на двете ръце нагоре и надолу (Шуан Шоу Чон Гуан)

След деветото поединично движение на ръцете лявата ръка изчаква горе (за жените – дясната), докато другата ръка се издигне, така че и двете ръце да сочат нагоре (фиг. 3-3). След това двете ръце едновременно се спускат надолу (фиг. 3-4). При движението на ръцете нагоре и надолу, дръжте дланите обърнати към тялото, на разстояние не повече от десет сантиметра от него. Едно пълно движение нагоре и надолу се брои за веднъж. Повторете девет пъти.



Фиг. 3-6



Фиг. 3-7



Фиг. 3-8

Завъртане на Фалун с двете ръце

(Шуан Шоу Туей Дон Фалун)

След приключване на едновременните движения на двете ръце, ги спуснете надолу покрай лицето и гърдите, докато стигнат долната коремна област. Завъртете Фалун в долната коремна област (фиг. 3-5, 3-6, 3-7). При мъжете отвътре е лявата ръка, а при жените – дясната. Разстоянието между ръцете и между вътрешната ръка и корема е около 4 см. Завъртете Фалун четири пъти по часовниковата стрелка (гледано отпред – бел. прев.), за да върнете енергията, намираща се извън тялото, обратно в него. Докато въртите Фалун, ръцете не трябва да излизат извън рамките на долната коремна област.

Съберете двете ръце в позиция *Джие-ин* (фиг. 3-8).

4. Небесен кръг на Фалун

(Фалун Джо Тиен Фа)

Принципи на упражнението

Това упражнение позволява енергията в човешкото тяло да циркулира на обширна площ – вместо да преминава само по един или няколко енергийни канала, тя циркулира неспирно от цялата Ин-страна до цялата Ян-страна на тялото. Това упражнение стига далеч отвъд обичайните методи за отваряне на енергийните канали или Големия и Малкия небесен кръг. То се класифицира като упражнение от междинно ниво на Фалун Гонг. С предишните три упражнения като основа, изпълнението на това упражнение има за цел да отвори изключително бързо всички енергийни канали на цялото тяло (включително Големия небесен кръг), така че те постепенно да се свържат по цялото тяло – от горе до долу. Най-отличителната черта на това упражнение е използването на въртенето на Фалун за коригиране на всички неправилни състояния в тялото. Това позволява на човешкото тяло – една малка Вселена – да се завърне към своето първоначално състояние и дава възможност на циркулацията на Чи в каналите на цялото тяло да бъде свободна и безпрепятствена. Когато се достигне това състояние, практикуващият е постигнал много високо ниво в самоусъвършенстването по Фа в Трите свята и ако притежава велика вродена основа, той може да премине към самоусъвършенстване по Дафа. По това време неговата Гонг сила и свръхспособности ще нараснат драстично. По време на това упражнение ръцете трябва да следват енергийните механизми. Всяко движение трябва да е плавно, бавно и полегато.

Формула

*Шуен Фа Джъ Шюй*⁶⁸

*Шин Чин Ссъ Юй*⁶⁹

*Фан Бън Гуей Джън*⁷⁰

*Йоу Йоу Сь Чий*⁷¹

Подготовка

Отпуснете цялото тяло, но не прекалено. Застанете естествено, със стъпала, раздалечени на широчината на раменете. Сгънете леко коленете. Дръжте коленете и бедрата в ненапрегнато

68 „Въртящият се Фа достига пустотата“ – бел. прев.

69 „Сърцето е чисто като нефрит“ – бел. прев.

70 „Завръщайки се към своята първоначална, истинска същност“ – бел. прев.

71 „Лек, като реец се във въздуха“ – бел. прев.

положение. Леко придърпайте навътре долната челюст. Опрете върха на езика в небцето. Оставете малко място между зъбите и затворете устните. Полека затворете очите. Запазете спокойно изражение на лицето.

Движения

Съберете двете ръце в позиция *Джие-ин*, а след това в позиция *Хъ-шъ*.



Фиг. 4-1



Фиг. 4-2



Фиг. 4-3

Разделете ръцете от *Хъ-шъ*. Придвигнете ги към долната коремна област, обръщайки дланите към тялото. Разстоянието между тях и тялото трябва да е около десет сантиметра. След като подминат долната коремна област, спуснете ги още по-надолу покрай вътрешната страна на краката. Същевременно се наведете надолу и приклекнете (фиг. 4-1). Когато върховете на пръстите наближат земята, ръцете описват кръг, започвайки от върха на ходилата, покрай външната им част и достигайки зад петите (фиг. 4-2).



Фиг. 4-4



Фиг. 4-5



Фиг. 4-6



Фиг. 4-7



Фиг. 4-8



Фиг. 4-9



Фиг. 4-10

След това, като сгъвате леко китките, започвайки от петите постепенно издигайте ръцете нагоре по задната страна на краката (фиг. 4-3). Изправете се в кръста, докато издигате ръцете нагоре покрай гърба (фиг. 4-4). По време на упражнението „Небесен кръг на Фалун“ ръцете не трябва да се докосват до която и да е част от тялото, иначе енергията от тях ще се върне обратно в него. Когато ръцете не могат да отидат по-нагоре по протежението на гърба, свийте кухи юмруци (фиг. 4-5), след което ги изтеглете отпред, минавайки през подмишниците. Кръстосайте ръцете пред гърдите (няма специфични изисквания за това коя ръка да е отгоре и коя отдолу – зависи как ви е по-удобно; това важи и за мъжете, и за жените) (фиг. 4-6). Разтворете юмруците и придвижете ръцете над раменете (като оставяте отстояние). Веднага след това започнете да придвижвате двете длани по външните (Ян) страни на ръцете. Когато стигнете до китките, извъртете ръцете така, че дланите да са една срещу друга на разстояние 3-4 см. Тоест палецът на външната ръка да бъде отгоре, а този на вътрешната – отдолу. В този момент дланите и лактите трябва да образуват права линия (фиг. 4-7). Завъртете двете длани, все едно държите топка, така че външната ръка става вътрешна, а вътрешната – външна. След това, докато движите дланите по протежение на вътрешните (Ин) страни на горната и долната част на ръцете, ги издигнете над главата и след това ги спуснете зад нея (фиг. 4-8). Ръцете трябва да образуват „X“ зад главата (фиг. 4-9). След това продължете да ги придвижвате още по-надолу, към гръбнака. Разделете ги, обръщайки върховете на пръстите надолу, за да се осъществи свързване с енергията на гърба. След това изтеглете успоредно ръцете над главата и ги спуснете пред гърдите (фиг. 4-10). Това е един пълен небесен кръг. Повторете го девет пъти. След деветия път спуснете ръцете покрай гръдния кош до долната коремна област.

Припокрыйте двете ръце пред долната коремна област (*Дие Коу Шиуао Фо*) и след това ги склучете в позиция *Джие-ин*.

5. Усилване на божествените сили

(Шън Тон Джя Чъ Фа)

Принципи на упражнението

„Усилване на божествените сили“ е упражнение на Фалун Гонг, изпълнявано в покой. То е многофункционално упражнение, което цели усилване на божествените сили (включително и на свръхестествените способности) и на Гонг силата посредством използването на Буда мудри⁷² за завъртането на Фалун. Това упражнение е над средното ниво и първоначално е било пазено в тайна. За да удовлетвори потребностите на онези, които са достигнали едно основно ниво, аз специално направих публичен този метод за самоусъвършенстване, за да го предам на практикуващите с предопределена връзка. Изпълнението му изисква медитация в позиция лотос⁷³. Двойната лотосова позиция е за предпочитане, макар че единичната⁷⁴ също е приемлива. По време на това упражнение потокът на Чи е силен и енергийното поле около тялото е голямо. Ръцете се движат заедно с енергийните механизми, поставени от вашия Учител. Когато движението на ръката започне, сърцето следва движението на мислите. Когато засилвате божествените сили, дръжте съзнанието празно, с лек фокус върху двете длани. Центровете на дланите може да се усещат топли, тежки, наелектризирани, изтръпнали или все едно държат нещо тежко. Но не се стремете умишлено към тези усещания – оставете ги да дойдат естествено. Колкото по-дълго краката стоят кръстосани, толкова по-добре. Това зависи от издръжливостта на човек. Колкото по-дълго се стои, толкова по-интензивно е упражнението и толкова по-бързо нараства Гонг. Не мислете за нищо, когато правите това упражнение – мисловна дейност не се използва – и навлезте в покой. Постепенно навлезте в Дин от динамичното състояние на изпълнение на упражненията, което изглежда в покой, но не е в Дин. Главното ви съзнание обаче трябва да знае, че вие сте този, който прави упражнението.

72 Мудри – жестове с ръце, изпълнявани в будизма – бел. прев.

73 Двоен лотос – седяща позиция с кръстосване на двата крака един върху друг – бел. прев.

74 Единичен лотос – седяща позиция с кръстосване на единия крак върху другия – бел. прев.

Формула

Йоу Ий Уу Ий⁷⁵

Ин Суей Джси Чу⁷⁶

Съ Кон Фей Кон⁷⁷

Дон Джсин Ру Ий⁷⁸



Фиг. 5-1



Фиг. 5-2

Джие-ин позиция на двете ръце

Седнете с крака, кръстосани в лотосовата позиция. Отпуснете цялото тяло, но не прекалено. Дръжте кръста и врата изправени. Леко придърпайте навътре долната челюст. Опрете върха на езика в небцето, оставете малко място между зъбите и затворете устните. Леко затворете очи. Изпълнете сърцето си със състрадание. Запазете спокойно изражение на лицето. Съберете ръцете в позиция *Джие-ин* в долната коремна област и постепенно навлезте в покой (фиг. 5-1).

75 „Като с намерение, но без намерение“ – бел. прев.

76 „Движенията на ръцете следват енергийните механизми“ – бел. прев.

77 „Сякаш празно, но не празно“ – бел. прев.

78 „Движение или навлизане в покой с лекота“ – бел. прев.



Фиг. 5-3



Фиг. 5-4



Фиг. 5-5



Фиг. 5-6

Първа мудра

(Когато движенията на ръцете започнат, сърцето следва движението на мислите. Движенията трябва да следват енергийните механизми, заложи от вашия Учител. Те трябва да се изпълняват плавно, бавно и полегато.) От позиция *Джие-ин* издигайте съединените ръце бавно нагоре, докато стигнат пред главата. След това постепенно обърнете дланите с лице нагоре. Когато дланите са обърнати нагоре, ръцете ще са достигнали най-високата си точка (фиг. 5-2). След това, разделяйки ръцете, опишете дъга над главата, като ги завъртате навън и настрани, докато достигнат предната част на главата (фиг. 5-3). Веднага след това бавно спуснете ръцете по-ниско. Опитайте се да държите лактите колкото може по-навътре към тялото, с обърнати нагоре длани и сочещи напред пръсти (фиг. 5-4). След това изправете китките и ги кръстосайте пред гърдите. При мъжете лявата ръка се движи отвън, при жените – дясната (фиг. 5-5). След кръстосването предмишниците образуват хоризонтална линия. Завъртете китката на външната ръка навън, като същевременно завъртате дланта с лице нагоре. Направете четвърт кръг и обърнете дланта да гледа нагоре, като пръстите сочат назад. Ръката трябва да притежава определена сила. Същевременно постепенно придвижете надолу дланта на ръката, която е била от вътрешната страна при кръстосването пред гърдите. Разгънете ръката, така че дланта да е с лице навън. Ръката, изпъната надолу, трябва да се постави на 30 градуса спрямо тялото (фиг. 5-6).

Втора мудра

Тръгвайки от предишната позиция (фиг. 5-6), лявата ръка (ръката горе) се прибира навътре. Обърнете дланта на дясната ръка навътре към тялото и същевременно я придвижете нагоре. Движението е същото, както и в първата мудра, като лява и дясна ръка са обърнати. Позициите на ръцете трябва да са огледални на предишните (фиг. 5-7).

Трета мудра

След това мъжете трябва да изправят дясната китка (жените – лявата), дланта се обръща към тялото и след като ръката се придвижи през предната част на гърдите, обърнете дланта ѝ надолу и я спуснете към долната част на тялото, при пищяла. Дръжте ръката изпъната. Мъжете обръщат навътре лявата китка (жените – дясната), докато я издигат нагоре, и се разминават с другата ръка, като дланта е обърната към тялото. Същевременно придвижете дланта към лявото рамо (за жените – дясното). Когато ръката стигне до това положение, дланта се обръща нагоре, като пръстите сочат напред (фиг. 5-8).

Четвърта мудра

Това е същата мудра като трета, но движенията са огледални на нея. Мъжете придвижват лявата ръка (жените – дясната) от вътрешната страна; дясната ръка при мъжете (лявата при жените) се придвижва отвън. Движенията са просто с разменена лява и дясна ръка и позициите на ръцете са огледални (фиг. 5-9). При изпълнението на всичките четири мудри движенията са последователни, без паузи.



Фиг. 5-7



Фиг. 5-8



Фиг. 5-9



Фиг. 5-10

Усилване на сферичните божествени сили

Продължавайки от четвъртата мудра, придвижете горната ръка от вътрешната страна, а долната от външната страна. Мъжете постепенно обръщат дясната длан (жените – лявата), придвижвайки я надолу към областта на гърдите, и издигат лявата ръка (жените – дясната). Когато двете предмишници стигнат до гърдите и образуват хоризонтална линия (фиг. 5-10), издърпайте ръцете настрани (фиг. 5-11), обръщайки дланите надолу. Когато ръцете подминат коленете, разгънете ги хоризонтално, така че височината им да е на нивото на кръста, като предмишниците и китките са в една равнина. Отпуснете ръцете (фиг. 5-12). Тази позиция придвижва божествените сили от вътрешността на тялото навън към ръцете за усилване. Това са божествени сили със сферична форма. При усилването им центровете на дланите може да се усещат топли, тежки, наелектризирани, изтръпнали или сякаш държат нещо тежко. Но не се стремете умишлено към тези усещания – оставете ги да дойдат естествено. Колкото по-дълго стоите в тази позиция, толкова по-добре. Задръжте я, докато не можете да издържите повече.



Фиг. 5-11



Фиг. 5-12

Усилване на колонообразните божествени сили

Започвайки от предишната позиция, завъртете дясната ръка (жените – лявата), така че дланта да се обърне с лице нагоре, като същевременно я придвижвате към долната коремна област. След като пристигне там, задръжте дланта в долната коремна област, обърната нагоре. Едновременно с движението на дясната ръка издигнете лявата ръка (жените – дясната), като същевременно я придвижвате към брадичката. Задръжте ръката на височината на брадичката, с обърната надолу длан. Предмишницата и дланта трябва да са на едно ниво. В този момент центровете на двете длани трябва да са един срещу друг и да се задръжат в тази позиция

(фиг. 5-13). Това усилва колонообразните божествени сили, като „Гръмотевица от дланта“ и така нататък. Задръжете тази позиция, докато не почувствате, че вече не можете да издържите повече. След това с горната ръка опишете полукръг напред и надолу, спускайки я към долната коремна област. Същевременно вдигнете долната ръка нагоре, обръщайки дланта надолу, докато стигне под брадичката (фиг. 5-14). Ръката трябва да е на нивото на раменете, като центровете на двете длани са един срещу друг. Това също усилва колонообразните божествени сили, само че позицията на ръцете е огледална. Задръжете това положение, докато ръцете не станат прекалено изморени, за да издържите повече.



