

فالون گونگ

(نسخه فارسی)

لی هُنْگجی

فهرست

۳	فصل اول.....
۳	مقدمه.....
۳	۱. مبدأ چی گونگ.....
۵	۲. چی و گونگ.....
۶	۳. توان گونگ و توانایی های فوق طبیعی.....
۹	۴. چشم سوم.....
۱۳	۵. درمان های چی گونگ و درمان های بیمارستانی.....
۱۵	۶. چی گونگ مدرسه ی بودا و بودیسم.....
۱۷	۷. روش های درست تزکیه و روش های شرارت آمیز و اهریمنی.....
۲۲	فصل دوم.....
۲۲	فالون گونگ.....
۲۲	۱. کارکرد فالون.....
۲۳	۲. شکل فالون.....
۲۴	۳. ویژگی های تزکیه ی فالون گونگ.....
۲۷	۴. تزکیه ی هر دوی ذهن و بدن.....
۲۹	۵. نیت ذهنی.....
۳۱	۶. سطوح تزکیه در فالون گونگ.....
۳۳	فصل سوم.....
۳۳	تزکیه ی شین شینگ.....
۳۳	۱. معنای درونی شین شینگ.....
۳۴	۲. از دست دادن و به دست آوردن.....
۳۶	۳. تزکیه ی هم زمان جن - شن - رن.....
۳۸	۴. از بین بردن حسادت.....
۳۹	۵. از بین بردن وابستگی ها.....
۴۰	۶. کارما.....
۴۴	۷. مداخله ی شیطانی.....
۴۵	۸. کیفیت مادرزادی و کیفیت روشن بینی.....
۴۷	۹. ذهنی پاک و خالص.....
۴۹	فصل چهارم.....
۴۹	ویژگی های فالون دافا.....
۵۰	۱. تزکیه ی یک فالون، نه شکل دادن یا تزکیه ی دن.....
۵۰	۲. فالون، تمرین کننده را حتی زمانی که تمرین ها را انجام نمی دهد، پالایش می کند.....
۵۰	۳. تزکیه کردن خودآگاه اصلی، به طوری که شما گونگ را به دست آورید.....
۵۱	۴. تزکیه ی هر دوی ذهن و بدن.....
۵۱	۵. پنج تمرینی که برای یادگیری آسان و ساده هستند.....
۵۲	۶. استفاده نکردن از فعالیت های ذهنی، به خطا نرفتن و افزایش سریع گونگ.....

۵۲	۷. هنگام انجام تمرین‌ها؛ اهمیت ندادن به مکان، زمان یا جهت و توجهی به پایان تمرین نداشتن
۵۲	۸. با محافظت بدن‌های قانون من، لازم نیست که از مزاحمت شیاطین خارجی بترسید
۵۴	فصل پنجم
۵۴	تصاویر و توضیحات حرکات تمرین
۵۴	۱. بودا هزار دست را نشان می‌دهد
۶۲	۲. حالت ایستاده‌ی فالون
۶۵	۳. نفوذکردن به دو منتهی‌الیه کیهان
۶۹	۴. مدار آسمانی فالون
۷۳	۵. تقویت کردن قدرت‌های الهی
۷۹	فصل ششم
۷۹	مکانیزم‌ها و اصول حرکات تمرین
۷۹	۱. تمرین اول
۸۳	۲. تمرین دوم
۸۴	۳. تمرین سوم
۸۸	۴. تمرین چهارم
۹۰	۵. تمرین پنجم
۹۳	فصل هفتم
۹۳	پرسش‌ها و پاسخ‌ها
۹۳	۱. فالون و فالون‌گونگ
۹۷	۲. اصول و روش‌های تمرین
۱۱۴	۳. تزکیه‌ی شین‌شینگ
۱۱۹	۴. چشم سوم
۱۲۵	۵. سختی
۱۲۷	۶. بُعدها و نوع بشر
۱۲۸	ضمیمه‌ی اول
۱۲۸	الزامات برای مراکز دستیاری فالون دافا
۱۳۰	ضمیمه‌ی دوم
۱۳۰	مقررات برای مریدان فالون دافا در مورد اشاعه‌ی دافا و آموزش تمرین‌ها
۱۳۱	ضمیمه‌ی سوم
۱۳۱	معیارها برای دستیاران فالون دافا
۱۳۲	ضمیمه‌ی چهارم
۱۳۲	تذکر به تمرین‌کنندگان فالون دافا

دربارهٔ دافا

(لون یو)

دافا خرد آفریدگار است. سنگ بنای آفرینش است؛ آن چیزی است که آسمان‌ها، زمین و جهان براساس آن بنا نهاده شده است. همه چیز را در برمی‌گیرد، از بی‌نهایت کوچک تا بی‌نهایت عظیم؛ در حالی که در هر یک از سطوح هستی بدن کیهانی، به گونه‌ای متفاوت متجلی می‌شود. از ژرفای بدن کیهانی، ابتدا ریزترین ذرات پدیدار می‌شوند و در پی آن، لایه‌لایه‌های ذرات بی‌شمار در اندازه‌های گوناگون، از کوچک تا بزرگ، تا سطوح بیرونی‌ای که بشریت می‌شناسد، یعنی اتم‌ها، مولکول‌ها، سیارات و کهکشان‌ها؛ و ورای آنها و نیز آن چیزهایی که بازم بزرگترند. ذراتی با اندازه‌های گوناگون، موجودات و نیز دنیاهایی در اندازه‌های گوناگون را می‌سازند که در بدن‌های کیهانی پخش هستند. موجوداتی که در هر یک از سطوح گوناگون این ذرات هستند، این‌طور درک می‌کنند که ذرات موجود در سطح بزرگتر بعدی، سیاراتی در آسمان‌شان هستند، و در تک‌تک سطوح به‌همین شکل است. برای موجودات در هر یک از سطوح گوناگون این جهان، این تا بیکران ادامه دارد. این دافا بود که زمان و مکان، انبوه موجودات و گونه‌ها و همهٔ آفرینش را پدید آورد؛ هر چیزی که وجود دارد، مرهون آن است و هیچ چیزی بیرون از آن نیست. تمام این‌ها، تجلیات ملموس ویژگی‌های دافا یعنی جن، شن، رن*، در سطوح مختلف است.

ابزار مردم برای کاوش فضا و بررسی حیات هر اندازه هم که پیشرفته باشد، دانش به‌دست آمده، محدود به قسمتی از این بعدی است که موجودات بشری در آن وجود دارند، یعنی سطح پایینی از این جهان. در طول تمدن‌های ماقبل تاریخ، انسان‌ها سیارات دیگری را کاوش کردند. اما بدون توجه به ارتفاع و مسافت پیموده شده، بشر هنوز از عهدهٔ این برنیامده است که از بعدی که در آن وجود دارد، خارج شود. تصویر حقیقی جهان برای همیشه خود را از بشر پنهان می‌کند. اگر یک موجود بشری بخواهد اسرار این جهان، مکان-زمان، و بدن بشری را درک کند، باید تزکیه در یک روش راستین را برگزیند و به روشن‌بینی حقیقی دست یابد و سطح وجودش را ارتقاء دهد. در این صورت از طریق تزکیه، خصوصیات اخلاقی‌اش والا می‌شود و هنگامی که بتواند نیکی واقعی را از شرارت و خوبی را از پلیدی تشخیص دهد و فراسوی سطح بشری برود، حقایق این جهان و موجوداتِ سطوح و بعدهای دیگر را می‌بیند و به آنها دسترسی پیدا می‌کند.

با آنکه مردم اغلب ادعا می‌کنند فعالیت‌های علمی‌شان برای این است که «کیفیت زندگی را بهبود بخشند»، اما این رقابت فناورانه است که آنها را به پیش می‌راند. و در بیشتر موارد، این فعالیت‌ها بر این اساس انجام شده است که مردم الهیات را کنار گذاشته و اصول اخلاقی لازم برای خویشتن‌داری را رها کردند. به همین دلایل بود که تمدن‌های گذشته بارها ویران شدند. کاوش‌های مردم به‌ناچار محدود به این دنیای مادی است، و این شیوه‌های کاوش به گونه‌ای هستند که صرفاً آنچه پذیرفته شده، مورد مطالعه قرار می‌گیرد. در خصوص چیزهایی که در این بعد بشری ناملموس یا نامرئی هستند، اما به‌طور واقعی وجود دارند و خودشان را در این دنیای حاضر، به شکل‌های واقعی هویدا می‌کنند، همچون معنویت، ایمان، سخن الهی و معجزات؛ مردم هرگز جرأت نمی‌کنند به آنها نزدیک شوند، چراکه آنها الهیات را دور انداخته‌اند.

* جن (Zhen) به معنی حقیقت، راستی، درستی؛ شن (Shan) به معنی نیک‌خواهی، رحمت، مهربانی، خوبی؛ رن (Ren) به معنی صبر، بردباری، تحمل، خویشتن‌داری

اگر نژاد بشر بتواند منش، رفتار و تفکر خود را بر پایه ارزش‌های اخلاقی بهبود بخشد، آنگاه امکان‌پذیر خواهد بود که تمدن پایدار بماند و حتی دوباره معجزات در این دنیای بشری روی دهند. بارها در گذشته، فرهنگ‌هایی که نیمه‌خدایی-نیمه‌بشری بودند، در این دنیا ظاهر شدند و به مردم کمک کردند به درک درست‌تری از زندگی و جهان برسند. در حالی که دافا اینجا، در این دنیا متجلی می‌شود، وقتی مردم احترام و تکریم مناسبی به آن نشان دهند، خودشان، نژادشان یا ملیت‌شان از برکت و سربلندی بهره‌مند خواهند شد. این دافا، راه بزرگ جهان بود که بدن کیهانی، جهان، زندگی و تمام آفرینش را پدید آورد. هر موجودی که از دافا منحرف شود به‌راستی تباه است. هر شخصی که بتواند مطابق با دافا باشد به‌راستی فرد خوبی است و با سلامتی و شادمانی پاداش داده می‌شود. و هر تزکیه‌کننده‌ای که بتواند با دافا یکی شود، موجودی روشن‌بین است، موجودی خدایی.

لی هنگ‌جی

۲۴ مه، ۲۰۱۵

فصل اول

مقدمه

در کشور ما، [چین]، چی‌گونگ^۵ تاریخ طولانی دارد، به طوری که به زمان‌های باستان برمی‌گردد. از این‌رو مردم ما در تمرین کردن چی‌گونگ دارای مزیتی طبیعی‌اند. دو مدرسه‌ی راستین تمرین تزکیه‌ی چی‌گونگ، مدرسه‌ی بودا و مدرسه‌ی دائو، بسیاری از روش‌های بزرگ تزکیه را که قبلاً به‌طور خصوصی آموزش داده می‌شد در حال حاضر عمومی کرده‌اند. راه‌های تزکیه‌ی مدرسه‌ی دائو بسیار منحصربه‌فرد هستند، در حالی که مدرسه‌ی بودا روش‌های تزکیه‌ی خودش را دارد. فالون‌گونگ^۶، یک روش تزکیه‌ی پیشرفته در مدرسه‌ی بوداست. در این دوره‌های سخنرانی، اول بدن شما را به یک وضعیت مناسب برای تزکیه‌ی پیشرفته تنظیم می‌کنم و سپس در بدن شما یک فالون^۷ و مکانیزم‌های انرژی (چی‌جی) را قرار می‌دهم. همچنین به شما تمرین‌ها را آموزش می‌دهم. علاوه بر همه‌ی این چیزها، من بدن‌های قانون (فاشن) دارم که از شما حفاظت خواهد کرد. ولی فقط داشتن این چیزها کافی نیست، زیرا آنها نمی‌توانند هدف ایجاد و رشد گونگ^۸ را فراهم آورند- لازم است که اصول برای تزکیه در سطوح بالا را نیز درک کنید. این آن چیزی است که این کتاب به آن می‌پردازد.

من در حال آموزش سیستم تمرین در سطوح بالا هستم، پس در مورد تزکیه‌ی هیچ یک از کانال‌های انرژی، نقطه‌ی طب سوزنی یا کانال انرژی بحث نخواهم کرد. من در حال آموزش یک راه بزرگ برای تزکیه‌ی حقیقی به سطوح بالا هستم. در ابتدا ممکن است غیرقابل تصور به نظر آید، ولی برای تزکیه‌کنندگان مصمم تمرین چی‌گونگ، تا وقتی که سعی کنند توجه و دقت کامل داشته باشند و از آن چه که تجربه می‌کنند بیاموزند، همه‌ی شگفتی‌ها و پیچیدگی‌های درونی آن را در خواهند یافت.

۱. مبدأ چی‌گونگ

آن چیزی که امروزه ما چی‌گونگ می‌دانیم، درابتداء چی‌گونگ نامیده نمی‌شد. آن از روش‌های تزکیه‌ی تک نفره‌ی مردم چین باستان و از تزکیه در مذاهب سرچشمه گرفته است. شما هیچ‌گاه دو کلمه‌ی واژه‌ی چی‌گونگ را در متونی مانند کتاب تزکیه‌ی اکسیر، آئین دائوئیست^۹، یا تریپیتاکا^{۱۰} نمی‌یابید. در طی دوره‌ی توسعه‌ی تمدن بشری فعلی، چی‌گونگ از دوره‌ای که مذاهب در مرحله‌ی شکل‌گیری جنینی‌شان بودند گذر کرد. پیش از آن که مذاهب موجودیت یابند، چی‌گونگ از قبل وجود داشته است. بعد از آن که مذاهب شکل گرفتند، تا حدی آن رنگ مذهبی گرفت. نام‌های اولیه‌ی چی‌گونگ، راه بزرگ تزکیه‌ی بودا، و راه بزرگ تزکیه‌ی دائو بودند. نام‌های دیگری نیز

^۵ - Qigong - نامی کلی برای روش‌های به‌خصوصی که بدن انسانی را تزکیه می‌کنند. در دهه‌های اخیر، تمرین‌های چی‌گونگ به‌طور شگفت‌انگیزی رایج شده است.

^۶ - Falun Gong - "چی‌گونگ چرخ قانون." نام‌های فالون‌گونگ و فالون دافا هر دو برای اشاره به این روش استفاده می‌شوند.

^۷ - Falun - "چرخ قانون" (صفحه‌ی رنگی ابتدای کتاب را مشاهده کنید).

^۸ - Gong - "انرژی تزکیه."

^۹ - متون دائوئیستی کلاسیک کهن چینی برای انجام تزکیه.

^{۱۰} - "سه سید"، به "کلیات پالی" نیز معروف است. مجموعه‌ای است از نوشته‌هایی به زبان پالی ابتدایی که اصول تعالیم بودیسم تراوادا را شکل می‌دهند. سه قسمت آن عبارتند از: آموزش‌های بودا، اصول و سنت‌های صومعه‌ای، و رساله‌های فلسفی خاص.

داشت، مثل نُه لایه‌ی کیمیاگری درونی، راه آرہات^{۱۱}، مدیتیشن واجرا^{۱۲} و غیره. ما در حال حاضر، آن را چی‌گونگ می‌نامیم تا با طرز فکر جدید ما سازگار باشد و آسان‌تر در جامعه همگانی شود. در حقیقت، آن وسیله‌ای است که در چین مخصوصاً برای تزکیه کردن بدن انسانی داریم.

چی‌گونگ چیزی نیست که توسط این تمدن ابداع شده باشد. آن تاریخی بسیار طولانی دارد که به گذشته‌ی بسیار دوری برمی‌گردد. پس، چه زمانی چی‌گونگ به وجود آمد؟ بعضی‌ها می‌گویند چی‌گونگ، تاریخی سه‌هزار ساله دارد و در دوره‌ی سلسله‌ی تانگ^{۱۳} بسیار مشهور شد. بعضی‌ها می‌گویند تاریخ پنج هزار ساله دارد و به قدمت تمدن چین است. برخی می‌گویند که برطبق یافته‌های باستان‌شناسی، تاریخی هفت هزار ساله دارد. من چی‌گونگ را چیزی می‌دانم که توسط انسان امروزی به وجود نیامده است - آن از فرهنگ ماقبل تاریخ است. براساس تحقیقات افرادی با توانایی‌های فوق‌طبیعی، جهانی که ما در آن زندگی می‌کنیم موجودیتی است که بعد از نُه بار منفجر شدن، دوباره ساخته شد. سیاره‌ای که ما در آن زندگی می‌کنیم به دفعات زیاد نابود شده است. هر بار که سیاره دوباره ساخته می‌شد، انسان دوباره شروع به تکثیر می‌کرد. در حال حاضر، چیزهای بسیاری را بر روی زمین کشف کرده‌ایم که فراتر از تمدن امروزی‌مان می‌رود. براساس تئوری تکامل داروین، انسان از میمون تکامل یافت و قدمت تمدن، بیش از ده هزار سال نیست. اما یافته‌های باستان‌شناسی آشکار کرده‌است که در غارهای کوه‌های آلپ، نقاشی‌های روی گچ به قدمت دویست و پنجاه هزارسال وجود دارد که هنر بسیار سطح بالایی را به نمایش می‌گذارند - چیزی که فراتر از توانایی‌های مردم امروزی می‌رود. در موزه‌ی دانشگاه ملی پرو، سنگ بزرگی وجود دارد که شکل شخصی که تلسکوپ در دست دارد و مشغول تماشای اجرام آسمانی است، حک شده است. این شکل، سی هزار سال قدمت دارد. همان‌گونه که می‌دانیم گالیه تلسکوپ نجومی را با قدرت بزرگ‌نمایی سی برابر در سال ۱۶۰۹، چیزی حدود سیصد سال پیش اختراع کرد. چگونه سی هزارسال قبل تلسکوپ می‌توانسته وجود داشته باشد؟ ستونی آهنی در هندوستان وجود دارد که درصد آهن آن بیش از نود و نُه درصد است. حتی تکنولوژی مدرن ذوب فلزات نمی‌توانند آهنی با این خلوص بالا تولید کنند؛ آن از سطح تکنولوژی مدرن پیشی گرفته بود. چه کسی آن تمدن‌ها را به وجود آورد؟ چگونه انسان‌هایی - که در آن زمان‌ها به صورت موجودات ذره‌بینی بودند - می‌توانستند این چیزها را به وجود آورده باشند؟ چنین کشفیاتی توجه بسیاری از دانشمندان را در کشورهای مختلف جهان به خود جلب کرده‌است. از آنجایی که دشوار به اثبات می‌رسند، فرهنگ ماقبل تاریخ در نظر گرفته می‌شوند.

سطح دستاورد علمی در هر دوره متفاوت بود. در بعضی از دوره‌ها بسیار بالا، حتی فراتر از بشر امروزی بود. اما آن تمدن‌ها از بین برده شدند. بنابراین، می‌گوییم که چی‌گونگ به وسیله‌ی انسان‌های کنونی ابداع یا خلق نشد، بلکه توسط انسان‌های کنونی کشف و کامل شد. چی‌گونگ از فرهنگ ماقبل تاریخ است.

چی‌گونگ منحصرأ محصولی از کشور ما نیست. در کشورهای خارجی هم وجود دارد، اما آنها آن را چی‌گونگ نمی‌نامند. کشورهای غربی، مثل ایالات متحده، انگلستان و غیره، آن را سحر و جادو می‌نامند. دیوید کاپرفیلد، یک شعبده‌باز آمریکایی، استاد توانایی‌های فوق‌طبیعی است که یک‌بار کار برجسته‌ی رد شدن از میان دیوار بزرگ چین را به نمایش گذاشت. وقتی می‌خواست از دیوار رد شود، یک پارچه‌ی سفید را به‌عنوان پوشش به کار برد،

^{۱۱} - Arhat - موجود روشن‌بینی با مقام دستیابی در مدرسه‌ی بودا که ورای سهدنیا و پایین‌تر از بودی‌ساتوا می‌باشد.

^{۱۲} - Vajra - "آذرخش"، "الماس" یا "تباہی‌ناپذیر"

^{۱۳} - یکی از شکوفاترین دوره‌ها در تاریخ چین. (۹۰۷-۶۱۸ ب.م)

خود را به دیوار فشار داد و سپس، به پیش رفتن از میان آن ادامه داد. چرا آن کار را کرد؟ به آن صورت انجام دادن آن، باعث می‌شد بسیاری از مردم آن را نمایشی جادویی در نظر بگیرند. باید به آن شکل انجام می‌شد، زیرا می‌دانست که در چین، افراد بسیار زیادی با توانایی‌های بزرگ فوق‌طبیعی وجود دارند. او از مداخله و مزاحمت آنها می‌ترسید، بنابراین قبل از آن که از دیوار عبور کند خود را پوشاند. وقتی که در حال خارج شدن از دیوار بود با یک دست، پارچه را بالا برد و بعد از دیوار بیرون آمد. بنا به ضرب‌المثلی، "حرفه‌ای‌ها برای یافتن فوت و فن تماشا می‌کنند، در حالی که افراد عادی برای هیجان تماشا می‌کنند." با انجام دادن آن به این شیوه، بینندگان فکر کردند که یک شعبده‌بازی بود. این توانایی‌های فوق‌طبیعی شعبده‌بازی نامیده می‌شوند، زیرا برای تزکیه کردن بدن انسان به کار برده نمی‌شوند، بلکه برای اجراهای روی صحنه استفاده می‌شوند تا چیزهای غیرمعمول را به نمایش بگذارند و سرگرم کنند. از نقطه نظر سطحی پایین، چی‌گونگ می‌تواند وضعیت بدن فرد را تغییر دهد، به اهداف درمان و سلامت دست یابد. از دیدگاه سطحی بالا، چی‌گونگ به تزکیه‌ی بدن اصلی فرد (بنتی) اشاره دارد.

۲. چی و گونگ

چی^{۱۴} که ما الان درباره‌ی آن صحبت می‌کنیم، توسط مردم باستان، چی^{۱۵} خوانده می‌شد. آنها اساساً یکی هستند، هر دو به چی کائنات اشاره دارند - نوعی ماده‌ی بدون شکل و نامرئی که در سراسر کائنات وجود دارد. چی به هوا دلالت نمی‌کند. انرژی این ماده از طریق تمرین تزکیه در بدن فعال می‌شود. فعال شدنش، وضعیت فیزیکی بدن را تغییر می‌دهد و بر درمان و سلامتی تأثیر می‌گذارد. اما چی، صرفاً چی است - شما چی دارید، او چی دارد، و چی یک فرد نمی‌تواند تأثیر بازدارنده بر چی دیگری داشته باشد. بعضی‌ها می‌گویند که چی می‌تواند بیماری‌ها را درمان کند، یا این که تو می‌توانی چی را برای درمان کردن بیماری کسی بفرستی. این نظرات غیرعلمی هستند، زیرا چی به هیچ وجه نمی‌تواند بیماری را درمان کند. وقتی بدن یک تمرین‌کننده هنوز چی دارد، بدین معنی است که بدن او هنوز یک بدن سفید شیری نیست. یعنی، تمرین‌کننده هنوز بیماری دارد.

شخصی که از طریق تزکیه توانایی‌های پیشرفته را به دست می‌آورد، چی آزاد نمی‌کند. در عوض، یک خوشه‌ی انرژی اعلا را ساطع می‌کند. آن یک ماده‌ی انرژی بالاست که به شکل نور متجلی می‌شود، و ذراتش ریز هستند و تراکم آن بالاست. این، گونگ است. فقط آن می‌تواند تأثیر بازدارنده بر افراد عادی داشته باشد، و تنها با آن می‌توان بیماری‌های دیگران را معالجه کرد. گفته‌ای است، "نور بودا بر همه جا می‌تابد و تمام چیزهای غیرطبیعی را اصلاح می‌کند." این معنی را می‌دهد که آنهایی که تزکیه‌ی واقعی را انجام می‌دهند در بدن‌هایشان انرژی عظیمی را حمل می‌کنند. هر کجا این اشخاص بروند، هر وضعیت غیرطبیعی در محیطی که توسط انرژی آنها پوشش می‌یابد می‌تواند درست شود و به وضع طبیعی برگردانده شود. برای مثال، بیماری در بدن شخص در حقیقت یک حالت غیرطبیعی جسمی است، و پس از آن که این حالت اصلاح شود، بیماری از بین خواهد رفت. ساده‌تر بگوییم؛ گونگ، انرژی است. گونگ، خصوصیات مادی دارد و تمرین‌کنندگان می‌توانند از طریق عمل تزکیه موجودیت عینی آن را تجربه و درک کنند.

^{۱۴} Qi - در اندیشه‌ی چینی، گفته می‌شود که این ماده/ انرژی در بدن و محیط شکل‌های بسیاری به خود می‌گیرد و معمولاً به صورت "انرژی حیاتی" ترجمه می‌شود، این طور تصور می‌شود که سلامتی شخص را تعیین می‌کند.
^{۱۵} Chee - این واژه از لغت چینی متفاوتی استفاده می‌کند، اما تلفظ آن مانند چی (qi) است.

۳. توان‌گونگ و توانایی‌های فوق‌طبیعی

(۱) توان‌گونگ از طریق تزکیه‌ی شین‌شینگ^{۱۶} پرورش داده می‌شود.

گونگی که واقعاً سطح توان‌گونگ (گونگ‌لی) فرد را تعیین می‌کند، از طریق اجرای تمرین‌های چی‌گونگ رشد نمی‌کند. از طریق تغییر شکل‌یافتن ماده‌ای به نام تقواد(د)، و از طریق تزکیه‌ی شین‌شینگ پرورش می‌یابد. این روند تبدیل، برخلاف آن‌چه مردم عادی تصور می‌کنند با "برپا کردن کوره و تنور برای تهیه‌ی اکسیر(دن) از مواد شیمیایی"^{۱۷} انجام نمی‌گیرد. گونگی که ما به آن اشاره می‌کنیم در خارج بدن ایجاد می‌شود، و از نیمه‌ی پائین‌تر بدن شروع می‌شود، با بهتر شدن شین‌شینگ فرد، به شکل ماریچ به سمت بالا رشد می‌کند و کاملاً در خارج بدن شخص شکل می‌گیرد. با رسیدن به فرق سر، سپس به شکل یک ستون گونگ رشد می‌یابد. بلندی این ستون گونگ، سطح گونگ شخص را تعیین می‌کند. ستون گونگ در بُعدی عمیقاً پنهان قرار دارد، که دیدن آن را برای یک فرد عادی مشکل می‌کند.

توانایی‌های فوق‌طبیعی توسط توان‌گونگ تقویت می‌شوند. هرچه توان‌گونگ شخص و سطح شخص بالاتر باشد، توانایی‌های فوق‌طبیعی او عظیم‌تر هستند و آسان‌تر به کار برده می‌شوند. افرادی با توان‌گونگ پایین‌تر، توانایی‌های فوق‌طبیعی ضعیف‌تری دارند، آنها درمی‌یابند که استفاده از آنها سخت است، و بعضی از آنها کاملاً غیرقابل استفاده هستند. توانایی‌های فوق‌طبیعی، خودشان نه مشخص‌کننده‌ی سطح تزکیه‌ی شخص است و نه سطح توان‌گونگ شخص. آن‌چه سطح شخص را تعیین می‌کند توان‌گونگ است، نه توانایی‌های فوق‌طبیعی. بعضی از افراد به صورت "فقل شده" تزکیه می‌کنند، که در آن حالت، توان‌گونگ آنها بسیار بالاست ولی آنها لزوماً توانایی‌های فوق‌طبیعی زیادی ندارند. توان‌گونگ؛ عامل تعیین‌کننده است، از طریق تزکیه‌ی شین‌شینگ رشد می‌یابد، و مهم‌ترین چیز است.

(۲) توانایی‌های فوق‌طبیعی چیزی نیست که تزکیه‌کنندگان به دنبال آن باشند.

تمام تمرین‌کنندگان به توانایی‌های فوق‌طبیعی اهمیت می‌دهند. توانایی‌های فوق‌طبیعی برای عموم مردم جذاب هستند و بسیاری از مردم خواستار به دست آوردن مقداری از آن هستند. اما بدون شین‌شینگ خوب، فرد قادر نخواهد بود توانایی‌های فوق‌طبیعی را به دست آورد.

بعضی از افراد عادی ممکن است از برخی توانایی‌های فوق‌طبیعی برخوردار باشند، مانند بازبودن چشم سوم^{۱۸}، غیب شنوی، تله‌پاتی، آگاهی قبل از وقوع و غیره. اما این‌طور نیست که تمام این توانایی‌های فوق‌طبیعی در طی مراحل روشن‌بینی تدریجی ظاهر شوند، زیرا این قابلیت‌ها بین اشخاص، متفاوت هستند. داشتن توانایی‌های فوق‌طبیعی خاصی، مثل تبدیل کردن یک نوع ماده در این بُعد فیزیکی به نوع دیگری از ماده برای افراد عادی غیرممکن است - این چیزی نیست که مردم عادی بتوانند داشته باشند. توانایی‌های فوق‌طبیعی بزرگ فقط بعد از تولد از طریق تزکیه پرورش می‌یابند. فالون‌گونگ بر مبنای اصول کائنات به وجود آمد، پس تمام توانایی‌های فوق‌طبیعی که در کائنات وجود دارد، در فالون‌گونگ وجود دارد. همگی به این بستگی دارد که یک تمرین‌کننده

^{۱۶} - Xinxing - "سرشت ذهن" یا "سرشت قلب"؛ "خصوصیات اخلاقی".

^{۱۷} - در سنت دائوئیستی، فرآیندهای کیمیاگری بیرونی به عنوان استعاره‌هایی برای توصیف تزکیه‌ی درونی بدن انسان به کار رفته‌اند.

^{۱۸} - گاهی اوقات "چشم آسمانی" نیز ترجمه می‌شود، این واژه به صورت منعطفی استفاده می‌شود و می‌تواند به سیستم چشم سوم یا یک جزء خاص آن سیستم اشاره کند.

چگونه تزکیه می‌کند. فکر بدست آوردن بعضی توانایی‌های فوق‌طبیعی، نادرست در نظر گرفته نمی‌شود. با این حال، به شدت و به حد افراط به دنبال چیزی بودن، بیش از یک فکر عادی است و نتایج منفی به بار می‌آورد. توانایی‌های فوق‌طبیعی کسب شده برای شخصی در سطحی پایین استفاده‌ی اندکی دارد، جز آن‌که سعی در بکارگیری آنها برای خودنمایی کردن در حضور مردم عادی داشته، یا به امید این باشند که نیرومندتر از آنان شوند. اگر مورد این باشد، دقیقاً روشن می‌کند که شین‌شینگ شخص بالا نیست و صحیح است که توانایی‌های فوق‌طبیعی به او داده نشود. بعضی از توانایی‌های فوق‌طبیعی اگر به افرادی با شین‌شینگ ضعیف داده شوند می‌تواند برای انجام اعمال بد مورد استفاده قرار گیرند. چون شین‌شینگ آن افراد محکم و استوار نیست، هیچ تضمینی نیست که کار بدی انجام ندهند.

از طرف دیگر، هر توانایی فوق‌طبیعی که بتواند به نمایش گذاشته شود یا اجرا شود، نمی‌تواند جامعه‌ی بشری یا زندگی معمول اجتماعی را تغییر دهد. توانایی‌های فوق‌طبیعی سطح بالای واقعی مجاز نیستند برای نمایش دادن به اجرا گذاشته شوند، زیرا تاثیر و خطر آن بسیار عظیم خواهد بود؛ برای مثال، شخص نمی‌تواند یک ساختمان بزرگ را تخریب کند. به جز برای افرادی با مأموریت‌های خاص، توانایی‌های فوق‌طبیعی بزرگ مجاز نیستند مورد استفاده قرار گیرند و این توانایی‌ها را نیز نمی‌توان آشکار کرد؛ زیرا استادان سطح بالا آنها را مهار و محدود می‌کنند.

بازهم، بعضی از افراد عادی اصرار دارند که استادان چی‌گونگ، توانایی‌های فوق‌طبیعی را به نمایش بگذارند، به آنها فشار می‌آورند که توانایی‌های فوق‌طبیعی‌شان را نشان دهند. افراد با توانایی‌های فوق‌طبیعی، تمایلی برای به نمایش گذاشتن ندارند، چون آنها اجازه‌ی این کار را ندارند، اگر نشان داده شوند بر تمامی وضعیت جامعه اثر خواهند گذاشت. افرادی که واقعاً تقوای عظیمی را دارا هستند، مجاز نیستند از توانایی‌های فوق‌طبیعی‌شان در برابر عموم استفاده کنند. بعضی از استادان چی‌گونگ در طی نمایش‌ها احساس ناراحتی دارند و بعد از آن می‌خواهند گریه کنند. آنها را به نمایش دادن مجبور نکنید! برای آنها آشکار کردن آن چیزها منقلب‌کننده است. شاگردی برایم مجله‌ای آورد. در لحظه‌ای که آن را خواندم احساس انزجار کردم. مجله نوشته بود که یک کنفرانس بین‌المللی چی‌گونگ قرار بود برگزار شود. بنابراین از افرادی که توانایی‌های فوق‌طبیعی داشتند دعوت شده بود تا در مسابقه‌ای شرکت کنند، و در کنفرانس به روی هر کسی که توانایی‌های فوق‌طبیعی بزرگی داشت باز بود. پس از خواندن برای چند روزی ناراحت بودم. توانایی‌های فوق‌طبیعی چیزی نیست که بتوان برای مسابقه در معرض عموم گذاشت - نمایش آنها در ملاء عام قابل تأسف است. مردم عادی به امور عملی و سودمند در جهان دنیوی توجه دارند، اما استادان چی‌گونگ لازم است با وقار باشند.

انگیزه‌ی پنهانی خواستن توانایی‌های فوق‌طبیعی چیست؟ خواستن آنها، قلمروی ذهنی و خواسته‌های یک تمرین‌کننده را منعکس می‌کند. یک شخص با خواسته‌ها و طلب‌های ناپاک و ذهنی ناستوار بعید است توانایی‌های فوق‌طبیعی بزرگی داشته باشد. زیرا قبل از آن که کاملاً روشن‌بین شوید، آن‌چه که شما به‌عنوان خوب یا بد درک می‌کنید، صرفاً برپایه‌ی معیارهای این دنیاست. شما نه می‌توانید سرشت حقیقی چیزها را ببینید و نه روابط کارمایی بین آنها را. دعوا کردن، فحش دادن، و بدرفتاری میان مردم، فی‌نفسه به‌دلیل روابط کارمایی ایجاد می‌شوند. اگر نتوانید آنها را درک کنید؛ به جای کمک کردن، بیشتر دردسر ایجاد می‌کنید. سپاس‌گزاری و رنجش، درست و غلط مردم عادی با قوانین این دنیا اداره می‌شود؛ تمرین‌کنندگان نباید به این امور توجه کرده و به آنها بپردازند. قبل از آن که به روشن‌بینی کامل دست یابید، آن‌چه با چشمان‌تان می‌بینید ممکن است لزوماً حقیقت نباشد. وقتی یک شخص به دیگری مشقت می‌زند، ممکن است آنها بدهی‌های کارمایی‌شان را تسویه می‌کنند.

دخالت شما ممکن است مزاحم تسویه بدهی شود. کارما نوعی ماده‌ی سیاه است که بدن انسان را محاصره می‌کند. در بُعدی دیگر موجودیت مادی دارد و می‌تواند به بیماری یا بدبختی تغییر شکل یابد.

همه؛ دارای توانایی‌های فوق‌طبیعی هستند، اما فقط این‌طور است که آنها باید از طریق تزکیه‌ی مداوم رشد کنند و تقویت شوند. اگر به‌عنوان یک تمرین‌کننده، شخص فقط به‌دنبال بدست آوردن توانایی‌های فوق‌طبیعی باشد، او کوتاه‌نظر است و ذهنی ناخالص دارد. مهم نیست توانایی‌های فوق‌طبیعی را برای چه می‌خواهد، پی‌گیری و خواست وی عناصری از خودخواهی را داراست که قطعاً مانع تزکیه می‌شود. در نتیجه هیچ‌گاه توانایی‌های فوق‌طبیعی را به‌دست نمی‌آورد.

(۳) کنترل توان‌گونگ

بعضی از تمرین‌کنندگان مدت زیادی نیست که تمرین کرده‌اند، ولی می‌خواهند بیماری‌های دیگران را معالجه کنند تا ببینند که آنها چقدر مؤثر هستند. وقتی بعضی از شما که توان‌گونگ زیادی ندارید دست‌تان را دراز می‌کنید و امتحان می‌کنید، مقدار زیادی از چی‌کثیف، ناسالم و سیاه را که در بدن بیمار وجود دارد به بدن‌تان جذب می‌کنید. از آن‌جا که شما توانایی جلوگیری کردن از چی‌ناسالم را ندارید و بدن‌تان هم فاقد یک سپر محافظت‌کننده می‌باشد، میدانی مشترک با بیمار شکل می‌دهید؛ بدون توان‌گونگ زیاد، نمی‌توانید چی‌ناسالم را دفع کنید. در نتیجه، رنج فراوانی را تجربه خواهید کرد. اگر کسی از شما مراقبت نکند؛ بعد از مدتی، بیماری را در سراسر بدن‌تان خواهید انباشت. پس کسی که فاقد توان‌گونگ زیاد است نباید بیماری‌های دیگران را مداوا کند. فقط کسی که توانایی‌های فوق‌طبیعی را رشد داده است و سطح معینی از توان‌گونگ را داراست، می‌تواند از چی‌گونگ برای درمان بیماری استفاده کند. حتی با وجود آن‌که بعضی افراد توانایی‌های فوق‌طبیعی را رشد داده و قادرند بیماری‌ها را مداوا کنند، اما وقتی که در سطح نسبتاً پایینی قرار دارند، درواقع از توان‌گونگ انباشته شده‌شان - انرژی خودشان - برای درمان بیماری‌ها استفاده می‌کنند. از آنجا که گونگ، هم انرژی است و هم موجودی هوشمند، که به آسانی انباشته نمی‌شود، وقتی آنرا ساطع می‌کنید، درواقع خودتان را از گونگ خالی می‌کنید. به همراه آزاد کردن گونگ‌تان، ستون‌گونگ بالای سرتان کوتاه و تهی می‌شود. این کار به‌هیچ وجه ارزش آن را ندارد. بنابراین من درمان بیماری دیگران را وقتی توان‌گونگ‌تان بالا نیست توصیه نمی‌کنم. اهمیت ندارد روش‌هایی که به کار می‌برید چقدر عالی باشند، باز هم انرژی خودتان را مصرف می‌کنید.

وقتی توان‌گونگ یک شخص به سطح معینی می‌رسد، تمام انواع توانایی‌های فوق‌طبیعی ظهور می‌یابند. وقتی که این توانایی‌های فوق‌طبیعی را به کار می‌برید، لازم است بسیار محتاط باشید. برای مثال، همین‌که چشم سوم فرد باز شد، باید آن را به کار ببرد، زیرا اگر هیچ‌گاه از آن استفاده نکند بسته خواهد شد. اما نباید مکرراً با آن نگاه کند. اگر دفعات زیادی از طریق آن نگاه کند، انرژی فراوانی تخلیه خواهد شد. پس آیا این معنا را می‌دهد که فرد هرگز نباید از آن استفاده کند؟ البته که نه. اگر قرار بود هرگز آن را به کار نبریم، پس کاربردش در تزکیه‌ی ما چگونه می‌بود؟ مسئله این است که چه موقع آنرا به کار برد. شما فقط وقتی می‌توانید آن را به کار ببرید که تا مرحله‌ی معینی تزکیه کرده باشید و توانایی دوباره پر کردن خودتان را دارا باشید. وقتی تزکیه‌کننده‌ی فالون‌گونگ به مرحله‌ی معینی می‌رسد، فالون می‌تواند خودبه‌خود هر مقدار گونگی را که او آزاد می‌کند تبدیل کرده و دوباره پر کند. فالون به‌طور خودکار سطح توان‌گونگ تمرین‌کننده را حفظ می‌کند و گونگ او حتی برای یک لحظه هم کاهش نمی‌یابد. این صفت ممیزه‌ی فالون‌گونگ است. تا آن مرحله ممکن است توانایی‌ها مورد استفاده قرار نگیرند.

۴. چشم سوم

(۱) باز کردن چشم سوم

کانال اصلی چشم سوم بین وسط پیشانی و نقطه‌ی شان‌گن^{۱۹} قرار دارد. روشی که مردم عادی با چشم عادی به چیزها نگاه می‌کنند همانند دوربین عمل می‌کند: اندازه‌ی عدسی‌ها یا مردمک برطبق فاصله‌ی شیء و شدت نور تنظیم می‌شود. سپس از طریق عصب‌های چشم، تصاویر درغده‌ی صنوبری که در عقب مغز است شکل می‌گیرد، توانایی فوق‌طبیعی بینایی نافذ، صرفاً توانایی غده‌ی صنوبری درخصوص دیدن مستقیم بیرون، از میان چشم سوم است. چشم سوم فرد معمولی بسته است، زیرا کانال اصلی او باریک و تاریک است. در داخل، نه جوهر چی و نه نور وجود دارد. بعضی افراد نمی‌توانند ببینند، چون کانال‌هایشان بسته است.

برای باز کردن چشم سوم؛ اول، یا از نیروی خارجی یا تزکیه‌ی شخص استفاده می‌کنیم تا کانال را رفع انسداد کنیم. شکل کانال در افراد مختلف متفاوت است، از بیضی گرفته تا گرد، لوزی و مثلثی. هرچه بهتر تزکیه کنید، کانال گردتر خواهد شد. دوم، استاد به شما یک چشم می‌دهد. اگر خودتان به طور مستقل تزکیه می‌کنید، پس مجبورید خودتان آن چشم را پرورش دهید. سوم، شما باید در محل چشم سوم‌تان جوهر چی^{۲۰} داشته باشید.

ما معمولاً چیزها را با دو چشم خود می‌بینیم و دقیقاً این دو چشم است که کانال‌مان را به بُعدهای دیگر مسدود می‌کند. از آنجا که آنها مثل سپر عمل می‌کنند، ما فقط اشیایی را که در بُعد فیزیکی ما وجود دارند، می‌بینیم. باز کردن چشم سوم این امکان را به شما می‌دهد که بدون به‌کار بردن این دو چشم، ببینید. همچنین می‌توانید بعد از آن که به سطح بسیار بالایی رسیدید چشم حقیقی را پرورش دهید. آن وقت می‌توانید با چشم حقیقی چشم سوم، یا با چشم حقیقی در نقطه‌ی شان‌گن ببینید. برطبق مدرسه‌ی بودا هر منفذ بدن یک چشم است - در سراسر بدن چشم وجود دارد. برطبق مدرسه‌ی دائو، هر نقطه‌ی طب سوزنی یک چشم است. با وجود این، کانال اصلی در محل چشم سوم قرار دارد و می‌بایست اول باز شود. در کلاس، من چیزهایی را در همه‌ی قرار می‌دهم که می‌توانند چشم سوم را باز کنند. از آنجایی که کیفیت‌های فیزیکی افراد، مختلف هستند، نتایج متفاوتند. بعضی افراد، گودال تاریکی شبیه یک چاه عمیق را می‌بینند. این معنی را می‌دهد که کانال چشم سوم تاریک است. سایرین یک تونل سفید می‌بینند. اگر اشیاء بتوانند جلوی شما دیده شوند، چشم سوم در شرف باز شدن است. بعضی‌ها می‌بینند که اشیاء می‌چرخند، که این‌ها چیزهایی هستند که استاد^{۲۱} برای باز کردن چشم سوم، آنها را قرار داده است. به محض آن که آنها چشم سوم را سوراخ کرده و باز کنند قادر به دیدن خواهید شد. بعضی افراد می‌توانند چشم بزرگی را از میان چشم سوم ببینند و فکر می‌کنند چشم بوداست. درواقع چشم خودشان است. معمولاً این‌ها افرادی با کیفیت مادرزادی نسبتاً خوب هستند.

برطبق آمار ما، هر بار که یک دوره‌ی سخنرانی برگزار می‌کنیم، چشم سوم بیش از نیمی از حضار باز می‌شود. ممکن است مشکلی بعد از باز شدن چشم سوم ایجاد شود، این که شخصی که شین‌شینگ بالایی ندارد می‌تواند چشم سوم را برای انجام کارهای بد بکار ببرد. برای جلوگیری از این مسئله، من چشم سوم شما را درست در سطح

^{۱۹} - Shangen - نقطه‌ی طب سوزنی که کمی پایین‌تر از بین ابروان قرار دارد.

^{۲۰} - "Qi" - "چی" می‌تواند در گستره‌ای بسیار وسیع‌تر نیز استفاده شود تا موادی که فاقد شکل و غیرقابل‌رؤیت هستند را توصیف کند مانند هوا، بو، خشم و غیره.

^{۲۱} - واژه‌ی چینی به‌کار رفته در اینجا، شی‌فو، از دو حرف تشکیل شده: یکی به معنی "معلم"، دیگری به معنی "پدر".

بینایی عقلانی باز می‌کنم- به کلامی دیگر، در یک سطح پیشرفته که اجازه می‌دهد شما مستقیماً صحنه‌هایی را از بُعدهای دیگر ببینید و چیزهایی را ببینید که طی تزکیه ظاهر می‌شوند، و بگذارد آنها را باور کنید. این باعث تقویت اعتماد به نفس شما در تزکیه می‌شود. شین‌شینگ افرادی که تمرین کردن را تازه شروع کرده‌اند، هنوز به سطح افراد فوق‌طبیعی نرسیده‌است. بنابراین آنها وقتی دارای چیزهای فوق‌طبیعی می‌شوند، مستعد انجام دادن کارهای اشتباه هستند. بگذارید مثالی بذله‌گویانه بزنم: اگر قرار بود شما در خیابان قدم بزنید و جلوی محل قرعه‌کشی بایستید، ممکن بود قادر باشید بالاترین جایزه را برابید. رخ دادن آن مجاز نمی‌باشد- این مثال فقط برای روشن ساختن موضوع است. دلیل دیگر این است که ما چشم سوم را برای تعداد کثیری از افراد باز می‌کنیم. فرض کنید چشم سوم هر فردی در سطح پایین باز شده بود: فقط تصور کنید که اگر همه می‌توانستند درون بدن انسان را ببینند یا چیزها را در پشت دیوار ببینند- آیا هنوز می‌توانستیم آن را یک جامعه‌ی بشری بنامیم؟ جامعه‌ی انسانی به شدت مختل می‌شد، بنابراین، آن نه مجاز است نه انجام شدنی است. از این گذشته، به تمرین‌کنندگان هیچ کمکی نمی‌کرد و فقط وابستگی‌های آنها را پرورش می‌داد. بنابراین ما چشم سوم را برای شما در سطحی پایین باز نخواهیم کرد. در عوض آن را مستقیماً در یک سطح بالا باز می‌کنیم.

(۲) سطوح چشم سوم

چشم سوم سطوح مختلف بسیاری دارد؛ در سطوح مختلف بُعدهای مختلف را می‌بیند. برطبق بودیسم، پنج سطح وجود دارد: بینایی جسمانی، بینایی آسمانی، بینایی عقلانی، بینایی فاه، و بینایی بودا. هر سطح به سطوح بالایی، میانی و پایینی تقسیم شده‌اند. وقتی که در سطح بینایی آسمانی یا پایین‌تر از آن است، فقط دنیای مادی ما می‌تواند مشاهده شود. فقط در سطح بینایی عقلانی یا بالای آن، بُعدهای دیگر می‌توانند مشاهده شوند. آنهایی که توانایی فوق‌طبیعی بینایی نافذ را دارند، می‌توانند چیزها را به دقت و به درستی ببینند، با وضوحی بهتر از سی‌تی‌اسکن. ولی آن چه آنها می‌توانند ببینند، هنوز درون این دنیای فیزیکی است و از این بُعدی که ما زندگی می‌کنیم فراتر نمی‌رود؛ این‌طور در نظر گرفته نمی‌شود که آنها به سطح پیشرفته‌ای از چشم سوم رسیده‌اند.

سطح چشم سوم فرد توسط مقدار جوهر چی، همین‌طور پهنا، شفافی و درجه‌ی انسداد کانال اصلی وی تعیین می‌شود. جوهر چی داخلی، در تعیین این که چشم سوم چگونه به‌طور کامل می‌تواند باز شود مهم و اساسی است. مخصوصاً باز کردن چشم سوم کودکان زیر شش سال آسان است. من حتی نیاز ندارم از دستم استفاده کنم، چراکه تا شروع به صحبت کردن می‌کنم آن باز می‌شود. این بدین دلیل است که، کودکان کمتر توسط دنیای مادی ما تحت تأثیرات منفی قرار گرفته‌اند و مرتکب هیچ کار نادرستی نشده‌اند. جوهر چی آنها به خوبی حفظ شده است. باز کردن چشم سوم یک کودک بالای شش سال، به دلیل افزایش تأثیرات بیرونی همزمان با رشد آنها، به مراتب دشوارتر می‌شود. به ویژه تعلیم و تربیت نادرست، لوس کردن و روی آوردن به غیراخلاقیات، می‌تواند موجب از بین رفتن جوهر چی شود. بعد از رسیدن شخص به یک مرحله‌ی معین، همه‌ی اینها ناپدید خواهد شد. اشخاصی که جوهر چی‌شان به‌طور کامل از دست رفته باشد، می‌توانند به تدریج آن را از طریق تزکیه دوباره بدست آورند، اما آن یک دوره‌ی زمانی طولانی و تلاشی سخت را دربردارد. بنابراین جوهر چی بسیار باارزش است.

من توصیه نمی‌کنم که چشم سوم شخص در سطح بینایی آسمانی باز شود، چون یک تمرین‌کننده‌با توان‌گونگ پایین با نگاه کردن به اشیاء، انرژی بیشتری را نسبت به آنچه در حین تزکیه جمع کرده است از دست می‌دهد. اگر مقدار زیادی از انرژی حیاتی از دست برود، چشم سوم ممکن است دوباره بسته شود. وقتی که دوباره بسته می‌شود، باز کردن دوباره‌ی آن آسان نخواهد بود. بنابراین معمولاً چشم سوم را برای افراد در سطح بینایی

عقلانی باز می‌کنم. بدون توجه به این که بینایی یک تزکیه‌کننده چقدر واضح یا مبهم است، او قادر خواهد بود اشیاء را در بُعدهای دیگر ببیند. از آن جا که افراد توسط کیفیت مادرزادی‌شان تحت تأثیر قرار می‌گیرند، بعضی به وضوح می‌بینند، بعضی ها متناوباً چیزها را می‌بینند، و سایرین مبهم می‌بینند. ولی حداقل قادر به دیدن نور خواهید شد. این به پیشرفت تزکیه‌کننده به‌سوی سطوح بالا کمک خواهد کرد. آنهایی که نمی‌توانند به‌طور واضح ببینند، از طریق تزکیه می‌توانند آن را اصلاح کنند.

افرادی که جوهر چی کمی دارند از طریق چشم سوم تصاویر را فقط به رنگ سیاه و سفید می‌بینند. چشم سوم شخصی که جوهر چی نسبتاً زیادی دارد، قادر خواهد بود صحنه‌ها را رنگی و واضح تر ببیند. هر چه جوهر چی بیشتر باشد، شفافیت بهتر است. ولی هر فردی متفاوت است. بعضی افراد با چشم سوم باز به دنیا می‌آیند، در حالی که برای دیگران ممکن است بطور محکمی مسدود باشد. وقتی که چشم سوم در حال باز شدن است، تصویر همانند شکفتن یک گل است باز شدن، لایه پس از لایه گشوده می‌شود. در طی نشستن در مدیتیشن، ابتدا متوجه می‌شوید که در ناحیه‌ی چشم سوم نور وجود دارد. در ابتدا نور، زیاد درخشان نیست، در حالی که بعداً قرمز می‌شود. چشم سوم بعضی از افراد محکم بسته شده است، بنابراین عکس‌العمل‌های فیزیکی اولیه‌ی آنها ممکن است کاملاً شدید باشد. این افراد احساس خواهند کرد که ماهیچه‌های اطراف کانال اصلی و نقطه‌ی شان‌گن سفت شده‌اند، گویی به آنها فشار وارد می‌شود و به سمت داخل فشرده می‌شوند. در شقیقه‌ها و پیشانی‌شان احساسی شبیه به تورم و درد آغاز می‌شود. همه‌ی اینها نشانه‌هایی از باز شدن چشم سوم هستند. شخصی که چشم سومش باز می‌شود به آسانی می‌تواند گاه به گاه چیزهای معینی را ببیند. در طی کلاس‌هایم؛ بعضی افراد، ناخواسته بدن‌های قانون مرا می‌بینند. وقتی آنها با قصد سعی می‌کنند نگاه کنند آنها ناپدید می‌شوند، برای این که در آن هنگام در واقع آن افراد چشمان فیزیکی‌شان را بکار می‌برند. وقتی چیزهایی را با چشمان بسته‌تان می‌بینید، سعی کنید در آن حالت دیدن باقی بمانید و شما به تدریج چیزها را واضح تر خواهید دید. اگر بخواهید دقیق تر ببینید، در واقع شما برمی‌گردید به چشم‌های خودتان و اعصاب بینایی را به کار می‌گیرید. آن وقت قادر نخواهید بود هیچ چیزی ببینید.

بُدهای مشاهده شده با چشم سوم، بسته به سطح چشم سوم فرد متفاوتند. بعضی از حوزه‌های تحقیقاتی علمی نمی‌توانند این اصل را درک کنند، به همین دلیل، آزمایش‌های چی‌گونگ نتیجه‌ی مورد انتظار آنها را برآورده نمی‌کند. گاهی اوقات، بعضی از آزمایش‌ها حتی به نتایج معکوس منجر می‌شوند. بطور مثال، مؤسسه‌ای روشی را برای آزمایش کردن توانایی‌های فوق‌طبیعی طراحی کرد. آنها از استادان چی‌گونگ خواستند که محتویات یک جعبه‌ی در بسته را حدس بزنند. به دلیل آن که سطح چشم سوم آن استادان چی‌گونگ متفاوت بود، جواب‌های‌شان متفاوت بود. در آن هنگام هیئت تحقیق، چشم سوم را چیزی دروغین و مفهومی غلط‌انداز و گمراه‌کننده قلمداد کردند. کسی با چشم سوم سطح پایین معمولاً در این نوع آزمایش نتایج بهتری را بدست خواهد آورد، زیرا چشم سوم او در سطح بینایی آسمانی باز شده است - سطحی که فقط مناسب دیدن اشیاء در این بُعد فیزیکی است. بنابراین افرادی که چشم سوم را درک نمی‌کنند، فکر می‌کنند که این اشخاص، بزرگ‌ترین توانایی‌های فوق‌طبیعی را دارا هستند. تمام چیزها، ارگانیک یا غیر ارگانیک، در بُعدهای مختلف در صورت‌ها و شکل‌های متفاوتی ظاهر می‌شوند. بطور مثال، به محض آن که لیوانی در کارخانه شکل می‌گیرد، در بُعدی متفاوت یک موجود هوشمند موجودیت می‌یابد. به علاوه، قبل از موجودیت یافتن به این موجود، ممکن است آن چیز دیگری بوده باشد. وقتی که چشم سوم در پایین‌ترین سطح خود قرار دارد، شخص لیوان را می‌بیند. در سطحی بالا، شخص

موجودی را که در بُعد دیگر وجود دارد خواهد دید. در سطحی حتی بالاتر، شخص شکل مادی پیشین هستی آن موجود هوشمند را می‌بیند.

(۳) دیدن از راه دور

بعد از بازشدن چشم سوم، برای بعضی افراد توانایی فوق‌طبیعی دیدن از راه دور پدیدار می‌شود و آنها قادر به دیدن چیزهایی که هزاران مایل دورتر است می‌شوند. هرکسی بُعدهای خودش را در تصرف دارد. در آن بُعدها، او به بزرگی یک جهان است. در میان بُعد خاص معینی، او در جلو پیشانی خود آینه‌ای دارد، هر چند آن در بُعد ما نامرئی است. همه این آینه را دارند، ولی آینه‌ی یک غیرتمرین‌کننده رو به داخل است. برای تمرین‌کنندگان، این آینه به آهستگی پشت و رو می‌شود. وقتی که آن برگردد، آینه می‌تواند آن‌چه را که تمرین‌کننده می‌خواهد ببیند، منعکس کند. او در بُعد خاص خودش نسبتاً بزرگ است. از آن‌جا که بدن او نسبتاً بزرگ است، پس آینه‌ی او نیز بزرگ است. هرآن‌چه که تزکیه‌کننده بخواهد ببیند در آینه می‌تواند منعکس شود. اگرچه تصویر گرفته شده است، او هنوز نمی‌تواند ببیند، زیرا لازم است تصویر برای یک ثانیه در آینه باقی بماند. آینه می‌چرخد و به او اجازه می‌دهد اشیائی را که منعکس می‌کند ببیند. سپس آن برمی‌گردد، در حال پشت و رو شدن، به سرعت به حال اول برمی‌گردد و بدون توقف به جلو و عقب می‌چرخد. برای تولید حرکت پیوسته، فیلم سینمایی با سرعت بیست و چهار فریم در ثانیه حرکت می‌کند. سرعتی که آینه می‌چرخد سریع‌تر از آن است، و بنابراین تصاویر پیوسته و واضح ظاهر می‌شوند. این دیدن از راه دور است - اصول دیدن از راه دور ساده است. قبلاً خیلی سرّی بود، ولی من در چند جمله از آن پرده برداشتم.

(۴) بُعدها

از دیدگاه ما، بُعدها کاملاً پیچیده هستند. بشر فقط بُعدی را که هم اکنون در آن زندگی می‌کند می‌شناسد، در حالی که بُعدهای دیگر هنوز کشف یا شناخته نشده‌اند. وقتی موضوع بُعدهای دیگر مطرح می‌شود، ما استادان چی‌گونگی تعداد زیادی از سطوح بُعدها را دیده‌ایم. این‌ها نیز می‌توانند از لحاظ تئوری توضیح داده شوند، هر چند توسط علم، اثبات نشده باقی می‌مانند. اگرچه بعضی از افراد وجود چیزهای معینی را نمی‌پذیرند، در واقع آنها در بُعد ما منعکس شده‌اند. برای نمونه، مکانی به نام مثلث برمودا (مثلث شیطان) وجود دارد. در آن محدوده، چندین کشتی و هواپیما ناپدید شده‌اند، تنها چند سال بعد دوباره پدیدار شدند. هیچ‌کس نمی‌تواند علت را توضیح دهد، زیرا هیچ‌کس از حدود افکار و تئوری‌های بشر فراتر نرفته است. در واقع مثلث برمودا دروازه‌ای به بُعد دیگر است. برخلاف درهای معمولی ما که وضعیتی قطعی دارند، آن در حالتی غیرقابل پیش‌بینی باقی می‌ماند. اگر وقتی که به‌طور اتفاقی دروازه باز باشد کشتی از آن‌جا بگذرد به‌سادگی می‌تواند وارد بُعد دیگر شود. انسان‌ها نمی‌توانند تفاوت‌های بین بُعدها را حس کنند، و آنها بلافاصله به بُعدهای دیگر وارد می‌شوند. تفاوت زمان - مکان بین آن بُعد و بُعد ما را، با مایل‌ها نمی‌توان نشان داد - شاید فاصله‌ی هزاران مایلی آن‌جا، در نقطه‌ای در این‌جا جای گیرد. یعنی، ممکن است آنها در همان مکان و در همان زمان باشند. کشتی در یک لحظه تغییر جهت می‌دهد و دوباره به‌طور اتفاقی برمی‌گردد. ولی در این دنیا ده‌ها سال گذشته است، زیرا زمان در این دو بُعد متفاوت است. همچنین دنیا‌های یگانه‌ای وجود دارند که در هر بُعد هستی دارند. آن شبیه مدل‌های ساختارهای اتمی ماست که در آن هر توبی با زنجیری به توبی دیگر متصل شده، توپ‌ها و زنجیرهای بسیاری را شامل می‌شود؛ آن بسیار پیچیده است.

یک خلبان انگلیسی چهارسال قبل از جنگ جهانی دوم در حال انجام مأموریتی بود. در میان پروازش با طوفانی شدید غافل‌گیر شد. با اتکاء به تجربه‌ی قبلی، قادر به یافتن فرودگاه متروکی شد. در لحظه‌ای که فرودگاه جلوی چشمانش ظاهر شد، تصویر کاملاً متفاوتی به نظر می‌رسید: به یک‌باره هوا آفتابی و بدون ابر شد، مثل این‌که درست از دنیای دیگری سربرآورده بود. هواپیماها در فرودگاه به رنگ زرد بودند، و افراد روی زمین مشغول انجام دادن کارهایی بودند. او فکر کرد که این بسیار عجیب است! وقتی فرود آمد هیچ‌کس به او توجهی نکرد؛ حتی برج مراقبت هم با او تماس نگرفت. چون آسمان صاف شده بود، پس خلبان تصمیم به رفتن گرفت. دوباره پرواز کرد، و وقتی که او در همان فاصله قرار گرفت که چند لحظه قبل فرودگاه را دیده بود، دوباره گرفتار طوفان و رعد و برق شد. بالاخره توانست برگردد. او وضعیت را گزارش داد و حتی آن را در اطلاعات ثبت شده‌ی پرواز نوشت. ولی رؤسایش او را باور نکردند. چهارسال بعد از پایان جنگ جهانی دوم، آن خلبان به آن فرودگاه متروک منتقل شد. بلافاصله به یاد آورد که آن دقیقاً همان صحنه‌ای است که چهارسال قبل دیده بود. ما استادان چی‌گونگ، چگونگی توضیح آن را می‌دانیم. خلبان از قبل آن‌چه را که می‌بایست چهار سال بعد انجام دهد را پیشاپیش انجام داده بود. قبل از آن‌که اولین کار شروع شده باشد، او آن‌جا رفته بود و از قبل نقش خود را ایفا کرده بود. سپس همه چیز به ترتیب درست خود برگشته بود.