Фиг. 5-13



Фиг. 5-14

Самоусъвършенстване в покой

Продължавайки от предишната позиция, опишете полукръг с горната ръка напред и надолу към долната коремна област. Съберете ръцете в позиция *Джие-ин* (фиг. 5-15) и навлезте в самоусъвършенстване в покой. Навлезте в Дин. Колкото по-дълго, толкова по-добре.



Фиг. 5-15



Фиг. 5-16

Завършваща позиция

Притиснете ръцете една към друга пред гърдите в позиция *Хъ-шъ* (фиг. 5-16). Излезте от Дин и свалете краката си от лотосовата позиция.

6. Някои основни изисквания и бележки относно самоусъвършенстването по Фалун Гонг

1. Петте упражнения на Фалун Гонг могат да се изпълняват последователно или по избор. Но обикновено се изисква да започвате с първото упражнение. Също така е най-добре да го изпълнявате три пъти. Разбира се, другите упражнения пак могат да се изпълняват, без да се прави първото. Всяко едно може да бъде изпълнявано самостоятелно.

2. Всяко движение трябва да се изпълнява точно и в ритъм. Дланите и ръцете трябва да се движат полегато и гладко нагоре и надолу, напред и назад, наляво и надясно. Следвайки енергийните механизми, движенията трябва да бъдат плавни, бавни и полегати. Не ги правете твърде бързо или твърде бавно.

3. По време на упражнението трябва да сте под контрола на Главното си съзнание, тъй като Фалун Гонг усъвършенства него. Не търсете умишлено поклащане. Възпирайте олюляването на тялото, когато то възникне. Може да отворите очи, ако се налага.

4. Отпуснете цялото тяло, особено зоните на колената и бедрата. Ако стоите твърде сковано, енергийните канали ще са запушени.

5. По време на упражнението движенията би трябвало да са спокойни и естествени, свободни и невъзпрепятствани, леки и незатруднени. Те трябва да са с мекота, но и с твърдост, в тях да има известна сила, но без напрегнатост или скованост. Ако това се прави, резултатите ще са по-забележими.

6. Всеки път, когато приключите изпълнението на упражнението, вие спирате движенията, но не и механизмите на практикуването. За да завършите упражнението, е необходимо само да направите *Джие-ин*. Завършването със склучени длани означава завършек на движенията. Но не спирайте механизма на практикуването чрез намерение, защото въртенето на Фалун не може да бъде спряно.

7. Тези, които са слаби или хронично болни, могат да практикуват според състоянието си. Те могат да правят упражнението по-малко или да изберат да направят някое от петте. Колкото до онези, които не могат да изпълняват движенията, те могат вместо това да седят в лотосовата позиция. Каквато и да е ситуацията, би трябвало да продължавате да практикувате.

8. За упражнението няма специални изисквания по отношение на местоположение, време или посока. Но чистото място и тихата среда са препоръчителни.

9. Тези упражнения се изпълняват без никакво насочване чрез мисъл и по този начин никога няма да се отклоните. Не смесвайте Фалун Гонг с никоя друга система за самоусъвършенстване. В противен случай Фалун ще се деформира.

10. Когато откриете, че е наистина невъзможно да навлезете в покой по време на упражнението, може да произнасяте името на своя Учител. С течение на времето постепенно ще сте способни да навлезете в състоянието на покой.

11. По време на упражнението може да възникнат някои предизвикателства. Това е един начин за изплащане на карма. Всеки има карма. Когато усетите дискомфорт в тялото си, недейте да го смятате за болест. За да бъде елиминирана кармата ви и да бъде изчистен пътят ви за самоусъвършенстване, някои трудности може да дойдат бързо и на ранен етап.

12. Ако не можете да кръстосате краката си за медитацията, първоначално можете да я правите, като седите на ръба на стол, и ще постигнете същия резултат. Но един практикуващ трябва да е способен да изпълни лотосовата позиция. С времето със сигурност ще успеете да го направите.

13. Ако по време на упражнението в покой видите някакви образи или картини, не им обръщайте внимание и продължете практиката си. Ако ви се намесват някакви ужасяващи сцени или се чувствате заплашени, трябва незабавно да си спомните: „Предпазван съм от Учителя на Фалун Гонг. Не се страхувам от нищо“. Или може да извикате името на Учителя Ли и да продължите практиката си.

ГЛАВА V – ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ

1. Фалун и Фалун Гонг

Практикуващ: От какво се състои Фалун?

Учителят: Фалун е разумно същество, състоящо се от високоенергийна материя, което автоматично преобразува Гонг и не съществува в нашето измерение.

Практикуващ: Как изглежда Фалун?

Учителят: Колкото до цвета на Фалун, можете да кажете само, че е златистожълт. Но този цвят не съществува в нашето измерение. Основният цвят на вътрешния кръг е яркочервен, а този на външния кръг – оранжев. Има два Тайджи символа в червено и черно, които принадлежат към даоистката школа, и два Тайджи символа в червено и синьо, принадлежащи към Великата първична Дао школа. Това са две различни системи. Символът свастика ☸ е златистожълт. Хората с по-ниско ниво на Небесното око виждат Фалун да се върти подобно на електрически вентилатор. Ако можете да го видите ясно, той е прекрасен и може да вдъхнови практикуващия да се самоусъвършенства по-уверено и усърдно.

Практикуващ: Къде се намира Фалун първоначално? Къде се разполага по-късно?

Учителят: Аз наистина ви давам само един Фалун. Той се намира в долната коремна област – на същото място, където се развива и съхранява Дан, за който говорихме. Местоположението му не се променя. Някои хора могат да видят многобройни Фалуни да се въртят. Те се използват от моите Фашъни, за да настройат телата ви.

Практикуващ: Може ли чрез упражнения и самоусъвършенстване да се развият Фалуни? Какъв брой могат да бъдат развити? Има ли някаква разлика между тях и този, даден ни от Учителя?

Учителят: Фалуни могат да бъдат развити чрез упражнения и самоусъвършенстване. С увеличаване силата на вашия Гонг ще се развиват все повече и повече Фалуни. Всички Фалуни са едни и същи. Единствената разлика между тях е, че Фалун, намиращ се в долната коремна област, не се движи наоколо, тъй като той е коренът.

Практикуващ: Как човек може да почувства и наблюдава присъствието и въртенето на Фалун?

Учителят: Не е необходимо да го усещате или наблюдавате. Някои хора са чувствителни и ще усетят въртенето на Фалун. През първоначалния период след поставянето на Фалун може да не сте свикнали с присъствието му в тялото ви и да имате коремна болка, да имате усещането, че нещо се движи, да чувствате топлина и така нататък. След като свикнете с него, изобщо няма да го усещате; и все пак, хората със способности могат да го видят. Това е точно както със стомаха ви – вие не усещате неговото движение.

Практикуващ: Посоката, в която Фалун се върти на изображението си, не е същата като тази на билетите на учениците (*става дума за първия и втория семинар в Пекин*). Фалун, принтиран върху семинарните билети на учениците, се върти обратно на часовниковата

стрелка. Защо?

Учителят: Целта е да ви се даде нещо добро. Неговото излъчване на енергия навън настройва телата на всички и по тази причина той не се върти по часовниковата стрелка. Можете да го видите да се върти.

Практикуващ: На кой етап Учителят поставя Фалун в учениците?

Учителят: Нека дискутираме това тук. Имаме някои ученици, които са се занимавали с много практики и предизвикателството е, че трябва да се освободим от всичките объркани неща в тялото, като запазим доброто и отстраним лошото. Така че това добавя една стъпка. След това Фалун може да бъде поставен. Размерът на поставения Фалун зависи от нивото на самоусъвършенстването на човек. Някои хора никога преди не са се занимавали с Чигонг и чрез настройване [на тялото] и наличие на добра основа, заболяването им може да бъде елиминирано по време на моята лекция. Те напускат нивото на Чи и навлизат в състоянието на „млечнобяло тяло“. И при такива условия може да бъде поставен Фалун. Но много хора са с лошо здраве и постоянно преминават през настройване, така че как Фалун би могъл да бъде поставен, преди настройването [на тялото] да е завършено? Те обаче са малцинство. Нека не се тревожим. Вече съм поставил енергийния механизъм, който може да сформира Фалун.

Практикуващ: Как се носи Фалун?

Учителят: Той не се носи. Аз изпращам Фалун и го поставям в долната ви коремна област. Той не е в нашето физическо измерение, а в друго. Предвид червата в долната част на корема ви, какво би се случило, ако той започнеше да се върти и беше в това измерение? Той съществува в друго материално пространство и не е в съприкосновение с тази ваша страна тук.

Практикуващ: Ще продължите ли да раздавате Фалуни и по време на следващите си курсове?

Учителят: Ще получите само един. Някои хора усещат въртенето на много Фалуни, но те са с външна функция и са само за настройване на тялото ви. Най-съществената характеристика на нашите упражнения е, че при излъчването на енергия се излъчва редица от Фалуни. Така че преди дори да започнете да правите упражненията, вече има много Фалуни, които се въртят около тялото ви и го настройват. Фалун, който ви е даден конкретно, е този, разположен в долната коремна област.

Практикуващ: Ако спрем да правим упражненията, означава ли това, че нашият Фалун ще изчезне? Колко дълго ще стои той в тялото ми?

Учителят: Докато се смятате за самоусъвършенстващи се и следвате Шиншин изискванията, поставени от мен, когато не правите упражненията, той не само не изчезва, но и става по-силен. В действителност вашата Гонг сила дори ще продължи да нараства. И обратно, ако правите упражненията повече от всеки друг, но не успявате да действате според поставения от мен Шиншин стандарт, тогава се опасявам, че усилието ви ще е било напразно. Правите упражненията, но ефектът е нулев. Без значение каква система практикувате, ако не следвате изискванията ѝ, по всяка вероятност ще се самоусъвършенствате по порочен път. Ако в съзнанието ви има само лоши неща и си мислите: „Еди-кой си е просто толкова ужасен. Ще го поставя на мястото му, щом придобия някакви способности“, тогава дори да изучавате Фалун Гонг, когато прибавите вътре тези неща и не успявате да следвате Шиншин

насоките ми, не се ли занимавате с порочна практика?

Практикуващ: Учителят често казва: „Дори да искате да заплатите 100 милиона юана, пак не можете да закупите Фалун“. Какво означава това?

Учителят: Означава, че той е невероятно ценен. И това, което ви давам, не е само Фалун: давам ви и други неща, които гарантират самоусъвършенстването ви, и те са скъпоценни. Всички те са безценни.

Практикуващ: Могат ли тези, които дойдоха по-късно, да получат Фалун?

Учителят: Стига да сте дошли преди последните три дни [от семинара], тялото ви може да бъде настроено и Фалун, наред с много други неща, може да бъде поставен. Ако дойдете през последните три дни е трудно да се каже, но тялото ви все пак ще бъде настроено. Поставянето на нещата не е лесно. Ако обстоятелствата ви са благоприятни, тогава могат да бъдат поставени.

Практикуващ: Фалун единственото нещо ли е, използвано за коригиране на неправилните състояния на човешкото тяло?

Учителят: Не разчитаме само на него. Вашият учител използва много методи, за да коригира нещата.

Практикуващ: При какви условия е бил създаден Фалун в предисторията?

Учителят: Задавате въпрос, който е много обширен и от твърде високо ниво. Той превишава обхвата на това, което се предполага да знаем на това ниво, така че не мога да го дискутирам тук. Но има нещо, което трябва да знаете: това не е Чигонг от религията будизъм, а Чигонг от Буда школата. Не е част от будизма. Ние все пак споделяме една и съща цел с будизма, просто нашите дисциплини за самоусъвършенстване са различни; поели сме по два различни пътя. Целта ни е една и съща.

Практикуващ: Колко е дълга историята на Фалун Гонг?

Учителят: Системата за практикуване, в която се обучавах аз, е малко различна от тази, която направих публична. Развитие от мен Фалун е по-могъщ от този, който предавам, и Гонг се развиваше по-бързо, отколкото в тази система. Но независимо от това, системата за практикуване, която представих пред обществеността, пак позволява бързо нарастване на Гонг, така че изискванията към Шиншин на практикуващия са по-високи и по-стриктни [от обичайните]. Нещата, представени от мен пред обществеността, бяха реорганизирани и имат не толкова високи изисквания [сравнено с това, което практикувах аз], но те все пак са по-високи от обичайните пътища за самоусъвършенстване. Тъй като това е различно от първоначалното, аз се водя негов основател. Колкото до дължината на историята на Фалун Гонг, без да броим годините, преди той да стане публичен, може да се каже, че е започнала през миналия месец май (1992 г.), когато започнах да го преподавам в североизточната част [на Китай].

Практикуващ: Какво ни дава Учителят, докато слушаме лекциите?

Учителят: Давам Фалуни на всички. Има Фалун за самоусъвършенстване, Фалуни за настройване на тялото и наред с това моите Фашъни ще се грижат за вас – за всеки един от вас – докато се самоусъвършенствате по Фалун Гонг. Ако не го правите, Фашъните по естествен начин няма да се грижат за вас. Няма да го правят, дори да им бъде казано. Моите

Фашъни знаят добре какво мислите.

Практикуващ: Може ли Фалун Гонг да ми позволи да постигна Праведно достижение чрез самоусъвършенстване?

Учителят: Дафа е безграничен. Дори да се самоусъвършенствате до нивото на Татагата, това все още не е най-висшето. Нашият път е праведен път за самоусъвършенстване, така че започвайте да се самоусъвършенствате! Това, което ще постигнете, ще бъде най-високата ви позиция.

2. Принципи и методи на упражненията

Практикуващ: След като приключат упражненията Голям небесен кръг и се върнат у дома, някои хора имат сънища, в които ясно се виждат да се носят в небето. За какво става дума?

Учителят: Мога да кажа на всички ви, че когато толкова нещо се случи по време на медитацията ви или насън, това в действителност не са сънища. То е в резултат на това, че Първичният ви дух напуска физическото тяло – нещо, което ни най-малко не прилича на сънуването. Когато сънувате, не виждате нещата толкова ясно или толкова детайлно, но когато Първичният ви дух напусне тялото, видяното от вас и начинът, по който се издигате нагоре, могат да бъдат реалистично видени и запомнени добре.

Практикуващ: Ако Фалун се деформира, какви ще са лошите последствия от това?