۵. درمان‌های چی‌گونگ و درمان‌های بیمارستانی

از نظر تئوری، معالجات چی‌گونگ با معالجاتی که در بیمارستان صورت می‌گیرد، کاملاً متفاوت است. درمان‌های غربی از روش‌های جامعه‌ی مردم عادی استفاده می‌کنند. با وجود داشتن ابزارهایی مثل تست‌های آزمایشگاهی و عکس‌برداری با اشعه‌ی ایکس، آنها فقط می‌توانند سرچشمه‌ی بیماری را در این بُعد مشاهده کنند و نمی‌توانند علل اساسی را که در بُعدهای دیگر وجود دارند ببینند. از این‌رو علت بیماری را درک نمی‌کنند. دارو می‌تواند ریشه‌ی بیماری مریض (که توسط دکترهای غربی، بیماری و در چی‌گونگ، کارما در نظر گرفته می‌شود) را اگر او بیماری جدی نداشته باشد رفع کند یا دورسازد. در مواردی که بیماری جدی است دارو بی‌تأثیر می‌باشد، چون بیمار ممکن است نتواند افزایش دارو را تحمل کند. این‌طور نیست که همه‌ی بیماری‌ها توسط قوانین این دنیا مهار شوند. بعضی بیماری‌ها بسیار جدی هستند و فراتر از حدود این دنیا می‌روند و به همین دلیل بیمارستان‌ها قادر به علاج آنها نیستند.

علم پزشکی سنتی در کشور ما، طب چینی است. آن از توانایی‌های فوق‌طبیعی که از طریق تزکیه‌ی بدن انسان رشد داده می‌شود تفکیک‌ناپذیر است. مردم باستان توجه خاصی به تزکیه‌ی بدن انسان داشتند. مدرسه‌ی کنفوسیوس، مدرسه‌ی دائو، مدرسه‌ی بودا- و حتی شاگردان کنفوسیونیسیم- همگی به مدیتیشن اهمیت می‌دادند. نشستن در مدیتیشن به‌عنوان یک مهارت در نظر گرفته می‌شد. حتی اگر آنان تمرینات فیزیکی را انجام نمی‌دادند، ولی به مرور زمان هنوز گونگ و توانایی‌های فوق‌طبیعی را رشد می‌دادند. چرا طب سوزنی چینی قادر است کانال‌های انرژی بدن انسان را این‌قدر واضح تشخیص دهد؟ چرا نقاط طب سوزنی به‌طور افقی به هم متصل نیستند؟ چرا متقاطع نیستند و چرا عمودی به هم وصل هستند؟ چگونه آنها قادر بودند آن را به این دقتی ترسیم کنند؟ افراد امروزی که توانایی‌های فوق‌طبیعی دارند با چشمان خود می‌توانند همان چیزهایی را که آن دکترهای چینی به تصویر کشیدند ببینند. زیرا دکترهای مشهور قدیمی چینی عموماً توانایی‌های فوق‌طبیعی داشتند. در

تاریخ چین، لی شی جن، سان سی میائو، بی آن چو و هوآ توآ^{۲۲}، در واقع همگی استادان چی گونگی با توانایی‌های فوق‌طبیعی بودند. طب چینی در روند انتقال خود تا امروز، قسمت توانایی‌های فوق‌طبیعی خود را از دست داد و فقط تکنیک‌های معالجه باقی مانده‌اند. در گذشته، دکترهای چینی از چشم‌های‌شان (با توانایی‌های فوق‌طبیعی) برای تشخیص بیماری استفاده می‌کردند. بعداً، آنها روش گرفتن نبض^{۲۳} را هم به وجود آوردند. اگر توانایی‌های فوق‌طبیعی به روش‌های معالجه‌ی چینی دوباره اضافه می‌شد، می‌توان گفت که طب غربی تا سال‌ها قادر نمی‌بود به پای طب چینی برسد.

معالجات چی گونگ علت ریشه‌ای بیماری را از بین می‌برد. من بیماری را نوعی کارما می‌دانم، و درمان بیماری، کمک به از بین بردن این کارماست. بعضی از استادان چی گونگ با استفاده از روش تخلیه و پُرکردن چی برای کمک به بیماران در از بین بردن چی سیاه، بیماری را درمان می‌کنند. این استادان در سطح نسبتاً پایینی چی سیاه را خارج می‌کنند، ولی آنها علت ریشه‌ای چی سیاه را نمی‌دانند. این چی سیاه برخواهد گشت و بیماری به حال اول برمی‌گردد. حقیقت این است که چی سیاه علت بیماری نیست - وجود چی سیاه فقط باعث می‌شود که بیمار احساس ناراحتی کند. علت ریشه‌ای مریضی یک بیمار، موجود هوشمندی است که در بُعد دیگر هستی دارد. بسیاری از استادان چی گونگ این را نمی‌دانند. به دلیل آن که آن موجود هوشمند با قدرت است، مردم عادی نه قادر به لمس آن هستند، نه جرأت آن را دارند. طریقه‌ی معالجه‌ی فالون گونگ بر آن موجود هوشمند متمرکز است و برای از میان برداشتن علت ریشه‌ای بیماری، با آن شروع می‌کند. به علاوه، حفاظتی در آن ناحیه نصب می‌شود، به طوری که بیماری قادر نخواهد بود دوباره هجوم بیاورد.

چی گونگ می‌تواند بیماری را شفا دهد ولی نمی‌تواند با وضعیت جامعه‌ی بشری مداخله کند. اگر در مقیاس بزرگ به کار برده شود با موقعیت‌های جامعه‌ی افراد عادی مداخله ایجاد می‌کند، و آن مجاز نیست؛ تأثیرات شفافبخشی‌اش نیز خوب نخواهد بود. همان‌طور که می‌دانید، بعضی از افراد کلینک‌های تشخیص بیماری چی گونگ، بیمارستان‌های چی گونگ، و مراکز توانبخشی چی گونگ را دایر کرده‌اند. ممکن است قبل از شروع این کسب و کارها معالجات آنها کاملاً مؤثر بوده باشد. همین که آنها برای درمان بیماری‌ها کسب و کاری را شروع کنند، بطور فاحشی اثربخشی‌اش کاهش می‌یابد. این به معنی این است که مردم از بکارگیری روش‌های فوق‌طبیعی برای انجام دادن امور و وظایف جامعه‌ی عادی بشری منع شده‌اند. انجام آن، قطعاً اثربخشی آنها را تا همان سطح پائین روش‌های جامعه‌ی مردم عادی کاهش می‌دهد.

شخص می‌تواند از توانایی‌های فوق‌طبیعی استفاده کند تا درون بدن انسان را لایه به لایه مشاهده کند، شبیه آن‌طور که برش‌های عرضی در پزشکی انجام می‌شود. بافت‌های نرم و دیگر اعضای بدن می‌تواند دیده شود. با وجود این که سی تی اسکن کنونی قادر به دیدن آن به وضوح می‌باشد، استفاده از یک دستگاه هنوز لازم است؛ آن واقعاً وقت گیر است، مقدار زیادی فیلم به کار می‌رود و بسیار آهسته و هزینه‌بر می‌باشد. آن به اندازه‌ی توانایی‌های فوق‌طبیعی انسان، راحت و دقیق نیست. استادان چی گونگ با بستن چشمان‌شان برای انجام یک اسکن سریع، قادرند هر بخش از بدن مریض را مستقیماً و به وضوح ببینند. آیا این، تکنولوژی پیشرفته نیست؟ این حتی از آن‌چه امروزه بعنوان تکنولوژی پیشرفته در نظر گرفته می‌شود، پیشرفته‌تر است. در عین حال، این نوع از مهارت قبلاً در چین باستان وجود داشت - آن "تکنولوژی پیشرفته" زمان‌های باستان بود. هوآ توئو یک غده در مغز سائو

^{۲۲} - Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que, Huatuo - پزشک‌های معروف طب چینی در زمان‌های کهن.

^{۲۳} - در طب چینی، تشخیص نبض هنر پیچیده‌ای است برای ارزیابی سرزندگی و نشاط هر یک از اعضای داخلی بدن.

سائو^{۲۴} پیدا کرد و خواست روی او عمل جراحی انجام دهد. سائو سائو، هوآ توئو را دستگیر کرد، زیرا نمی توانست آن را باور کند و به اشتباه تصور کرد که می خواهد به او صدمه بزند. سائو سائو عاقبت به علت غده‌ی مغزی درگذشت. در تاریخ، دکترهای بزرگ چینی بسیاری واقعاً توانایی‌های فوق‌طبیعی داشتند. فقط این طوراست که مردم در این جامعه‌ی مدرن با اشتیاق به دنبال چیزهای تجربی هستند و سنت‌های باستانی را فراموش کرده‌اند.

تزکیه‌ی سطح بالای چی گونگ ما باید چیزهای سنتی را دوباره بررسی کند، از طریق تمرین مان آنها را وارث شویم و رشد دهیم و آنها را برای نفع جامعه‌ی بشری دوباره بکار ببریم.

۶. چی گونگ مدرسه‌ی بودا و بودیسم

به محض آن که چی گونگ مدرسه‌ی بودا را ذکر می‌کنیم، بسیاری از افراد به یک موضوع فکری می‌کنند: چون هدف مدرسه‌ی بودا تزکیه‌ی بوداشدن است، آنها شروع می‌کنند که آن را به چیزهایی در بودیسم ربط دهند. بدین وسیله رسماً روشن می‌کنم که فالون گونگ، چی گونگ مدرسه‌ی بوداست. یک راه تزکیه‌ی درست و بزرگ است و هیچ ربطی به بودیسم ندارد. چی گونگ مدرسه‌ی بودا، چی گونگ مدرسه‌ی بوداست، درحالی که بودیسم، بودیسم است. آنها راه‌های متفاوتی را برمی‌گزینند، اگرچه در تزکیه هدف یکسانی دارند. آنها مدارس متفاوتی از تمرین با الزامات متفاوت هستند. من کلمه‌ی "بودا" را ذکر کردم، و بعداً وقتی که تمرین در سطوح بالاتر را آموزش می‌دهم دوباره آن را بیان خواهم کرد. خود کلمه هیچ بار خرافی ندارد. بعضی افراد تحمل شنیدن کلمه‌ی بودا را ندارند، و ادعا می‌کنند که ما خرافه‌پرستی را منتشر می‌کنیم. آن طور نیست. "بودا" به صورت اصطلاحی در سانسکریت شروع شد که از هند سرچشمه گرفت. آن بر اساس تلفظ چینی‌اش ترجمه شده و "توئو"^{۲۵} نام گرفت. مردم کلمه‌ی "توئو" را حذف کرده و "ف" را حفظ کردند. ترجمه‌ی آن به چینی یعنی "شخص روشن بین شده" - شخصی که روشن بین شده است. (به فرهنگ لغت سی‌های^{۲۶} مراجعه کنید).

(۱) چی گونگ مدرسه‌ی بودا

در حال حاضر دو نوع چی گونگ مدرسه‌ی بودا به عموم عرضه شده است. یکی از بودیسم منشعب شده و در طی هزاران سال گسترش خود، راهبان برجسته‌ی زیادی را عمل آورده است. وقتی که تمرین کنندگانش به سطح کاملاً پیشرفته‌ای تزکیه کرده باشند، استادان سطح بالا خواهند آمد تا چیزها را به آنها آموزش دهند، به طوری که تعالیم حقیقی را از سطوح حتی بالاتری دریافت خواهند کرد. در گذشته تمام چیزها در بودیسم، هر بار به یک نفر منتقل می‌شده است. فقط وقتی که یک راهب برجسته نزدیک پایان زندگی خود بود آنها را به یک مرید منتقل می‌کرد، کسی که بر طبق تعالیم بودیستی تزکیه کرده و به طور همه‌جانبه‌ای رشد می‌کرد. این نوع از چی گونگ به نظر می‌رسید ارتباط تنگاتنگی با بودیسم داشته باشد. بعدها در طی انقلاب بزرگ فرهنگی^{۲۷} آن راهبان از معابد بیرون رانده شدند. سپس این تمرین‌ها به عموم معرفی شدند که تعدادشان زیاد شد.

^{۲۴} - Cao Cao - امپراطوری در دوره‌ی سه پادشاهی (۲۶۵-۲۲۰ م.ب).

^{۲۵} - "بودا".

^{۲۶} - Ci Hai - نام یک فرهنگ لغات چینی قابل اطمینان.

^{۲۷} - جنبش سیاسی کمونیستی در چین که فرهنگ و ارزش‌های سنتی را مردود شمرد (۱۹۷۶-۱۹۶۶).

نوع دیگری از چی گونگ نیز از مدرسه‌ی بوداست. در طی سالیان، این نوع هرگز بخشی از بودیسم نبوده است. همیشه بی‌سروصدا در میان مردم یا در اعماق کوه‌ها تمرین می‌شده است. این نوع تمرینات، منحصر به فردند. آنها باید یک مرید خوب را انتخاب کنند- کسی با تقوای فوق‌العاده که حقیقتاً توانایی تزکیه کردن تا سطحی بالا را داشته باشد. چنین شخصی فقط یکبار در عرض سالیان سال، در این دنیا ظاهر می‌شود. این تمرین‌ها نمی‌توانند عمومی شوند، چون شین‌شینگ نسبتاً بالایی را لازم دارد و گونگ آنها به سرعت رشد می‌کند. تعداد نسبتاً زیادی از این نوع تمرین‌ها وجود دارد. همین امر برای مدرسه‌ی دائو نیز مصداق دارد. چی گونگ دائوئستی درحالی‌که همگی به مدرسه‌ی دائو تعلق دارند، به گُن لانگ، اِمی، وودانگ و غیره تقسیم شده‌اند. در بین هرگروه تفکیک‌های فرعی مختلفی وجود دارد، و این تفکیک‌های فرعی، از یکدیگر بسیار متفاوتند. آنها نمی‌توانند با هم مخلوط شوند و همزمان تمرین شوند.

(۲) بودیسم

بودیسم، سیستم تمرین تزکیه‌ای است که بیش از دوهزارسال پیش، شاکيامونی^{۲۸} در هندوستان، خودش به آن روشن‌بین شد و آن براساس تمرین تزکیه‌ی اولیه‌ی او می‌باشد. آن می‌تواند در سه کلمه خلاصه شود: احکام، مدیتیشن، خرد. احکام برای مدیتیشن است. بودیسم درواقع تمرین‌هایی دارد هرچند راجع به آن موضوع بحث نمی‌کند. بودیست‌ها وقتی که در مدیتیشن می‌نشینند و به حالت آرامش و سکون وارد می‌شوند، درواقع درحال انجام تمرین‌ها هستند. به این دلیل که، وقتی شخص آرام می‌گیرد و ذهنش را آرام و پایدار می‌کند انرژی کیهان شروع به جمع شدن در اطراف بدن او می‌کند و این تأثیر انجام دادن تمرین‌های چی گونگ را به همراه دارد. احکام در بودیسم برای رهاکردن تمام امیال بشری و دست کشیدن از تمام چیزهایی است که یک فرد عادی به آنها وابسته می‌باشد، به طوری که راهب بتواند به مرحله‌ی آرامش و سکون برسد، او را قادر کند وارد مدیتیشن شود. شخص در مدیتیشن به طور پیوسته خود را رشد می‌دهد تا آن که عاقبت با خرد متجلی شده‌اش به روشن‌بینی می‌رسد. آن گاه به کائنات آگاه شده و حقیقت آن را می‌بیند.

شاکيامونی وقتی درحال آموزش دادن بود فقط سه کار انجام داد: به مریدانش دارما^{۲۹} را آموزش داد (عمدتاً دارمای آرہات)، حمل کردن کاسه برای صدقه (درخواست برای غذا)، و تزکیه کردن از طریق نشستن در مدیتیشن. بعد از آن که شاکيامونی این دنیا را ترک کرد، برهمنیسم و بودیسم در نبرد افتادند. بعداً این دو مذهب یکی شده و هندوئیسم نامیده شدند. در نتیجه‌ی آن، امروزه دیگر بودیسمی در هندوستان وجود ندارد. بعد از تغییرات و پیشرفت‌هایی، بودیسم ماهایانا^{۳۰} نمایان شد و در داخل چین انتشار یافت و در آن جا به بودیسم امروزی تبدیل گردید. بودیسم ماهایانا، شاکيامونی را به عنوان تنها بنیانگذارش عبادت نمی‌کند- آن به چندین تاتاگاتا^{۳۱}، باور دارد. مثل بودا آمی تابا، بودای طب و غیره اعتقاد دارد و اکنون احکام بیشتری وجود دارند، درحالی‌که هدف تزکیه متعالی تر شده است. شاکيامونی در زمان خود، دارمای بودی سات‌وا^{۳۲} را به تعداد کمی از مریدان آموزش داد. بعداً

^{۲۸} - Shakyamuni - بودا شاکيامونی یا "بودا"، سیدارتا گوتاما. به طور مشهوری به عنوان بنیان‌گذار بودیسم شناخته شده است. گفته می‌شود او در هند باستان حدود سده‌ی پنجم قبل از میلاد می‌زیسته است.

^{۲۹} - Dharma - این اصطلاح ترجمه‌ی مرسوم لغت "فا" در فحوا‌ی بودیسم است.

^{۳۰} - Mahayana - "بودیسم مرکب بزرگ"

^{۳۱} - Tathagata - موجودی روشن‌بین با ثمره‌ی حقیقی در مدرسه‌ی بودا و کسی که بالاتر از سطوح آرہات و بودی سات‌وا است.

^{۳۲} - Bodhisattva - موجودی روشن‌بین با ثمره‌ی حقیقی در مدرسه‌ی بودا و کسی که بالاتر از یک آرہات اما پایین‌تر از یک تاتاگاتا است.

آن تعالیم مجدداً سازماندهی شد و به بودیسم ماهایانای امروزی، که برای تزکیه کردن تا قلمروی بودیساتوا می باشد، بسط داده شده است. سنت بودیسم تراوادا تا به امروز در آسیای جنوب شرقی حفظ شده است و مراسم بکارگیری توانایی‌های فوق‌طبیعی اجرا می‌شوند. در دوره‌ی تحول بودیسم، یک روش تزکیه به منطقه‌ی تبت در کشور ما منشعب شد و تانتريسم تبتی نامیده شد. راه تزکیه‌ی دیگری از طریق شین‌جیانگ در منطقه‌ی هان^{۳۳} رواج یافت و تانتريسم تانگ نامیده شد (بعد از آن که بودیسم در دوره‌ی هوئی‌چانگ سرکوب گردید، آن ناپدید شد). شاخه‌ی دیگر در هندوستان به یوگا تحول یافت.

هیچ تمرینی در مذهب بودا آموزش داده نمی‌شود و چی‌گونگ تمرین نمی‌شود. این برای حفظ روش سنتی تزکیه‌ی بودیستی است. این نیز دلیل مهمی است که چرا مذهب بودا بیش از دو هزار سال بدون زوال دوام داشته است. آن سنت خودش را به‌طور طبیعی نگه داشته است دقیقاً به این دلیل که هیچ چیز خارجی را به خود نپذیرفته است. در مذهب بودیسم، روش‌های مختلفی برای تزکیه کردن وجود دارد. بودیسم تراوادا بر نجات شخصی و تزکیه‌ی شخصی متمرکز است؛ بودیسم ماهایانا تحول یافته، تا نجات را هم به خود و هم به دیگران عرضه کند، نجات تمامی موجودات ذی‌شعور.

۷. روش‌های درست تزکیه و روش‌های شرارت‌آمیز و اهریمنی

(۱) روش‌های ناشیانه‌ی فرعی (پانگمن جوئودائو)

روش‌های ناشیانه‌ی فرعی، شیوه‌های تزکیه‌ی غیرمرسوم (چی مین) نیز نامیده می‌شوند. قبل از شکل‌گیری مذاهب، روش‌های مختلف تزکیه‌ی چی‌گونگ وجود داشتند. تمرینات بسیاری خارج از مذاهب وجود دارند که در میان مردم رواج یافته‌اند. بیشتر آنها فاقد تعالیم نظام‌مندند و از این رو سیستم‌های کامل تزکیه نشده‌اند. با وجود این، روش‌های تزکیه‌ی غیرمرسوم، دارای شیوه‌های تزکیه‌ی نظام‌مند، کامل و به‌طور غیرعادی دشوار خود هستند و آنها نیز در میان مردم انتشار یافته‌اند. این سیستم‌های تمرین معمولاً روش‌های ناشیانه‌ی فرعی نامیده می‌شوند. چرا آنها را این‌گونه می‌نامند؟ پانگمن، از لحاظ ادبی معنای "در جانبی" را می‌دهد، و جوئودائو معنای "روش ناشیانه" را می‌دهد. مردم هر دوی روش‌های تزکیه‌ی مدرسه‌ی بودا و مدرسه‌ی دائو را راه‌های درست در نظر می‌گیرند و بقیه را روش‌های ناشیانه‌ی فرعی یا روش‌های شرارت‌آمیز و دغل‌کارانه‌ی تزکیه می‌دانند. در واقع، این‌طور نیست. در طول تاریخ، روش‌های ناشیانه‌ی فرعی به‌طور مخفیانه تمرین می‌شده و در هر دوره به یک مرید آموزش داده می‌شد. مجاز نبودند به عموم نشان داده شوند. به محض عمومی‌شدن، مردم آنها را به‌خوبی درک نمی‌کردند. حتی تمرین‌کنندگان آنها عقیده دارند که آنها نه به مدرسه‌ی بودا تعلق دارند و نه به مدرسه‌ی دائو. اصول تزکیه‌ی راه‌های غیرمرسوم، معیار شین‌شینگ سخت و جدی دارند. آنها برطبق سرشت کائنات تزکیه می‌کنند، مدافع انجام دادن اعمال نیک‌خواهانه و مراقب شین‌شینگ خود هستند. تمام استادان بسیار فاضل در این تمرینات، مهارت‌های بی‌مانند و یکتایی دارند و بعضی از تکنیک‌های بی‌نظیر آنها بسیار قوی هستند. من سه نفر از استادان بسیار فاضل روش‌های تزکیه‌ی غیرمرسوم را ملاقات کرده‌ام که چیزهایی را که نه در مدرسه‌ی بودا و نه در مدرسه‌ی دائو می‌توان یافت، به من آموزش دادند. انجام دادن هر کدام از این چیزها در روند تزکیه بسیار مشکل بود. بنابراین گونگ کسب شده بی‌نظیر بود. در مقابل، در میان بعضی به اصطلاح روش‌های تزکیه‌ی مدرسه‌ی بودا و

^{۳۳} - اکثریت قومیت چینی‌ها.

دائو، معیارهای سخت و جدی شین‌شینگ وجود ندارد و در نتیجه تمرین‌کنندگان‌شان نمی‌توانند تا سطحی پیشرفته تزکیه‌کنند. پس ما باید به‌طور واقع‌بینانه‌ای به هر روش تزکیه نگاه کنیم.

(۲) چی‌گونگ هنرهای رزمی

چی‌گونگ هنرهای رزمی از تاریخی طولانی برخوردار است. با داشتن سیستم کاملی از تئوری‌ها و روش‌های تزکیه‌ی خودش، یک سیستم مستقل را شکل داده است. اما به بیانی دقیق‌تر، آن فقط توانایی‌های فوق‌طبیعی را که توسط تزکیه‌ی درونی در پائین‌ترین سطح به وجود می‌آید، آشکار می‌کند. تمام توانایی‌های فوق‌طبیعی که در هنرهای رزمی ظاهر می‌شوند، در تزکیه‌ی درونی نیز ظاهر می‌شوند. تزکیه‌ی هنرهای رزمی نیز با انجام دادن تمرین‌های چی شروع می‌شود. برای نمونه، تمرین‌کننده‌ی هنرهای رزمی برای خرد کردن یک قطعه سنگ در ابتدا احتیاج دارد برای حرکت دادن چی، بازوهایش را تاب دهد. با گذشت زمان، چی او ماهیتاً تغییر خواهد کرد و یک توده‌ی انرژی می‌شود که به شکل نور ظاهر می‌شود. در این مرحله، گونگ او شروع به کار خواهد کرد. گونگ؛ هوشمندی دارد، زیرا یک ماده‌ی تکامل یافته است. در بُعد دیگر هستی دارد و توسط افکاری که از مغز شخص می‌آید کنترل می‌شود. در هنگام حمله، تمرین‌کننده‌ی هنرهای رزمی احتیاج ندارد چی را به حرکت درآورد؛ گونگ صرفاً با یک فکر خواهد آمد. در طی دوره‌ی تزکیه، گونگ او به قوی شدن ادامه می‌دهد، به طوری که ذراتش ریزتر و انرژی‌اش بیشتر می‌شود. مهارت‌های دست آهنی و دست جیوه‌ای ظهور خواهند یافت. همان‌طور که در فیلم‌ها، مجلات و برنامه‌های تلویزیون می‌بینیم مهارت‌های سپر ناقوس طلایی و پیراهن آهنین در سال‌های اخیر سربر آورده‌اند. این‌ها از تمرین هم‌زمان تزکیه‌ی درونی و تزکیه‌ی هنرهای رزمی ناشی می‌شوند. آنها از انجام هم‌زمان تزکیه‌ی درونی و تزکیه‌ی بیرونی به وجود می‌آیند. برای تزکیه‌ی درونی، شخص باید تقوا را ارزش‌گذارند و شین‌شینگ خود را تزکیه‌کنند. برای توضیح آن از جنبه‌ی تئوری، وقتی توانایی شخص به سطح معینی برسد، گونگ از درون بدن به بیرون ساطع خواهد شد. به خاطر تراکم بسیار بالایش، یک پوشش محافظ خواهد شد. از لحاظ اصول، بزرگ‌ترین تفاوت بین هنرهای رزمی چی‌گونگ و تزکیه‌ی درونی ما در این واقعیت نهفته است که هنرهای رزمی با حرکات قدرتمند انجام می‌شوند و تمرین‌کنندگان به آرامش و سکون وارد نمی‌شوند. آرام نبودن باعث می‌شود که چی در زیر پوست جاری شود و از ماهیچه‌ها عبور کند به جای این که به دن‌تی^{۳۴} شخص جاری شود. بنابراین آنها طول عمر را تزکیه نمی‌کنند و توانائی انجام آن را نیز ندارند.

(۳) تزکیه‌ی معکوس و قرض گرفتن گونگ

بعضی افراد هرگز چی‌گونگ را تمرین نکرده‌اند. سپس به‌طور ناگهانی یک‌شبه گونگ به دست می‌آورند و انرژی بسیار قوی به دست می‌آورند، و حتی می‌توانند بیماری‌های دیگران را شفادهند. مردم آنها را استادان چی‌گونگ می‌نامند و آنها نیز به آموزش دیگران می‌پردازند. بعضی از آنها، علی‌رغم این که هرگز چی‌گونگ را نیاموخته‌اند یا فقط تعداد کمی از حرکات آن را یاد گرفته‌اند، چیزهای اندکی را که تغییر داده‌اند به مردم آموزش می‌دهند. این نوع شخص صلاحیت این که یک استاد چی‌گونگ شود را ندارد. او هیچ چیزی برای انتقال دادن به دیگران ندارد. آن چه او آموزش می‌دهد قطعاً نمی‌تواند برای تزکیه به سطحی بالا بکار برده شود؛ بیشترین کاری که می‌تواند بکند کمک به رها شدن از بیماری و بهبود سلامتی است. چگونه این نوع از گونگ پدید می‌آید؟ بگذارید اول درباره‌ی

^{۳۴} Dantian - میدان "دن"، یک میدان انرژی که در قسمت پائین شکم واقع شده است.

تزکیه‌ی معکوس صحبت کنیم. عبارت شناخته‌شده‌ی "تزکیه‌ی معکوس" به آن افراد خوبی که شین‌شینگ فوق‌العاده بالایی دارند مربوط می‌باشد. آنها معمولاً مسن هستند، مثلاً بیشتر از پنجاه سال. آنها زمان کافی برای این که از ابتدا تزکیه‌کنند را ندارند، چراکه به آسانی نمی‌توان استادان بسیار عالی را یافت که تمرین‌های چی‌گونگی را آموزش دهند که هر دوی ذهن و بدن را تزکیه‌کنند. در لحظه‌ای که این نوع از افراد می‌خواهند تزکیه‌کنند، استادان سطح بالا مقدار زیادی گونگ را بر طبق بنیان شین‌شینگ او در آن فرد قرار می‌دهند. این امکان تزکیه‌ی معکوس، از بالا به پایین را می‌دهد، و این روش بسیار سریع‌تر است. از بُعد دیگر، استادان سطح بالا تبدیل را انجام می‌دهند و پیوسته گونگ را از خارج بدن آن فرد به او اضافه می‌کنند، مخصوصاً وقتی در حال معالجه کردن دیگران و شکل دادن یک میدان انرژی است این مورد مصداق دارد. گونگی که توسط استاد داده می‌شود مانند این است که از طریق یک خط لوله جاری می‌شود. بعضی از افراد حتی نمی‌دانند گونگ از کجا می‌آید. این تزکیه‌ی معکوس است.

نوع دیگر، "قرض گرفتن گونگ" نامیده می‌شود و به سن خاصی محدود نمی‌شود. یک موجود بشری همراه با خودآگاه اصلی، خودآگاه کمکی دارد، و آن معمولاً در سطح بالاتری از خودآگاه اصلی است. خودآگاه کمکی بعضی از افراد به چنان سطوح بالایی رسیده است که می‌توانند با موجودات روشن بین رابطه برقرار کنند. وقتی این نوع از افراد می‌خواهند تزکیه‌کنند، خودآگاه‌های کمکی‌شان نیز می‌خواهند سطح خود را رشد دهند و بلافاصله با آن موجودات روشن بین برای قرض گرفتن گونگ از آنان تماس برقرار می‌کنند. پس از آن که گونگ قرض داده می‌شود، آن شخص یک‌شبه آن را خواهد گرفت. بعد از به دست آوردن گونگ، او قادر خواهد شد مردم را برای سبک کردن دردهای‌شان درمان کند. آن شخص معمولاً روش تشکیل یک میدان انرژی را اختیار می‌کند. او قادر خواهد بود به‌طور انفرادی به مردم انرژی داده و برخی از فنون را آموزش دهد.

افرادی مثل این، معمولاً موقع شروع بسیار خوب هستند. به‌خاطر آن که گونگ دارند مشهور می‌شوند و هر دوی شهرت و ثروت را بدست می‌آورند. وابستگی به شهرت و نفع شخصی، بخش مهمی از فکرشان را اشغال می‌کند - بیشتر از انجام تزکیه. از آن به بعد، گونگ شروع به کاهش می‌کند، کمتر و کمتر می‌شود تا سرانجام تماماً از دست می‌رود.