Учителят: Това показва, че човекът се е отклонил и така Фалун е изгубил ефективността си. Също така то ще предизвика много проблеми в самоусъвършенстването ви. Това е като да изберете да не вървите по главната улица, а по страничен път, където се изгубвате и не можете да намерите пътя си. Ще се натъкнете на проблеми и такива неща ще се проявяват в ежедневието.

Практикуващ: Когато правим упражненията сами, какво би следвало да направим за домашната обстановка? Можем ли да имаме Фалун в дома си?

Учителят: Много от вас, седящи тук, са виждали присъствието на Фалун в домовете си и членовете на вашите семейства са започнали да се облагодетелстват от това. Както сме казвали, много измерения съществуват по едно и също време и на едно и също място. Домът ви не е изключение и за него е нужно да бъде положена грижа. Начинът, по който това се прави в общия случай, е да се елиминират лошите неща и след това да се инсталира щит, така че нищо лошо да не може да се промъкне вътре.

Практикуващ: По време на упражненията, когато Чи засегне болно място, там има болка и усещане за подутост. Защо е така?

Учителят: Болестта е тип черна енергийна маса. Това място ще се усеща подутост, след като я разбием на парчета в началото на курса. Тогава тя ще е загубила корена си и ще започне да се отделя навън. Ще бъде изхвърлена навън бързо и болестта вече няма да съществува.

Практикуващ: Старите ми здравословни проблеми изчезнаха след няколко дни от курса, но внезапно се появиха отново няколко дни по-късно. Защо?

Учителят: Защото с нашата система за самоусъвършенстване се повишавате бързо и нивата ви се променят за много кратки периоди от време; здравословният ви проблем е излекуван, преди дори да сте разбрали. По-нататъшните симптоми са това, което съм описвал като идване на „изпитания“. Наблюдавайте внимателно. Това не са същите симптоми, които сте имали при стария ви здравословен проблем. И ако потърсите други Чигонг майстори да настроят тялото ви, те няма да са способни да го направят, защото това е карма, която се проявява с нарастването на вашия Гонг.

Практикуващ: Необходимо ли е все още да вземаме лекарства, докато се самоусъвършенстваме?

Учителят: По този въпрос би трябвало да помислите и да решите за себе си. Приемането на лекарства по време на самоусъвършенстването означава, че не вярвате в способността на самоусъвършенстването да лекува – защо бихте вземали лекарства, ако вярвахте в нея. Ако не се придържате към нашия Шиншин стандарт, може да възникнат проблеми и може да кажете, че Ли Хонгджъ не ви позволява да вземате лекарства; но Ли Хонгджъ ви е помолил да поставите стриктни изисквания към вашия Шиншин – направили ли сте го? Нещата, които съществуват в телата на истинските самоусъвършенствачи се, не са тези на обикновените хора и никоя от болестите и болезките на обикновените хора не е позволено да възникне в тялото ви. Ако сърцето ви е праведно, вярвате в целителната сила на самоусъвършенстването и тогава решите да спрете лекарствата си, ако не се тревожите за това и не отидете да се лекувате, тогава по естествен начин ще има някой, който да ви излекува. Всички вие тук ставате все по-добре ден след ден и всеки ден се чувствате все по-добре. И така, какво става? Моите Фашъни бяха заети да влизат и излизат от телата на много от вас, работейки по тях, и ви помагат, като правят тези неща. Ако в хода на самоусъвършенстването съзнанието ви не е стабилно и възприемете отношението на съмнение или на „да пробваме и да видим“, тогава няма да получите нищо. Това, дали вярвате в Буди, се определя от способността ви за просветление и вроденото ви качество. Ако тук се появише Буда, който би могъл да бъде ясно видян с човешки очи, тогава всеки би отишъл да изучава учението на Буда и не би съществувал никакъв въпрос за промяна на мисленето ви. Ако ще виждате, първо трябва да повярвате.

Практикуващ: Някои хора искат да поканят Учителя и неговите ученици да извършват лечения. Може ли да се прави това?

Учителят: Не съм излязъл пред обществеността, за да лекувам. Където има човешки същества, има и болести. Някои хора изглежда не могат да разберат това, което казвам, но няма да разяснявам по-подробно. Практиките от Буда школата имат за цел широкомащабното спасение на съзнателни същества и лекуването на хора е позволено. Но когато ние извършваме лечение, това е организирано и с цел популяризиране. Току-що съм излязъл пред обществеността и не съм известен, така че другите не ме разпознават и може би никой не би дошъл да слуша лекциите ми. Чрез даване на здравни консултации и лечение на хора ние позволихме на всеки да види Фалун Гонг и резултатите са отлични. Така че не го направихме изцяло с цел лечение на хора. Използването на мощен Гонг за извършване на лечения през цялото време или като професия е забранено. Замяната на законите в този свят с по-висши не би проработило; то би променило състоянието на нещата и ефективността не би била добра.

За да сме отговорни към самоусъвършенстващите се ученици, ние трябва да настроим телата ви така, че повече да нямат болести и само тогава ще можете да се самоусъвършенствате към по-високи нива. Ако постоянно сте загрижени за здравословния си проблем и нямате интерес към самоусъвършенстването, тогава, въпреки че може и да не го изкажете, моите Фашъни са много наясно с мислите ви и накрая няма да получите нищо. В този курс вече сме настроили телата ви. Разбира се, първо е необходимо да сте самоусъвършенстващи се. Няма да започна да лекувам заболяванията ви и да ви искам още пари по средата на курса – не правим такива неща. Ако здравословието ви проблем не е излекуван, това има връзка с просветлителното ви качество. Разбира се, не изключваме хората, които са тежко болни. Реакциите в тялото ви може и да не са забележими, но в действителност са големи и силни. Може би еднократното настройване не е достатъчно, но сме направили всичко по силите си. Въпросът не е в това, че не сме отговорни към вас, а че заболяването е просто твърде тежко. Когато се приберете у дома и се самоусъвършенствате, ще продължаваме да ви лекуваме, докато накрая бъдете напълно излекувани. Но такива случаи са малобройни.

Практикуващ: Как да навлезем в покой по време на упражненията? Смята ли се за привързаност, ако докато ги правим, мислим за проблемите в работата ни?

Учителят: Би трябвало да приемате леко нещата, свързани с личния интерес, и да поддържате винаги ясно и чисто съзнание. Ако можехте да се подготвите и да знаете предварително кога ще дойде дадено изпитание и какво ще представлява, тогава то не би било изпитание. Изпитанията идват най-вече внезапно и от нищото. Ако можете да сте непоколебими и решителни, определено ще се справите и ето как бива оценяван вашият Шиншин. Когато привързаностите ви вече ги няма, Шиншин се е подобрил, вече не се борите и състезавате с другите, неприязънта и търканията ви са забравени, мисленето ви е прочистено – тогава можете да говорите за сила на Дин. Ако все така не можете да навлезете в покой, тогава мислете за себе си като за втори човек и гледайте на тези мисли като на чужди. Колкото и непреодолими да са тези мисли, трябва да пристъпите извън тях и да ги оставите да си вървят по пътя. Някои хора предлагат монотонно повтаряне на името на Буда или броене на числа. Но тези неща са трикове. Когато правим упражненията, не е необходимо да съсредоточаваме мислите си върху нещо, но действително трябва да осъзнаваме, че правим упражнения. Колкото до предизвикателствата на работното ви място, когато не става дума за личен интерес или за нещо, към което сте привързани, тогава това е нещо добро. Познавам един будистки монах, който разбира този аспект на самоусъвършенстването. Той е игумен в храм и има много задачи, но щом седне [да медитира], се откъсва от тези неща. Със сигурност не мисли за тях и това е способност. Когато наистина, истински правите упражненията, няма и следа от собственото „аз“ или разсейващи мисли. Пак можете да вършите добре работата си, когато не привнасяте в нея лични неща.

Практикуващ: Какво да правим, когато по време на упражненията се появят лоши мисли?

Учителят: Възможно е от време на време многобройни лоши неща да излизат на повърхността, докато правите упражненията. Току-що сте започнали да се самоусъвършенствате и не е възможно да достигнете наистина високо ниво за една нощ; нито пък на този етап бихме ви наложили твърде високи изисквания. Не е реалистично да искаме от вас да не допускате дори и една-единствена лоша мисъл в съзнанието си. Това е нещо, което ще постигнете постепенно. В началото е допустимо, но не оставяйте мисленето ви да

се вихри. С времето съзнанието ви ще се извиси и би трябвало да се придържате към по-високи стандарти, тъй като се самоусъвършенствате в Дафа. След този курс вече няма да сте обикновени хора. Нещата, които носите, са толкова уникални, че трябва да поставяте стриктни изисквания към своя Шиншин.

Практикуващ: Когато правя упражненията, имам чувството, че главата и коремът ми се въртят, и изпитвам дискомфорт в областта на гръдния кош.

Учителят: Това е нещо от първоначалната фаза, причинено от въртенето на Фалун. Понататък този симптом може да изчезне.

Практикуващ: Какво да правим, ако привлечем малки животни, докато правим упражненията?

Учителят: Всеки вид Чигонг упражнения може да привлече малки животни, така че просто ги игнорирайте – това е всичко. То е свързано с наличието на положително енергийно поле и важи особено за Чигонг от Буда школата, защото неговият Гонг съдържа фактори на широкомащабното спасение на живи същества. Когато нашият Фалун се върти по часовниковата стрелка, той спасява самия човек, а когато се върти обратно на часовниковата стрелка, спасява другите. След това той се завърта обратно и започва отначало, така че всичко около нас се облагодетелства.

Практикуващ: В упражнението „Проникване в двата космически края“ за един път ли се брои движението на ръката нагоре и надолу? Когато изпълнявам „Буда протяга хиляда ръце“, трябва ли да си се представя като голям и висок, преди да разпъна ръцете си?

Учителят: Когато всяка ръка се е придвижила нагоре и надолу по веднъж, това се брои за един път. При изпълнението на „Буда протяга хиляда ръце“ не мислете за себе си. По естествен начин ще се почувствате голям и висок. Нужно е само да имате усещането, че сте най-голямото същество между Небето и Земята, и просто е достатъчно да стоите там. Ако постоянно преследвате това усещане – това е привързаност.

Практикуващ: Какво да правя, ако по време на медитацията не мога да сгъна краката си в лотосовата позиция?

Учителят: Ако не можете да сгънете краката си, можете да правите медитацията, седейки на ръба на стол, и това ще е също толкова ефективно. Но тъй като сте практикуващи, трябва да упражнявате краката си и да успеете да ги кръстосате. Можете да седите на ръба на стола и бавно да тренирате краката си да се кръстосат, и в последствие би трябвало да сте способни да ги кръстосате.

Практикуващ: Какво да правим, ако членове на семейството ни вършат лоши неща, които не съответстват на „Джън-Шан-Жен“?

Учителят: Ако членовете на семейството ви не практикуват Фалун Гонг, тогава няма значение. Основният въпрос е да усъвършенствате себе си. Просто се самоусъвършенствайте и не усложнявайте нещата. Трябва да сте по-благоприятно разположени и да полагате повече усилия да работите над себе си.

Практикуващ: В ежедневието си понякога правя грешка и съжалявам, но после това се случва отново. Дали е защото имам пропуски в Шиншин?

Учителят: Тъй като сте способен да пишете за това [във въпроса си], това доказва, че сте

подобрили своя Шиншин и можете да разпознаете грешките си. Обикновените хора не осъзнават, когато правят нещо погрешно. Така че това означава, че вие вече сте ги надминали. Направили сте нещо погрешно първия път и не сте съблюдавали своя Шиншин, но това е процес. Опитайте отново да се подобрите следващия път, когато се натъкнете на проблем.

Практикуващ: Могат ли хора на 40 или 50 години да достигнат състоянието „Три цвята, събрани над главата“?

Учителят: Ние усъвършенстваме и съзнанието, и тялото, така че възрастта е без значение. Стига да сте фокусирани в хода на практиката си и да следвате поставените от мен насоки за Шиншин, животът ви ще продължава да бъде удължаван, докато продължавате да практикувате. Не ви ли дава това достатъчно време за самоусъвършенстване? Но при методите за усъвършенстване на съзнанието и тялото трябва да се отбележи следното: ако когато животът ви е бил удължен, възникне проблем с Шиншин, животът ви незабавно ще бъде в опасност, защото е бил удължен с цел самоусъвършенстване. Така че, щом във вашия Шиншин се появят проблеми, животът ви веднага ще бъде в опасност.

Практикуващ: Колко сила би трябвало да използваме според „с мекота, но и с твърдост“?

Учителят: Трябва да установите това сами. Например при изпълнението на големите мудри ръцете изглеждат гъвкави, но в действителност се използва сила при изпълнението им. Силата между долната част на ръката, китката и пръстите е доста голяма. Но те изглеждат гъвкави. Това е „с мекота, но и с твърдост“. Когато изпълнявах мудрите, ви дадох това, така че постепенно ще го усетите в хода на практиката си.

Практикуващ: Вярно ли е, че интимните отношения между мъжете и жените са ненужни? Необходимо ли е младите хора да се разведат?

Учителят: Обсъдихме сексуалния въпрос по-рано. На настоящото ви ниво не сме ви казвали да станете монаси или монахини – вие сте тези, които искат да станат такива. Ключовото е да се освободите от тази привързаност! Трябва да се освободите от всяка привързаност, която не можете да изоставите. За обикновените хора това е вид желание, но ние, самоусъвършенстващите се, трябва да сме способни да се освободим от него, да го приемаме леко. Някои просто целеустремено го преследват, това нещо изпълва главите им и би било сметнато за минаване на границата дори ако бяха обикновени хора. И все пак, сега те са самоусъвършенстващи се, така че има дори още повече основание да не са такива. Но тъй като вие се самоусъвършенствате, а членовете на семейството ви – може би не, на настоящия етап е приемливо да водите нормален живот. Когато достигнете по-високо ниво, ще знаете какво да правите.

Практикуващ: Допустимо ли е да спя, когато правя медитацията? Как да се справя по отношение на това? Понякога губя осъзнатост за около три минути и не зная какво става.

Учителят: Спането е проблем. Може ли човек да спи, докато медитира? Когато заспите по време на медитация, това е форма на намеса от зли същества. Казвате „губя осъзнатост“? Това няма да се случи. Може би не сте формулирали въпроса си ясно? Ако загубите осъзнатост за три минути, това не означава, че нещо се е объркало. Хората, които могат да навлязат в дълбок покой, често губят осъзнатост за нещата. Но ако е за дълго време, тогава действително е проблем.

Практикуващ: Вярно ли е, че всеки, който е решен да постигне Пълно съвършенство чрез

самоусъвършенстване, може да го направи? Ами ако вроденото му качество е недостатъчно?

Учителят: Всичко зависи от непоколебимостта ви – решаващият фактор е това, колко сте непоколебими. Колкото до тези, чието вродено качество е недостатъчно – все още зависи от непоколебимостта им и просветлителната им способност.

Практикуващ: Мога ли да правя упражненията, когато съм настинал или с температура?

Учителят: Мога да ви кажа, че след като завършите този курс, няма да имате болести, колкото и да е трудно за вярване. Тогава защо моите ученици понякога имат симптоми като тези на настинка или треска? Това е преминаване през изпитание, през трудност и означава, че е време да се издигнете до друго ниво. Всички те разбират това, не му позволяват да ги тревожи и по този начин то отминава.

Практикуващ: Могат ли бременни жени да практикуват Фалун Гонг?

Учителят: Няма проблем, тъй като Фалун е поставен в друго измерение. В нашата практика няма енергични движения, които биха могли да повлияят отрицателно на една бременна жена. В действителност тя е от полза за тях.

Практикуващ: Когато Учителят е далеч от нас, има ли някакво пространствено разстояние?

Учителят: Много хора си мислят неща, като: „Учителят не е в Пекин. Какво да правим?“ И когато човек прави други видове упражнения, е така – учителят не може да бди над вас всеки ден. Но сега съм ви преподавал Фа, предоставени са ви принципите му, научил съм ви на упражненията и ви е даден пълен комплекс от неща. Сега това, което остава, е да се самоусъвършенствате. Не може да кажете, че присъствието ви до мен гарантира нещо, а това, че сте далеч – не. Можем да го илюстрираме, като поговорим за учениците на Буда. Изминали са над две хиляди години, откакто Шакиямуни не е на света, а тези ученици все още продължават да се самоусъвършенстват без колебания. Така че самоусъвършенстването е във ваши ръце.

Практикуващ: Ще доведе ли практикуването на Фалун Гонг до Бигу⁷⁹?

Учителят: Не, няма, защото методът Бигу принадлежи към самоусъвършенстването по Първичния Велик Дао, съществувал дори преди будизма или даоизма; той датира отпреди възникването на религията. Този метод често е част от самоусъвършенстването в уединение. Причината е, че по онова време е нямало манастири, трябвало е да се самоусъвършенстват нагоре по склоновете на планините и никой не е можел да им носи вода там. Така че те възприели този подход именно през този период, когато трябвало да се самоусъвършенстват в уединение, при което се изисквало да седят неподвижно за шест месеца или година. Днес нашето самоусъвършенстване не се нуждае от Бигу. Това е метод, използван при специални обстоятелства, и определено не е някаква свръхспособност. Някои хора го преподават. Но бих казал, че ако всеки по света престанеше да яде, състоянието на обикновеното общество би било нарушено, а това би било проблем. Ако никой не ядеше нищо, това би ли било човешко общество? Така няма да се получи, не трябва да е така.

Практикуващ: До какво ниво могат да ни отведат тези пет упражнения?

Учителят: Тези пет упражнения могат да направят възможно самоусъвършенстването ви

79 Бигу – древен термин за въздържание от храна и вода – бел. прев.

до изключително високо ниво. Разбира се, вие ще знаете до кое ниво би трябвало да се самоусъвършенствате, когато му дойде времето. Това е така, защото за нашата практика няма лимит и когато наистина сте достигнали този етап, за вас ще има друга предопределена подредба и ще получите Дафа на едно дори още по-високо ниво.

Практикуващ: „Фа усъвършенства практикуващия“ – означава ли това, че тъй като Фалун винаги се върти, не е необходимо да правим упражненията?

Учителят: Правенето на упражненията е различно от монашеското самоусъвършенстване. Когато човек се самоусъвършенства в манастир или храм, в действителност той трябва да седи в медитация като вас. Това е умение, което е необходимо да се практикува – не можете просто да кажете, че искате да увеличите своя Гонг и да го накарате да порасне над главата ви, без да направите нито едно упражнение. Това самоусъвършенстващ се ли е? Всяка школа има свой собствен комплекс от унаследени неща и той трябва да бъде развит чрез упражнения.

Практикуващ: Хората, които се занимават с други практики, твърдят, че практиките, които не използват насочване чрез мисълта, не са пътища за самоусъвършенстване.

Учителят: Хората говорят всякакви неща, но никой не ви е преподавал Дафа, както го направих аз. Буда школата вярва, че метод за самоусъвършенстване, който използва намерение, не може да е от много високо ниво; когато казвам „метод за самоусъвършенстване, използващ намерение“, нямам предвид движенията в практиките. Медитацията и *Джие-ин* са движения, така че въпросът не е в размера или броя на движенията. „Намерение“ и „без намерение“ се отнасят до вашите мисли и стремежи. Ако преследвате нещо и имате намерение, това са привързаности. Ето какъв е смисълът.

Практикуващ: Шиншин и Дъ не са едно и също нещо. Споменахте, че Дъ определя нивото на човек, но след това казахте, че нивото на Шиншин определя нивото на Гонг. Противоречат ли си тези твърдения?

Учителят: Може би не сте го чули ясно. Шиншин покрива широк обхват от неща, като Дъ е част от него. Той включва също и толерантността, способността за понасяне на трудности, просветлителната способност, как се справяте с конфликти и така нататък. Той е обширно нещо. Количеството на вашето Дъ не е показател за това, колко Гонг имате. Вместо това, то предполага колко Гонг можете да развиете по-нататък. Само посредством тестове, подобряващи вашия Шиншин, Дъ може да бъде трансформирано в Гонг.

Практикуващ: Всички членове на семейството ми практикуват различен тип Чигонг. Ще оказват ли взаимна намеса?

Учителят: Не [или поне не на Фалун Гонг]. Но не мога да кажа дали няма да оказват взаимна намеса помежду си. Колкото до нашия Фалун Гонг, никой не може да му се намесва. И ще облагодетелствате семейството си, защото ние се занимаваме с праведно самоусъвършенстване, така че няма да се отклоните.

Практикуващ: В обществото циркулират всевъзможни идеи, като онези във верижните писма. Как да подхождаме към тях?

Учителят: Ще ви кажа, че това е чиста измама. Не отговаряйте на писмата им, това са просто безсмислици – можете да го игнорирате. Само с един поглед се вижда дали е праведно. Нашият Фа има стриктни изисквания за усъвършенстването на Шиншин. Наричам

някои Чигонг майстори „Чигонг търговци“, тъй като те разглеждат Чигонг като някакъв търговски артикул и го превръщат в стока, която да разменят за пари. Тези хора нямат нищо истинско, което да преподават, и дори да имаха нещо малко, то не би било от високо ниво. Също така някои от тези неща са зли.

Практикуващ: Ако ученик на Фалун Гонг е приел официално будизма в храм, какво би следвало да направи? Трябва ли да анулира това?

Учителят: Това няма много отношение към нас. Въпреки че сте го приел, е било само формалност.

Практикуващ: Неколцина от нас са почувствали главата си подута и замаяна, след като са започнали да изучават [Фалун Гонг].

Учителят: Може да е, защото сте нови ученици, чиито тела не са били напълно настроени. Излъчваната от мен енергия е мощна. Главата ви ще се чувства подута, когато болното ви Чи се изкарва навън. Това се случва, когато лекуваме заболяването в главата ви, и е нещо добро. Но колкото по-бързо е елиминирана болестта, толкова по-силна е реакцията. Когато провеждахме седемдневни занятия, някои хора не можеха да го понесат и щяха да възникнат проблеми, ако бяхме съкратили [курса] още повече, защото излъчената навън енергия е мощна и реакциите са наистина силни; главата се чувстваше толкова подута, че някои хора едва можеха да го понесат. Изглежда, че един десетдневен курс е по-безопасен. Реакциите ще са малко по-силни за хората, които са дошли по-късно.

Практикуващ: Можем ли да пушим и пием алкохол, след като сме започнали да практикуваме? Какво да правим, ако трябва да пием поради естеството на работата ни?

Учителят: Ето как гледам на това. Ние практикуваме Чигонг от Буда школата и трябва да спрем алкохола. Възможно е, след като изкарате известно време без да пиете, пак да ви се прииска. Тогава се откажете постепенно, но не се бавете прекалено, защото ще получите наказание. Колкото до пушенето, мисля, че това е до сила на волята. Стига да искате да се откажете, можете. Обикновените хора често си мислят: „Днес ще откажа пушенето“. Но няколко дни по-късно не могат да се придържат към това. После, след няколко дни, пак им хрумва тази мисъл и още веднъж се опитват да го откажат. Те никога няма да могат да откажат пушенето с този подход. Обикновените хора живеят тук, в този свят, и няма как да избегнат социалния контакт при общуването си с другите. Но тъй като сте се заели със самоусъвършенстване, повече не би трябвало да се разглеждате като обикновен човек. Стига да имате сила на волята, ще постигнете целта си. Разбира се, някои от моите ученици все още пушат. Когато са сами, могат да откажат пушенето, но когато някой им подаде цигара, са твърде учтиви, за да откажат. Искат да пушат и усещането от няколко дни без пушене не е добро, но когато отново запалят цигара, не се чувстват добре. Трябва да упражнявате самоконтрол! Някои хора са в сферата на връзки с обществеността и това налага често да пият алкохол с клиенти. Този проблем е труден за разрешаване. Направете всичко по силите си да пиете възможно най-малко или измислете начин как да разрешите това!

Практикуващ: Когато все още не можем да видим Фалун да се върти и например си мислим, че се върти по часовниковата стрелка, ще му повлияем ли, ако се случи той да се върти обратно на нея?

Учителят: Фалун се върти автоматично. Той не се нуждае от насочването на вашата мисъл. Подчертавам това отново: не използвайте намерение. В действителност намерението

поначало не може да го контролира. Не мислете, че можете да използвате намерението си, за да го принудите да се върти в обратна посока; Фалун, разположен в долната коремна област, не се контролира чрез намерение. Фалуните, използвани външно за настройване на тялото ви, може да приемат намерението ви, ако искате да ги накарате да се въртят по определен начин; възможно е да можете да доловите това. Но ще ви кажа: не го правете. Не можете да се занимавате с нашата практика, ако използвате намерение. Няма ли практикуването с намерение да се превърне в „практикуващия усъвършенства Гонг“? Би трябвало Фалун или Фа да усъвършенстват практикуващия. Защо никога не можете да се освободите от това да използвате намерение? Всяко едно самоусъвършенстване – дори даоисткото – което е достигнало високо ниво, не е направлявано от намерение.

Практикуващ: Кое е най-доброто време, място и посока за практикуване на Фалун Гонг? Колко пъти на ден е подходящо? Има ли значение дали правим упражненията преди или след хранене?

Учителят: Фалун е кръгъл и е миниатюра на тази Вселена, така че той усъвършенства според принципите на Вселената, а тя е в движение, така че Фа е този, който усъвършенства практикуващия. Когато не се самоусъвършенствате, той ви усъвършенства и това е различно от който и да било принцип или теория в самоусъвършенстването, които са били правени публични. Моята система е единствената, при която „Фа усъвършенства практикуващия“. Всички други методи за самоусъвършенстване поемат по пътя на Дан – те не са като нашия, развиват Гонг с извършени от човека усилия и натрупват Дан. Нашата система може да се практикува по всяко време, защото когато не практикувате, Гонг ви усъвършенства. Няма нужда да избирате време. Правете упражненията, колкото можете, правете ги в зависимост от количеството време, с което разполагате. В този смисъл нашите упражнения са много свободни, но наистина имаме стриктни Шиншин изисквания. Нашата практика не е обвързана и с посока. В която и посока да изберете да се обърнете – така може, защото Вселената се върти и е в движение. Ако се обърнете на запад, това само по себе си не е наистина запад. Ако се обърнете на изток, това само по себе си не е изток. Помолил съм учениците си да се обръщат с лице на запад по време на упражнения просто в знак на уважение. Но всъщност това не оказва никакво влияние. Можете да правите упражненията на всяко едно място, в дома си или извън него. Но все пак си мисля, че би трябвало да намерим място с относително добра заобикаляща го среда и въздух. И да е далеч от мръсни неща като контейнери за боклук или тоалетни. Нищо друго обаче няма голямо значение. Самоусъвършенстването в Дафа не обръща внимание на времето, мястото или посоката. Можете да правите упражненията преди или след хранене, но ако сте преяли и ги направите веднага, няма да се чувствате добре. По-добре си починете малко. Също така, когато сте толкова гладни, че стомахът ви къркори, ще ви е трудно да успокоите съзнанието си. Трябва да действате съобразно собствените си обстоятелства.

Практикуващ: Има ли нещо, което се изисква да правим след приключване на упражненията – като например търкане на лицето?

Учителят: След приключване на упражненията не се притесняваме от студена вода и такива неща, нито е необходимо да търкаме лицето или ръцете си. Тези неща са предназначени за отваряне на енергийните канали и акупунктурните точки на тялото и са извършени на първоначалния етап. Ние се самоусъвършенстваме по Дафа, в който няма никое от тези неща. Сега вече сме отвъд етапа, в който се изменя само човешкото тяло. За

един обикновен човек изглежда ужасно трудно да стане самоусъвършенстващ се и някои пътища за самоусъвършенстване не са способни директно да променят човешкото тяло. Някои от изискванията им са сложни. При нас ги няма, нямаме такива концепции. Не отделяйте внимание на това, за което не съм говорил – просто продължавайте да се фокусирате върху самоусъвършенстването. Тъй като се самоусъвършенстваме по Дафа, за броени дни тялото ви ще премине през първоначалния етап, в който се бои от различни неща, или през процеса, в който то има различни изисквания. Не бих казал директно, че това се равнява на няколко години практика по другите методи за самоусъвършенстване, но е почти същото. Не говоря за неща на по-ниски нива, като еди-коя си посока, еди-кой си енергиен канал и така нататък. Преподаваме само по-висши неща. В самоусъвършенстването в Дафа – или истинското самоусъвършенстване – акцентът е върху закаляването ви чрез самоусъвършенстване, а не върху правенето на упражнения.

Практикуващ: Можем ли да използваме тоалетната веднага след приключване на упражненията? В урината ми има много мехурчета. Дали Чи изтича навън?

Учителят: Това не е проблем. Тъй като се самоусъвършенстваме на по-високи нива, урината или екскрементите ни действително съдържат енергия, но тя е само малко количество и не оказва влияние. Самоусъвършенстването по Дафа означава предоставяне на спасение на съзнателните същества. Това малко количество не е нищо особено; това, което получаваме обратно, е много по-голямо. Енергията, която излъчвам, докато вода този курс, е неизмеримо мощна и впоследствие остава навсякъде по стените.

Практикуващ: Можем ли да разпространяваме и популяризираме Фалун Гонг? Можем ли да го преподаваме на хора, които не са присъствали на курса? Може ли хора, които не са присъствали на курса, да практикуват в асистиращите центрове? Допустимо ли е да изпращаме по пощата аудиозаписи и книги на роднини или приятели, живеещи извън града?