(۴) زبان کیهانی

بعضی از افراد ناگهان قادر به صحبت کردن یک نوع زبان خاصی می‌شوند. وقتی به زبان آورده می‌شود، به‌نظر می‌رسد نسبتاً روان است، ولی آن زبان هیچ یک از جوامع بشری نیست. آن چه نامیده می‌شود؟ به‌عنوان زبان آسمانی دانسته می‌شود. این چیز که "زبان کیهانی" نامیده می‌شود، در واقع صرفاً زبان آن موجوداتی است که زیاد سطح بالا نیستند. این پدیده هم‌اکنون برای بسیاری از تمرین‌کنندگان چی‌گونگ در تمام کشور دقیقاً در حال رخ دادن است؛ بعضی از آنها حتی می‌توانند به چندین زبان مختلف صحبت کنند. البته، زبان‌های بشری ما نیز پیچیده هستند و بیشتر از هزاران نوع وجود دارند. آیا زبان کیهانی یک توانایی فوق‌طبیعی در نظر گرفته می‌شود؟ می‌گوییم که آن به‌عنوان یک توانایی فوق‌طبیعی به‌شمار نمی‌آید. آن، توانایی فوق‌طبیعی نیست که از خود شما بیاید و آن نوع توانایی که از خارج به شما داده شود نیز نیست. بلکه آن، دست‌کاری توسط موجودات خارجی است. این موجودات از سطح کمی بالاتر سرچشمه می‌گیرند - حداقل، بالاتر از سطح بشریت. یکی از آنهاست که صحبت می‌کند، به‌طوری که فردی که زبان کیهانی را صحبت می‌کند فقط به‌عنوان یک واسطه عمل می‌کند. بیشتر افراد حتی خودشان نمی‌دانند در حال گفتن چه چیزی هستند. فقط آنهايي که توانایی‌های خواندن ذهن را دارند، مفهوم کلی

این که معنای کلمات چیست را می‌توانند دریافت کنند. این یک توانایی فوق‌طبیعی نیست، ولی بیشتر افرادی که این زبان‌ها را صحبت کرده‌اند برای آن که فکر می‌کنند این یک توانایی فوق‌طبیعی است احساس برتری و غرور می‌کنند. در واقع، شخصی با چشم سوم سطح بالا قطعاً می‌تواند ببیند که یک موجود زنده از گوشه‌ی بالای سر شخص، از طریق دهان او در حال صحبت کردن است.

آن موجود در حالی که مقداری از انرژی‌اش را به آن شخص منتقل می‌کند، به او می‌آموزد که به یک زبانی کیهانی صحبت کند. اما از آن به بعد این شخص تحت کنترل او خواهد بود، بنابراین، این یک راه تزکیه‌ی درست نیست. اگرچه آن موجود در بُعدی کمی بالاتر است، آن موجود یک راه درست را تزکیه نمی‌کند. بنابراین نمی‌داند چگونه به تزکیه‌کنندگان آموزش دهد که سالم بمانند یا بیماری‌ها را شفا دهند. در نتیجه، این روش فرستادن انرژی را از طریق صحبت به کار می‌برد. به خاطر این که پراکنده است، این انرژی قدرت کمی دارد. در درمان کردن بیماری‌های کوچک مؤثر است ولی در امراض جدی ناموفق است. مذهب بودا درباره‌ی این که چگونه آنها را که در بالا هستند نمی‌توانند تزکیه‌کنند صحبت کرده است: چون آنها درد و رنج و ناسازگاری ندارند؛ علاوه بر این، آنها نمی‌توانند خود را آبدیده کنند و قادر به رشد سطح‌شان نیستند. از آن رو در جستجوی راه‌هایی برای کمک به مردم جهت کسب سلامتی بیشتر هستند و از این طریق خودشان را بالا ببرند. این تمام چیزی است که راجع به زبان کیهانی گفته می‌شود. آن نه یک توانایی فوق‌طبیعی است و نه چی‌گونگ است.

(۵) تسخیر روح

زبان‌آورترین نوع تسخیر روح، توسط موجودی سطح پایین صورت می‌گیرد. تزکیه‌کردن در یک روش نادرست موجب آن می‌شود. واقعاً به مردم صدمه می‌زند و سرانجام افرادی که تسخیر شده‌اند، وحشتناک است. مدت کمی بعد از شروع کردن به تمرین، بعضی افراد مشغول درمان کردن بیماران و ثروتمند شدن می‌شوند، در تمام مدت به این چیزها فکر می‌کنند. احتمالاً این افراد در ابتداء نسبتاً خوب بوده‌اند یا قبلاً استادی از آنها مراقبت می‌کرده است. با وجود این، زمانی که آنها شروع به فکر کردن درباره‌ی درمان کردن و پول دار شدن می‌کنند امور ناخوشایند می‌شوند. آن وقت آنها این نوع موجود را جلب می‌کنند. اگرچه آنها در بُعد فیزیکی ما نیستند، واقعاً وجود دارند.

این نوع تمرین‌کننده ناگهان احساس می‌کند که چشم سوم باز شده است و حالا او گونگ دارد، ولی در واقع آن روح تسخیرکننده است که مغز او را کنترل می‌کند. به مغز این شخص تصاویری را که می‌بیند منعکس می‌کند، باعث می‌شود که او احساس کند که چشم سوم باز شده است. در واقع چشم سوم شخص به هیچ وجه باز نشده است. چرا روح یا حیوان تسخیرکننده می‌خواهد به این شخص گونگ بدهد؟ زیرا در جهان ما به حیوانات اجازه‌ی تزکیه‌کردن داده نشده است. از آن جا که حیوانات هیچ چیز درباره‌ی شین‌شینگ نمی‌دانند و نمی‌توانند خودشان را رشد دهند، مجاز نیستند به یک شیوه تزکیه‌ی درست دست یابند. در نتیجه، آنها می‌خواهند خودشان را به بدن انسان بچسبانند و جوهر انسانی را بدست بیاورند. قانون دیگری نیز در این جهان وجود دارد، یعنی: بدون از دست دادن، چیزی بدست نمی‌آید. بنابراین می‌خواهند آرزو و میل شما را برای شهرت و ثروت برآورده کنند. آنها شما را ثروتمند و مشهور می‌کنند، ولی برای هیچ به شما کمک نمی‌کنند. آنها هم می‌خواهند چیزی بدست آورند: جوهر شما را. زمانی که شما را ترک کنند، هیچ چیز نخواهید داشت و خیلی ضعیف خواهید شد، یا یک زندگی نباتی خواهید داشت. این به علت شین‌شینگ فاسد شده‌تان است. یک فکر درست، بر صد اهریمن غلبه خواهد کرد. وقتی شما درست کار باشید، شیطان را جذب نخواهید کرد. به کلامی دیگر، تزکیه‌کننده‌ای اصیل باش، از هر نادرستی و بی‌منطقی دوری کن و تنها یک روش درست تزکیه‌را تمرین کن.

(۶) یک راه درست تزکیه می‌تواند به یک روش تزکیه‌ی شیطانی تبدیل شود

اگرچه سیستم‌های تمرینی را که بعضی افراد یاد می‌گیرند از روش‌های درست تزکیه نشأت می‌گیرد، افراد در واقع به دلیل عدم توانایی‌شان در اعمال سخت‌گیری به خود در مورد الزامات، به خاطر قصورشان در تزکیه‌ی شین‌شینگ، و به دلیل پذیرفتن افکار بد در حالی که حرکات تمرین را انجام می‌دهند، می‌توانند نادانسته روش‌های شیطانی را تمرین کنند. برای نمونه، وقتی که شخص چه در وضع ایستاده یا در مدیتیشن نشسته، تمرین‌ها را انجام می‌دهد، افکار او در واقع متوجه پول، مشهور شدن و نفع شخصی هستند، یا "او مرا اذیت کرد، بعد از آن که توانایی‌های فوق‌طبیعی به دست آوردم نشانش خواهم داد." یا وقتی او به این یا آن توانایی فوق‌طبیعی فکر می‌کند، چیز بسیار بدی را به تمرین‌اش اضافه می‌کند و در واقع یک راه شیطانی را تمرین می‌کند. این بسیار خطرناک است چراکه آن ممکن است کم و بیش برخی چیزهای منفی همچون موجودات سطح پائین را جذب کند. شاید شخص حتی نداند که آنها را دعوت کرده است. وابستگی‌اش شدید است، تمرین تزکیه کردن به منظور این که تمایلات فرد برآورده شوند غیرقابل قبول است. نیت او درست نیست و حتی استادش قادر به محافظت از او نخواهد بود. بنابراین تمرین‌کنندگان باید شین‌شینگ‌شان را به‌طور جدی حفظ کنند، ذهنی درست را نگه‌دارند و خواهان هیچ چیز نباشند. به غیر از این عمل کردن ممکن است مشکلاتی بروز پیدا کند.

فالون گونگ

فالون گونگ از فالون شی یولیان دافا^{۳۵} در مدرسه‌ی بودا سرچشمه می‌گیرد. فالون گونگ یکی از روش‌های ویژه‌ی چی گونگ در مدرسه‌ی بودا می‌باشد، اما خصوصیات خاص خود را داراست که آن را از روش‌های معمول تزکیه در مدرسه‌ی بودا متمایز می‌سازد. این سیستم تزکیه، یک روش تزکیه‌ی قدرت‌مند و خاصی است که ایجاب می‌کند تزکیه‌کنندگان، شین‌شینگ بسیار بالا و کیفیت مادرزادی بسیار خوبی داشته باشند. برای آن‌که تمرین‌کنندگان بیش‌تری پیشرفت کنند و درعین‌حال نیازهای تعداد بسیار زیادی از تزکیه‌کنندگان مصمم نیز فراهم‌شود، این مجموعه از روش‌های تزکیه را که هم‌اکنون برای عمومی‌شدن مناسب هستند، مجدداً طراحی کرده و در اختیار عموم قرار داده‌ام. با وجود تعدیل و اصلاح، هنوز این تمرین بسیار فراتر از دیگر تمرینات، سطوح و آموزش‌های‌شان می‌رود.

۱. کارکرد فالون

فالون در فالون گونگ همان سرشت کائنات را دارد، برای این‌که نمونه‌ی کوچکی از کائنات است. تزکیه‌کنندگان فالون گونگ نه‌تنها توانایی‌های فوق‌طبیعی و توان گونگ‌شان را به‌سرعت رشد می‌دهند، بلکه یک فالون قدرتمند بی‌نظیری را نیز در مدت زمانی کوتاه رشد می‌دهند. به‌محض آن‌که فالونِ شخص ایجاد شد، به‌عنوان موجودی هوشمند، هستی می‌یابد. آن به‌طور خودکار در منطقه‌ی پایین شکم تمرین‌کننده به‌طور بی‌وقفه می‌چرخد، پیوسته انرژی را از کائنات جذب کرده و دگرگون می‌سازد و عاقبت انرژی را در بدن اصلی تمرین‌کننده به گونگ برمی‌گرداند. در نتیجه، اثر "فا تمرین‌کنندگان را پالایش می‌کند" حاصل می‌شود. این بدان معنی است که فالون به‌طور دائم فرد را پالایش می‌دهد، حتی اگر وی تمرینات را در تمام لحظات انجام ندهد. از درون، نجات خود شخص را فراهم می‌کند. فرد را قوی‌تر و سالم‌تر، باهوش‌تر و عاقل‌تر می‌سازد و تمرین‌کننده را از انحراف حفظ می‌کند. علاوه بر این می‌تواند تزکیه‌کننده را از مزاحمت افرادی با شین‌شینگ پائین حفظ کند. از بیرون، فالون می‌تواند برای دیگران، هم بیماری‌ها را شفا دهد و هم شیاطین را از بین ببرد، تمام حالات غیرطبیعی را اصلاح کند. فالون، پیوسته در منطقه‌ی پایین شکم در حال چرخش است، نه بار چرخش در جهت عقربه‌ی ساعت و سپس نه بار برخلاف چرخش عقربه‌ی ساعت. وقتی در جهت چرخش عقربه‌ی ساعت می‌چرخد، با قدرت و شدت انرژی را از کیهان جذب می‌کند و آن انرژی خیلی قدرتمند است. همان‌طور که توان گونگ شخص رشد می‌کند قدرت چرخش فالون قوی‌تر می‌شود. این وضعیتی است که نمی‌تواند با تلاش‌های از روی قصد برای جاری کردن چی از بالای سر به‌دست آید. وقتی در جهت عکس چرخش عقربه‌های ساعت می‌چرخد، انرژی را آزاد می‌کند و برای همه‌ی موجودات نجات را فراهم می‌آورد و وضعیت‌های غیرطبیعی را اصلاح می‌کند. افراد پیرامون تمرین‌کننده نفع می‌برند. از میان تمام تمرین‌های آموزش داده شده‌ی چی گونگ در کشور ما؛ فالون گونگ، اولین و تنها روش تزکیه‌ای است که به "فا تمرین‌کنندگان را پالایش می‌کند" دست یافته است.

^{۳۵} - Falun Xiulian Dafa - "روش تزکیه‌ی راه بزرگ چرخ قانون".

فالون، ارزشمندترین است و نمی‌توانید قیمتی برای آن تعیین کنید. وقتی استاد فالون را به من منتقل کرد، به من گفت که فالون نمی‌بایست به هیچ‌کس دیگری منتقل شود؛ حتی آن افرادی که برای هزار سال یا بیشتر تزکیه کرده‌اند می‌خواهند آن را داشته باشند، ولی نمی‌توانند. این روش تزکیه فقط می‌تواند بعد از زمانی بسیار بسیار طولانی به یک نفر منتقل شود، نه مثل آن‌هایی که هر چند دهه به یک نفر منتقل می‌شود. از این‌رو، فالون بی‌نهایت ارزشمند است. با آن که هم‌اکنون آن را عمومی ساخته و تعدیلش کرده‌ایم تا کم‌قدرت‌تر شود، هنوز هم ارزشمند است. تزکیه‌کنندگانی که آن را به دست می‌آورند، در نیمه‌ی راه تزکیه‌شان قرار دارند. تنها چیزی که برای تان باقی می‌ماند، رشد شین‌شینگ تان است و یک سطح بسیار بالا در انتظار شماست. البته افرادی که رابطه‌ی تقدیری ندارند ممکن است تزکیه کردن را بعد از مدت کمی متوقف کنند و آن وقت فالون در آن‌ها، از بین خواهد رفت.

فالون گونگ به مدرسه‌ی بودا تعلق دارد، اما از حوزه‌ی مدرسه‌ی بودا فراتر می‌رود: فالون گونگ برطبق کل کائنات تزکیه می‌کند. در گذشته، تزکیه در مدرسه‌ی بودا فقط اصول مدرسه‌ی بودا را بیان می‌کرد، حال آن‌که مدرسه‌ی دائو تنها به اصول در مدرسه‌ی دائو اشاره می‌کرد. هیچ‌کدام از آنها کائنات را در سطح بنیادی‌اش به‌طور کامل توضیح ندادند. کائنات از این جنبه که سرشت خود به‌علاوه ترکیب موادش را دارد، شبیه موجودات بشری است. این سرشت را می‌توان در سه کلمه خلاصه کرد: جِن - شَن - رِن. تزکیه‌ی مدرسه‌ی دائو درک خود را بر حقیقت متمرکز می‌کند: راست گفتن، انجام کارهای درست، برگشت به اصل و خویشتن حقیقی خود، و سرانجام یک فرد حقیقی شدن. تزکیه‌ی مدرسه‌ی بودا بر شَن تمرکز دارد: رشد دادن نیک‌خواهی عظیم، و عرضه کردن نجات به تمامی موجودات. راه تزکیه‌ی ما هم‌زمان و با هم؛ جِن، شَن، رِن را تزکیه می‌کند، مستقیماً برطبق سرشت اساسی و بنیادین کائنات تزکیه می‌کند و در نهایت جذب کردن تمرین‌کنندگان در کائنات.

فالون گونگ یک سیستم تزکیه‌ی هر دوی ذهن و بدن است؛ وقتی که توان گونگ و شین‌شینگ تمرین‌کننده به یک سطح معین در این دنیا برسد، قطعاً هم به روشن‌بینی (حالت باز شدن گونگ (کای گونگ)) و هم به یک بدن فناپذیر دست می‌یابد. به‌طور کلی، فالون گونگ به دو بخش "در فای دنیای سه‌گانه" و "ورای فای دنیای سه‌گانه" تقسیم می‌شود، که شامل سطوح بسیاری است. امیدوارم همه‌ی تمرین‌کنندگان مصمم با سخت‌کوشی تزکیه کنند و به‌طور مداوم شین‌شینگ‌شان را رشد دهند به‌طوری که بتوانند به کمال برسند.

۲. شکل فالون

فالون در فالون گونگ، بدنی هوشمند و چرخان از ماده‌ی با انرژی اعلاست. آن برطبق قوانین حرکت کل نظام کائنات می‌چرخد. به عبارتی، فالون نمونه‌ی کوچک شده‌ای از کائنات است.

در مرکز فالون؛ یک سری‌وات‌سا، 卍 نماد مدرسه‌ی بودا وجود دارد (در سانسکریت سری‌وات‌سا به معنی "جمع‌آوری هرگونه خوشبختی" است (به لغت‌نامه سی‌های رجوع شود))، که هسته‌ی فالون است. رنگ آن مایل به زرد طلایی است و رنگ زمین‌اش قرمز روشن است. رنگ زمین‌های حلقه‌ی بیرونی، نارنجی است. چهار نماد تای‌جی^{۳۶} و چهار سری‌وات‌سای مدرسه‌ی بودا به‌طور یک‌درمیان در هشت جهت قرار داده شده‌اند. تای‌جی‌ای که رنگ‌های قرمز و سیاه دارد، به مدرسه‌ی دائو تعلق دارد، حال آن‌که تای‌جی‌ای که دارای رنگ قرمز و آبی است، به مدرسه‌ی دائوی اولیه‌ی بزرگ تعلق دارد. چهار سری‌وات‌سای کوچک نیز زرد طلایی هستند. رنگ زمین‌های فالون

^{۳۶} Taiji - سمبل مدرسه‌ی دائو، در غرب به سمبل "یین-یانگ" معروف است.

به طور دوره‌ای از قرمز به نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی و ارغوانی تغییر می‌کند. این‌ها رنگ‌های فوق‌العاده زیبایی هستند. (به پیوست رنگی اول کتاب مراجعه کنید). رنگ‌های سری‌وات‌سای مرکزی، ۳۷، و تای‌جی تغییر نمی‌کند. این سری‌وات‌سایها، ۳۷، که در اندازه‌های مختلف هستند و همین‌طور فالون، به‌طور مستقل می‌چرخند. فالون ریشه در کائنات دارد. عالم در حال چرخش است. تمام کهکشان‌ها در حال چرخشند و از این رو، فالون نیز می‌چرخد، کسانی که چشم سوم‌شان در سطوح پایین قرار دارد، می‌توانند ببینند که فالون مثل پنکه‌ای می‌چرخد؛ کسانی که چشم سوم آن‌ها در سطوح بالاتری است، می‌توانند تمام شکل فالون را که فوق‌العاده زیبا و درخشان است ببینند و این تمرین‌کنندگان را به کوشا تر تزکیه کردن و پیشرفت سریع‌تر تشویق می‌کند.

۳. ویژگی‌های تزکیه‌ی فالون گونگ

(۱) فا تمرین‌کننده را پالایش می‌کند

افرادی که فالون گونگ را تمرین می‌کنند، نه تنها قادرند توان گونگ و توانایی‌های فوق‌طبیعی‌شان را به سرعت رشد دهند، بلکه از طریق تزکیه، یک فالون را نیز به دست می‌آورند. فالون می‌تواند در مدتی کوتاه شکل بگیرد و به محض آن که شکل گرفت، بسیار قدرتمند می‌شود. آن، تمرین‌کنندگان را از رفتن به خطا و از مزاحمت افرادی با شین‌شینگ پائین محافظت می‌کند. اصول فالون گونگ از آن روش‌های مرسوم تزکیه کاملاً متفاوت است. زیرا بعد از آن که فالون شکل می‌گیرد، خودش بدون وقفه می‌چرخد؛ به شکل موجودی هوشمند هستی دارد، پیوسته در حال جمع‌آوری انرژی در ناحیه‌ی پائینی شکم تمرین‌کننده می‌باشد. فالون به وسیله‌ی چرخیدن، به‌طور خودکار انرژی را از عالم جذب می‌کند. فالون به هدف "فا تمرین‌کننده را پالایش می‌کند" دست می‌یابد، دقیقاً به‌خاطر این که پیوسته می‌چرخد، این بدان معنی است که فالون بدون وقفه افراد را تزکیه می‌کند، حتی اگر آنان در تمام لحظات در حال انجام تمرین نباشند. همان‌طور که همه‌ی شما می‌دانید، مردم عادی مجبورند در طی روز کار کنند و شب استراحت کنند. این زمان محدود و کمی را برای تمرینات باقی می‌گذارد. فکر کردن دائم درباره‌ی انجام تمرین‌ها، قطعاً هدف انجام مداوم پالایش بیست و چهار ساعته در شبانه‌روز را برآورده نخواهد کرد. هدف عملکرد بیست و چهار ساعته در شبانه‌روز نمی‌تواند توسط هیچ روش دیگری برآورده شود. اما فالون بی‌وقفه می‌چرخد و وقتی به طرف داخل می‌چرخد مقدار زیادی چی (شکل وجودی اولیه‌ی انرژی) را جذب می‌کند. شب و روز، فالون به ذخیره کردن چی جذب شده و نیز تبدیل آن در همه جای فالون ادامه می‌دهد. آن، چی را به مواد سطح بالا تبدیل می‌کند، نهایتاً آن را در بدن تزکیه‌کننده به گونگ تبدیل می‌کند. "فا تمرین‌کننده را پالایش می‌کند" همین است. تزکیه‌ی فالون گونگ از دیگر سیستم‌های تزکیه یا روش‌های تزکیه‌ی چی گونگ، که دن^{۳۷} را تزکیه می‌کنند، کاملاً متفاوت است.

خصیصه‌ی اصلی فالون گونگ این است که فالون را به جای دن تزکیه می‌کند. تا به حال، تمام روش‌های تزکیه‌ای که عمومی شده‌اند، بدون توجه به این که به چه مدرسه یا روش تزکیه‌ای تعلق دارند- خواه شاخه‌هایی از بودیسم یا دائوئیسم باشند، از مدرسه‌ی بودا یا مدرسه‌ی دائو، یا از شیوه‌های رواج‌یافته در بین مردم باشند- دن را تزکیه می‌کنند. بسیاری از روش‌های فرعی تزکیه نیز همین کار را می‌کنند. آن‌ها چی گونگِ روش دن^{۳۸} نامیده

^{۳۷} Dan - یک خوشه‌ی انرژی که در بدن برخی از تزکیه‌کنندگان کیمیاگری درونی شکل می‌گیرد؛ در کیمیاگری بیرونی به "اکسیر جاودانگی" معروف است.

^{۳۸} - سیستم‌های چی گونگی که دن را تزکیه می‌کنند.

می‌شوند. در روش تزکیه‌ی راهبان، راهبه‌ها و دائوئیست‌ها، روش تزکیه کردنِ دَن اتخاذ شده است. اگر این افراد بعد از مردن سوزانده شوند، ساریرا،^{۳۹} تولید می‌کنند که از ماده‌ای سخت و زیبا تشکیل شده‌است که دستگاه‌های مدرن علمی نمی‌توانند آن را تشخیص دهند. در واقع آنها یک ماده‌ی با انرژی اعلا هستند که از بُعدهای دیگر جمع‌آوری شده‌اند- نه از بُعد ما. آن دَن است. برای آن‌هایی که چی گونگِ روش دَن را تمرین کنند بسیار مشکل است در طی حیات‌شان به روشن‌بینی دست‌یابند. معمول بوده است افرادی که چی گونگِ روش دَن را تمرین می‌کردند سعی می‌نمودند دَن‌شان را بالا ببرند. همین که به کاخ نیوان^{۴۰} می‌رسید نمی‌توانست دیگر بالا برود و بنابراین این افراد آنجا گیر می‌کردند. بعضی افراد می‌خواستند به‌طور عمدی آن را منفجر کنند ولی هیچ راهی برای انجام آن نداشتند. مواردی مثل این وجود داشت: پدربزرگ شخصی در تزکیه موفق نشد، پس هنگام مرگ، دَن را برای پدر این شخص به بیرون تُف کرد و آن را واگذار نمود، پدر او در تزکیه موفق نشد، پس هنگام مرگش با تُف، آن را به این شخص منتقل کرد. تا به امروز این شخص هنوز به موفقیت چندانی دست نیافته است. واقعاً مشکل است! البته، روش‌های تزکیه‌ی مناسب فراوانی وجود دارد. اگر بتوانید از طرف کسی تعالیم حقیقی و راستین را دریافت کنید بد نیست، ولی احتمالش هست وی چیزهای سطح بالا را به شما تعلیم ندهد.

(۲) تزکیه کردن خودآگاه اصلی

هر کسی یک خودآگاه اصلی دارد. آدمی معمولاً برای عمل کردن و فکر کردن به خودآگاه اصلی‌اش اتکاء می‌کند. علاوه بر خودآگاه اصلی، شخص یک یا چند خودآگاه کمکی و روح‌های به ارث‌رسیده از اجدادش را نیز دارد. خودآگاه‌های کمکی همان نام خودآگاه اصلی را دارند، ولی به‌طور کلی تواناترند و سطحی بالاتر دارند. آن توسط جامعه‌ی انسانی ما اغفال نمی‌شود و می‌تواند بُعد مخصوص خودش را ببیند. بسیاری از روش‌های تزکیه، راه تزکیه کردن خودآگاه کمکی را برگزیده‌اند؛ که به موجب آن، بدن جسمانی و خودآگاه اصلی شخص فقط به‌عنوان مَرکب عمل می‌کند. این تمرین‌کنندگان معمولاً درباره‌ی این چیزها نمی‌دانند و حتی احساس خوبی درباره‌ی خودشان دارند. برای یک شخص، بریدن از چیزهای مادی هنگامی که در جامعه زندگی می‌کند فوق‌العاده سخت است، مخصوصاً بریدن از چیزهایی که شخص به آن‌ها وابسته است. بنابراین بسیاری از روش‌های تزکیه بر انجام تمرین‌ها در حالت خلسه تأکید دارند- در وضعیت خلسه‌ی کامل. وقتی در طی حالت خلسه تبدیل رخ می‌دهد، در واقع خودآگاه کمکی در یک جامعه‌ی متفاوت تغییر شکل می‌یابد و از طریق این روند رشد می‌کند. یک روز خودآگاه کمکی تزکیه‌اش را تمام می‌کند و گونگ شما را می‌برد. هیچ چیز برای خودآگاه اصلی و بدن اصلی‌تان باقی نمی‌ماند، تزکیه‌ی تمام عمرتان به موفقیت ختم نمی‌شود. این جای تأسف زیادی دارد. بعضی از استادان مشهور چی گونگ بر همه نوع توانایی‌های بزرگ فوق‌طبیعی تسلط دارند و همراه با این‌ها احترام و شهرت می‌آید. اما هنوز نمی‌دانند که گونگ‌شان در واقع روی بدن‌های خودشان رشد نکرده است.

فالون گونگ ما مستقیماً خودآگاه اصلی را تزکیه می‌کند؛ ما تضمین می‌کنیم که گونگ، واقعاً روی بدن شما رشد کند. خودآگاه کمکی هم در واقع سهمی می‌برد؛ درحالی‌که در جایگاه دوم قرار دارد، آن نیز رشد می‌کند. روش تزکیه‌ی ما معیار شین‌شینگ سخت و جدی دارد که اجازه می‌دهد درحالی‌که در جامعه‌ی بشری تحت پیچیده‌ترین موقعیت‌ها هستید شین‌شینگ‌تان را تعدیل کرده و رشد دهید- مثل گل نیلوفر آبی که از گل و لای

^{۳۹} - Sarira - باقی‌مانده‌های بخصوصی که پس از سوزانده شدن تزکیه‌کنندگان خاصی به‌جای می‌ماند.

^{۴۰} - یک اصطلاح دائوئیستی برای غده‌ی صنوبری.

سر برمی آورد. به همین دلیل شما می‌توانید در تزکیه‌تان موفق شوید. این دلیل آن است که چرا فالون‌گونگ بسیار ارزشمند است، برای این که این خود شماس است که گونگ را به دست می‌آورد. اما بسیار سخت هم است. سختی‌اش در این واقعیت نهفته است که راهی را انتخاب کرده‌اید که در میان پیچیده‌ترین محیط، شما را آبدیده و امتحان خواهد کرد.

از آن جا که هدف روش ما، تزکیه‌ی خودآگاه اصلی است، همیشه خودآگاه اصلی باید برای هدایت تزکیه به کار برده شود. خودآگاه اصلی باید تصمیم‌ها را بگیرد، به جای آن که آن‌ها را به خودآگاه کمکی بسپاریم. وگرنه، روزی خواهد آمد که خودآگاه کمکی تزکیه‌اش را در سطحی بالاتر تمام می‌کند و گونگ شما را با خود می‌برد، درحالی که برای بدن اصلی و خودآگاه اصلی‌تان چیزی باقی نمانده است. وقتی که درحال تزکیه کردن به سطوح بالا هستید، خودآگاه اصلی‌تان از آن چه درحال انجام آن هستید نباید بی‌خبر باشد، چنانچه گوئی در خواب بوده است. لازم است روشن باشید کسی که تمرین‌ها را انجام می‌دهد، از طریق تزکیه صعود می‌کند و شین‌شینگ‌تان را رشد می‌دهد، خود شما باید - فقط پس از آن شما در کنترل خواهید بود و قادر می‌شوید گونگ را به دست آورید. بعضی اوقات وقتی حواستان پرت است، ممکن است کاری را انجام دهید بدون آن که حتی بدانید چگونه انجام شده است. در واقع خودآگاه کمکی شماست که درحال تأثیرگذاری است؛ خودآگاه کمکی‌تان کنترل را بر عهده دارد. درحالی که در مدیتیشن نشسته‌اید اگر چشم‌های‌تان را برای دیدن باز کنید، ببینید که یک شمای دیگر در جلوی‌تان قرار دارد، پس آن روح کمکی شماست. اگر شما آن جا رو به شمال درحال مدیتیشن نشسته‌اید، اما ناگهان خودتان را در ضلع شمالی، نشسته می‌یابید، تعجب کنید، "چطور از بدنم خارج شدم؟"، در آن هنگام، این خود واقعی شماست که بیرون آمده است. آن چه آنجا می‌نشیند بدن فیزیکی شما و خودآگاه کمکی است. این‌ها می‌توانند تشخیص داده شوند.

وقتی که تمرین‌های فالون‌گونگ را انجام می‌دهید نباید کاملاً از خودتان بی‌خبر شوید. چنین کاری مطابق با راه بزرگ تزکیه‌ی فالون‌گونگ نیست. وقتی تمرین‌ها را انجام می‌دهید باید ذهن‌تان را هوشیار نگه‌دارید. اگر خودآگاه اصلی‌تان قوی باشد، در طی تمرین هیچ انحرافی رخ نخواهد داد، چون هیچ چیزی واقعاً قادر به زیان رساندن به شما نخواهد بود. اگر خودآگاه اصلی ضعیف باشد، بعضی چیزها ممکن است به بدن وارد شوند.

(۳) انجام دادن تمرین‌ها بدون توجه به جهت و زمان

بسیاری از روش‌های تزکیه درباره‌ی این که چه زمان و چه جهتی برای انجام تمرین‌های‌شان بهترین است، سخت‌گیر هستند. ما ابدأ دلواپس این چیزها نیستیم. تزکیه‌ی فالون‌گونگ بر اساس سرشت عالم و اصول سیر تکاملی کیهان انجام می‌شود. بنابراین جهت و زمان مهم نیستند. ما درحالی که تمرین‌ها را انجام می‌دهیم، تحت تأثیر فالون قرار داریم که همه‌جهته بوده و همیشه درحال چرخش است. جهان در حرکت است، راه شیری در حرکت است، نه سیاره به دور خورشید درحال چرخش هستند و خود زمین درحال چرخش است. کدام طرف شمال، شرق، جنوب یا غرب است؟ مردمی که بر روی زمین زندگی می‌کنند این جهات را درست کردند. بنابراین مهم نیست که به کدام جهت رو کنید، شما رو به تمام جهات خواهید داشت.