Учителят: Няма да се отклоните, като разпространявате практиката ни и помагате на повече хора да се облагодетелстват от нея. Казал съм ви много принципи, тоест позволил съм ви да узнаете Фа, както и да разберете и видите нещо от по-високи нива. Казах ви нещата предварително, тъй като се опасявах, че ако изчакам, не бихте ги разбрали, когато ги видите или се сблъскате с тях. Можете да учите други хора да правят упражненията, но нямате способността да поставяте Фалун. Какво се прави тогава? Казвал съм, че моите Фашъни ще ви напуснат, ако се самоусъвършенствате с прекъсвания и не практикувате истински. Докато ако наистина се самоусъвършенствате, Фашъните ще се грижат за вас. Така че, когато учите някого на упражненията, вие носите информацията, която съм ви преподавал, а тя носи енергийния механизъм, формиращ Фалун. Ако човекът, когото учите, положи усилия да практикува, ще бъде формиран Фалун. Ако човекът има предопределена връзка и добро вродено качество, той може да получи Фалун веднага. Книгата ни е много подробна. Човек може да се самоусъвършенства добре и без да е обучаван лично.

Практикуващ: Преподава ли се дишането като част от Фалун Гонг? Как регулираме дишането?

Учителят: Няма нужда да регулирате дишането си, когато се самоусъвършенствате по Фалун Гонг. Не обръщаме внимание на дишането. То е нещо, което се изучава на входящото ниво. Тук не се нуждаем от него, тъй като регулирането и контролирането на дишането е свързано с развиването на Дан и включва „добавяне на въздух“, „подхранване на огъня“ и

така нататък. „Обратното“ дишане, „естественото“ дишане, поглъщането на слюнка и така нататък – всичко това е за развиване на Дан, а ние не го развиваме. Всичко, от което се нуждаете, ви е предоставено от Фалун. А някои по-висши и по-трудни неща се осъществяват от Фашън на вашия учител. Нещата на нито една школа за самоусъвършенстване – и това включва дори тези от Дао школата, която ги разисква в големи подробности – не са развити с направени от човека усилия. В действителност учителят от високо ниво в дадена школа е този, който помага на човека да развие и преобразува тези неща, като това се прави без знанието на човека. Вие не бихте могли да ги постигнете с човешкото си усилие, освен ако не сте достигнали Просветление или отключване на Гонг.

Практикуващ: Необходимо ли е да използваме фокусиране на съзнанието, докато правим упражненията? Къде би трябвало да бъде вниманието на човек по време на тях?

Учителят: Тук не използваме фокусиране на съзнанието. Казвах на всички ви да не използвате фокусиране на съзнанието и да се откажете от привързаностите си. Не се стремете към някакъв вид мисъл. В третото упражнение, където двете длани носят Чи, така че то да се придвижва от единия космически край до другия, всичко необходимо е една бърза мисъл. Не мислете за нищо повече.

Практикуващ: Събирането на енергия същото ли е като събиране на Чи?

Учителят: Защо бихме искали да събираме Чи? Това, по което се самоусъвършенстваме, е Дафа и по-нататък няма да сте способни дори да излъчвате Чи. Това, което развиваме, не е Чи, което е на по-ниско ниво. Вместо това ние излъчваме светлина и енергията се събира от Фалун, а не от нас. Например упражнението „Проникване в двата космически края“ няма за цел събирането на Чи, а задвижването му през тялото; то може да има и ефекта на събиране на енергия, но това не е основната цел. Колкото до това, как се събира Чи, в самоусъвършенстването по Дафа е нужно само да махнете с ръка и ще можете да почувствате тежест над главата си, тъй като ще дойде голямо количество Чи. Но каква е ползата от него? Освен това не е нужно умишлено да ходите да събирате енергия.

Практикуващ: Фалун Гонг включва ли „изграждане на основа по сто начина“ и „ембрионално дишане“?

Учителят: Всичко това е на по-ниско ниво и не го практикуваме. Отдавна сме преминали тези нестабилни, начални етапи.

Практикуващ: Интересува ли се Фалун Гонг от баланса на Ин и Ян?

Учителят: Всичко това се отнася до практикуването на Чи, което е нещо на по-ниско ниво. Когато пробиете през това ниво, вече няма да съществува въпросът за баланс на Ин и Ян в тялото ви. Няма значение по коя система се самоусъвършенствате – стига да получите истинско учение от учител, гарантирано е, че когато оставите по-ниското ниво зад гърба си, всичко, което сте развили преди, ще бъде напълно премахнато – нищо не се запазва! След това нов комплекс от неща се развива на новото ниво. След като това ново ниво бъде преминато, отново се развива друг нов комплекс от неща и така нататък. Ето как става.

Практикуващ: Можем ли да правим упражненията по време на гръмотевици? Трябва ли човек, който се занимава с Фалун Гонг, да се бои от звуци?

Учителят: Ще ви дам пример. Веднъж обучавах ученици в двора на голяма сграда в Пекин. Щеше да вали и гръмотевиците бяха интензивни. По онова време те правеа

упражнения, които сам преподавах на моите ученици, и вървяха, изпълнявайки „подвижна поза върху Фалун“. Видях, че скоро ще вали, но те не бяха завършили упражнението. Силният дъжд обаче не можа да се изсипе. Облаците бяха много ниско, кълбеци се над сградата, и беше много тъмно, с падащи и трещящи светкавици. В този момент мълния удари ръба на Фалун, но не ни беше нанесена ни най-малка вреда. Можехме ясно да видим къде тя беше ударила земята и все пак бяхме невредими. Това илюстрира, че нашата практика ни дава защита. Когато правя упражненията, обикновено не се интересувам какво е времето и когато си помисля за упражнения, просто ги правя. Стига да имам време, ги правя. Не се боя и от звуци. В другите методи се страхуват от звуци, защото когато човек е в дълбок покой, в спокойно състояние и изведнъж чуе силен звук, усещането е, все едно Чи в цялото тяло е на път да избухне, като затрептява и потича извън тялото. Но не се тревожете, нашето самоусъвършенстване не се отклонява така. Разбира се, все пак се постарайте да намерите тихо място за практика.

Практикуващ: Трябва ли да си мислим за образа на Учителя?

Учителят: Няма нужда да го правите. Когато Небесното ви око е отворено, ще видите моя Фашън до вас.

Практикуващ: Има ли някакво изискване при правенето на петте упражнения? Трябва ли да се изпълняват всички заедно? Може ли да броим наум, когато правим тези, изискващи девет повторения? Ще има ли негативен ефект, ако направим повече от девет повторения или не запомним с точност дадени движения?

Учителят: Можете да правите което пожелаете от петте упражнения, но смятам, че е най-добре да направите първото преди другите, тъй като то отваря цялото тяло. Трябва да го направите веднъж, преди останалите. После, след като цялото ви тяло е било напълно отворено, можете да преминете към другите упражнения и така е по-ефективно. Практикувайте колкото можете, според наличното ви време. Можете да изберете да направите и някое конкретно упражнение. Движенията на третото и четвъртото трябва да бъдат повторени по девет пъти и, както е написано в книгата, можете да броите наум. След като се приберете вкъщи, може да пробвате да помолите детето си да стои наблизо и да брои, докато практикувате. След като направите деветте повторения, няма да сте способни да доловите енергийния механизъм, дори и да опитате, тъй като моите неща работят по този начин. В началото ще ви е необходимо да мислите за това, но щом си изградите навика, по естествен начин ще спрете да го правите. Ако не помните някои движения правилно или правите прекалено много, или прекалено малко повторения, просто ги коригирайте и би трябвало да няма проблем.

Практикуващ: Защо приключването на движенията не слага край на практиката?

Учителят: Фалун се върти автоматично и веднага разбира, че сте спрели да правите упражненията. Той има огромно количество енергия и може незабавно да поема обратно излъченото от него по-добре, отколкото вие някога бихте могли да го направите чрез намерение. Той обаче не прекратява практиката, тъй като просто поема енергията обратно. Други форми на практикуване всъщност действително спират на минутата, в която упражненията им са приключени. Но в нашата система практикуването е през цялото време – дори и след прекратяване на движенията – така че практиката не може да бъде приключена. Дори ако поискате да спрете въртенето на Фалун, не можете. Дори да дискутирам това на по-

дълбоко ниво, не бихте го разбрали. Ако можехте да спрете въртенето му, щеше да се наложи и аз да спра, а бихте ли могли да спрете мен?

Практикуващ: Може ли да изпълняваме Джие-ин и Хъ-шъ като упражнение в стояща позиция?

Учителят: Първото упражнение, „Буда протяга хиляда ръце“, не може да бъде изпълнявано като упражнение в стояща позиция. Ако използвате твърде много сила при разтягането, това ще създаде проблеми.

Практикуващ: Трябва ли подмишниците да бъдат държани по-отворени по време на упражненията? Когато правя първо упражнение, подмишниците ми се усещат напрегнати. Какво става?

Учителят: Имате ли заболяване? По време на първоначалния етап, когато тялото ви е настройвано, може да изпитате редица явления. Ще имате някои симптоми, но те не са предизвикани от правенето на упражненията.

Практикуващ: Могат ли хората, които не са посещавали лекциите на Учителя Ли, да практикуват заедно с другите в парковете?

Учителят: Да. И всеки ученик може да учи другите на упражненията. Когато учениците преподават упражненията на други хора, то не е по начина, по който аз ви обучавам тук, като директно настройвам тялото ви. Но има хора, които получават Фалун веднага щом се заемат с практиката, защото зад всеки ученик има мои Фашъни и те могат да се справят директно с тези неща. Всичко зависи от кармичната връзка на човека. Когато кармичната му връзка е силна, той може да получи Фалун на момента; ако кармичната му връзка не е силна, тогава с времето, практикувайки, той самият може да развие въртящ се механизъм. А чрез по-нататъшна практика, с помощта на този механизъм ще формира и Фалун.

Практикуващ: Какво е значението на мудрите при упражнението в покой „Усилване на божествените сили“?

Учителят: Нашият език не може да го обясни. Всяка мудра съдържа многобройни значения. В общи линии в тях се казва: „Ще започна да правя движенията и да се самоусъвършенствам по Буда Фа. Ще настрой тялото си и ще навляза в състояние за самоусъвършенстване“.

Практикуващ: Вярно ли е, че когато човек се самоусъвършенства до състоянието на Млечнобяло тяло, всички пори са отворени и се образува „телесно дишане“?

Учителят: Вижте дали всички вие можете да го доловите – вече сте преминали това ниво. За да настрой телата ви до състоянието на Млечнобяло тяло, трябваше да преподавам Фа за над десет часа – не по-малко. Ние незабавно ви довеждаме до състояние, достигането на което би ви отнело десетилетия или по-дълго време, ако практикувахте по други пътища за самоусъвършенстване. Тъй като за този етап няма изискване за Шиншин и всичко се извършва според способностите на учителя, това ниво е било преминато, преди да сте го доловили; може би е продължило само няколко часа. Може би един ден ще сте много чувствителни, но не след дълго няма да сте толкова чувствителни. В действителност едно голямо ниво е било преминато. При другите методи за самоусъвършенстване обаче вие бихте стояли в това състояние за година или повече. Всъщност такива неща са на по-ниско ниво.

Практикуващ: Може ли да си мислим за всяко от движенията на Фалун Гонг, докато пътуваме в автобуса или чакаме на опашка?

Учителят: Нашите упражнения не изискват нито насочване с мисъл, нито някаква конкретна продължителност на ежедневната практика. Разбира се, колкото по-дълго ги правите, толкова по-добре. Но когато не ги правите, практиката ви усъвършенства. И все пак обаче, по време на първоначалния етап е по-добре да ги правите повече, подсилвайки [механизмите]. Някои ученици откриват, че когато заминат на бизнес пътувания за няколко месеца, нямат време да практикуват и все пак това не оказва никакво влияние. Когато се върнат, Фалун все още се върти, тъй като никога не спира. Стига в сърцето си да се смятате за самоусъвършенстващи се и да съблюдавате добре своя Шиншин, той ще продължава да се върти. Но има едно нещо: ако не практикувате и се бъркате с обикновен човек, тогава той ще изчезне.

Практикуващ: Могат ли Фалун Гонг и тантризмът да се практикуват заедно?

Учителят: В тантризма също се използва Фалун, но той не може да бъде практикуван заедно с нашия метод за самоусъвършенстване. Ако сте се самоусъвършенствали по тантризма и неговият Фалун вече е бил формиран, можете да продължите да се самоусъвършенствате по тантризма, тъй като той също е праведен път за самоусъвършенстване. Те обаче не могат да бъдат практикувани едновременно. Тантрическият Фалун развива централния енергиен канал и се върти хоризонтално. Неговият Фалун се различава от нашия и на неговото колело има мантри. Нашият Фалун е поставен вертикално в долната коремна област с плоската си страна навън. Тъй като пространството в коремната област е ограничено, моят Фалун сам заема цялата площ. Ако се постави и друг, нещата биха се объркали.

Практикуващ: Можем ли да практикуваме и други системи за самоусъвършенстване от Буда школата, докато практикуваме Фалун Гонг? Можем ли да слушаме аудиозаписи, които повтарят монотонно името на Бодхисатва Гуанин? Могат ли светските будисти да повтарят монотонно писания, след като са започнали да изучават Фалун Гонг? Можем ли да практикуваме и други упражнения наред с тези?

Учителят: Мисля, че не. Всеки метод е път за самоусъвършенстване. Ако истински искате да се самоусъвършенствате, а не просто да бъдете излекувани или да подобрите здравето си, тогава трябва да се посветите на една-единствена дисциплина. Това е сериозен въпрос. Самоусъвършенстването към по-високи нива налага да се придържате към един път за самоусъвършенстване. Това е абсолютна истина. Дори различните пътища за самоусъвършенстване от Буда школата не могат да бъдат смесвани. Самоусъвършенстването, което извършваме тук, е от високо ниво и е било предавано надолу векове наред. Да практикувате, позовавайки се на това, което можете да доловите, няма да сработи. Погледнат от друго измерение, трансформационният процес е изключително задълбочен и сложен. Това е точно както при прецизен инструмент – ако отстраните един от компонентите му и го замените с нещо друго, той незабавно ще се повреди. Същото е и при самоусъвършенстването – нищо не трябва да се примесва. То неминуемо ще се обърка, ако примесите неща в него. Същото важи за всички пътища за самоусъвършенстване – ако искате да се самоусъвършенствате, трябва да се посветите на една дисциплина. Няма да имате абсолютно никаква надежда за самоусъвършенстване, ако направите обратното. Изказването „да се взима най-доброто от всяка школа“ е приложимо само на нивото на

лечение на заболявания и подобряване на здравето. То няма да ви отведе на по-високи нива.

Практикуващ: Ще се намесваме ли едни на други, ако правим упражненията заедно с хора от други методи за самоусъвършенстване?