بعضی افراد می‌گویند که نیمه‌شب بهترین وقت برای انجام دادن تمرین‌هاست، درحالی که بعضی‌ها می‌گویند که ظهر یا زمان دیگری بهترین است. ما به این نیز توجه نداریم، زیرا وقتی درحال انجام تمرین‌ها نیستید؛ فالون، شما را تزکیه می‌کند. فالون به شما کمک می‌کند تا در هر لحظه تزکیه کنید - فالون‌کننده را پالایش می‌کند. در چی گونگِ روش دن؛ افراد، دن را تزکیه می‌کنند؛ در فالون‌گونگ، این فاست که افراد را تزکیه می‌کند. وقتی که

وقت دارید تمرین‌ها را بیشتر انجام دهید، و زمانی که وقت کمتری دارید، کمتر آن‌ها را انجام دهید. آن کاملاً انعطاف‌پذیر است.

۴. تزکیه‌ی هر دوی ذهن و بدن

فالون‌گونگ، هر دوی ذهن و بدن را تزکیه می‌کند. انجام دادن تمرین‌ها، اول بدن اصلی شخص را تغییر می‌دهد. بدن اصلی رها نخواهد شد. خودآگاه اصلی با بدن جسمانی یکی شده، تزکیه‌ی کامل کل موجودیت فرد، حاصل می‌شود.

(۱) تغییر دادن بدن اصلی شخص

بدن انسانی از گوشت، خون و استخوان‌ها، با ساختارهای ملکولی و اجزای متفاوت تشکیل شده است. ترکیب ملکولی بدن انسان از طریق تزکیه به ماده‌ی با انرژی اعلاء تبدیل می‌شود. از آن پس بدن انسان دیگر از مواد اولیه‌اش تشکیل نشده است، زیرا خواص اولیه‌ی آن تغییر کرده است. اما تزکیه‌کنندگان در میان مردم عادی زندگی و تزکیه می‌کنند و نمی‌توانند روش جامعه‌ی بشری را مختل سازند. پس این نوع از تغییر، نه ساختار اولیه‌ی ملکولی بدن را تغییر می‌دهد و نه توالی و ترتیبی را که ملکول‌هایش قرار گرفته‌اند؛ آن فقط ترکیب اولیه‌ی ملکولی را تغییر می‌دهد. گوشت بدن، نرم باقی می‌ماند، استخوان‌ها هم چنان سخت هستند و خون هنوز هم مایع است. وقتی شخصی با چاقو زخمی شود، باز هم خون جاری خواهد شد. برطبق تئوری چینی عناصر پنج‌گانه؛ همه چیز از فلز، چوب، آب، آتش و خاک ساخته شده است. بدن انسان هم متفاوت نیست. وقتی بدن اصلی تزکیه‌کننده دست‌خوش تغییراتی شده است که به موجب آن موادی با انرژی اعلاء جانشین اجزای اصلی تشکیل دهنده‌ی ملکولی می‌شوند، جسم انسان در آن مرحله، دیگر از مواد اولیه‌اش ساخته نشده است. این، اصلی است که در پس آن‌چه که به "فراتر از عناصر پنج‌گانه رفتن" معروف است، قرار دارد.

برجسته‌ترین ویژگی روش‌های تزکیه‌ای که هر دوی بدن و ذهن را تزکیه می‌کنند این است که زندگی شخص را طولانی می‌سازند و مانع پیرشدن می‌شوند. فالون‌گونگ ما نیز این ویژگی برجسته را دارد. فالون‌گونگ به این طریق عمل می‌کند: ترکیب ملکولی، بدن انسان را به‌طور اساسی تغییر می‌دهد، در هر سلول، ماده‌ی با انرژی اعلا جمع‌آوری شده را ذخیره می‌کند و نهایتاً امکان این را می‌دهد که این ماده‌ی با انرژی اعلا جایگزین اجزای سلولی شود. سوخت و ساز، دیگر رخ نخواهد داد. بنابراین شخص با تبدیل بدن خود به واحدی مرکب از موادی از بعدها دیگر، به فراسوی عناصر پنج‌گانه می‌رود. این فرد برای همیشه جوان می‌ماند، چون او دیگر توسط زمان-مکان ما محدود نمی‌شود.

در تاریخ، راهبان ماهر بسیاری بوده‌اند که عمری بسیار طولانی داشتند. هم‌اکنون افرادی وجود دارند که صدها سال عمر دارند و در خیابان‌ها درحال راه رفتن هستند، فقط نمی‌توانید بگویید که آنها چه کسی هستند. آن‌ها را نمی‌توانید تشخیص دهید، زیرا جوان به نظر می‌رسند و همان لباس‌های مردم عادی را می‌پوشند. عمر انسان نمی‌بایست به کوتاهی که الان است باشد. از نقطه‌نظر علم جدید بگوییم، مردم باید بتوانند بیشتر از دویست سال عمر کنند. بنابر اسناد تاریخی، شخصی به نام فیم‌گت در بریتانیا بود که به مدت ۲۰۷ سال زندگی کرد. فردی به نام میتسوتایر/ در ژاپن تا ۲۴۲ سالگی زندگی کرد. در دوره‌ی سلسله‌ی تانگ در کشور ما، راهبی بود که هوئی جائو نام داشت، که تا ۲۹۰ سالگی زندگی کرد. بر طبق وقایع سالیانه‌ی شهرستان یونگ تایی در استان فوجیان، چن جون در نخستین سال دوره‌ی جونگ هی، (سال ۸۸۱ میلادی) در زمان حکمرانی امپراطور شی زونگ طی

سلسله‌ی تانگ به دنیا آمد. او در زمان *تای‌دینگ* از سلسله‌ی *یوآن* (سال ۱۳۲۴ میلادی) پس از ۴۴۳ سال زندگی درگذشت. تمام این‌ها به صورت مدارک و اسناد- وجود دارند و می‌توانند بررسی شوند- آن‌ها قصه‌های افسانه‌ای نیستند. تمرین‌کنندگان فالون‌گونگ ما به‌طور قابل توجهی صورت‌شان چین و چروک کمتری دارد، که از برکت تزکیه، حالا تابشی گلگون از سلامتی دارند. در بدن‌هایشان واقعاً احساس سبکی دارند و وقتی راه می‌روند و کار می‌کنند به هیچ وجه خسته نمی‌شوند. این پدیده‌ای عمومی است. خود من ده‌ها سال تزکیه کردم و دیگران می‌گویند چهره‌ام با بیست‌سال پیش فرق زیادی نکرده است. فالون‌گونگ ما چیزهای بسیار قدرتمندی را برای تزکیه‌ی بدن دارد. تزکیه‌کنندگان فالون‌گونگ از لحاظ سنی از مردم عادی کاملاً متفاوت به‌نظر می‌رسند- آن‌ها در سن واقعی‌شان به نظر نمی‌رسند. بنابراین مشخصات عمده‌ی روش‌های تزکیه‌ای که هر دوی بدن و ذهن را با هم تزکیه می‌کنند این‌هاست: طولانی‌کردن عمر، ممانعت از پیرشدن و طولانی‌کردن عمر مورد انتظار اشخاص.

(۲) مدارآسمانی فالون

بدن بشری ما یک جهان کوچک است. انرژی بدن انسان به دور بدن می‌چرخد و این، چرخش جهان کوچک یا چرخش آسمانی نامیده می‌شود. از لحاظ سطوح صحبت کنیم، وصل کردن دو کانال رن و دو^{۴۱} فقط یک مدارآسمانی سطحی است. آن تأثیری بر تزکیه‌کردن بدن ندارد. مدارآسمانی کوچک به مفهوم واقعی‌اش، از کاخ نیوان تا دن‌تی‌ن در داخل بدن می‌چرخد. از طریق این چرخش درونی، تمام کانال‌های انرژی شخص از درون بدن تا به بیرون آن باز شده و گسترش می‌یابند. فالون‌گونگ ما از ابتداء ایجاب می‌کند، همه‌ی کانال‌های انرژی باز شوند.

مدارآسمانی بزرگ، حرکت هشت کانال انرژی خارجی^{۴۲} است و برای کامل کردن یک‌دور کامل، دور تمام بدن می‌گردد. اگر مدارآسمانی بزرگ بازشود، حالت و وضعیت را به وجود می‌آورد که در آن فرد می‌تواند از زمین بلند شود. معنی آن چه که در دست‌نوشته‌های تزکیه‌ی دن "در پهنای روز روشن صعودکردن" ذکر شده، این است. با این حال، بخشی از بدن شما معمولاً بسته خواهد شد به‌طوری که قادر به پرواز نباشید. اما این حالت را برای شما فراهم می‌کند: سریع و بدون تلاش راه می‌روید و وقتی سربالایی می‌روید احساس می‌کنید که انگار کسی شما را از پشت سر هل می‌دهد. باز شدن مدارآسمانی بزرگ یک نوع از توانایی‌های فوق‌طبیعی را نیز فراهم می‌کند. می‌تواند چی موجود در اعضای مختلف بدن را جابه‌جا کند. چی قلب به معده می‌رود، چی معده به روده‌ها حرکت می‌کند و مانند آن. همان‌طور که توان‌گونگ شخص نیرومند می‌شود، اگر این توانایی به خارج بدن انسان آزاد شود، توانایی فوق‌طبیعی جابجایی از راه دور را موجب می‌شود. این نوع مدارآسمانی، مدارآسمانی نصف‌النهاری یا مدارآسمانی زمین و آسمان نیز نامیده می‌شود. ولی گردش آن هنوز به هدف تبدیل بدن نائل نخواهد شد. مدارآسمانی مشابه دیگری، به نام مدارآسمانی مرزی باید باشد. مدارآسمانی مرزی این‌گونه حرکت می‌کند: انرژی از نقطه‌ی هوئی‌یین^{۴۳} یا نقطه‌ی بای‌هوئی^{۴۴} می‌گذرد و در امتداد دو سمت بدن، جایی که مرز یین و یانگ^{۴۵} است، سیر می‌کند.

^{۴۱} - Ren , Du - کانال دو یا "مجرای حاکم" از حفره‌ی لگن شروع شده و در امتداد وسط پشت به سمت بالا می‌رود. کانال رن یا "مجرای دریافت" از قسمت حفره‌ی لگن در امتداد وسط جلوی بدن به سمت بالا می‌رود.

^{۴۲} - در طب چینی، این‌ها کانال‌های انرژی‌ای هستند که علاوه بر دوازده کانال معمول انرژی وجود دارند. اکثر این هشت کانال اضافی، نقاط طب‌سوزنی دوازده کانال معمول را قطع می‌کنند و بنابراین کانال‌های اصلی یا مستقل در نظر گرفته نمی‌شوند.

^{۴۳} - Huiyin - نقطه‌ی طب‌سوزنی واقع در مرکز فاصله‌ی بین مقعد و آلت تناسلی.

مدار آسمانی در فالون گونگ بسیار بزرگ‌تر از حرکت هشت کانال انرژی خارجی است که در روش‌های معمول تزکیه مورد بحث قرار گرفته است. این حرکت تمام کانال‌های انرژی متقاطع است که در سراسر بدن قرار گرفته‌اند. تمام کانال‌های انرژی سراسر بدن لازم است به‌طور کامل به یک‌باره باز شوند و همه باید با هم حرکت کنند. این چیزها در فالون گونگ ما از قبل قرار داده شده‌اند، بنابراین نیازی نیست که آن‌ها را به‌عمد انجام دهید یا با افکارتان آن‌ها را هدایت کنید. اگر این کار را بکنید به خطا خواهید رفت. در طی دوره‌های سخنرانی، من مکانیزم‌های انرژی را در خارج بدن تان قرار می‌دهم که به‌طور خودکار می‌چرخند. مکانیزم‌های انرژی چیزهایی بی‌نظیر برای تزکیه در سطح بالا هستند و بخشی از چیزی است که تمرین‌های ما را خودکار می‌سازد. درست مثل فالون، آن‌ها بی‌وقفه می‌چرخند، باعث حرکت چرخشی تمام کانال‌های انرژی داخلی می‌شوند. حتی اگر روی مدار آسمانی کار نکرده باشید، آن کانال‌های انرژی در واقع از قبل به حرکت واداشته شده‌اند و چه در عمق داخلی یا بیرونی، همگی آن‌ها با یکدیگر در حال حرکت هستند. ما از تمریناتمان به‌منظور تقویت مکانیزم‌های انرژی که در خارج بدن هستند، استفاده می‌کنیم.

(۳) بازکردن کانال‌های انرژی

منظور از بازکردن کانال‌های انرژی این است که اجازه دهد انرژی چرخش کند و ترکیب ملکولی سلول‌ها را تغییر دهد، آن‌ها را به ماده‌ی با انرژی اعلاء تبدیل کند. کانال‌های انرژی غیر تمرین‌کنندگان، مسدود و باریک هستند. کانال‌های انرژی تمرین‌کنندگان به‌تدریج روشن‌تر می‌شود و قسمت‌های گرفته‌شان باز می‌شود. کانال‌های انرژی تمرین‌کنندگان قدیمی، پهن‌تر است و در طی تزکیه در سطوح بالاتر حتی بیشتر پهن می‌شوند. بعضی از افراد کانال‌های انرژی‌ای به پهنای یک انگشت دارند. اما باز شدن کانال‌های انرژی، خودش نه بازتابی از سطح تزکیه‌ی شخص است و نه بلندی گونگ شخص. کانال‌های انرژی از طریق انجام تمرین‌ها پهن‌تر و روشن‌تر خواهند شد و عاقبت به هم وصل شده و یکپارچه می‌شوند. در این مرحله، این شخص نه کانال‌های انرژی خواهد داشت و نه نقاط طب سوزنی. به بیانی دیگر، کل بدن او، کانال‌های انرژی و نقاط طب سوزنی خواهد شد. حتی این وضعیت هم به این معنی نیست که شخص به دائو نائل شده است. آن فقط تجلی یک سطح در طی روند تزکیه‌ی فالون گونگ است. رسیدن به این مرحله نشان می‌دهد که این شخص به پایان تزکیه در فای دنیای سه‌گانه رسیده است. هم‌زمان این یک وضعیت قابل ملاحظه‌ای را از ظهور بیرونی‌اش فراهم می‌آورد: سه گل جمع شده در بالای سر. در آن هنگام، ستون گونگ نسبتاً بلند خواهد شد و بسیاری از توانائی‌های فوق‌طبیعی که همگی شکل و قالب دارند رشد داده خواهند شد. سه گل روی فرق سر ظاهر می‌شوند، یکی شبیه گل داوودی و دیگری شبیه یک نیلوفرآبی. سه گل درحالی‌که به دور یکدیگر می‌چرخند به‌طور جداگانه نیز به دور خود می‌چرخند. هر گل، ستون بسیار بلندی در بالای خود دارد که به آسمان می‌رسد. این سه ستون هم همراه با گل‌ها می‌چرخند و به دور خود می‌گردند. شخص احساس می‌کند که سرش سنگین شده است. در آن هنگام، شخص صرفاً به آخرین مرحله‌ی تزکیه در فای دنیای سه‌گانه رسیده است.

۵. نیت ذهنی

^{۴۴} - Baihui - نقطه‌ی طب سوزنی واقع در تاج سر.

^{۴۵} - yin and yang - مدرسه‌ی دائو بر این باور است که هر چیزی از نیروهای متضاد یین و یانگ که باهم جمع نمی‌شوند ولی به هم اتکای متقابل دارند تشکیل شده است، مانند ماده (یین) درمقایسه با نر (یانگ)، جلوی بدن (یین) در برابر پشت بدن (یانگ).

تزکیه‌ی فالون‌گونگ استفاده از هیچ نیت ذهنی را در بر ندارد. نیت ذهنی شخص به خودی خود هیچ‌کاری انجام نمی‌دهد، هرچند می‌تواند فرمان‌هایی صادر کند. آنچه واقعاً دست‌اندرکار است توانایی‌های فوق‌طبیعی هستند، که ظرفیت یک موجود باهوش برای فکر کردن را دارند و می‌توانند فرمان‌های فرستاده شده توسط علائم مغزی را دریافت کنند. اما بسیاری از مردم، مخصوصاً آن‌هایی که در محافل چی‌گونگ هستند، نظرات بسیار متفاوتی درباره‌ی آن دارند. آن‌ها فکرمی‌کنند که نیت ذهنی می‌تواند خیلی کارها را انجام دهد. بعضی‌ها درباره‌ی به‌کار بردن نیت ذهنی برای رشد دادن توانایی‌های فوق‌طبیعی، به‌کار بردن آن برای بازکردن چشم‌سوم، شفای بیماری‌ها، برای حرکت دادن اجسام از راه دور و غیره صحبت می‌کنند. این یک درک اشتباه است. در سطوح پایین‌تر، افراد عادی نیت ذهنی را برای فرمان دادن به اعضای حسی و دست و پای‌شان به‌کار می‌گیرند. در سطوح بالاتر، نیت ذهنی یک تزکیه‌کننده تا درجه‌ای بالاتر رفته و توانایی‌ها را هدایت می‌کند. به بیانی دیگر، توانایی‌های فوق‌طبیعی توسط نیت ذهنی فرمان می‌گیرند. نظر ما در مورد نیت ذهنی این است. بعضی اوقات می‌بینیم که یک استاد چی‌گونگ دیگران را معالجه می‌کند. قبل از آن که استاد انگشتی حرکت دهد، بیماران متوجه می‌شوند که خوب شده‌اند و فکر می‌کنند که درمان توسط نیت ذهنی استاد انجام گرفته است. در واقع، آن استاد نوعی توانایی فوق‌طبیعی را آزاد می‌کند و به آن فرمان می‌دهد تا بیمار را معالجه کند یا کار دیگری انجام دهد. از آن‌جا که توانایی‌های فوق‌طبیعی در بُعدهای دیگر حرکت می‌کنند، افراد عادی نمی‌توانند با چشم‌های‌شان آنها را ببینند. آن‌هایی که نمی‌دانند، فکر می‌کنند این نیت ذهنی است که معالجه را انجام می‌دهد. بعضی از افراد باور دارند که نیت ذهنی می‌تواند برای درمان بیماری‌ها استفاده شود و این مردم را به اشتباه انداخته است. این نگرش باید اصلاح شود.

افکار انسان نوعی پیام، نوعی انرژی و شکلی از موجودیت مادی است. وقتی شخصی فکر می‌کند، مغز یک فرکانس تولید می‌کند. گاهی اوقات ذکری را تکرار کردن بسیار مؤثر است. چرا؟ زیرا کائنات، فرکانس ارتعاشی خودش را دارد و وقتی که فرکانس ذکر مکرر شما با آن فرکانسی که در کائنات است منطبق می‌شود، تاثیری ایجاد خواهد کرد. برای آن که مؤثر باشد، قطعاً باید یک سرشت مهربان داشته باشد زیرا چیزهای بد و شیطانی مجاز نیستند که در کائنات وجود داشته باشند. نیت ذهنی، یک نوع خاص از فکر است. فاشن‌های یک استاد بزرگ سطح بالای چی‌گونگ، توسط افکار بدن اصلی او کنترل و دیکته می‌شوند. یک فاشن نیز افکار و توانایی مستقل خودش را برای حل کردن مشکلات و انجام کارها دارد. او یک موجود مستقل است. در عین حال، فاشن‌ها، افکار بدن اصلی استاد چی‌گونگ را می‌دانند و کارها را بر طبق آن نیت انجام می‌دهند. برای نمونه اگر استاد چی‌گونگ بخواهد بیماری خاص فردی را معالجه کند، فاشن‌ها به آن‌جا می‌روند. بدون آن فکر، آن‌ها نخواهند رفت. وقتی کار فوق‌العاده خوبی را می‌بینند که انجام دهند آن را مستقلاً انجام خواهند داد. بعضی از استادان به روشن‌بینی دست نیافته‌اند و هنوز چیزهایی وجود دارند که آن‌ها نمی‌دانند ولی فاشن‌هایشان می‌دانند.

"نیت ذهنی" معنای دیگری به نام الهام نیز دارد. الهام از خودآگاه اصلی شخص نمی‌آید. مبنای دانش خودآگاه اصلی کاملاً محدود است. اگر شما برای ارائه‌ی چیزی که هنوز در جامعه وجود ندارد صرفاً به خودآگاه اصلی متکی باشید، عملی نخواهد بود. الهام از خودآگاه کمکی نشأت می‌گیرد. وقتی بعضی از افراد در کارهای خلاق یا تحقیق علمی، بعد از مصرف کردن تمام توان مغزی‌شان گیر می‌کنند، کارها را به کنار می‌گذارند، برای مدتی استراحت می‌کنند یا برای قدم زدن به بیرون می‌روند. آن وقت بدون آن که فکرکنند ناگهان الهام سر برمی‌آورد. آن‌ها فوراً و به سرعت شروع به نوشتن چیزها می‌کنند، به موجب آن چیزی را می‌آفرینند. زیرا وقتی خودآگاه اصلی قوی است، مغز را کنترل می‌کند و علی‌رغم تمام تلاشش هیچ چیز جلو نمی‌رود. همین که خودآگاه

اصلی استراحت می‌کند، خودآگاه کمکی شروع به عمل کردن و کنترل مغز می‌کند. خودآگاه کمکی قادر است چیزهای جدیدی بیافریند، زیرا او به بُعد دیگری تعلق دارد و توسط این بُعد محدود نمی‌شود. اما خودآگاه کمکی نمی‌تواند فراتر از وضعیت جامعه‌ی بشری برود یا با آن مداخله کند؛ آن مجاز نیست روند توسعه‌ی جامعه را تحت تأثیر قرار دهد.

الهام از دو منشاء می‌آید. یکی خودآگاه کمکی است. خودآگاه کمکی توسط این دنیا اغفال نمی‌شود و می‌تواند الهام را ایجاد کند. منبع دیگر، فرمان و راهنمایی از موجودات سطح بالاست. وقتی توسط موجودات سطح بالا راهنمایی شود، ذهن‌های افراد بسط یافته و قادر به آفریدن چیزهای جدیدی می‌شود. تمامی رشد جامعه و کائنات، قوانین خاص خودشان را دنبال می‌کنند. هیچ چیز به‌طور اتفاقی رخ نمی‌دهد.

۶. سطوح تزکیه در فالون گونگ

(۱) تزکیه در سطوح بالا

از آن جا که تزکیه در فالون گونگ در سطوح واقعاً بالایی انجام می‌شود، گونگ بسیار سریع ایجاد می‌شود. یک راه تزکیه‌ی بزرگ، فوق‌العاده ساده و آسان است. فالون گونگ حرکات کمی دارد. ولی با نگاه از منظری بزرگ‌تر، تمامی جنبه‌های بدن، شامل بسیاری از چیزهایی که قرار است تولید شود را در کنترل دارد. تا زمانی که شین‌شینگ شخص به رشد ادامه می‌دهد، گونگ او به سرعت رشد خواهد کرد؛ زیاد نیاز نیست که عمداً برای چیزی تلاش کرد، روش خاصی را به کار برد، گیاهان طبی را جمع کرده و کوره به پا کرد که از جمع‌آوری مواد شیمیایی یا اضافه کردن آتش و جمع‌آوری مواد شیمیایی، ذن را ساخت. تزکیه بر راهنمایی نیت ذهنی می‌تواند نسبتاً پیچیده باشد و می‌تواند به راحتی فرد را به بی‌راهه بکشاند. این جا ما مناسب‌ترین و بهترین راه تزکیه را، ولی همچنین مشکل‌ترین را فراهم می‌کنیم. برای آن که یک تزکیه‌کننده با استفاده از روش‌های دیگر به مرحله‌ی بدن سفید شیری برسد، بیشتر از ده سال، چندین دهه، یا حتی بیشتر وقت می‌برد. ولی ما فوراً شما را به این مرحله می‌آوریم. این مرحله ممکن است حتی قبل از آن که آن را حس کرده باشید، هم‌اکنون گذشته باشد. ممکن است فقط چند ساعت طول بکشد. روزی خواهد رسید که بسیار حساس باشید و کمی بعد شما به آن اندازه حساس نباشید. در واقع، شما فقط در حال گذراندن یک سطح مهم بوده‌اید.

(۲) تجلیات گونگ

بعد از تنظیم بدن جسمانی شاگردان فالون گونگ، آن‌ها به مرحله‌ای می‌رسند که برای تزکیه‌ی دافا^{۴۶} مناسب است: وضعیت بدن سفید شیری. فقط بعد از رسیدن به این وضعیت است که گونگ رشد خواهد کرد. افرادی با چشم سومی سطح بالا می‌توانند ببینند که گونگ در سطح پوست تمرین‌کننده گسترش می‌یابد و بعد از آن در بدن او جذب می‌شود. این روند تولید و جذب شدن گونگ بارها تکرار می‌شود، لایه به لایه می‌رود، بعضی اوقات واقعاً به سرعت. این نخستین دور گونگ است. بعد از اولین دور، بدن تمرین‌کننده، دیگر یک بدن عادی نیست. یک تمرین‌کننده بعد از آن که به وضعیت بدن سفید شیری برسد، دیگر هرگز مریض نمی‌شود. دردی که در این جا و آن جا سر برمی‌آورد یا ناراحتی در یک محل خاص، بیماری نیست، هرچند شبیه آن به نظر می‌رسد: آن به خاطر

^{۴۶} - "راه بزرگ" یا "قانون بزرگ" مخفف فالون دافا

کارماست. بعد از دومین دور رشد گونگ، موجودات هوشمند فرد، بسیار بزرگ شده‌اند و می‌توانند به اطراف حرکت کنند و صحبت کنند. گاهی اوقات به صورت پراکنده ایجاد می‌شوند، گاهی در تراکم زیاد. آن‌ها می‌توانند با یکدیگر صحبت کنند. مقدار زیادی از انرژی در آن موجودات هوشمند ذخیره شده است و این برای تغییر دادن بدن اصلی فرد به کار برده می‌شود.

در یک سطح پیشرفته‌ی معینی در تزکیه‌ی فالون گونگ، گاهی اوقات کودکان تزکیه‌شده در تمامی بدن تمرین‌کننده ظاهر می‌شوند. آن‌ها بازیگوش، سرزنده و مهربان هستند. بدنی از نوع دیگر نیز می‌تواند به وجود آید، کودک جاودان. او روی یک گل نیلوفرآبی می‌نشیند که بسیار زیباست. کودک جاودان به وجود آمده از طریق تزکیه، با ترکیب و یکی شدن بین و یانگ در بدن انسان آفریده می‌شود. هر دوی تزکیه‌کنندگان مرد و زن می‌توانند یک کودک جاودان را پرورش دهند. در ابتداء کودک جاودان بسیار کوچک است. به تدریج بزرگ‌تر می‌شود و عاقبت به اندازه‌ی تزکیه‌کننده می‌شود. دقیقاً شبیه خود تزکیه‌کننده است و در حقیقت آن‌جا در بدن تزکیه‌کننده حضور دارد. وقتی افرادی با توانایی‌های فوق‌طبیعی به او نگاه می‌کنند، می‌گویند که این شخص دو بدن دارد. در واقع این شخص در تزکیه‌کردن بدن حقیقی‌اش موفق شده است. فاشن‌های بسیاری نیز می‌توانند از طریق تزکیه رشد داده شوند. خلاصه، تمام توانایی‌های فوق‌طبیعی که می‌توانند در عالم رشد داده شوند، می‌توانند در فالون گونگ رشد داده شوند؛ توانایی‌های فوق‌طبیعی رشد یافته شده در دیگر روش‌های تزکیه، همگی در فالون گونگ نیز در بر گرفته می‌شوند.

(۳) تزکیه در ورای فای دنیای سه‌گانه

با انجام دادن تمرین‌های فالون گونگ، تمرین‌کنندگان می‌توانند کانال‌های انرژی‌شان را پهن‌تر و پهن‌تر سازند، آن‌ها را به هم وصل کنند که یک تکه شوند. یعنی، یک شخص در وضعیتی تزکیه می‌کند که هیچ کانال انرژی یا نقطه‌ی طب سوزنی وجود نداشته باشد، یا برعکس کانال‌های انرژی و نقاط طب سوزنی همه جا موجود باشند. این هنوز هم این معنی را نمی‌دهد که او به دائو نایل شده است - آن فقط یک نوع از تجلی در روند تزکیه‌ی فالون گونگ و بازتاب یک سطح است. وقتی این حالت به دست آمد، شخص در پایان تزکیه در فای دنیای سه‌گانه است. گونگی که او پرورش داده، هم‌اکنون بسیار قدرتمند است و شکل‌گیری‌اش کامل شده است. همچنین ستون گونگ این شخص واقعاً بالا خواهد بود و سه گل بالای سر او ظاهر می‌شوند. در آن زمان، این شخص صرفاً آخرین گام تزکیه در فای دنیای سه‌گانه را طی کرده است.

وقتی یک قدم جلوتر برداشته شود، چیزی باقی نمی‌ماند. تمامی توانایی‌های فوق‌طبیعی شخص در عمیق‌ترین بُعد بدن فشرده خواهد شد. او به وضعیت بدن سفید خالص که در آن‌جا بدن شفاف است وارد می‌شود. با یک گام جلوتر، این شخص وارد تزکیه‌ی ورای فای دنیای سه‌گانه می‌شود، که "تزکیه‌ی بدن یک بودا" نیز نامیده می‌شود. توانایی‌های فوق‌طبیعی پرورش یافته در این مرحله، به طبقه‌ی قدرت‌های الهی تعلق دارد. در این نقطه، تمرین‌کننده توانایی‌های نامحدودی خواهد داشت و به‌طور فوق‌العاده‌ای نیرومند خواهد شد. با رسیدن به قلمروهای بالاتر، او برای این که یک موجود روشن‌بین بزرگ شود، تزکیه خواهد کرد. تمام این‌ها به این بستگی دارد که شما چگونه شین‌شینگ‌تان را تزکیه می‌کنید. تا هر سطحی که تزکیه‌کنید، آن سطح مقام دستیابی شماس است. تزکیه‌کنندگان مصمم، یک راه تزکیه‌ی درست را پیدا می‌کنند و به مقام دستیابی راستین می‌رسند - این کمال است.

تزکیه‌ی شین‌شینگ

تمام تزکیه‌کنندگان فالون‌گونگ باید تزکیه‌ی شین‌شینگ را بالاترین اولویت خود قرار دهند و شین‌شینگ را کلید رشد گونگ در نظر بگیرند. این قاعده‌ی کلی برای تزکیه‌کردن در سطوح بالاست. دقیق‌تر بگوییم، توان‌گونگ که سطح شخص را مشخص می‌کند، نه از طریق انجام تمرین‌ها، بلکه از طریق تزکیه‌ی شین‌شینگ رشد می‌کند. درباره‌ی بهبود و رشد شین‌شینگ، حرف‌زدن آسان‌تر از عمل کردن آن است. تزکیه‌کنندگان باید بتوانند کوشش زیادی صرف کنند، کیفیت روشن‌بینی‌شان را بهبود بخشند، سختی‌ها بر روی سختی‌ها را تحمل کنند، چیزهای تقریباً غیرقابل تحمل را تحمل کنند و غیره. چرا گونگ بعضی از افراد با وجود آن که سال‌های زیادی تمرین نموده‌اند رشد نکرده است؟ دلایل اساسی این‌ها هستند: نخست، آن‌ها به شین‌شینگ اهمیت نمی‌دهند، دوم، یک راه تزکیه‌ی سطح بالای درست را نمی‌دانند. این نکته باید آشکار شود. بسیاری از استادانی که یک روش تمرین را آموزش می‌دهند، درباره‌ی شین‌شینگ صحبت می‌کنند- آن‌ها در حال آموزش دادن چیزهای حقیقی و درست هستند. آن‌هایی که فقط حرکات و تکنیک‌ها را آموزش می‌دهند بدون این که هرگز درباره‌ی شین‌شینگ بحث کنند، در واقع در حال آموزش دادن تزکیه‌ی شیطنی و شرارت‌آمیزی هستند. بنابراین تمرین‌کنندگان قبل از آن که بتوانند شروع به تزکیه در سطوح بالاتر کنند می‌بایست تلاش زیادی صرف بهبود و رشد شین‌شینگ‌شان کنند.

۱. معنای درونی شین‌شینگ

"شین‌شینگ" که در فالون‌گونگ به آن اشاره می‌شود، فقط شامل تقوا به تنهایی نمی‌تواند بشود. چیزهایی خیلی بیشتر از تقوا را دربر می‌گیرد. آن دربرگیرنده‌ی جنبه‌های بسیار مختلفی از چیزهاست، شامل چیزهایی مربوط به تقوا. تقوا فقط یکی از تجلیات شین‌شینگ شخص است، بنابراین به کار بردن فقط تقوا برای درک معنای شین‌شینگ کافی نیست. شین‌شینگ دربرگیرنده‌ی این است که چگونه به دو موضوع به‌دست آوردن و از دست دادن پرداخته می‌شود. "به‌دست آوردن" یعنی به‌دست آوردن مطابقت با سرشت کائنات. سرشتی که عالم را تشکیل می‌دهد، جن-شن-رن است. درجه‌ی تطابق یک تزکیه‌کننده با سرشت کائنات در مقدار تقوای او منعکس می‌باشد. "از دست دادن" به معنای از دست دادن افکار و رفتارهای منفی است، مثل حرص و طمع، به‌دنبال نفع شخصی بودن، شهوت، میل و خواهش، کشتن، جنگ و دعوا کردن، دزدی، غارت‌گری، فریب، حسادت و غیره. اگر شخصی قرار است در سطوح بالا تزکیه‌کند، باید از به‌دنبال آرزوها و امیال بودن، چیزی که در نهاد و ذات انسان‌ها وجود دارد، دست بکشد. به کلامی دیگر، شخص باید تمامی وابستگی‌ها را رها کند و تمامی موضوعات مربوط به نفع شخصی و شهرت را سبک بگیرد.

یک فرد کامل، از بدنی‌گوشتی و خصوصیتی تشکیل شده است. این در مورد کائنات هم صدق می‌کند: علاوه بر وجود مواد، هم‌زمان سرشت جن-شن-رن نیز وجود دارد. هر ذره‌ی هوا این سرشت را دارد. این سرشت در جامعه‌ی بشری در این واقعیت متجلی می‌شود که به اعمال خوب پاداش داده می‌شود و انجام اعمال نادرست با مجازات روبرو می‌شوند. در یک سطح بالا این سرشت به‌صورت توانایی‌های فوق‌طبیعی نیز متجلی می‌شود. افرادی که خودشان را با این سرشت هم تراز می‌کنند، افراد خوبی هستند؛ آن‌هایی که از آن جدا می‌شوند، افراد بدی

هستند. آن‌هایی که از آن پیروی کرده و جذب آن شوند افرادی هستند که دائو را به دست می‌آورند. برای منطبق شدن با این سرشت، تمرین‌کنندگان لازم است شین‌شینگی فوق‌العاده بالا داشته باشند. تنها از این طریق فرد می‌تواند به سطوح بالا تزکیه کند.

فردی خوب بودن آسان است، ولی تزکیه‌ی شین‌شینگ آسان نیست- تزکیه‌کنندگان از لحاظ ذهنی باید آماده باشند. اگر می‌خواهید قلب‌تان را پالایش و اصلاح کنید، خلوص و صداقت پیش‌شرط است. مردم در دنیایی زندگی می‌کنند که در آن، جوامع نسبتاً پیچیده شده‌اند. اگرچه می‌خواهید کارهای خوب انجام دهید، افرادی هستند که نمی‌خواهند شما آن کارها را انجام دهید؛ شما نمی‌خواهید به دیگران صدمه بزنید، اما دیگران ممکن است به دلایل مختلف به شما صدمه بزنند. بعضی از این امور به دلایل غیرطبیعی رخ می‌دهند. آیا این دلایل را درک خواهید کرد؟ چه کار باید بکنید؟ ستیزه و چالش‌ها در این دنیا هر لحظه شین‌شینگ شما را به امتحان می‌گذارند. هنگام مواجه شدن با تحقیری غیرقابل توصیف، وقتی به منافع مسلم شما تجاوز و تعدی کرده‌اند، وقتی که با پول و شهوت روبرو می‌شوید، وقتی در یک کشمکش قدرت هستید، وقتی در تضادها و کشمکش‌ها حسادت و خشم سر برمی‌آورند، هنگامی که در جامعه و خانواده انواع گوناگون ناسازگاری و اختلاف اتفاق می‌افتد، و وقتی انواع رنج‌ها و دردها رخ می‌دهند، آیا همیشه می‌توانید خودتان را بر طبق معیار سخت و محکم شین‌شینگ اداره کنید؟ البته، اگر بتوانید همه‌ی امور را اداره کنید هم‌اکنون یک موجود روشن‌بین هستید. بعد از همه‌ی این‌ها، بیشتر تمرین‌کنندگان به عنوان افرادی عادی شروع به تزکیه کردن می‌کنند و تزکیه‌ی شین‌شینگ تدریجی است، کم‌کم رشد می‌کند. اگر تزکیه‌کنندگان مصمم آماده باشند که سختی‌های بزرگ را تحمل کنند و با ذهنی راسخ با مشکلات روبرو شوند عاقبت به کمال راستین دست می‌یابند. امیدوارم که هر کدام از شما تزکیه‌کنندگان، شین‌شینگ خود را خوب نگه دارید و توان‌گونگ‌تان را به سرعت رشد دهید!

۲. از دست دادن و به دست آوردن

چی‌گونگ و محافل مذهبی هر دو درباره‌ی از دست دادن و به دست آوردن صحبت می‌کنند. بعضی از افراد "از دست دادن" را به معنای سخاوتمند بودن، انجام دادن برخی اعمال خوب، یا کمک به مستمندان معنی می‌کنند و "به دست آوردن" را به معنای به دست آوردن گونگ می‌دانند. حتی راهبان در معابد هم می‌گویند که فرد باید بخشنده و خیر باشد. این درک، معنای از دست دادن را محدود می‌کند. از دست دادنی که ما از آن صحبت می‌کنیم وسیع‌تر است- آن چیزی در مقیاسی عظیم‌تر است. چیزهایی که ما می‌خواهیم شما از دست بدهید، وابستگی‌های افراد عادی و طرز فکری است که آن وابستگی‌ها و امیال را رها نمی‌کند. اگر بتوانید از چیزهایی که مهم در نظر می‌گیرید ببرد و جدا شوید و چیزهایی را که فکر می‌کنید نمی‌توانید رها کنید، بتوانید رها کنید، این درست‌ترین معنای از دست دادن است. کمک کردن و بخشش و خیرات، فقط یک بخش از دست دادن است.

یک شخص عادی می‌خواهد از آوازه و شهرت، سود شخصی، سطح بهتری از زندگی، راحتی بیشتر و پول بیشتر لذت ببرد. این‌ها اهداف افراد عادی هستند. ما به عنوان تزکیه‌کنندگان متفاوت هستیم، چراکه آن‌چه به دست می‌آوریم گونگ است نه آن چیزها. ما باید اهمیت کمتری به نفع شخصی بدهیم و آن را سبک‌تر بگیریم، ولی ما از شما نمی‌خواهیم که واقعاً هیچ چیز مادی را از دست بدهید؛ ما در جامعه‌ی بشری تزکیه می‌کنیم و لازم است همان‌طور که مردم عادی زندگی می‌کنند، زندگی کنیم. برای شما مسئله‌ی اصلی این است که وابستگی‌های‌تان را از بین ببرید- واقعاً از دست دادن هیچ چیزی از شما خواسته نمی‌شود. آن‌چه به شما تعلق داشته باشد، از دست نخواهد رفت، در عین حال آن‌چه به شما تعلق ندارد، نمی‌تواند به دست آورده شود. اگر آن‌ها

به دست آورده شوند اجباراً به دیگران برگردانده خواهند شد. برای به دست آوردن باید از دست بدهید. البته، غیر ممکن است که بلافاصله همه چیز را بسیار خوب اداره کرد، همان طور که غیرممکن است یک شبه یک موجود روشن بین شد. ولی با کم کم تزکیه کردن و قدم به قدم رشد کردن، قابل دستیابی است. هر اندازه که از دست بدهید به همان اندازه به دست می آورید. باید همیشه امور مربوط به منافع شخصی را سبک بگیرید و ترجیح دهید برای داشتن آسودگی ذهن، کمتر به دست آورید. وقتی به مسائل مادی مربوط می شود ممکن است ضررهایی را متحمل شوید، ولی چیزهایی در رابطه با تقوا و گونگ به دست خواهید آورد. در این جا حقیقتی نهفته است. شما قرار نیست به طور عمدی با معاوضه کردن شهرت، پول و نفع شخصی تان تقوا و گونگ به دست بیاورید. این مسئله می بایست با استفاده از کیفیت روشن بینی تان، بیشتر درک شود.

یک بار کسی که در یک سطح بالای تمرین دائئوستی تزکیه کرده بود گفت: "من چیزهایی را که دیگران می خواهند نمی خواهم، و آن چیزهایی را که دیگران دارند ندارم؛ ولی من چیزهایی را دارم که دیگران ندارند و چیزهایی را می خواهم که دیگران نمی خواهند." یک فرد عادی به ندرت لحظه ای را دارد که خشنود و راضی باشد. این نوع شخص همه چیز می خواهد به جز سنگ هایی که روی زمین افتاده و هیچ کس نمی خواهد آن ها را بردارد. ولی این تزکیه کننده ی دائئوستی گفت، "پس من آن سنگ ها را برمی دارم." ضرب المثلی این طور می گوید: "کمیابی باعث ارزشمندی چیزی می شود، کمیابی، چیزی را منحصر به فرد می سازد." سنگ ها در این جا بی ارزشند، ولی در بُعدهای دیگر می توانند با ارزش ترین باشند. این اصلی است که یک فرد عادی نمی تواند درک کند. بسیاری از استادان روشن بین سطح بالا با تقوای زیاد، هیچ مایملک مادی ندارند. برای آن ها چیزی وجود ندارد که نتوانند رها کنند.

راه تزکیه، درست ترین راه است و تمرین کنندگان در واقع باهوش ترین افراد هستند. چیزهایی که افراد عادی برای شان در تقلا و کشمکش هستند و منافع ناچیزی که به دست می آورند فقط برای مدت کوتاهی دوام می آورد. حتی اگر از طریق تقلا و کشمکش چیزی به دست آورید، چیزی را به طور رایگان دریافت کنید، یا کمی نفع ببرید، که چی؟ گفته ای در میان مردم عادی هست: "وقتی که دنیا می آیی نمی توانی چیزی را با خود بیاوری، وقتی مُردی نمی توانی چیزی را با خودت ببری." بدون داشتن چیزی، وارد این دنیا می شوید و وقتی آن را ترک می کنید هیچ چیزی را با خودتان نمی برید- حتی استخوان های تان به خاکستر تبدیل می شوند. مهم نیست پول هنگفتی داشته باشید، یا یک شخص عالی مقام باشید- وقتی که رفتید، هیچ چیز نمی تواند به همراه شما برده شود. اما از آن جایی که گونگ در بدن خود آگاه اصلی تان رشد می کند، می تواند به همراه برده شود. به شما می گویم که به دست آوردن گونگ سخت است. آن به قدری با ارزش و به دست آوردنش آن قدر سخت است که نمی تواند با هیچ مقدار پولی معاوضه شود. وقتی که گونگ شما به یک سطح پیشرفته ای رسیده باشد، اگر یک روز تصمیم بگیرید که دیگر تزکیه نکنید، تا وقتی که عمل بدی انجام ندهید، گونگ شما به هر چیز مادی که می خواهید تبدیل خواهد شد- شما قادر خواهید شد همه ی آن ها را داشته باشید. ولی دیگر، آن چیزهایی را که تزکیه کنندگان در تملک دارند نخواهید داشت. در عوض شما فقط آن چیزهایی را خواهید داشت که شخص می تواند در این دنیا به دست آورد.

نفع شخصی، بعضی از افراد را به استفاده از ابزارهایی نادرست، برای گرفتن چیزهایی که متعلق به دیگران است سوق می دهد. این افراد فکر می کنند که معامله ی خوبی انجام داده اند. حقیقت این است که آن ها آن منفعت را با مبادله کردن تقوای شان با دیگران به دست می آورند- فقط آن ها این را نمی دانند. برای یک تمرین کننده، این را باید از گونگ او کم کرد. برای یک غیر تمرین کننده این باید از طول عمر او یا از چیز دیگر کسر شود. خلاصه، در حساب ها توازن برقرار خواهد شد. این اصل و قاعده ی کلی کائنات است. افرادی هم وجود دارند که همیشه با

دیگران بدرفتاری می‌کنند، با کلمات زنده به دیگران آزار می‌رسانند و چیزهای دیگر. با این اعمال، آن‌ها متقابلاً به همان اندازه بخشی از تقوای خودشان را به دیگران پرتاب می‌کنند، مبادله کردن تقوای شان با عمل توهین کردن به دیگران.

بعضی از افراد فکر می‌کنند که یک فرد خوب بودن بی‌فایده است. از دیدگاه یک فرد عادی، یک فرد خوب در یک وضع نامساعدی است. ولی آن‌چه که آن‌ها به دست می‌آورند، چیزی است که افراد عادی نمی‌توانند به دست آورند: تقوا، ماده‌ای سفید که فوق‌العاده با ارزش است. بدون تقوا شخص نمی‌تواند گونگ داشته باشد- این یک حقیقت مسلم است. چرا این‌طور است که بسیاری از افراد تزکیه می‌کنند اما گونگ‌شان رشد نمی‌کند؟ دقیقاً به خاطر این است که آن‌ها تقوا را پرورش نمی‌دهند. بسیاری از افراد بر تقوا تأکید دارند و تزکیه‌ی تقوا را لازم می‌دانند، ولی از آشکار کردن اصول واقعی این‌که تقوا چگونه به گونگ تبدیل می‌شود ناتوانند. درک کردن آن به خود افراد واگذار می‌شود. نزدیک به ده‌هزار جلد از تری‌پیتاکا و اصولی که شاکيامونی بیش از چهل سال آموزش داد درباره‌ی یک چیز است: تقوا. کتاب‌های چینی باستانی تزکیه‌ی دائوئیستی، همگی تقوا را مطرح می‌کنند. کتاب پنج‌هزار کلمه‌ای نوشته شده توسط لائو‌زی،^{۴۷} دائو د جینگ هم تقوا (de) را در نظر دارد. بعضی افراد هنوز از درک این عاجزند.

ما درباره‌ی "از دست دادن" صحبت می‌کنیم. وقتی به دست می‌آورد باید از دست بدهید. وقتی به‌طور حقیقی بخواهید تزکیه کنید با رنج‌ها و محنت‌هایی مواجه خواهید شد. وقتی آن‌ها در زندگی تان ظاهر می‌شوند، ممکن است کمی درد جسمی یا ناراحتی را این‌جا و آن‌جا حس کنید- اما آن بیماری نیست. سختی‌ها می‌توانند در جامعه، در خانواده یا در محل کار نیز ظاهر شوند- همه چیز ممکن است. اختلاف بر سر منافع شخصی یا تنش‌های احساسی به ناگهان سر بر خواهند آورد. هدف این است که شما را قادر سازد تا شین‌شینگ تان را رشد دهید. این چیزها معمولاً ناگهانی رخ می‌دهند و فوق‌العاده شدید به نظر می‌رسند. اگر با موضوعی روبرو شوید که بسیار حيله‌گرانه باشد، برای تان خجالت‌آور باشد، باعث آبروریزی تان شود، یا شما را در موقعیت سختی قرار دهد، در آن لحظه چگونه آن را اداره خواهید کرد؟ اگر آرام و خونسرد باقی بمانید- اگر قادر به انجام آن باشید- شین‌شینگ شما از طریق این رنج و محنت رشد داده می‌شود و به تناسب، گونگ شما رشد خواهد کرد. اگر کمی را بتوانید انجام دهید، کمی به دست خواهید آورد. هر چقدر خرج کنید همان قدر به دست می‌آورد. معمولاً وقتی در میان رنج و محنتی هستیم، ممکن است قادر نباشیم این را متوجه شویم، اما باید سعی کنیم. ما نباید خودمان را افرادی معمولی در نظر بگیریم. وقتی اختلاف و ناسازگاری سر بر می‌آورد، ما باید خودمان را با معیارهای بالاتر حفظ کنیم. از آن‌جا که در میان مردم عادی زندگی می‌کنیم، شین‌شینگ ما آبدیده خواهد شد. ما قطعاً اشتباهاتی مرتکب می‌شویم و از آن‌ها درس خواهیم گرفت. غیر ممکن است درحالی‌که آسوده باشید و با هیچ مشکلی روبرو نشوید، گونگ شما رشد کند.

۳. تزکیه‌ی هم‌زمان جن - شن - رن

روش تزکیه‌ی ما، هم‌زمان جن، شن و رن را پرورش می‌دهد. "جن"، درباره‌ی گفتن حقیقت، انجام دادن کارهای درست، بازگشت به اصل و خود حقیقی و در پایان، یک شخص حقیقی شدن است. "شن"، درباره‌ی رشد دادن

^{۴۷} Lao Zi - معروف به نویسنده‌ی دائو د جینگ، او به‌عنوان بنیان‌گذار دائوئیسم در نظر گرفته می‌شود و گمان می‌رود حدود سده‌ی چهارم قبل از میلاد می‌زیسته است.

نیک‌خواهی عظیم، انجام دادن کارهای خوب و نجات دادن مردم است. ما به‌طور مشخصی بر قدرت رن تأکید داریم. شخص فقط با رن می‌تواند تزکیه‌کند تا فردی با تقوای عظیم شود. رن، چیز پر قدرتی است و مافوق جن و شن است. در سراسر روند تزکیه؛ تحمل کردن، مراقب شین‌شینگ خود بودن و تمرین کنترل خود و خویشتن‌داری، از شما خواسته شده است.

در هنگام مواجه شدن با مشکلات، تحمل کردن آسان نیست. بعضی‌ها می‌گویند، "اگر وقتی کتک خوردی تلافی نکنی، وقتی توهین شنیدی جواب پس ندهی، یا حتی وقتی جلوی خانواده، بستگان و دوستان خوب‌تان آبروی شما می‌رود تحمل کنی، آیا مثل آه کی‌یو^{۴۸} نشده‌ای؟! " می‌گویم اگر در تمام امور به‌طور طبیعی رفتار کنید، اگر هوش شما کمتر از هوش دیگران نباشد و اگر فقط این‌طور باشد که فقط به مسئله‌ی نفع شخصی کمتر اهمیت می‌دهید، هیچ‌کسی نخواهد گفت که شما احمق هستید. قادر بودن به تحمل کردن، نه ضعف است و نه شبیه آه‌کی‌یو بودن. این نشانی از خویشتن‌داری و اراده‌ی قوی است. در تاریخ چین فردی بود به نام هن‌شین^{۴۹} که یک بار رنج تحقیر خزیدن از میان پاهای شخصی را به جان خرید. آن بردباری عظیمی بود. گفته‌ای قدیمی وجود دارد: "وقتی فردی عادی توهین و تحقیر می‌شود، شمشیرش را برای جنگیدن از غلاف بیرون می‌کشد." این معنی را می‌دهد که وقتی فردی عادی توهین شود، او شمشیرش را برای تلافی و انتقام بیرون می‌کشد، به دیگران فحش می‌دهد یا به دیگران مشت می‌زند. برای یک شخص، آمدن به این دنیا و زندگی در آن، چیز چندان آسانی نیست. بعضی از افراد برای منیت خود زندگی می‌کنند- به هیچ‌وجه ارزش آن را ندارد و بسیار هم خسته‌کننده است. گفته‌ای در چین وجود دارد: "با یک قدم به عقب رفتن، دریا و آسمانی بی‌کران را کشف خواهی کرد." وقتی با مشکلات مواجه می‌شوید یک قدم به عقب بروید، سناریویی کاملاً متفاوت را خواهید دید.

یک تمرین‌کننده نه تنها در برابر کسانی که با آن‌ها تضاد دارد و او را آشکارا شرم زده کرده‌اند باید بردباری نشان دهد، بلکه باید رفتار سخاوتمندانه‌ای را هم به‌کارگیرد و حتی از آن‌ها تشکر کند. اگر به‌خاطر مشکلات‌تان با آنها نبود، چگونه می‌توانستید شین‌شینگ‌تان را رشد دهید؟ چگونه ماده‌ی سیاه می‌توانست در حین رنج بردن به ماده‌ی سفید تبدیل شود؟ چگونه می‌توانستید گونگ خود را رشد دهید؟ وقتی در میان رنج و محنتی هستید، آن مشکل است، اما شما می‌بایست خویشتن‌داری را در آن لحظه تمرین کنید. همان‌طور که توان گونگ شما افزایش می‌یابد، رنج‌ها و محنت‌ها به‌طور پیوسته شدیدتر می‌شوند. همه چیز به این بستگی دارد که آیا می‌توانید شین‌شینگ‌تان را بهبود بخشید. آن رنج و محنت در ابتداء ممکن است شما را برنجانند و شما را به‌طور غیرقابل‌تحملی خشمگین کند- آن قدر خشمگین که رگ‌های تان بیرون بزنند. اما شما به جوش نمی‌آیید و قادرید جلوی خشم‌تان را بگیرید- این خوب است. شما شروع کرده‌اید که تحمل کنید، به‌طور آگاهانه تحمل کردن. سپس به تدریج و به‌طور پیوسته شین‌شینگ‌تان را بهبود می‌بخشید، حقیقتاً این چیزها را آسان گرفتن؛ این حتی پیشرفت عظیم‌تری است. مردم عادی، اصطکاک ناچیز و مشکلات کوچک را بسیار جدی می‌گیرند. آن‌ها برای منیت خود زندگی می‌کنند و هیچ چیزی را تحمل نمی‌کنند. وقتی به حد غیرقابل‌تحملی عصبانی می‌شوند، جرأت می‌کنند هر کاری را انجام دهند. اما به عنوان یک تمرین‌کننده درمی‌یابید چیزهایی که مردم آن‌ها را جدی می‌گیرند، بسیار بسیار جزئی هستند- حتی بسیار ناچیز- زیرا هدف شما بسیار درازمدت و ژرف است. شما به اندازه‌ی این جهان

^{۴۸} - Ah Q - شخصیتی احمق در یک رمان چینی.

^{۴۹} - Han Xin - ژنرال ارشد لیو بانگ، اولین امپراتور سلسله‌ی هان (۲۳ ب.م - ۲۰۶ ق.م).

زندگی خواهید کرد. پس درباره‌ی آن چیزها دوباره فکر کنید: مهم نیست که آن‌ها را دارید یا نه. وقتی که از دیدگاهی وسیع‌تر فکر کنید، می‌توانید تمام آن‌ها را کنار بگذارید.

۴. از بین بردن حسادت

حسادت، مانع عظیمی در تزکیه است و اثر زیادی بر تمرین‌کنندگان دارد. آن مستقیماً بر توان‌گونگ تمرین‌کننده اثر می‌گذارد، به تزکیه‌کنندگان آسیب می‌رساند و به شدت مانع صعودمان در تزکیه می‌شود. به‌عنوان یک تمرین‌کننده، شما باید صددرصد آن را از بین ببرید. بعضی از مردم، اگرچه تا سطح معینی تزکیه کرده‌اند هنوز نمی‌توانند از حسادت کردن خودداری کنند. به‌علاوه، هرچه رهاکردن آن سخت‌تر باشد؛ حسادت، راحت‌تر قوی‌تر می‌شود. اثرات منفی این وابستگی، بخش‌های آسیب‌پذیر شین‌شینگ فرد را تقویت می‌کند. چرا حسادت برای بحث انتخاب شده است؟ زیرا حسادت، قوی‌ترین و برجسته‌ترین چیزی است که در میان مردم چین ظاهر می‌شود؛ در تفکر مردم، جای زیادی را اشغال کرده است. با وجود این، بیشتر مردم از آن بی‌خبر هستند. آن صفت ممیزه‌ی شرق است، حسادت شرقی یا حسادت آسیایی نامیده می‌شود. مردم چین بسیار درون‌گرا و محتاط هستند و مقصود خود را به‌روشنی آشکار نمی‌کنند. تمامی این‌ها به آسانی به حسادت ختم می‌شوند. هرچیزی دو جنبه دارد. از این‌رو یک شخصیت درون‌گرا، جنبه‌های مثبت و منفی خودش را دارد. غربی‌ها نسبتاً برون‌گرا هستند. برای مثال کودکی که در مدرسه ۱۰۰ نمره از ۱۰۰ نمره آورده باشد، همین‌طور که به خانه می‌رود با صدای بلند و خوشحالی می‌گوید، "من ۱۰۰ نمره گرفتم!" همسایه‌ها درها و پنجره‌ها را باز می‌کنند و به او تبریک می‌گویند، "تبریک می‌گوییم تام!" همه‌ی آن‌ها برای او خوشحال خواهند بود. اگر این در چین اتفاق بیفتد- درباره‌اش فکر کنید- مردم وقتی آن را می‌شنوند احساس تنفر می‌کنند: "نمره ۱۰۰ گرفته، که چی؟ چه چیزی است که خودنمایی می‌کند؟" وقتی کسی ذهنیت حسادت را دارد، واکنش کاملاً متفاوت است.

تیپ‌های حسود دیگران را حقیر می‌شمارند و اجازه نمی‌دهند که دیگران از آن‌ها پیشی بگیرند. وقتی می‌بینند که دیگری لایق‌تر از آن‌هاست، همه چیز جلوی چشمانشان تار می‌شود، آن را غیر قابل تحمل می‌یابند و واقعیت را نفی می‌کنند. وقتی حقوق دیگران بالا می‌رود آن‌ها هم می‌خواهند حقوقشان بالا رود، پاداش‌های مساوی بگیرند و وقتی چیزی به اشتباه رود، همان مقدار خسارت به دیگران تحمیل شود. وقتی می‌بینند که دیگران پول بیشتری درمی‌آورند از حسادت آتش می‌گیرند. در هر حال، اگر دیگران کارها را بهتر از آن‌ها انجام دهند، آن‌را غیرقابل قبول در نظر می‌گیرند. بعضی افراد وقتی موفقیت‌های معین بزرگی در تحقیق علمی‌شان بدست می‌آورند، از پذیرفتن پاداش و انعام می‌ترسند؛ از این‌که سایرین حسودی‌کنند می‌ترسند. بعضی از مردم که به آن‌ها درجه و نشانی خاص اعطاء شده است، از ترس حسادت و کنایه‌زدن دیگران، جرأت نشان دادن آن‌ها را ندارند. بعضی از استادان چی‌گونگ طاقت دیدن این‌که استادان دیگر چی‌گونگ آموزش می‌دهند را ندارند، بنابراین برای آن‌ها مشکل ایجاد می‌کنند. این یک مشکل شین‌شینگ است. فرض کنید در یک گروه که تمرینات چی‌گونگ را با هم انجام می‌دهند، بعضی از افرادی که دیرتر شروع کرده‌اند، به هر حال اولین اشخاصی باشند که توانایی‌های فوق‌طبیعی را رشد می‌دهند. آن وقت افرادی خواهند بود که بگویند: "چه چیزی بدست آورده، که درباره‌اش افتخار می‌کند؟ من سال‌های زیادی تمرین کرده‌ام و تعداد بسیار زیادی مدارک و گواهینامه دارم. چه‌طور قبل از من توانست توانایی‌های فوق‌طبیعی‌اش را رشد دهد؟" آن وقت حسادتش ظاهر می‌شود. تزکیه بر درون تمرکز دارد و یک تزکیه‌کننده باید خود را تزکیه‌کند و در درونش سرچشمه‌ی مشکلات را پیدا کند. باید روی خودتان سخت کار کنید و برای بهتر شدن و رشد آن قسمت‌هایی که هنوز به‌اندازه‌ی کافی در موردشان کار نکرده‌اید، سعی و

تلاش کنید. اگر برای یافتن منبع اختلاف، به شدت دیگران را جستجو کنید، دیگران در تزکیه موفق می‌شوند و صعود می‌کنند، در حالی که شما تنها کسی خواهید بود که اینجا باقی می‌مانید. آیا تمام وقت‌تان را تلف نکرده‌اید؟ تزکیه برای تزکیه کردن خود شخص است!

حسادت به هم تزکیه‌کنندگان نیز صدمه می‌زند، مثل وقتی که بددهنی کسی، مانع از سکون و آرامش دیگران می‌شود. وقتی یکی از این نوع افراد، توانایی‌های فوق‌طبیعی داشته باشد، ممکن است آن‌ها را از روی حسادت برای آسیب‌رساندن به هم تزکیه‌کنندگان به کار برد. برای مثال، شخصی برای انجام مدیتیشن می‌نشیند و او خیلی خوب تزکیه کرده است. از آن‌جا که گونگ دارد، همانند یک کوه می‌نشیند. آن وقت دو موجود به طرف او به پرواز درمی‌آیند، که یکی از آن‌ها قبلاً راهب بود اما به خاطر حسادت به روشن‌بینی دست نیافت، اگرچه او توان گونگ معینی داشت، اما به کمال نرسیده بود. وقتی به جایی که آن شخص در حال مدیتیشن است می‌رسند، یکی از آن‌ها می‌گوید: "فلانی این‌جا در حال مدیتیشن است. برویم دور و برش." اما دیگری می‌گوید، "در گذشته، من یک گوشه از کوه تائی را جدا کردم." سپس او سعی می‌کند به آن تمرین‌کننده ضربه بزند. اما وقتی که دستش را بلند می‌کند نمی‌تواند آن را فرود آورد. آن موجود قادر به ضربه‌زدن به آن تمرین‌کننده نیست، زیرا او در حال تزکیه در یک روش راستین است و یک سپر محافظت‌کننده دارد. او می‌خواهد به کسی که در یک راه درست تزکیه می‌کند آسیب برساند، پس موضوع جدی می‌شود و مجازات خواهد شد. افرادی که حسود هستند هم به خودشان و هم به دیگران صدمه می‌زنند.