Учителят: Няма значение какъв метод за самоусъвършенстване практикува друг човек – било то от Дао школата, свръхестествена практика, от Буда школата – стига да е праведен, той няма да има никакво влияние върху нас. И вие няма да му оказвате намеса. За него е благодетелстващо да практикува близо до вас. Фалун е форма на живот, притежаваща интелект, и не развива Дан, така че може да помага на другите автоматично.

Практикуващ: Можем ли да се обръщаме към други Чигонг майстори да настройват телата ни? Ще окаже ли някакво влияние, ако слушаме речи на други Чигонг майстори?

Учителят: Вярвам, че след този курс ще доловите какво състояние е достигнало тялото ви. След известно време не е позволено да имате болести. Когато проблемите действително се появят отново, може да се усещат като простуда или стомашни болки, но в действителност вече са нещо различно. Вместо това са премеждия и изпитания. Ако потърсите други Чигонг майстори, това означава, че не разбирате или не вярвате на казаното от мен. Ако имате мисли за получаването на нещо, ще привлечете порочни информации, които ще се намесват в самоусъвършенстването ви. Ако Гонг на този Чигонг майстор идва от това, че той е обладан, тогава и вие може накрая да привлечете тези същества. Същото се отнася и за слушането на речи: не означава ли желанието да слушате, че търсите нещо? Трябва да се просветлите до това сами. То е въпрос на Шиншин и аз няма да се намесвам. Ако той говори за принципи от високо ниво или по Шиншин въпроси, тогава може и да няма проблем. Но вие посещавате моя курс и чрез огромно усилие тялото ви е било настроено. Първоначално информацията от други практики в тялото ви са били омесени всички заедно и са го обърквали. Сега всичко е нагласено до най-доброто състояние, като лошото е било отстранено, а доброто – запазено. Разбира се, не възразявам да изучавате други практики; ако чувствате, че Фалун Гонг не е добър, можете да изучавате други практики. Но мисля, че ако изучавате прекалено много различни неща, това не е добре за вас. Самоусъвършенствали сте се по Дафа и Фашъните са точно до вас. Придобили сте по-висши неща, а сега искате да се върнете към търсенето!

Практикуващ: Ако практикуваме Фалун Гонг, можем ли да изучаваме други методи – като масаж, самозащита, метода „Един пръст“, Тайджи и така нататък? Ако не ги практикуваме, а само четем свързани с тях книги, ще окаже ли това някакво влияние?

Учителят: Няма проблем да изучавате масаж и самозащита, но когато започнете да изпитвате това чувство на агресия, ще се чувствате некомфортно. Методът „Един пръст“ и Тайджи са класифицирани като Чигонг. Ако ги практикувате, ще прибавяте неща и ще направите нечисти моите субстанции, съществуващи в тялото ви. Няма проблем да четете книги, които говорят за Шиншин. Но някои автори правят заключения, преди дори да са разбрали тези неща, и това ще обърка мисленето ви.

Практикуващ: Когато изпълнявам „Обхващане на колелото пред главата“, на моменти ръцете ми се докосват. Допустимо ли е това?

Учителят: Не оставяйте ръцете да се докосват. Необходимо е да поддържате малко разстояние. Ако ръцете се докоснат, енергията върху тях ще се върне обратно в тялото.

Практикуващ: Ако по време на второто упражнение повече не можем да държим ръцете,

може ли да ги спуснем надолу [за кратко] и после да възобновим упражнението?

Учителят: Самоусъвършенстването е тежко нещо. Не е ефективно, ако в мига, в който се почувствате уморени, ги свалите долу. Ръководният принцип е този: колкото по-дълго, толкова по-добре. Но трябва да подходите съобразно собствените си сили.

Практикуващ: Защо в двойната лотосова позиция при жените левият крак е под десния?

Учителят: Защото нашето самоусъвършенстване взема под внимание един съществен фактор: женското тяло е различно от мъжкото. Така че, ако една жена иска да използва своето Бънти, за да се преобразува, самоусъвършенстването би трябвало да съответства на женската физика. При жените обикновено левият крак поддържа десния, което отговаря на състоянието им. Мъжете правят обратното, тъй като основата им е различна.

Практикуващ: Можем ли по време на упражненията да слушаме аудиозаписи или музика, или да рецитираме формулите?

Учителят: Ако е хубава будистка музика, можете да слушате. Но в истинското самоусъвършенстване не искате никаква музика, тъй като способността за покой е важна. Когато слушаме музика, това е с цел да се заменят безбройните мисли само с една.

Практикуващ: Когато изпълняваме „Проникване в двата космически края“, трябва ли тялото ни да е отпуснато или е нужно да използваме сила?

Учителят: По време на „Проникване в двата космически края“ е необходимо да стоите естествено и отпуснато – не както при първото упражнение. За разлика от него, другите упражнения изискват тялото ви да е отпуснато.

3. Усъвършенстване на Шиншин

Практикуващ: Искам да постъпвам съгласно „Джън-Шан-Жен“, но вчера сънувах, че споря ожесточено с някого и когато поисках да съм толерантен, не успях. Това бе с цел да ми помогне да подобря своя Шиншин ли?

Учителят: Със сигурност. Казвал съм ви какво представляват сънищата, така че помислете за това и достигнете до собствено разбиране. Нещата, които ще ви позволят да подобрите своя Шиншин, идват внезапно и неочаквано. Те не чакат да станете психически подготвени да ги посрещнете. За да откриете дали някой е добър, или лош, трябва да го изпитате, когато не е психически подготвен.

Практикуващ: Означава ли „Жен“ от „Джън-Шан-Жен“ във Фалун Гонг, че трябва да толерираме всичко, независимо дали е правилно, или не?

Учителят: „Жен“, за което говоря, се отнася до подобряването на вашия Шиншин по отношение на личния интерес и на всички онези привързаности, които не сте искали да изоставите. Всъщност „Жен“ не е нещо лошо, дори и за обикновените хора. Нека ви разкажа една история. Хан Шин бил главнокомандващ генерал, който обичал бойните изкуства още от

младостта си. По негово време хората, които изучавали бойни изкуства, обичали да ходят с мечове. Докато Хан Шин си вървял по улицата, към него се приближил един побойник и го предизвикал с думите: „За какво носиш този меч? Осмеляваш ли се да убиваш хора? Ако е така, убий първо мен“. И казвайки това, протегнал врат. „Ако не смееш да ме убиеш, тогава пропъзди между краката ми!“ И тогава Хан Шин пропъзлял между краката му. Способността му за търпение („Жен“) била огромна. Някои хора смятат Жен за слабост. В действителност тези, които са способни да прилагат Жен, имат силна воля. Колкото до правилността или погрешността на нещата, трябва да погледнете и да видите дали те наистина се придържат към принципите на Вселената. Може да си мислите, че нямате вина за нещо и че другите са ви разстроили, но в действителност няма как да знаете истинската причина. Така че казвате: „Знам, това е просто заради някаква дреболия“. Но аз говоря за различен принцип – такъв, който не може да се види в това материално измерение. Казано на шега, може би сте дължали на други в свой предишен живот – в такъв случай можете ли да кажете дали нещо е правилно, или погрешно? Така че трябва да сме толерантни. Можете ли първо да разстроите и обидите другите, а после да проявявате толерантност? Би трябвало не само да сте толерантни към хората, които истински ви разстройват, но и да сте благодарни. Да предположим, че някой ви наругае, а после се оплаче от вас на учителя. Вие все пак трябва да му благодарите в съзнанието си. Може би се чудите: „Няма ли да се превърна в А Кю?“. Така си мислите вие. Ако подходите към цялата ситуация по различен начин от него, тогава сте подобрили своя Шиншин. Той печели в това материално измерение, но ви дава неща в друго измерение, не е ли така? Вашият Шиншин се е подобрил и черната материя се преобразува. Спечелили сте по три начина. Защо да не сте му благодарни? Това е трудно за разбиране от позицията на обикновените хора, но аз не говоря на обикновените хора. Обръщам се към самоусъвършенстващите се.

Практикуващ: Хората, които не са обладани, могат да подобрят своя Шиншин, за да избегнат обладаване. А ако някой е вече обладан? Как може да се избави от това?

Учителят: Едно праведно съзнание може да покори сто злини. Днес получихте Дафа. От сега нататък, дори ако обладаващи духове ви донасят облаги, не бива да ги приемате. Когато те ви носят пари, слава и печалба, вие се чувствате щастливи и си мислите: „Вижте колко съм способен“ и се самоизтъквате пред другите. След това, когато не се чувствате добре, искате да се откажете и търсите Учителя за помощ. Когато ви е носило изгода, тогава защо не сте искали да се откажете? Така че не можем да се погрижим за този ваш проблем, защото сте приели всички облаги, които те са ви донесли. Не става, ако искате само да придобивате. Би трябвало да не искате нищо от него – дори и облагите, които то носи – и просто да се самоусъвършенствате по метода, който вашият учител ви е преподал. Щом успеете да сте праведни и щом съзнанието ви е непоколебимо, те започват да се страхуват; когато не приемате хубавите неща, които ви носят, е време да си вървят. Ако останат върху вас, извършват зло и тогава ще се намеся и ще се справя с това. С едно махване на ръката те ще са изчезнали без следа. Но няма да се получи, ако искате да имате облагите, които ви носят.

Практикуващ: Могат ли хората да си навлекат обладаване, ако практикуват навън в парка?

Учителят: Казвал съм го многократно: ние се самоусъвършенстваме по праведен път и едно праведно съзнание може да покори сто злини! В праведното самоусъвършенстване съзнанието е чисто, така че нищо не може да дойде върху вас. Фалун е нещо невероятно.

Злите неща не само няма да има как да се прикрепят към вас, но и ще се страхуват, когато са близо до вас. Ако не вярвате, можете да правите упражненията другаде. Всички те се боят от вас. Ако ви кажа колко много обладаващи духове има, всички вие ще се изплашите – много хора са обладани. Тези хора продължават да практикуват, след като са постигнали целта си да излекуват заболявания и да подобрят здравето си, така че какво се надяват да получат? Неправедното сърце веднага предизвиква такива проблеми. И все пак, не би трябвало да ги обвиняваме, тъй като те не знаят принципите. Една от целите, които имах при излизането ми пред обществеността, бе да помогна за коригирането на тези погрешни неща.

Практикуващ: Какви свръхестествени способности ще развие човек в бъдеще?

Учителят: Не искам да говоря за това. Всеки човек си има свои собствени условия, така че е трудно да се каже. На различните нива ще бъдат развити различни способности. Определящият фактор е какъв ще е вашият Шиншин на всяко ниво. Ако сте изоставили дадена привързаност в определен аспект, то там може да се появи някаква способност. Но тя ще е в началния си етап, така че няма да е много силна. Когато вашият Шиншин не е достигнал много високо ниво, не може да ви бъдат дадени способности. И все пак на нашите лекции някои хора действително имат много добро вродено качество. Някои са развили способност, която ги предпазва от дъжда при вървене, а други – способността телекинеза.

Практикуващ: „Усъвършенстване на Шиншин“ и „освобождение от всички привързаности“ до постигането на будистката „празнота“ и даоистката „пустота“ ли се отнасят?

Учителят: „Шиншин“ и „Дъ“, за които говорим, не се съдържат в будистката „празнота“ или даоистката „пустота“. По-скоро будистката „празнота“ или даоистката „пустота“ са включени в нашия Шиншин.

Практикуващ: Един Буда завинаги ли ще остане Буда?

Учителят: След като сте постигнали Дао в самоусъвършенстването, след като сте се просветлили, се броите за просветлено същество – тоест за същество от по-високи нива. Но няма гаранция, че никога няма да извършите нещо нередно. Разбира се, в обичайния случай няма да направите нещо нередно на това ниво, тъй като сте видели истината. Но ако действително направите нещо лошо, също ще пропаднете надолу. Ако винаги вършите добри дела, ще останете там горе завинаги.

Практикуващ: Какво е човек с „велика вродена основа“?

Учителят: Определящите фактори са както следва: (1) човекът да има добро вродено качество; (2) просветлителното му качество да е изключително; (3) способността му да понася да е отлична; (4) привързаностите му да са малко и да приема леко светските неща. Това е да имаш велика вродена основа. Такъв човек е трудно да се намери.

Практикуващ: Могат ли хора без добро вродено качество да развият Гонг, ако практикуват Фалун Гонг?

Учителят: Хората без добро вродено качество могат да развият Гонг, защото всеки носи някакво количество Дъ. Не е възможно да няма никакво Дъ – такъв човек не съществува. Дори да нямате от бялата материя върху себе си, все още имате от черната, а чрез самоусъвършенстване тя може да бъде преобразувана в бяла. Това е просто една допълнителна стъпка. Когато сте понесли трудности в хода на самоусъвършенстването,

подобрили сте своя Шиншин и сте се жертвали, ще сте придобили Гонг. Самоусъвършенстването е необходимото условие. Фашъните на учителя извършват преобразуването в Гонг.

Практикуващ: Когато човек се роди, целият му живот е вече определен. Могат ли големите усилия да променят нещо?

Учителят: Разбира се, че могат. Големите ви усилия също са били нещо планирано, така че не ви остава нищо друго, освен да работите усилено. Вие сте обикновен човек и важните неща не могат да бъдат променени.

Практикуващ: Когато Небесното око не е отворено, как да преценим дали получаваните от нас информации са добри, или лоши?

Учителят: Трудно е да го направите сами. Много проблеми са заложили в процеса ви на самоусъвършенстване, за да изпитат вашия Шиншин. Защитата, оказвана ви от моя Фашън, е с цел да предотврати живото застрашаваща опасност. Фашън може и да не се погрижи за определени проблеми, които е нужно да бъдат преодолени, разрешени и проумени от вас. Понякога когато дойдат зли информации, може би ще ви кажат какви са числата от лотарията, но тези числа може и да не са верните; или пък може да ви кажат други неща, като всичко това е с цел да се види как ще реагирате. Когато съзнанието ви е праведно, зли неща не могат да нахлуят. Няма да има никакви проблеми, докато удържате добре своя Шиншин.

Практикуващ: Може ли да правим упражненията, когато сме емоционално нестабилни?

Учителят: Когато сте в лошо настроение, ви е трудно да седнете и да успокоите съзнанието си. В него ще препускат необуздани мисли за лоши неща. Когато правим упражненията, съществуват информации и когато имате лоши мисли в главата си, тези неща ще влязат по време на упражненията и ще сте се занимавали с лоша практика. Упражненията, които правите, може да са ви били преподадени от известен майстор, от някой велик учител или от жив тантрически Буда, но ако не следвате стриктно техните Шиншин изисквания, тогава това, с което се занимавате, не е тяхната практика, независимо че са ви я преподали. Да помислим всички за следното: ако практикувате стоящата позиция и се чувствате изтощени, но съзнанието ви е все още активно и си мисли: „Защо еди-кой си в моята компания е толкова лош? Защо ме докладва?“, „Какво мога да направя, за да ме повишат?“ или „Цените се вдигат, трябва да направя повече покупки“, тогава не практикувате ли по зъл път по собствена инициатива – подсъзнателно и неволно? Така че ако настроението ви е лошо, най-добре е да не правите упражненията.