۵. از بین بردن وابستگی‌ها

"داشتن وابستگی‌ها"، به‌بیش از حد و به‌طور پی‌گیر به دنبال هدف یا چیزی خاص بودن توسط تمرین‌کنندگانی که قادر به آزاد کردن خودشان نیستند یا با لجاجت زیاد به هیچ نصیحتی گوش نمی‌کنند اشاره می‌کند. بعضی از افراد در این دنیا، به دنبال توانایی‌های فوق‌طبیعی هستند و این قطعاً بر تزکیه‌شان به سطوح بالا تأثیر خواهد گذاشت. هرچه احساسات قوی‌تر باشند، رها کردن آن‌ها مشکل‌تر است. ذهن آن‌ها حتی نامتوازن‌تر و ناستوارتر می‌شود. بعداً این افراد احساس می‌کنند که چیزی به‌دست نیاوردند و حتی در چیزهایی که آموخته‌اند شروع به شک کردن می‌کنند. وابستگی‌ها از آرزوها و امیال انسان برمی‌خیزند. صفات اختصاصی وابستگی‌ها این است که اهداف و مقاصدشان به‌طور آشکاری محدود است، کاملاً واضح و مشخص است و غالباً شخص ممکن است از آن وابستگی‌ها بی‌خبر باشد. یک فرد عادی وابستگی‌های زیادی دارد. برای رسیدن به چیزی و به‌دست آوردن آن ممکن است به هر وسیله‌ای متوسل شود. وابستگی‌های یک تزکیه‌کننده به‌طور متفاوتی آشکار می‌شوند، مانند در جستجوی یک توانایی فوق‌طبیعی خاص بودن، زیاده‌روی کردنش در خیال و رؤیای معینی، مشغول بودن ذهنش به پدیده‌ی خاصی و غیره. هرآنچه که شما، یک تمرین‌کننده، به دنبال آن باشید نادرست است - به دنبال چیزی بودن باید رها شود. مدرسه‌ی دائو، هیچ بودن را آموزش می‌دهد. مدرسه‌ی بودا، خالی بودن را آموزش می‌دهد و این‌که چگونه به دروازه‌ی خالی بودن وارد شد. ما در نهایت می‌خواهیم به مرحله‌ی هیچ بودن و خالی بودن برسیم، رها کردن هر وابستگی. هرآنچه که نمی‌توانید رها کنید، باید دور انداخته شود. به‌طورمثال، به دنبال توانایی‌های فوق‌طبیعی بودن: اگر در جستجوی آن‌ها باشید، به این معناست که می‌خواهید از آن‌ها استفاده کنید. درواقع، آن حرکت کردن برخلاف سرشت کیهان ماست. درواقع این هنوز هم موضوعی مربوط به شین‌شینگ است. شما می‌خواهید که آن‌ها را داشته باشید؛ می‌خواهید آن‌ها را به رخ دیگران بکشید و در برابر دیگران برای خودنمایی به نمایش بگذارید. آن توانایی‌ها، چیزهایی نیستند که برای تماشای دیگران در معرض نمایش قرار دهید. حتی اگر قصدتان در

به کارگیری آن‌ها پاک بود و شما فقط می‌خواستید آن‌ها را برای انجام دادن کارهای خوب به کار ببرید، آن کارهای خوب که انجام دادید می‌توانست به چیزی که چندان خوب نیست ختم شود. به کار بردن ابزارهای فوق‌طبیعی برای اداره کردن امور مردم عادی لزوماً نظر خوبی نیست. بعد از آن که بعضی از افراد از من می‌شنوند که می‌گویم برای هفتاد درصد کلاس، چشم سوم‌شان باز شده است، در تعجب فرو می‌روند، "چرا نمی‌توانم هیچ چیزی را حس کنم؟" وقتی به خانه برمی‌گردند و تمرین‌ها را انجام می‌دهند تمام توجه‌شان به چشم سوم متمرکز می‌شود - حتی تا حدی که سردرد می‌گیرند. در پایان، هنوز هم نمی‌توانند چیزی را ببینند. این وابستگی است. افراد در وضع جسمی و کیفیت مادرزادی، متفاوت هستند. غیرممکن است که همه‌ی آن‌ها هم‌زمان از طریق چشم سوم ببینند و سطح چشم سوم تمام افراد هم نمی‌تواند در یک سطح باشد. بعضی از افراد ممکن است قادر به دیدن باشند و بعضی از افراد نباشند. همه اینها طبیعی است.

وابستگی‌ها می‌توانند باعث توقف خرد شونده‌ی توان گونگ یک تزکیه‌کننده شوند. در موارد بسیار جدی‌تری، می‌تواند حتی منجر به پیمودن راهی پلید برای تمرین‌کنندگان شود. مخصوصاً توانایی‌های فوق‌طبیعی معینی ممکن است توسط افرادی با شین‌شینگ پائین برای انجام کارهای بد مورد استفاده قرار گیرند. مواردی وجود داشته که شین‌شینگ غیر قابل اعتماد شخص، به این ختم شده که توانایی‌های فوق‌طبیعی برای انجام کارهای بد استفاده شوند. در جایی مرد دانشجویی وجود داشت که توانایی فوق‌طبیعی کنترل ذهن را رشد داده بود. با این توانایی او می‌توانست افکار خودش را برای زیر نفوذ قراردادن افکار و رفتار دیگران به کار گیرد و توانایی‌اش را برای انجام کارهای بد استفاده کرد. بعضی از افراد هنگامی که تمرین‌ها را انجام می‌دهند ممکن است شاهد ظاهر شدن تصاویری باشند. آن‌ها همیشه می‌خواهند دیدی روشن و درک کاملی داشته باشند. این هم شکلی از وابستگی است. سرگرمی معینی ممکن است برای بعضی‌ها یک اعتیاد شود و آن‌ها قادر به خلاص شدن از آن‌ها نباشند. آن نیز شکلی از وابستگی است. به دلیل تفاوت‌ها در کیفیت مادرزادی و نیت‌ها، بعضی از افراد برای رسیدن به بالاترین سطح، تزکیه می‌کنند در حالی که بعضی‌ها فقط برای به دست آوردن چیزهای معینی تزکیه می‌کنند. ذهنیت دومی، مسلماً هدف تزکیه‌ی شخص را محدود می‌کند. اگر شخص این نوع وابستگی را از بین نبرد، حتی از طریق تمرین کردن، گونگ او رشد نخواهد کرد. بنابراین تمرین‌کنندگان باید تمام منافع مادی را کم‌اهمیت در نظر بگیرند، به دنبال چیزی نباشند و بگذارند همه چیز به طور طبیعی ظاهر شود، بدین صورت از ظهور وابستگی‌های جدید جلوگیری کنند. این که این بتواند عملی گردد، به شین‌شینگ تمرین‌کننده بستگی دارد. شخص نمی‌تواند در تزکیه موفق شود اگر شین‌شینگ او به طور بنیادین تغییر نکرده باشد، یا اگر وابستگی‌هایی باقی مانده باشد.

۶. کارما

(۱) منشاء کارما

کارما نوعی ماده‌ی سیاه است که متضاد تقواست. در بودیسم، آن کارمای پرگناه نامیده می‌شود، در حالی که اینجا ما آن را کارما می‌نامیم. بنابراین، انجام دادن کارهای بد، تولید کارما نامیده می‌شود. کارما از انجام دادن کاری نادرست در این دوره‌ی زندگی یا در زندگی‌های گذشته‌ی فرد تولید می‌شود. برای نمونه؛ کشتن، سوء استفاده از دیگران، تعدی کردن به منافع دیگران، شایعه سازی و پشت سر کسی بدگویی کردن، با کسی غیردوستانه رفتار کردن و غیره، همگی می‌توانند کارما به وجود آورند. علاوه بر این، بعضی از کارماها از طرف اجداد، خانواده و وابستگان یا دوستان نزدیک منتقل می‌شوند. زمانی که شخصی به کسی دیگر، مشتی پرتاب می‌کند، شخص به فرد دیگر ماده‌ی سفید هم پرتاب می‌کند، و آن‌گاه، حوزه‌ی خالی شده‌ی بدن شخص، با ماده‌ی سیاه پر می‌شود. کشتن،

شرارت‌آمیزترین کار است - عملی نادرست است و کارمای سنگینی تولید می‌کند. کارما اولین عاملی است که سبب بیماری در افراد می‌شود. البته، همیشه خودش را در شکل بیماری آشکار نمی‌کند - می‌تواند خود را به شکل مواجه شدن با بعضی مشکلات و مانند آن، متجلی سازد. در همه‌ی این چیزها کارما دست‌اندرکار است. پس تمرین‌کنندگان نباید هیچ کار بدی انجام دهند. هر رفتار اشتباه، تأثیراتی منفی ایجاد می‌کند که به‌شدت بر تزکیه‌ی شما اثر خواهد گذاشت.

بعضی افراد جمع‌آوری چي گیاهان را تشویق می‌کنند. وقتی که تمرین‌های‌شان را آموزش می‌دهند، همچنین آموزش می‌دهند که چگونه چي گیاهان را گردآوری کرد؛ درباره‌ی این که چي کدام درخت بهتر است و رنگ‌های چي درختان مختلف، با علاقه‌ی زیادی بحث می‌کنند. تعدادی از افراد در پارکی در منطقه‌ی شمال شرقی ما بودند که به اصطلاح نوعی از چي گونگ را تمرین می‌کردند، به این صورت که روی زمین غلت می‌خوردند. بعد از برخاستن، دور درختان کاج چرخ می‌زدند تا چي آن‌ها را جمع کنند. در عرض شش ماه درختستان درخت‌های کاج، زرد شده و خشکید. این یک عمل ایجادکردن کارما بود! آن هم کشتن بود! گردآوری چي از گیاهان، درست نیست، چه از نظر فضای سبز کشورمان، حفاظت از توازن محیط زیست، یا از دیدگاهی سطح بالا. کائنات، وسیع و بی‌انتهاست، با چي قابل دسترسی در همه جا برای شما که جمع کنید. برو و هر چقدر که می‌خواهی آن را جمع کن - چرا این گیاهان را ضایع می‌کنی؟ اگر یک تمرین‌کننده هستی، قلب رحیم و نیکخواهت کجاست؟

همه چیز هوش و آگاهی دارد. علم جدید پیش از این تصدیق کرده است که گیاهان نه تنها حیات دارند، بلکه هوش، افکار، احساسات و حتی کارکردهای فوق‌حسی نیز دارند. وقتی که چشم سوم شما به سطح بینایی فا می‌رسد، درمی‌یابید که دنیا یک مکان کاملاً متفاوتی است. هنگامی که بیرون می‌روید، سنگ‌ها، دیوارها و حتی درختان با شما صحبت خواهند کرد. تمام اشیاء، حیات دارند. به محض اینکه شیئی شکل می‌گیرد، یک حیات وارد آن می‌شود. مردم روی زمین هستند که مواد را به مواد ارگانیک و غیرارگانیک تقسیم‌بندی کرده‌اند. افرادی که در معابد زندگی می‌کنند وقتی کاسه‌ای را می‌شکنند، غمگین می‌شوند زیرا در لحظه‌ای که شکسته می‌شود موجود زنده‌ی آن رها می‌شود. آن موجود زنده، سفر زندگی‌اش را به پایان نرسانده است، بنابراین جا و مکانی برای رفتن نخواهد داشت. بنابراین نسبت به فردی که زندگی‌اش را پایان داده است نفرت فوق‌العاده زیادی خواهد داشت. هر چه عصبانی‌تر شود، کارمای بیشتری به شخص افزوده می‌شود. بعضی از "استادان چي گونگ" حتی به شکار می‌روند. نیک‌خواهی و خیرخواهی‌شان کجا رفته؟ مدارس دائو و بودا، کارهایی که اصول آسمان را نقض می‌کنند انجام نمی‌دهند. وقتی شخصی این کارها را انجام می‌دهد، آن یک عمل کشتن است.

بعضی از مردم می‌گویند که در گذشته کارمای زیادی تولید کردند، برای مثال از طریق کشتن ماهی یا مرغ، از طریق ماهی‌گیری و غیره. آیا این معنی را می‌دهد که آن‌ها دیگر نمی‌توانند تزکیه کنند؟ نه، این‌طور نیست. آن موقع بدون این که از عواقب آن باخبر باشید آن کار را انجام دادید، پس کارمای اضافی به‌وجود نیآورده است. فقط در آینده آن را دیگر انجام ندهید، آن کافی خواهد بود. اگر آن را دوباره انجام دهید، شما دانسته از اصول، تخلف می‌کنید و آن مجاز نیست. بعضی از تمرین‌کنندگان ما، این نوع از کارما را دارند. حضور شما در سمینار ما این معنی را دارد که شما یک رابطه‌ی تقدیری دارید و این که می‌توانید به بالا تزکیه کنید. آیا وقتی مگس‌ها و پشه‌ها به‌داخل خانه می‌آیند می‌توانیم با پشه‌کش آن‌ها را بزنیم؟ در رابطه با حل این مسئله در سطح کنونی شما، اگر با پشه‌کش آنها را بزنید و بکشید، عمل نادرستی به حساب نمی‌آید. اگر نتوانید آن‌ها را بیرون کنید، آن وقت کشتن آن‌ها مسئله‌ی مهمی نیست. وقتی، زمان مردن چیزی فرا می‌رسد به‌طور طبیعی از بین خواهد رفت. یک‌بار وقتی شاکيامونی هنوز در قید حیات بود خواست حمام کند و از مریدش خواست حمام را تمیز کند. مرید در حمام،

حشرات زیادی را یافت، پس برگشت و پرسید که چه کار باید کند. شاکيامونی دوباره گفت، "آنچه از تو خواستم تمیز کنی حمام است." مرید فهمید و برگشت حمام را تمیز کرد. نباید بعضی چیزها را خیلی جدی بگیری. ما قصد نداریم شما را به شخص خیلی محتاطی تبدیل کنیم. فکر می‌کنم در محیطی پیچیده، اگر شما هر لحظه دلواپس باشید و بترسید از اینکه کاری را به اشتباه انجام دهید، درست نیست. آن وقت، آن شکلی از وابستگی خواهد شد - خود ترس یک وابستگی است.

ما باید قلبی نیکخواه و رحیم داشته باشیم. وقتی با قلبی نیکخواه و رحیم به امور رسیدگی کنیم، کمتر احتمال دارد مشکلاتی را به بار آوریم. نفع شخصی را سبک و کم‌اهمیت بگیرید و مهربان و خوش‌قلب باشید و قلب نیکخواه‌تان، شما را از انجام کار نادرست باز خواهد داشت. باور کنید یا نه، شما درخواست خواهید یافت که اگر همیشه حالتی کینه‌توزانه داشته باشید و همیشه بخواهید دعوا و ستیز و مخالفت کنید، شما حتی چیزهای خوب را به چیزهای بد برخواهید گرداند. اغلب افرادی را می‌بینم که وقتی حق با اوست، دیگران را ول نمی‌کنند؛ وقتی این تیپ افراد، حق به جانب‌شان است، سرانجام دلیل و موضوعی را برای بد رفتاری با دیگران یافته‌اند. به همین نحو، اگر با امور معینی موافق نیستیم، نباید کشمکش و درگیری ایجاد کنیم. چیزهایی که دوست ندارید ممکن است برخی اوقات لزوماً اشتباه نباشند. وقتی به‌عنوان یک تمرین‌کننده به‌طور مداوم سطح‌تان را رشد دهید، هر جمله که می‌گویید با خود انرژی حمل خواهد کرد. نباید هر طور که مایلید صحبت کنید، زیرا قادر خواهید بود افراد عادی را مهار کنید. وقتی قادر به دیدن حقیقت مشکلات و علل کارمایی آن‌ها نباشید، مشخصاً برای شما آسان است کار اشتباهی انجام دهید و کارما به‌وجود آورد.

(۲) از بین بردن کارما

اصول در این دنیا مانند اصول در آسمان است: سرانجام آن‌چه را که به دیگران مقروض هستید باید بپردازید. حتی افراد عادی هم آنچه را که به دیگران بده کار هستند باید پرداخت کنند. تمام سختی‌ها و مشکلاتی که در سراسر زندگی‌تان با آن‌ها مواجه می‌شوید از کارما نتیجه می‌شوند. شما مجبورید بپردازید. برای ما تزکیه‌کنندگان واقعی؛ مسیر زندگی، تغییر داده خواهد شد. راه جدیدی که برای تزکیه‌ی شما مناسب است ترتیب داده خواهد شد. استادتان مقداری از کارمای شما را کاهش می‌دهد و آنچه باقی می‌ماند، برای رشد و بهبود شین‌شینگ‌تان به‌کار برده خواهد شد. شما از طریق انجام تمرین‌ها و از طریق تزکیه‌ی شین‌شینگ‌تان، کارمای‌تان را مبادله و بازپرداخت می‌کنید. از حالا به بعد، مشکلاتی که با آن‌ها مواجه می‌شوید به‌طور اتفاقی رخ نخواهند داد. پس لطفاً ذهناً آماده باشید. با تحمل مقداری رنج و محنت، شما آماده می‌شوید که تمام چیزهایی را که یک فرد عادی نمی‌تواند رها کند، رها کنید. شما با مشکلات زیادی روبه‌رو خواهید شد. مشکلات، در خانواده، اجتماع و از منابع دیگر سر برخواهند آورد، یا ممکن است ناگهان با فاجعه و بلایی مواجه شوید، حتی می‌تواند چنین باشد که به‌خاطر آنچه که در واقع اشتباه فرد دیگری است، مورد سرزنش قرار گیرید و امثال آن و غیره. تمرین‌کنندگان قرار نیست مریض شوند، ولی ممکن است ناگهان دچار بیماری جدی شوید. بیماری می‌تواند با قدرت شدیدی بیاید، باعث شود به حدی رنج ببرید که دیگر نتوانید آن را تحمل کنید. حتی آزمایشات بیمارستانی هم ممکن است هیچ چیزی تشخیص ندهند. اما ممکن است پس از آن به دلیلی نامعلوم، بدون هیچ معالجه‌ای، بیماری ناپدید شود. در واقع از این طریق بدهی‌های‌تان پرداخت شده‌اند. شاید یک روز همسرتان کنترل خود را از دست بدهد و با شما بدون هیچ دلیلی شروع به دعوا کند؛ حتی وقایعی کوچک ممکن است جر و بحث‌های بزرگی به راه اندازد. بعد از آن همسرتان هم در ارتباط با از دست دادن کنترل خود احساس گیجی می‌کند. چون شما یک تمرین‌کننده هستید،

باید درباره‌ی اینکه چرا این نوع از اتفاقات رخ می‌دهد کاملاً روشن و آگاه باشید: زیرا آن "چیز" پیش آمد و از شما درخواست می‌کرد که تاوان کارمای تان را بپردازید. برای حل و فصل کردن چنین اتفاقاتی، باید در آن لحظات خودتان را کنترل کنید و مراقب شین‌شینگ تان باشید. سپاسگزار و متشکر باشید که همسرتان به شما کمک کرده، تا کارمای تان را بپردازید.

در مدیتیشن بعد از آنکه شخص مدتی طولانی می‌نشیند پاها شروع به درد گرفتن خواهند کرد و گاهی اوقات درد، بسیار مشقت‌بار می‌شود. افرادی با چشم سوم سطح بالا می‌توانند این چیزها را ببینند: وقتی شخص درد زیادی دارد، یک تکه‌ی بزرگ از ماده‌ی سیاه وجود دارد- هم داخل و هم خارج از بدن- که پایین می‌آید و از بین برده می‌شود. دردی که شخص در حال مدیتیشن نشسته تجربه می‌کند متناوب و مشقت‌بار است. بعضی‌ها آن را درک می‌کنند و مصمم هستند که پاهای شان را باز نکنند. آن وقت ماده‌ی سیاه از بین برده می‌شود و به ماده‌ی سفید تغییر شکل پیدا می‌کند و در عوض به گونگ تبدیل خواهد شد. تمرین کنندگان امکان ندارد تمام کارمای شان را از طریق نشستن در مدیتیشن و انجام تمرین‌ها بازپرداخت کنند. لازم است که آن‌ها شین‌شینگ و کیفیت روشن‌بینی شان را هم بهبود داده و رشد دهند و برخی از رنج‌هایی را تحمل کنند. آنچه مهم است این است که نیک‌خواه باشیم. در فالون‌گونگ ما، نیک‌خواهی شخص به سرعت پدیدار می‌شود. بسیاری از افراد پی‌می‌برند هنگامی که در مدیتیشن می‌نشینند اشک‌های شان بدون هیچ دلیلی سرازیر می‌شود. به هرچه که فکر کنند، احساس غم و اندوه می‌کنند. به هر کسی که نگاه کنند، درد و رنج را می‌بینند. این در واقع قلبی از نیک‌خواهی عظیم است که پدیدار می‌شود. سرشت شما، خود واقعی شما، با سرشت کیهان: جن-شن-رن (حقیقت- نیک‌خواهی- بردباری) شروع به تماس و وصل شدن خواهد کرد. وقتی سرشت نیک‌خواه شما پدیدار می‌شود، کارها را با مهربانی بیشتری انجام خواهید داد. از درون قلب تان تا ظاهر بیرونی تان، همه قادرند ببینند که شما واقعاً مهربان هستید. در آن مرحله، دیگر هیچ‌کسی با شما بدرفتاری نمی‌کند. اگر کسی با شما غیرمنصفانه رفتار می‌کرد، آن وقت قلب بزرگ نیک‌خواه شما در کار می‌بود و شما در عوض، همان کار را با او نمی‌کردید. این نوعی از قدرت است، قدرتی که شما را از افراد عادی متفاوت می‌کند.

وقتی با رنجی مواجه می‌شوید، آن نیک‌خواهی عظیم، شما را در غلبه کردن بر آن کمک می‌کند. هم‌زمان بدن‌های قانون من، از شما مواظبت می‌کنند و از زندگی شما محافظت می‌کنند، اما شما باید محنت و رنج را تحمل کنید. برای نمونه، وقتی در *تای‌یوان* در حال سخنرانی بودم، زوجی پیر بودند که در کلاس من حاضر می‌شدند. درحالی‌که با عجله داشتند از وسط خیابان می‌گذشتند، به محض رسیدن به وسط خیابان، ماشینی با سرعت زیاد گذر کرد. بلافاصله زن پیر را به زمین انداخت و قبل از آن‌که بالاخره در وسط خیابان بیفتد، بیش از ده متر او را با خودش کشید. ماشین بیست متر دیگر رفت تا توانست بایستد. راننده از ماشین بیرون آمد و چند کلمه‌ی زشت گفت و مسافران نشسته در ماشین هم چیزهایی منفی گفتند. در آن لحظه آن خانم مسن آنچه را که من گفته بودم به خاطر آورد و هیچ چیز نگفت. بعد از آن‌که بلند شد، گفت: "همه چیز خوب است، هیچ جایم نشکسته است." آن وقت با شوهرش به سالن سخنرانی رفت. اگر در همان لحظه او گفته بود، "آخ! اینجا صدمه دیده و آنجا هم صدمه دیده، لازم است مرا به بیمارستان ببرید،" کارها به صورت واقعاً بدی درمی‌آمد. ولی او آن را نگفت. آن خانم مسن به من گفت: "استاد، می‌دانم موضوع چه بود. داشت کمک می‌کرد که کارمایم را بازپرداخت کنم!" یک سختی و محنت بزرگ از بین برده شد و تکه‌ی بزرگی از کارما برداشته شد. همان‌طور که می‌توانید تصور کنید، او واقعاً شین‌شینگ بالا و کیفیت روشن‌بینی خوبی داشت. سن او بالا بود، ماشین هم سرعت زیادی داشت و او قبل از زمین افتادن، مسافتی طولانی بر زمین کشیده شد، اما درحالی‌که ذهنی درست داشت برخاست.

گاهی اوقات وقتی سختی و محنتی می‌آید عظیم به نظر می‌رسد- به قدری عظیم که انگار راه حلی برای خلاصی از آن نیست. شاید برای چندین روز باقی بماند. پس از آن به ناگهان، راهی هویدا می‌شود و امور تغییر بزرگی را شروع می‌کنند. در واقع این به خاطر این است که ما شین‌شینگ‌مان را رشد داده‌ایم و مشکل به‌طور طبیعی از بین رفته است.

برای رشد دادن قلمروی ذهن‌تان، باید با مشکلات مختلفی در این دنیا آزمایش شوید. اگر شین‌شینگ‌تان واقعاً رشد کرده و پایدار شده باشد، در آن روند، کارما از بین برده خواهد شد، رنج تمام می‌شود و گونگ‌تان رشد خواهد کرد. اگر در طی زمان امتحانات شین‌شینگ، در مراقبت از شین‌شینگ‌تان ناموفق بودید و درست عمل نکرده‌اید، ناامید نشوید. پیش‌قدم شوید تا پی ببرید که از این درس چه چیزی یاد گرفتید، تا کشف کنید کجا قصور کردید و برای این که تلاش‌تان را برای پرورش جن-شن-رن (حقیقت-نیک‌خواهی-بردباری) به کار برید. مشکل بعدی که شین‌شینگ شما را به امتحان می‌گذارد ممکن است در مدت کوتاهی بعد از آن سر رسد. همان‌طور که توان گونگ‌تان رشد می‌یابد آزمایش سخت بعدی حتی ممکن است قوی‌تر و ناگهانی‌تر فرا رسد. قدرت گونگ شما با هر غلبه‌ای که بر مشکل می‌کنید کمی بیشتر رشد می‌کند. اگر قادر به غلبه بر مشکلی نباشید، رشد گونگ شما متوقف می‌شود. امتحانات کوچک، به پیشرفت‌های کوچک ختم می‌شوند؛ امتحانات بزرگ، به پیشرفت‌های بزرگ منتهی می‌شوند. امیدوارم که هر تمرین‌کننده، آماده‌ی تحمل سختی‌های عظیم باشد و تصمیم و اراده برای در آغوش گرفتن سختی‌ها را داشته باشد. شما گونگ واقعی را بدون به کار بردن تلاش به‌دست نخواهید آورد. هستی هیچ اصل و قاعده‌ای وجود ندارد که بگذارد بدون هیچ رنج یا تلاشی، به‌طور راحت گونگ را به‌دست آورید. اگر شین‌شینگ‌تان به‌طور بنیادی بهتر نشود و هنوز وابستگی‌های شخصی را در دل بپرورانید، هرگز به سوی یک موجود روشن بین شدن، تزکیه نخواهید کرد.

۷. مداخله‌ی شیطانی

منظور از "مداخله‌ی شیطانی"، تجلیات یا تصوراتی است که در طول روند تزکیه ظاهر شده و مزاحم تمرین شخص می‌شوند. هدف آن‌ها این است که تمرین‌کنندگان را از تزکیه کردن به‌سطوح بالا باز دارند. به‌کلامی دیگر، شیاطین برای جمع کردن طلب‌ها می‌آیند.

مسئله‌ی مزاحمت شیطانی، وقتی که شخص در حال تزکیه کردن به‌سطوح بالاست قطعاً سر برمی‌آورد. غیرممکن است که شخص در طی زندگی‌اش، عمل بدی مرتکب نشده باشد، اجداد شخص هم می‌بایستی در زندگی‌شان این گونه بوده باشند؛ این کارما نامیده می‌شود. این که آیا کیفیت مادرزادی شخص، خوب است یا نه؛ مقدار کارمایی را که شخص با خود حمل می‌کند منعکس می‌کند. حتی اگر او نسبتاً فرد خوبی باشد هنوز هم غیرممکن است بدون کارما باشد. شما به خاطر آنکه تزکیه نمی‌کنید نمی‌توانید آن را حس کنید. اگر تمرین‌تان فقط در رابطه با شفا یافتن و بهبود سلامتی باشد شیاطین اهمیتی نمی‌دهند. اما به محض آن که شروع به تزکیه در سطوح بالا می‌کنید مزاحم شما می‌شوند. آن‌ها با استفاده از روش‌های مختلف بسیاری می‌توانند مزاحم‌تان شوند، هدف‌شان این است که مانع شما از تزکیه کردن به سطوح بالا شوند و کاری کنند که در تمرین‌تان شکست بخورید. شیاطین خود را به شیوه‌های گوناگون ظاهر می‌کنند. بعضی خود را به‌صورت اتفاقات روزمره نشان می‌دهند، در حالی که بقیه، شکل پدیده‌هایی از بُعدهای دیگر را می‌گیرند. هر زمان که برای مدیتیشن می‌نشینید آن‌ها به چیزها فرمان می‌دهند که مزاحم شما شوند، وارد شدن به سکون و در نتیجه تزکیه کردن به سطوح بالا را برای‌تان غیرممکن می‌سازند. بعضی مواقع در لحظه‌ای که برای مدیتیشن می‌نشینید، شروع به چرت زدن خواهید کرد یا هر

نوع فکری از ذهن تان می‌گذرد و شما قادر به وارد شدن به وضعیت تزکیه نخواهید شد. در مواقع دیگر، لحظه‌ای که شروع به انجام تمرین‌ها می‌کنید محیط اطراف شما که ساکت بود ناگهان پر از سر و صدای رفت و آمد، کوبیدن درها، بوق زدن ماشین‌ها، زنگ زدن تلفن‌ها و شکل‌های گوناگون دیگری از مزاحمت می‌شود، آرامش و ساکن شدن را برای شما غیرممکن می‌سازد.

نوع دیگر از شیطان، شهوت جنسی است. در طول مدیتیشن یا خواب، ممکن است زنی زیبارو یا مردی خوش‌چهره در مقابل تمرین‌کننده ظاهر شود. آن شخص با حرکات تحریک‌کننده‌ای که وابستگی تان به شهوت جنسی را تحریک می‌کند شما را وسوسه و اغوا می‌کند. اگر در اولین بار نتوانید بر آن غلبه کنید، به تدریج شدید خواهد شد و به وسوسه کردن شما ادامه می‌دهد تا فکر تزکیه به یک سطح بالا را رها کنید. این امتحان سختی، برای گذراندن است و بسیاری از تمرین‌کنندگان به همین دلیل موفق نشده‌اند. امیدوارم از لحاظ ذهنی برای آن آماده باشید. اگر کسی از شین‌شینگ خود به خوبی مراقبت نکند و اولین بار شکست بخورد، باید از آن واقعاً عبرت بگیرد. آن دوباره خواهد آمد و بارها مزاحمت ایجاد می‌کند تا وقتی که واقعاً شین‌شینگ تان را حفظ کرده و از آن میل و وابستگی کاملاً دل بکنید. این مانع بزرگی است که باید بر آن غلبه کنید، وگرنه قادر نخواهید بود دائو را به دست بیاورید و در تزکیه موفق شوید.

نوع دیگری از شیطان وجود دارد که خودش را در طی انجام تمرین‌ها یا در خواب‌های شخص نشان می‌دهد. بعضی از افراد ناگهان چهره‌های وحشتناکی را می‌بینند که زشت و واقعی هستند، یا شکل‌هایی را می‌بینند که چاقو‌هایی در دست دارند و تهدید به کشتن می‌کنند. اما آن‌ها فقط می‌توانند مردم را بترسانند. اگر واقعاً می‌توانستند ضربه بزنند، قادر نمی‌بودند به تمرین‌کننده دست بزنند زیرا استاد، یک سپر محافظتی دور بدن تمرین‌کننده نصب کرده است که او را از صدمه خوردن حفاظت کند. آن‌ها سعی می‌کنند شخص را بترسانند تا این که او تزکیه کردن را متوقف کند. این‌ها فقط در یک سطح معین یا در یک دوره‌ی زمانی معینی ظاهر می‌شوند و به سرعت خواهد گذشت - در چند روز، یک هفته یا چند هفته. تماماً به این بستگی دارد که شین‌شینگ شما چقدر بالاست و چگونه با این موضوع روبه‌رو می‌شوید.