Практикуващ: Какъв е стандартът за „изключително висок Шиншин“?

Учителят: Шиншин идва от самоусъвършенстването и за него няма никакъв установен стандарт. Това е оставено изцяло на вас да го проумеете. Ако трябва непременно да се говори за някакъв стандарт, тогава той е следният: когато се натъкнете на нещо, би трябвало да се опитате да помислите: „Ако едно просветлено същество беше изправено пред това, какво би направило?“. Разбира се, моделите за подражание са изключителни, но те все пак са само примери, предназначени за обикновените хора.

Практикуващ: Не би трябвало да сме подозрителни спрямо всяка една реч или изказване на Чигонг майстор, но какво да правим, ако попаднем на мошеници, които мамят хората за пари?

Учителят: Може би няма да попаднете на такива. Ако действително попаднете на мошеник, би трябвало първо да погледнете какво казва и да прецените за себе си. За да определите дали един Чигонг майстор е добър, или лош, можете да погледнете неговия Шиншин. Колкото е висок Шиншин на човека, толкова е висок и неговият Гонг.

Практикуващ: Как елиминираме кармата или, както се казва в будизма, „кармичния дълг“?

Учителят: Самоусъвършенстването само по себе си е форма на елиминиране на карма. Най-добрият начин е да подобрите своя Шиншин, защото това може да превърне черната материя в бяла – Дъ, а след това Дъ ще бъде преобразувано в Гонг.

Практикуващ: Ако практикуваме Фалун Гонг, има ли някакви наставления, които да следваме?

Учителят: По-голямата част от това, което се забранява в будизма, са неща, които и ние не бива да правим, но нашата гледна точка е различна. Ние не сме монаси или монахини и живеем сред обикновените хора, така че е различно. По отношение на някои неща е достатъчно просто да ги приемаме леко. Разбира се, с непрестанното нарастване на Гонг силата ви и когато достигнете изключително високи нива, изискването към вашия Шиншин също ще бъде изключително високо.

4. Небесното око

Практикуващ: Когато Учителят изнасяше лекцията си, видях над главата му златен ореол от около 90 см., а зад него имаше много златни ореоли с големината на главата.

Учителят: Небесното око на този човек [който е задал въпроса] е достигнало високо ниво.

Практикуващ: Видях, че докато учениците на Учителя пръскаха вино към хората по време на провежданите лечения, в него имаше примесена златна светлина.

Учителят: Бих казал, че този човек се е самоусъвършенствал много добре – той е могъл да види излъчените способности.

Практикуващ: Ако Небесното око на едно дете е отворено, ще окаже ли това някакъв ефект върху него? Излъчва ли енергия отвореното Небесно око?

Учителят: Небесното око на децата, които са на шест години или по-малки, е лесно да се отвори. Ако Небесното око на едно дете се отвори и то не практикува, това ще доведе до изтичане на енергия; но все някой в семейството трябва да практикува. Най-добре е да го карате да гледа през Небесното си око веднъж дневно, което ще предотврати затварянето му и същевременно няма да позволи прекомерното изтичане на енергия. За малките деца е най-добре самите те да се самоусъвършенстват. Колкото повече използват Небесното си око, толкова повече енергия ще изтича и това влияе не върху физическото им тяло, а върху най-фундаменталните им неща. Ако обаче тези неща са добре запазени, това няма да окаже

никакво влияние. Току-що казаното от мен се отнася за малките деца, а не за възрастните. Небесното око на някои хора е широко отворено и те не се боят от изтичане на енергия, но не могат да виждат неща от много високо ниво. Други междуременно могат да виждат много високи нива и когато гледат, енергията се предоставя от Фашън или от по-висш учител, така че това не е проблем.

Практикуващ: Видях златно сияние върху тялото на Учителя, както и върху неговата сянка, но те изчезнаха за едно мигване на окото. Какво стана?

Учителят: Това е бил моят Фашън. Докато говоря тук, имам Гонг колона над главата си и това е състоянието за нивото, на което съм. Изчезнало е за един миг, защото не сте знаели как да използвате Небесното си око. Използвали сте физическите си очи.

Практикуващ: Как да използваме свръхестествените си способности?

Учителят: Мисля, че би било проблем, ако използвате тези способности в сферата на военната наука, други високи технологии или шпионаж. Нашата Вселена си има характеристика. Ако използването [на способностите] се придържа към нейната характеристика, те работят, а ако не – няма да действат. Дори ако човек е помолен да направи добри неща, той няма да е способен да повлияе на нещата от високо ниво. Единствено ще може да ги почувства. Когато прилага само малки способности, това не нанася вреда на обичайния ход на развитие на обществото. Ако човекът иска да промени нещо, когато става въпрос за наистина огромни неща, не той определя дали има или няма нужда да направи това, тъй като развитието на обществото не следва неговата воля. Той може да иска да постигне определени неща, но окончателното решение не зависи от него.

Практикуващ: Как съзнанието на човек влиза и излиза от тялото му?

Учителят: Съзнанието, за което говорим, обикновено излиза през върха на главата. Разбира се, пътят му не е ограничен до този и то може да излезе през всяко едно място. Не е, както казват някои други практики – че трябва да излезе през върха на главата. То може да напусне тялото през всяко едно място. Същото важи и за влизането в тялото.

Практикуващ: Има червена светлина в областта на Небесното око, с черна дупка в средата. Тя разцъфва бързо слой след слой. Това отваряне на Небесното ми око ли е? Понякога е съпроводено със звездна светлина и светкавици.

Учителят: Когато видите звездна светлина, Небесното око е близо до отваряне. Когато видите светкавици, то е почти напълно отворено.

Практикуващ: Видях червени и зелени ореоли около главата и тялото на Учителя. Но когато затворих очи, не можех да видя нищо. С периферното си зрение ли съм ги видял?

Учителят: Не сте използвали периферно зрение. Просто не сте знаели как да виждате със затворени очи, така че сте успели само с отворени. Често хората не знаят как да използват вече отвореното си Небесно око. Понякога виждат случайно с отворени очи, но когато поискат да погледнат по-добре, всъщност започват да използват очите си, така че видяното отново изчезва. Когато не обръщате внимание, отново ще го видите.

Практикуващ: Дъщеря ми вижда някакви кръгове в небето, но не може да обясни това ясно. Помолихме я да погледне изображението на Фалун и тя казва, че е то. Небесното ѝ око наистина ли е отворено?

Учителят: Небесното око на децата, които са на шестгодишна възраст или по-малки, може да бъде отворено просто с един поглед към изображението на нашия Фалун. Но вие [възрастните] не би трябвало да правите това. Децата могат да го виждат.

Практикуващ: Не знам как да използвам отвореното си Небесно око. Би ли могъл Учителят да обясни?

Учителят: Когато Небесното око е напълно отворено, ще знаете как да го използвате, дори и преди да не сте знаели. Когато е ярко и лесно за използване, дори онези, които не знаят как да го използват, ще разберат. Гледането чрез Небесното око става неумишлено. Когато искате да погледнете по-внимателно, вие неумишлено сте превключили към очите си и сте използвали оптичния нерв. И ето защо вече не можете да виждате.

Практикуващ: Когато Небесното око е отворено, ще можем ли да видим цялата Вселена?

Учителят: По отношение на отварянето на Небесното око има нива. С други думи това, колко от истинското състояние на нещата можете да видите, зависи от нивото ви. Отварянето на Небесното ви око не означава, че можете да видите всичко във Вселената. Но постепенно ще повишавате нивото си чрез по-нататъшно самоусъвършенстване, чак докато достигнете Просветление. На този етап ще сте способни да видите повече нива. И все пак дори и тогава няма гаранция, че ще видите истината на цялата Вселена. Шакиямуни постоянно повишавал нивото си, докато проповядвал по свое време, така че всеки път, когато достигал ново ниво, откривал, че преподаденото от него по-рано не е окончателно. Когато отново се повишавал и поглеждал надолу, то отново било неправилно. Ето защо накрая той казал: „Никой Фа не е окончателен“. Всяко ниво си има свои собствени Фа. Дори и за него било невъзможно да види истината на цялата Вселена. Както го виждат обикновените хора, идеята, че някой в този свят би могъл да се самоусъвършенства до нивото на Татагата, е немислима. Те знаят само за нивото на Татагата и не знаят, че има и още по-високи нива, така че не могат да узнаят или приемат неща от по-висше естество. Татагата е само едно много малко ниво от Буда Фа, Дафа е безграничен – ето какво се има предвид.

Практикуващ: Нещата, които виждаме върху тялото Ви, наистина ли съществуват?

Учителят: Разбира се, че наистина съществуват – всички измерения са изградени от материя. Просто техните структури са различни от нашата.

Практикуващ: Предчувствията ми за бъдещето често се сбъдват.

Учителят: Това е способността за предсказване, за която сме говорили. Тя всъщност е по-ниското ниво на способността ясновидство. Гонг, който развиваме, е в друго измерение, където не съществува понятие за време или пространство; едно и също е, без значение колко голямо е разстоянието или колко дълго е времето.

Практикуващ: Защо по време на упражненията се появяват цветни хора, небе и образи?

Учителят: Небесното ви око е било отворено. Видяното от вас е от друго измерение. Това измерение си има нива, така че може да сте видели едно от тях. Ето колко е красиво то.

Практикуващ: По време на упражненията чух силен звук и изпитах усещането, че тялото ми се пропука и отвори. Внезапно разбрах много неща. Защо?

Учителят: За някои е по-лесно да изпитат това и то е процес, при който част от тялото бива отворена „с взрив“. Достигнали сте Просветление в някои отношения. Това се определя

като постепенно просветление. Когато приключите с дадено ниво на самоусъвършенстване, една част се взривява и отваря. Всичко това е съвсем нормално.

Практикуващ: Понякога изпитвам усещането, че не мога да помръдна. Защо е така?

Учителят: По време на първоначалния етап от самоусъвършенстването може внезапно да усетите, че не можете да движите ръката или някоя част от тялото си. Защо? Защото сте придобили способност, наречена „замразяващ Гонг“. Това е една от вродените ви способности и тя е мощна. Когато някой е извършил нещо лошо и бяга, можете да кажете „замръзни“ и тогава той няма да може да се движи.

Практикуващ: Кога можем да започнем да лекуваме други хора? Преди лекувах заболяванията на другите с определена ефективност. След като съм започнал да изучавам Фалун Гонг, ако хората идват при мен за лечение, мога ли да ги лекувам?

Учителят: Мисля, че онези от вас в този клас – независимо какви упражнения сте практикували, за колко дълго или дали сте достигнали нивото, при което сте способни да лекувате хора – на това по-ниско ниво не желая да лекувате, тъй като дори и самите вие не знаете какво състояние сте достигнали. Ако преди сте били способни да излекувате някакви хора, това може да е било поради праведните ви мисли, които са изиграли роля в онзи момент, или поради минаващ наблизко учител, който ви е подал ръка, защото сте извършвали добро дело. Но макар енергията, която сте развили чрез самоусъвършенстване, да ви помага да направите нещо, тя не може да ви предпазва. Когато лекувате някого, вие сте в едно и също поле с пациента. С времето черното Чи на пациента ще ви направи по-болни от него. Ако го попитате: „Възстанови ли се?“, той ще каже: „Малко по-добре съм“. Що за лечение е това? Някои Чигонг майстори казват: „Ела пак утре и вдругиден. Ще проведем няколко сесии на лечение“. И го правят „на серии“. Не е ли измама това? Не би ли било по-добре, ако се въздържите от провеждането на лечения, докато достигнете високо ниво? Когато и да лекувате, ще се възстанови. И колко хубаво ще е чувството от това! Ако сте развили Гонг на не чак толкова ниско ниво и ако е абсолютно наложително да извършите лечение, аз ще отключа ръцете ви и ще извадя на повърхността способността ви да лекувате. Но ако ще се самоусъвършенствате към по-високи нива, смятам, че е най-добре да стоите настрана от такива неща. Някои от учениците ми извършват лечения и това е с цел популяризиране на Дафа и участие в някои обществени инициативи; те са до мен и са обучени от мен, така че са предпазвани и няма да има проблеми.

Практикуващ: Ако сме развили свръхестествени способности, можем ли да кажем на другите?

Учителят: Не е проблем да кажете на другите, които практикуват Фалун Гонг, при условие че сте съдържани. Причината да практикувате заедно е да можете да споделяте опит и да обсъждате. Разбира се, ако попаднете на външни хора, които имат способности, можете да им кажете. Това всъщност няма значение, ако не се хвалите. Проблеми ще възникнат, ако искате да се хвалите колко сте способни. Ако се хвалите дълго време, способностите ви ще изчезнат. Но ако вместо това просто искате да поговорите относно Чигонг явленията и да дискутирате, и не сте примесили в това никакви неуместни свои мисли, тогава бих казал, че няма проблем.

Практикуващ: Будистите говорят за „празнотата“, а даоистите – за „пустотата“. Как да го формулираме ние?

Учителят: Будистката „празнота“ и даоистката „пустота“ са уникални за техните пътища за самоусъвършенстване. Разбира се, ние също трябва да достигнем това ниво. Ние говорим за преднамерено самоусъвършенстване и непреднамерено придобиване на Гонг. Усъвършенстваме Шиншин и се освобождаваме от привързаности, така че крайните резултати пак са празнота и пустота. Но не поставяме специално ударение върху тях. Тъй като живеете в материален свят, необходимо е да ходите на работа и да се трудите – няма как да не вършите разни неща. Вършенето на разни неща неизбежно включва въпроса дали направеното от вас е добро, или лошо. Какво би трябвало да направим? Това, което усъвършенстваме, е Шиншин – най-ясно изразената характеристика на нашия метод. Докато мислите ви са праведни и нещата, които правите, отговарят на изискванията ни, няма да има проблеми с Шиншин.

Практикуващ: Как усещаме нарастването на свръхестествените ни способности?

Учителят: Ако през първоначалния етап от самоусъвършенстването развиете способности, ще сте способни да усетите това. Ако все още не сте развили способности, но тялото ви е чувствително, тогава има вероятност да сте способни да го усетите. Ако не е нито един от двата случая, тогава няма как да разберете. Единственото, което можете да направите, е да продължавате да се самоусъвършенствате, без да сте наясно по отношение на тях. Небесното око на 60-70% от нашите ученици е отворено. Зная, че те могат да виждат. Макар и да не казват нищо, те гледат с широко отворени очи. Защо ви карам да практикувате заедно? Искам да обменяте опит и да дискутирате в групата. Но за да сте отговорни към нашата практика, не би трябвало да говорите нехайно извън групата. Можем да споделяме помежду си и да се подобряваме заедно.

Практикуващ: Как изглежда Фашън? Аз имам ли Фашъни?

Учителят: Фашън на човека изглежда също като него. Сега вие нямате Фашъни. Когато самоусъвършенстването ви достигне определено ниво, ще сте приключили със самоусъвършенстването по Фа в Трите свята и ще навлезете в изключително високо ниво. Едва тогава ще развиете Фашъни.

Практикуващ: Още колко време ще останат с нас Фашъните на Учителя след завършване на този курс?

Учителят: Когато един ученик внезапно започне да развива по-висши неща, за него това е голяма повратна точка. Нямам предвид промените в мисленето, а целия човек. Така че когато един обикновен човек получи това, което не се е предполагало да получи като обикновен човек, става опасно и животът му ще бъде застрашен. Моите Фашъни трябва да му предоставят защита. Ако не можех да го направя и въпреки това разпространявах Фа, би било същото като да вредя на хората. Много Чигонг майстори се страхуват да преподават самоусъвършенстване и да правят това, тъй като не могат да се справят с отговорността, която то изисква. Моите Фашъни ще ви предпазват чак до вашето Просветление. Ако спрете на половината път обаче, Фашъните ще ви оставят по своя инициатива.

Практикуващ: Учителят казва: „Хората като цяло се самоусъвършенстват не чрез упражненията, а чрез Шиншин“. Правилно ли е да се каже, че стига Шиншин на човек да е висок, той може да достигне най-високия си ранг, без да прави упражнения?

Учителят: Теоретично е правилно. Стига да усъвършенствате своя Шиншин, Дъ може да бъде трансформирано в Гонг. Но трябва да се смятате за самоусъвършенстващ се. В противен

случай единственото, което можете да постигнете, е непрестанното натрупване на Дъ. Може да сте способни да натрупате огромно количество Дъ – да натрупвате Дъ, като постоянствате в това да сте праведен човек. В този случай, дори да се смятате за самоусъвършенстващ се, не бихте могли да продължите по-нататък, тъй като няма да сте научили Фа от по-високи нива. Както знаете, аз съм разкрил много неща. Без защитата на Учителя е трудно да се самоусъвършенствате към по-високи нива. Не бихте могли да се самоусъвършенствате към по-високи нива дори и за ден. Така че достигането на Просветление не е толкова лесно. След като вашият Шиншин се е подобрил обаче, можете да се асимилирате с характеристиката на Вселената.

Практикуващ: Какъв е принципът на лечението от разстояние?

Учителят: Просто е. Вселената може да се разширява или стеснява, могат го и свръхестествените способности. Аз оставам на първоначалното си място и не се движа, но излъчените способности могат да достигнат болни хора чак в САЩ. Мога или да излъча способности до мястото, където се намира човекът, или директно да извикам Първичният му дух да дойде тук. Ето как работи лечението от разстояние.

Практикуващ: Можем ли да разберем колко вида свръхспособности ще бъдат развити?

Учителят: Има над десет хиляди вида способности. Не е от значение да знаете точно колко има. Да разберете тази идея, този Фа – това е достатъчно. Останалото е оставено на вас да го усъвършенствате. Да знаете твърде много не е нито необходимо, нито добре за вас. Един учител се грижи за ученика и го приема, но ученикът не знае нищо. Нито пък би му било казано. Проумяването на нещата зависи изцяло от него.

Практикуващ: Когато затворя очи по време на лекцията, Ви виждам да преподавате на сцената. Горната част на тялото Ви е черна. Бюрото също е черно. Платът зад Вас е розов. Понякога сте заобиколен от зелена светлина. Какво става?

Учителят: Това засяга нивото, на което се намирате. Когато Небесното око току-що се е отворило, ще възприемате бялото като черно и черното като бяло. После, след като нивото ви се е подобрило малко, всичко, което виждате, ще е бяло. След още по-нататъшно подобрене ще сте способни да разграничавате всички цветове.

5. Изпитания

Практикуващ: Дали изпитанията, с които се сблъскваме, са тестове, уредени от Учителя за неговите ученици?

Учителят: Би могло да се каже, че е така. Те са планирани така, че да подобрят вашия Шиншин. Да предположим, че вашият Шиншин не е достигнал необходимото ниво – тогава бихте ли могли да се просветлите и да постигнете успех? Ще се получи ли, ако изпратите ученик от основното училище в колеж? Не мисля! Ако ви оставехме да се самоусъвършенствате към по-високо ниво, когато вашият Шиншин не се е подобрил истински, когато все още не бихте могли да приемете леко нищо и когато не бихте могли да се откажете от нищо, тогава може би бихте започнали кавга с просветлените за някаква

тривиална дреболия. Това е неприемливо! Ето защо поставяме толкова голямо ударение на Шиншин.

Практикуващ: Каква е разликата между изпитанията на един самоусъвършенстващ се и тези на обикновените хора?

Учителят: Няма голяма разлика. Вашите изпитания са аранжирани според пътя ви на самоусъвършенстващи се. Обикновените хора изплащат кармата на обикновени хора, така че всички те имат изпитания. Това, че сте самоусъвършенстващи се, не означава, че вие ще ги имате, а един обикновен човек – не. И в двата случая е едно и също. Просто вашите изпитания са с цел подобриенето на вашия Шиншин, докато неговите са за изплащане на кармичния му дълг. Истината е, че изпитанията са собствената карма на човек, която използвам, за да подобря Шиншин на ученика.

Практикуващ: Изпитанията подобни ли са на онези 81 изпитания, възникнали по време на пътешествието на запад с цел сдобиване с будистки писания?

Учителят: Има някои сходства. Животът на един самоусъвършенстващ се е вече добре аранжиран. Няма да имате твърде много или твърде малко трудности и няма да са непременно осемдесет и една. Зависи до каква височина можете да се самоусъвършенствате с вроденото си качество; било е планирано съобразно нивото, което бихте могли да достигнете. Трябва да изоставите всички тези неща, които обикновените хора имат и които вие като самоусъвършенстващи се трябва да премахнете. Наистина е тежко. Ще измисляме начини да ви накараме да се откажете от всички неща, които намирате за трудно да изоставите, и по този начин ще подобрявате своя Шиншин чрез изпитания.

Практикуващ: Какво да правим, ако докато по време на упражненията има хора, които се опитват да ни навредят?

Учителят: Фалун Гонг не се бои от вреда от други хора. В първоначалния етап имате моите Фашъни, които да ви предпазват, но това не означава, че съвсем няма да се натъкнете на нищо. Не е като да можете да развиете Гонг, просто седейки на дивана по цял ден и пиейки чай. Понякога когато се сблъскате с трудност, вие извиквате името ми и ме виждате точно пред вас, но е възможно и да не ви помогна, тъй като това изпитание е нещо, което е нужно да преодолеете. Но когато наистина сте в опасност, ще ви помогна. Обикновено обаче реална опасност няма да съществува, тъй като пътят ви е бил променен и нищо не е позволено да се случва случайно.

Практикуващ: Как да се справяме с изпитанията?

Учителят: Подчертавал съм го отново и отново: пазете своя Шиншин! Ако смятате, че не постъпвате лошо в подхода си към нещата, това вече е доста добре. И то важи особено в случаите, когато някой засяга интересите ви по някаква причина, защото ако отвърнете на удара като обикновен човек, действително сте обикновен човек. Вие сте самоусъвършенстващи се, така че не би трябвало да постъпвате по този начин. Нещата, с които се сблъсквате и които подлагат на изпитание вашия Шиншин, имат за цел да го подобрят. Всичко това е, за да се види как се справяте с тях, дали ще пазите своя Шиншин и дали ще го повишите чрез тях.

6. Измеренията и човечеството

Практикуващ: Колко нива на измерения има във Вселената?

Учителят: Доколкото знам, във Вселената има безброй нива на измерения. Колкото до съществуването на други измерения, какво съществува в тези измерения и кой ги обитава – това наистина е трудно да се разбере чрез настоящите научни средства; съвременната наука тепърва има да привежда материални доказателства за тях. При все това някои Чигонг майстори и хора със способности могат да виждат други измерения. Това е така, защото другите измерения могат да бъдат видени единствено чрез Небесното око, а не с човешките физически очи.

Практикуващ: Всяко измерение ли съдържа характеристиката Джън-Шан-Жен?

Учителят: Да, всяко измерение съдържа характеристиката Джън-Шан-Жен. Хората, които се придържат към тази характеристика, са добри, докато онези, които я нарушават, са лоши. Онези, които се асимилират с нея, постигат Дао.

Практикуващ: Откъде произлиза първоначалното човечество?

Учителят: Първоначалната Вселена не е имала толкова много вертикални или хоризонтални нива. Тя е била доста еднородна. В хода на нейното развитие и движение е бил породен животът, който е това, което наричаме „най-изначалния живот“. Той бил в съответствие с Вселената и не съществувало нищо лошо. „В съответствие с Вселената“ означава, че той бил същият като Вселената и имал същите способности като нея. С развитието на Вселената се появили някои небесни райски места. По-нататък се появили все повече и повече животи. Изказано с понятията на нашето ниско ниво, били сформирани социални групи, в които се развили взаимодействия. В хода на този еволюционен процес някои хора се променили, като се отклонявали все повече от характеристиката на Вселената. Те станали не толкова добри и свръхспособностите им отслабнали. Ето защо самоусъвършенстващите се наблягат на „завръщане към истината“, което означава „завръщане към първоначалното състояние“. Колкото по-високо е нивото, толкова по-асимилирано е с Вселената и толкова по-големи са способностите. По онова време някои животи станали лоши с развитието на Вселената и все пак не могли да бъдат унищожени. Ето защо били направени планове, така че те да могат да се подобрят и отново да се асимилират с Вселената. Те били изпратени на по-ниско ниво, за да понесат някои изпитания и да се подобрят. По-нататък хората продължили да идват на това ниво. Тогава на него се появило разграничение. Хората, чийто Шиншин се бил влошил, повече не могли да останат на това ниво, така че било създадено друго, дори още по-ниско. Това продължило по този начин, като постепенно се разграничавали все по-ниски и по-ниски нива, чак до създаването на нивото, обитавано от днешната човешка раса. Ето какъв е произходът на човечеството.

Терминологичен речник

А

Архат – просветлено същество със Статус на достижение в Буда школата, което е отвъд Трите сфери – *бел. прев.*

Б

Байхуей – акупунктурна точка, намираща се на върха на главата – *бел. прев.*

Бигу – древен термин за въздържание от храна и вода – *бел. прев.*

Бодхисатва – просветлено същество със Статус на достижение в Буда школата, което е на ниво по-високо от Архат, но по-ниско от Татагата – *бел. прев.*

Бънти – човешкото физическо тяло и телата в други измерения – *бел. прев.*

Д

Дан – енергийно струпване в тялото на практикуващия, събрано от други измерения – *бел. прев.*

Дантиен – „поле на Дан“; долната коремна област – *бел. прев.*

„**Дан Дзин**“ – древен класически китайски текст за самоусъвършенстване – *бел. прев.*

„**Дао Дзан**“ – древен класически китайски текст за самоусъвършенстване – *бел. прев.*

Дафа – Велики Принципи, Велик Закон, Велик Път – *бел. прев.*

Дворецът Ниуан – даоистки термин за епифизната жлеза – *бел. прев.*

Джън-Шан-Жен – Джън (истина, истинност); Шан (доброта, състрадание, великодушие); Жен (въздържаност, търпение, търпимост, издръжливост) – *бел. прев.*

Дин – състояние на неподвижно, но будно съзнание – *бел. прев.*

Дъ – добродетел, заслуга; вид бяла субстанция – *бел. прев.*

Л

Лао Дзъ – общоприето смятан за основоположник на даоизма. Смята се, че е живял около IV век пр. н. е. – *Бел. прев.*

Лотосова длан – формата на дланта, която трябва да се поддържа по време на упражненията. При тази форма дланта е отворена и пръстите са отпуснати, но прави. Средният пръст на всяка ръка е отпуснат, така че леко се прегъва към центъра на дланта. – *Бел. прев.*

Луню – изявление; коментар – *бел. прев.*

М

Майтрея – в будизма това е името на бъдещия Буда, който ще дойде на Земята след Буда Шакиямуни, за да предложи спасение на хората. – *Бел. прев.*

Маойоу – границите между Ин и Ян страните на тялото – *бел. прев.*

Махаяна – будизъм „Голяма колесница“ – *бел. прев.*

Меридиани – мрежата от енергийни канали в човешкото тяло, смятани за проводници на Чи – *бел. прев.*

Мудри – жестове с ръце, изпълнявани в будизма – *бел. прев.*

Н

Небесно око – (*Тиенму*), известно и като „третото око“ – *бел. прев.*

С

Самадхи – състояние на концентрация, неподвижност на ума – *бел. прев.*

Т

Татагата – просветлено същество със Статус на достижение в Буда школата, което е над нивата на Бодхисатва и Архат – *бел. прев.*

„Трипитака“ – сборник с будистки свещени текстове – *бел. прев.*

Трите свята – в будизма се твърди, че човек трябва да премине през Самсара (цикъл на прераждане), ако не е достигнал самоусъвършенстване по Фа отвъд Трите свята, или отвъд Трите сфери. – *Бел. прев.*

Ф

Фа – Принципи и Закон в Буда школата – *бел. прев.*

Фалун – Колело на Фа – *бел. прев.*

Фалун Гонг – „Чигонг на Колелото на Фа“. И двете имена Фалун Гонг и Фалун Дафа се отнасят до тази практика за самоусъвършенстване. – *Бел. прев.*

Фашън – Фа-тяло; тяло, изградено от Гонг и Фа – *бел. прев.*

Х

Хан Шин – главнокомандващ генерал при Лиу Бан, първият император от династията Хан (260 г. пр. н. е. – 23 г. от н. е.) – *бел. прев.*

Хан регион – Хан е най-голямата етническа група в Китай и Хан регионът се е отнасял до мястото, населявано от нея; това са най-централните провинции и райони на Китай. – *Бел. прев.*

Хинаяна – будизъм „Малка колесница“ – *бел. прев.*

Хуейин – акупунктурна точка, намираща се в центъра на перинеума – *бел. прев.*

Ц

Цао Цао – император на едно от трите кралства, 220-265 г. от н. е. – *бел. прев.*

Ч

Чи – в китайската култура се вярва, че това е жизнена енергия; сравнена с Гонг, тя е по-нисша форма на енергия. – *Бел. прев.*

Чигонг (цигун, чигун) – форма на традиционни китайски упражнения, които развиват Чи (Чи – „жизнена енергия“) – *бел. прев.*

Чиенкуън – „Небе и Земя“ – *бел. прев.*

Чимън школа – „неконвенционална школа“ – *бел. прев.*

Ш

Шангън – акупунктурна точка, която се намира между веждите – *бел. прев.*

Шиншин – природа на съзнанието или сърцето; нравствен характер – *бел. прев.*