۸. کیفیت مادرزادی و کیفیت روشن‌بینی

"کیفیت مادرزادی" به ماده‌ی سفیدی که شخص در هنگام تولد با خود به همراه می‌آورد، اشاره دارد. در واقع، آن تقواست - یک ماده‌ی ملموس. هرچه از این ماده بیشتر با خود به همراه آورید، کیفیت مادرزادی تان بهتر است. افرادی با کیفیت مادرزادی خوب، آسان‌تر به خود حقیقی‌شان بازگشت می‌کنند و روشن‌بین می‌شوند، زیرا مانعی در برابر تفکرشان وجود ندارد. همین که درباره‌ی آموختن چی‌گونگی یا درباره‌ی چیزهایی مربوط به تزکیه کردن می‌شنوند، بلافاصله علاقه‌مند و خواهان یادگرفتن می‌شوند. آن‌ها می‌توانند به کیهان وصل شوند. دقیقاً همانطور است که لائو‌زی گفت: "وقتی انسانی دانا دائو را می‌شنود، با پشتکاری آن را تمرین می‌کند. وقتی انسانی معمولی آن را می‌شنود، آن را گاه به‌گاه تمرین می‌کند. وقتی انسانی نادان آن را می‌شنود، با صدای بلند به آن می‌خندد. اگر بلند نخندد آن دانا نیست." آن افرادی که می‌توانند به آسانی به خود حقیقی‌شان برگردند و روشن‌بین شوند افراد دانا هستند. برعکس، فردی با مقدار زیادی ماده‌ی سیاه و کیفیت مادرزادی پایین، مانعی شکل گرفته شده در خارج از بدنش دارد که برای او پذیرفتن چیزهای خوب را غیرممکن می‌سازد. ماده‌ی سیاه باعث می‌شود که وقتی با چیزهای خوب روبه‌رو می‌شود به آن‌ها باور نیاورد. در واقع این یکی از نقش‌هایی است که کارما ایفا می‌کند.

بحث کیفیت مادرزادی الزاماً موضوع کیفیت روشن بینی را در بردارد. وقتی درباره‌ی روشن بینی صحبت می‌کنیم، بعضی افراد فکر می‌کنند که روشن بین شدن مانند زرنگ و زیرک بودن است. فرد "زیرک" یا "حیله‌گر" که مردم عادی به آن اشاره می‌کنند، در واقع از تمرین تزکیه که ما صحبت می‌کنیم بسیار دور است. این نوع از افراد "زرنگ" معمولاً نمی‌توانند به آسانی به روشن بینی دست یابند. آن‌ها فقط به دنیای مادی و عملی توجه دارند به طوری که بتوانند از مورد استفاده قرار گرفتن اجتناب کنند و هیچ منفعتی را از دست ندهند. قابل ملاحظه‌تر اینکه، افراد کمی که خودشان را به عنوان تحصیل کرده و باهوش فرض می‌کنند، فکر می‌کنند که تمرین تزکیه چیزی مربوط به داستان‌های افسانه‌ای است. برای آن‌ها تمرین تزکیه و بهبود و رشد دادن شین‌شینگ، اموری غیر قابل تصور است. آن‌ها تمرین‌کنندگان را افرادی احمق و خرافاتی در نظر می‌گیرند. روشن بینی که ما از آن صحبت می‌کنیم به زرنگ بودن اشاره نمی‌کند بلکه به برگشت سرشت انسان به سرشت حقیقی‌اش، به یک فرد خوب بودن و مطابق بودن با سرشت کیهان اشاره می‌کند. کیفیت مادرزادی شخص، کیفیت روشن بینی او را تعیین می‌کند. اگر کیفیت مادرزادی فردی خوب باشد، کیفیت روشن بینی او نیز به خوب بودن گرایش دارد. کیفیت مادرزادی، کیفیت روشن بینی را مشخص می‌کند، با این حال کیفیت روشن بینی، تماماً توسط کیفیت مادرزادی دیکته نمی‌شود. بدون توجه به این که کیفیت مادرزادی‌تان چقدر خوب است، درک و فهم‌تان نباید پائین باشد. کیفیت مادرزادی بعضی از افراد چندان خوب نیست ولی کیفیت روشن بینی فوق‌العاده‌ای دارند و بنابراین می‌توانند تا سطحی بالا تزکیه کنند. از آنجا که ما نجات را به تمامی موجودات ذی‌شعور عرضه می‌کنیم، به کیفیت روشن بینی نگاه می‌کنیم، نه به کیفیت مادرزادی. حتی اگر چیزهای منفی بسیاری هم داشته باشید، تا وقتی مصمم باشید که در تزکیه صعود کنید، این فکر شما یک فکر درست است. با این اندیشه فقط نیاز دارید کمی بیشتر از دیگران تحمل کرده و رها کنید و سرانجام به روشن بینی دست می‌یابید.

بدن تمرین‌کنندگان پالایش داده می‌شود. بعد از آنکه گونگ رشد می‌کند آن‌ها بیماری نخواهند داشت، زیرا حضور این ماده‌ی با انرژی اعلاء در بدن، دیگر حضور ماده‌ی سیاه را اجازه نمی‌دهد. اما بعضی از افراد از باور کردن به این مسئله امتناع می‌ورزند و همیشه فکر می‌کنند که مریض هستند. شکایت می‌کنند، "چرا من این قدر ناراحتم؟" ما می‌گوییم آنچه که شما کسب کرده‌اید گونگ است. چطور ممکن است وقتی که چنین چیز خوبی را به دست آورده‌اید ناراحتی نداشته باشید؟ در تزکیه شخص باید چیزهایی را در عوض از دست بدهد. در واقع تمام ناراحتی‌ها ظاهری هستند و هیچ اثری بر بدن شما ندارند. به نظر می‌رسد که بیماری باشد اما قطعاً این‌طور نیست - تماماً به این بستگی دارد که آیا می‌توانید به این آگاه شوید. تمرین‌کنندگان نه تنها لازم است قادر به تحمل کردن بدترین رنج‌ها باشند بلکه لازم است کیفیت روشن بینی خوبی هم داشته باشند. بعضی افراد وقتی با مشکلات روبه‌رو می‌شوند حتی تلاش نمی‌کنند که امور را درک کنند. علی‌رغم آموزش من به آن‌ها در سطحی بالا و نشان دادن به آن‌ها که چگونه خود را با ملاک بالاتر ارزیابی کنند، هنوز مثل مردم عادی با خودشان رفتار می‌کنند. حتی نمی‌توانند مثل تمرین‌کنندگان واقعی تزکیه کنند. نه می‌توانند باور کنند که در سطحی بالا خواهند بود.

روشن بینی مطرح شده در سطوح بالا، به روشن بین شدن اشاره دارد و به دو دسته‌ی روشن بینی ناگهانی و روشن بینی تدریجی تقسیم بندی می‌شود. روشن بینی ناگهانی اشاره می‌کند به اینکه تمامی روند تزکیه در یک حالت قفل شده رخ می‌دهد. در آخرین لحظه، بعد از آنکه تمام روند تزکیه را کامل کرده‌اید و شین‌شینگ شما به یک سطح بالا رسیده است، تمام توانایی‌های فوق‌طبیعی‌تان به یک‌باره باز می‌شوند، چشم سوم شما بلافاصله به بالاترین سطح خود گشوده می‌شود و ذهن‌تان قادر به ارتباط با موجودات سطح بالا در بُعدهای دیگر می‌شود. شما

بلافاصله قادر به دیدن واقعیت تمامی کیهان و بُعدهای متفاوتش و بهشت‌های یگانه می‌شوید و آن وقت قادر خواهید بود با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. شما همچنین قادر خواهید بود که قدرت‌های بزرگ خدایی‌تان را به کار ببرید. برگزیدن راه روشن‌بینی ناگهانی، یکی از مشکل‌ترین‌هاست. در طی تاریخ فقط افرادی با کیفیت مادرزادی فوق‌العاده عالی، برای مرید بودن انتخاب می‌شدند؛ آن به صورت خصوصی و به صورت فردی انتقال داده شده است. افراد معمولی آن را غیر قابل تحمل خواهند یافت! مسیری که من گذشتم راه روشن‌بینی ناگهانی بود.

چیزهایی که در حال انتقال دادن آنها به شما هستم به راه روشن‌بینی تدریجی تعلق دارند. توانایی‌های فوق‌طبیعی در طی روند تزکیه‌تان به وقت خودش رشد خواهند یافت. اما توانایی‌های فوق‌طبیعی که پدیدار می‌شوند لزوماً برای استفاده در اختیار شما قرار نخواهند گرفت، چراکه وقتی هنوز شین‌شینگ‌تان را تا سطح مشخصی بالا رشد نداده باشید و هنوز نتوانید خودتان را به درستی اداره کنید، برای شما ارتکاب اعمال نادرست آسان است. در حال حاضر قادر به استفاده کردن از این توانایی‌های فوق‌طبیعی نخواهید بود، هرچند آن‌ها عاقبت در اختیار شما قرار خواهند گرفت. از طریق تمرین تزکیه، سطح خودتان را به تدریج رشد می‌دهید و حقیقت این کیهان را درک خواهید کرد. درست مثل روشن‌بینی ناگهانی، شما عاقبت به کمال دست خواهید یافت. راه روشن‌بینی تدریجی کمی آسان‌تر است و هیچ خطری را دربر نمی‌گیرد. آنچه درباره‌ی آن سخت و مشکل است، این است که شما می‌توانید تمامی روند تزکیه را ببینید. بنابراین الزاماتی که برای خود می‌گذارید باید حتی سخت‌تر باشند.

۹. ذهنی پاک و خالص

بعضی از افراد وقتی تمرین‌های چی‌گونگ را انجام می‌دهند نمی‌توانند به آرامش و سکون دست یابند و بنابراین به دنبال روشی می‌گردند. بعضی‌ها از من پرسیده‌اند: "استاد، چرا وقتی تمرین‌های چی‌گونگ را انجام می‌دهم نمی‌توانم آرام و ساکن شوم؟ آیا می‌توانید روش یا تکنیکی را به من آموزش دهید که وقتی در مدیتیشن می‌نشینم بتوانم آرام و ساکن شوم؟" می‌پرسم چگونه می‌توانید آرام شوید؟! حتی اگر یک موجود خدایی هم می‌آمد تا روشی را به شما آموزش دهد باز هم نمی‌توانستید آرام شوید. چرا؟ دلیل این است که ذهن شما پاک و خالص نیست. زیرا شما در این جامعه زندگی می‌کنید، چیزهایی مثل احساسات و آرزوهای گوناگون، علاقه‌ی شخصی، موضوعات شخصی و حتی امور دوستان و خانواده‌تان، ذهن‌تان را بیش از حد اشغال می‌کنند و اولویت بالایی به خود می‌گیرند. چگونه می‌توانید وقتی در مدیتیشن نشسته‌اید آرام شوید؟ حتی اگر آن‌ها را با قصد سرکوب کنید، باز هم خودشان ظاهر می‌شوند.

تزکیه‌ی بودیسم، "احکام، تمرکز و خرد" را آموزش می‌دهد. احکام برای رهاکردن چیزهایی است که به آن‌ها وابسته هستید. بعضی از بودیست‌ها روش تکرار کردن نام بودا را اتخاذ می‌کنند که برای رسیدن به حالتی که "یک فکر جایگزین هزاران فکر دیگر شود"، تکرار با تمرکز را لازم می‌داند. اما این صرفاً یک شیوه نیست، بلکه یک نوع توانایی است. اگر آن را باور نمی‌کنید می‌توانید تکرار کردن را امتحان کنید. می‌توانم به شما قول بدهم که وقتی از دهان‌تان استفاده می‌کنید تا نام بودا را تکرار کنید، چیزهای دیگر در ذهن‌تان سر برخواهند آورد. اولین بار تانتريسم تبتی بود که به مردم آموزش داد چگونه نام یک بودا را تکرار کنند؛ شخص می‌بایست برای یک هفته، هر روز صدها هزار بار نام یک بودا را تکرار کند. آن‌ها آنقدر تکرار می‌کردند تا سرگیجه گرفته و سپس در نهایت هیچ چیز در ذهن‌شان باقی نمی‌ماند. آن یک فکر، جای تمام افکار دیگر را گرفته بود. این نوعی مهارت است که شما ممکن است نتوانید آن را به اجرا درآورید. روش‌های دیگری نیز وجود دارند که به شما آموزش می‌دهند چگونه

فکرتان را بر دَن تی‌ان خود متمرکز کنید، چطور بشمارید، چگونه چشمان‌تان را بر اشیاء ثابت نگه دارید و غیره. در واقعیت، هیچ‌کدام از این روش‌ها نمی‌توانند شما را به آرامش و سکون کامل وارد سازند. تمرین‌کنندگان باید به ذهنی پاک و خالص دست یابند، مشغله‌ی نفع شخصی‌شان را دور اندازند و حرص و طمع در قلب‌شان را رها کنند.

اینکه بتوانید وارد آرامش و سکون شوید در واقع انعکاسی از توانایی و سطح شماست. قادر بودن برای ورود به آرامش و سکون به محض این‌که می‌نشینید، یک سطح بالا را نشان می‌دهد. اشکالی ندارد اگر در حال حاضر نتوانید آرام شوید- از طریق تزکیه می‌توانید آرام آرام به آن دست یابید. به تدریج شین‌شینگ شما رشد می‌کند، همین‌طور هم گونگ شما. گونگ‌تان هرگز رشد نخواهد کرد مگر آن‌که به علاقه‌ی شخصی و امیال و آرزوهای‌تان اهمیت کمتری قائل شوید.

تمرین‌کنندگان باید در تمام مدت، استانداردهای بالاتری را برای خودشان حفظ کنند. تمرین‌کنندگان با تمام انواع پدیده‌های پیچیده‌ی اجتماعی، بسیاری چیزهای مبتذل و ناسالم و انواع احساسات و امیال و آرزوها، به‌طور پیوسته مورد مداخله و مزاحمت قرار می‌گیرند. چیزهایی که در تلویزیون، در فیلم‌ها و در ادبیات مورد تشویق قرار می‌گیرند به شما آموزش می‌دهند که در میان افراد عادی، فردی قوی‌تر و شخصی معقول‌تر و عملی‌تر باشید. اگر نتوانید فراتر از این چیزها بروید، از شین‌شینگ و حالت ذهنی یک تزکیه‌کننده حتی بیشتر دور خواهید شد و گونگ کمی به دست خواهید آورد. تمرین‌کنندگان باید با آن چیزهای مبتذل و زننده و ناسالم، کمتر سر و کار داشته و یا نداشته باشند. باید با چشمی نابینا و گوشی ناشنوا با آن‌ها برخورد کنند، تحت‌تأثیر افراد و چیزها قرار نگیرند. اغلب می‌گوییم که افکار و اذهان مردم معمولی نمی‌توانند مرا تکان دهند. وقتی کسی مرا ستایش می‌کند خوشحال نمی‌شوم، نه اینکه وقتی کسی به من توهین می‌کند ناراحت می‌شوم. مهم نیست چالش‌ها برای شین‌شینگ در بین مردم عادی چقدر جدی باشد، من تحت تأثیر قرار نمی‌گیرم. تمرین‌کنندگان باید تمام منافع شخصی را ناچیز بگیرند و حتی به آن‌ها اهمیت ندهند. فقط پس از آن نیت شما برای روشن‌بین شدن، می‌تواند بالغ‌شده در نظر گرفته شود. اگر بتوانید به شدت به دنبال شهرت و منافع شخصی نباشید و حتی آن‌ها را به مثابه‌ی چیزهایی ناچیز و بی‌اهمیت در نظر بگیرید، آن وقت مایوس یا ناراحت نمی‌شوید و قلب‌تان همیشه آرام باقی خواهد ماند. وقتی قادر باشید همه چیز را رها کنید، به‌طور طبیعی به ذهنی پاک و خالص دست خواهید یافت.

من به شما دافا و همه‌ی پنج سری تمرینات را آموزش داده‌ام. بدن‌تان را تنظیم کرده‌ام و در آن، فالون و مکانیزم‌های انرژی را کارگذار کرده‌ام. بدن‌های قانون من شما را محافظت خواهند کرد. تمام آنچه که باید به شما داده می‌شد، به شما داده شده است. در طی کلاس، تمام اینها به من ارتباط دارد. از این لحظه به بعد، تماماً به شما بستگی دارد. "استاد، شما را به در تزکیه راهنمایی می‌کند، ولی اینکه به تزکیه کردن ادامه دهید به شما بستگی دارد." تا وقتی دافا را به طور کامل یاد بگیرید، با دقت آن را تجربه و درک کنید، در هر لحظه مراقب شین‌شینگ خود باشید، با پشت‌کار تزکیه کنید، بدترین همه‌ی رنج‌ها را تحمل کنید و سخت‌ترین سختی‌ها را تحمل کنید، ایمان دارم قطعاً در تزکیه‌تان موفق خواهید شد.

مسیر تزکیه کردن گونگ، در قلب شخص جای دارد

قاییق برافراشته در دافای بی‌کران، بر روی سختی‌ها می‌راند

فصل چهارم

ویژگی‌های فالون دافا

فالون بودا فا، یک راه بزرگ تزکیه‌ی سطح بالا در مدرسه‌ی بوداست، که در آن، جذب‌شدن در عالی‌ترین سرشت کیهان؛ جن، شن، رن (حقیقت، نیک‌خواهی، بردباری)؛ اساس عمل تزکیه است. تزکیه‌ی آن با این عالی‌ترین سرشت و بر اساس اصول تکامل کیهان هدایت می‌شود. از این رو، آنچه که ما تزکیه می‌کنیم یک فای عظیم یا یک دائوی عظیم است.

فالون بودا فا، مستقیماً قلب مردم را هدف قرار می‌دهد و به‌وضوح بیان می‌دارد که تزکیه‌ی شین‌شینگ، کلید افزایش دادن گونگ است. سطح گونگ شخص به همان بلندی سطح شین‌شینگ اوست، و این یک حقیقت مسلم در کیهان است. "شین‌شینگ"، شامل تبدیل تقوا (یک ماده‌ی سفید) و کارما (یک ماده‌ی سیاه)، رها کردن امیال و وابستگی‌های بشر عادی و توانایی تحمل کردن تمام سخت‌ترین سختی‌ها می‌شود. همچنین دربرگیرنده‌ی انواع زیادی از چیزهایی است که شخص باید برای بالابردن سطحش تزکیه کند.

فالون بودا فا، تزکیه‌ی بدن را هم شامل می‌شود که با انجام حرکات تمرینی راه بزرگ کمال - یک تمرین سطح بالای بزرگ از مدرسه‌ی بودا - به دست می‌آید. یکی از اهداف تمرین‌ها، تقویت کردن توانایی‌های فوق‌طبیعی و مکانیزم‌های انرژی تمرین‌کننده، با به‌کارگیری توان پر قدرت گونگ (گونگ لی) او جهت دست‌یافتن به "فا" تمرین‌کننده را پالایش می‌کند" می‌باشد. هدف دیگر، رشد و پروردن بسیاری از موجودات زنده در بدن تمرین‌کننده است. در تمرین تزکیه‌ی سطح بالا، کودک جاودان یا بدن بودا متولد خواهد شد و توانایی‌های بسیاری رشد خواهند یافت. حرکات تمرینی برای تبدیل و پرورش دادن این چیزها لازم هستند. در دافای ما، تمرین‌ها بخشی از هماهنگ‌سازی و کمال هستند. بنابراین دافا یک سیستم تزکیه‌ی جامع بدن - ذهن است. آن "راه بزرگ کمال" نیز نامیده می‌شود. بنابراین این دافا با حق تقدم قرار دادن تزکیه بر تمرین‌ها، هم تزکیه و هم تمرین‌ها را لازم دارد. اگر فردی فقط تمرین‌ها را انجام دهد و در تزکیه‌ی شین‌شینگ خود ناموفق باشد گونگ او افزایش نمی‌یابد. فردی که فقط شین‌شینگ خود را تزکیه می‌کند و تمرین‌های راه بزرگ کمال را انجام نمی‌دهد درخواهد یافت که رشد توان گونگ او کند شده و بدن اصلی (بنتی) او تغییر نکرده است.

افرادی با روابط تقدیری وجود دارند و افرادی که برای سال‌های زیادی تزکیه کرده، اما قادر به افزایش دادن گونگ‌شان نبوده‌اند. بدین‌وسیله این دافا برای تزکیه‌ی بودا شدن را که من در گذشته‌ای بسیار دور تزکیه کردم و به آن آگاه‌شدم برای آن که بیشتر آن‌ها فا را کسب‌کنند، از آغاز در سطحی بالا تزکیه‌کنند و گونگ‌شان را به سرعت افزایش دهند به طوری که مستقیماً به کمال برسند، به عموم عرضه کرده‌ام. این راه تزکیه، برای فرد هماهنگی و خرد می‌آورد. حرکات، فشرده و مختصر هستند چراکه یک راه بزرگ، بسیار ساده و آسان است.

فالون، در تمرین تزکیه در فالون بودا فا، اصلی و مرکزی است. فالون، یک موجود باهوش چرخان تشکیل شده از ماده‌ی با انرژی اعلاست. فالونی که من در قسمت پائینی شکم تمرین‌کننده می‌گذارم، در بیست و چهار ساعت روز، پیوسته می‌چرخد. (تمرین‌کنندگان حقیقی می‌توانند با خواندن کتاب‌های من، تماشا کردن ویدئوی سخنرانی‌های من، گوش کردن به نوارهای ضبط‌شده‌ی سخنرانی‌های من یا مطالعه کردن با شاگردان دافا، یک فالون به دست آورند.) فالون به تمرین‌کنندگان کمک می‌کند به‌طور خودکار تزکیه‌کنند. بدین معنی که، فالون

تمرین‌کنندگان را در تمام اوقات، ولو اینکه در تمام مدت تمرین‌ها را انجام ندهند تزکیه می‌کند. از تمام راه‌های تزکیه که امروزه به دنیا معرفی شده‌اند، این تنها راهی است که به "فا، تمرین‌کننده را پالایش می‌کند" دست یافته است.

فالونِ چرخان، همان سرشت کیهان را داراست و مینیاتور آن است. چرخ دارمای مدرسه‌ی بودا، یین-یانگِ مدرسه‌ی دائو و هر چیزی در دنیای ده جهت در این فالون منعکس می‌شوند. فالون وقتی به داخل می‌چرخد (در جهت حرکت عقربه‌های ساعت) نجات را برای تمرین‌کننده فراهم می‌کند، چراکه مقدار زیادی از انرژی کیهان را جذب می‌کند و آن را به گونگ تبدیل می‌کند. فالون وقتی به سمت بیرون می‌چرخد (عکس حرکت عقربه‌های ساعت) نجات را برای دیگران فراهم می‌کند. چراکه انرژی‌ای آزاد می‌کند می‌تواند هر موجودی را نجات دهد و هر وضعیت غیرطبیعی را اصلاح کند؛ افرادِ نزدیک تمرین‌کننده نفع می‌برند.

فالون دافا، تمرین‌کنندگان را به جذب‌شدن در سرشت عالی کیهان؛ جن، شن، رن (حقیقت، نیک‌خواهی، بردباری) قادر می‌سازد. آن به‌طور اساسی از تمام تمرین‌های دیگر متفاوت است و هشت ویژگی اختصاصی اصلی دارد.

۱. تزکیه‌ی یک فالون، نه شکل‌دادن یا تزکیه‌ی دن.

فالون همان سرشت کیهان را داراست و یک موجود باهوشِ چرخان، ساخته شده از ماده‌ی با انرژی اعلاست. فالون به‌طور مداوم در بخش پائینی شکم تمرین‌کننده می‌چرخد و پیوسته انرژی را از کیهان گردآوری می‌کند، آن را تغییر شکل داده و به گونگ تبدیل می‌کند. بنابراین تمرین تزکیه در فالون دافا می‌تواند گونگ را در تمرین‌کنندگان افزایش دهد و به آن‌ها اجازه دهد با سرعتی فوق‌العاده به وضعیتِ بازشدن گونگ (کای گونگ، kaigong) برسند. حتی آن افرادی که بیش از هزاران سال تزکیه کرده‌اند، خواسته‌اند این فالون را به‌دست آورند ولی نتوانستند. در حال حاضر تمام تمرین‌هایی که در جامعه‌ی ما رایج هستند، دن را تزکیه می‌کنند و دن را شکل می‌دهند. آن‌ها چی گونگ به‌شیوه‌ی دن نامیده می‌شوند. برای تمرین‌کنندگان تمرین‌های چی گونگ به‌شیوه‌ی دن، دست یافتن به گونگ باز شده و روشن‌بین شدن در این دوره‌ی زندگی بسیار مشکل است.

۲. فالون، تمرین‌کننده را حتی زمانی که تمرین‌ها را انجام نمی‌دهد، پالایش می‌کند.

از آنجایی که تمرین‌کنندگان مجبورند هر روز سرکار بروند، مطالعه‌کنند، بخورند و بخوابند، قادر به انجام‌دادن بیست و چهار ساعته‌ی تمرین‌ها نیستند. با این وجود، فالون مداوماً می‌چرخد، به تمرین‌کنندگان کمک می‌کند تا به تأثیر انجام بیست و چهار ساعته‌ی تمرین‌ها دست یابند. از این‌رو، اگرچه تمرین‌کنندگان نمی‌توانند در تمام لحظات تمرین‌ها را انجام دهند، فالون باز هم بی وقفه تمرین‌کنندگان را پالایش می‌کند. به‌طور خلاصه، حتی اگرچه تمرین‌کننده قادر به انجام تمرینات نباشد، فادرحال پالایش کردن تمرین‌کننده است.

امروزه در هیچ‌کجای دنیا، تمرین دیگری وجود ندارد که به عموم معرفی شده و مشکل‌یافتن وقت را، هم برای کار و هم تمرین‌ها حل کرده باشد. تنها فالون دافا این مشکل را حل کرده است. فالون دافا، تنها راه تزکیه‌ای است که به "فا، تمرین‌کننده را پالایش می‌کند" دست یافته است.

۳. تزکیه‌کردن خودآگاه اصلی، به‌طوری که شما گونگ را به‌دست آورید.

فالون دافا، خودآگاه اصلی (zhuyishi) فرد را تزکیه می‌کند. تمرین‌کنندگان باید به‌طور آگاهانه قلب‌شان را تزکیه‌کنند، تمام وابستگی‌هایشان را رهاکنند و شین‌شینگ‌شان را بهبود بخشند. به‌هنگام تمرین کردن راه بزرگ کمال، نمی‌توانید در خلسه باشید یا از خود بی‌خبر باشید. همان‌طور که تمرین‌ها را انجام می‌دهید خودآگاه اصلی‌تان باید در تمام مدت بر شما حاکم باشد. گونگی که به این شیوه تزکیه‌شده، بر روی بدن خودتان رشد خواهد کرد و شما گونگی را به‌دست خواهید آورد که خود شما می‌توانید با خود ببرید. این دلیل آن است که چرا فالون دافا بسیار باارزش است - خود شما گونگ را به‌دست می‌آورید.

برای هزاران سال، تمام تمرین‌های دیگری که در میان مردم معرفی شدند خودآگاه کمکی (yishi fu) تمرین‌کننده را تزکیه کرده‌اند؛ بدن جسمانی و خودآگاه اصلی تمرین‌کننده، فقط به‌عنوان واسطه خدمت کرده‌اند. با رسیدن تمرین‌کننده به کمال، خودآگاه کمکی او صعود می‌کند و گونگ را با خود می‌برد. آن وقت هیچ چیزی برای خودآگاه اصلی تمرین‌کننده و بدن اصلی‌اش باقی نمی‌ماند - یک عمر تلاش در تزکیه بیپوده می‌شود. البته وقتی یک تمرین‌کننده خودآگاه اصلی‌اش را تزکیه می‌کند، خودآگاه کمکی او هم مقداری گونگ به‌دست می‌آورد و به‌طور طبیعی، همراه با خودآگاه اصلی رشد می‌کند.

۴. تزکیه‌ی هر دوی ذهن و بدن

"تزکیه‌ی ذهن" در فالون دافا به تزکیه‌ی شین‌شینگ شخص اشاره دارد. تزکیه کردن شین‌شینگ مقدم می‌باشد، چون کلید افزایش دادن گونگ در نظر گرفته می‌شود. به کلامی دیگر، گونگی که سطح شخص را مشخص می‌کند نه از طریق انجام تمرین‌ها، بلکه از طریق تزکیه کردن شین‌شینگ فرد به دست می‌آید. سطح گونگ شخص، به بلندی سطح شین‌شینگ فرد است. در فالون دافا عامل شین‌شینگ، چیزهای بسیار وسیع‌تری از فقط تقوا را در برمی‌گیرد، علاوه بر تقوا، انواع بسیاری از چیزها را شامل می‌شود.

"تزکیه‌ی بدن" در فالون دافا به دستیابی به طول عمر اشاره می‌کند. از طریق انجام دادن تمرین‌ها، بدن اصلی فرد دستخوش تغییر شده و حفظ می‌شود. خودآگاه اصلی و بدن جسمی شخص، یکی شده، به کمال کامل نائل می‌شوند. تزکیه‌ی بدن، به‌طور اساسی اجزای ملکولی بدن انسان را تغییر می‌دهد. توسط جایگزین کردن عناصر سلول‌ها با ماده‌ی با انرژی بالا، بدن انسان به بدنی ساخته شده از ماده از بُعدهای دیگر درآورده می‌شود. در نتیجه شخص برای همیشه جوان خواهد ماند. به موضوع، از ریشه‌اش رسیدگی می‌شود. بنابراین فالون دافا یک تمرین تزکیه‌ی درست و حقیقی هر دوی بدن و ذهن است.

۵. پنج تمرینی که برای یادگیری آسان و ساده هستند.

یک راه بزرگ، فوق‌العاده ساده و آسان است. با نگاهی گسترده‌تر، فالون دافا تعداد حرکات تمرینی کمی دارد، ولی چیزهایی که پرورش داده می‌شوند بسیار زیاد و فراگیر هستند. حرکات، هر جنبه‌ی بدن و چیزهای بسیاری که پرورش پیدا خواهند کرد را کنترل می‌کنند. تمام پنج تمرین به‌طور کامل به تمرین‌کنندگان آموزش داده می‌شوند. درست از همان ابتدای شروع، محل‌هایی در بدن تمرین‌کننده که انرژی مسدود شده است باز خواهند شد و مقدار زیادی انرژی از کیهان جذب خواهد شد. در دوره‌ی زمانی بسیار کوتاهی، تمرین‌ها مواد بی‌فایده را از بدن تمرین‌کننده خارج می‌کنند و آن را پالایش می‌دهند. تمرین‌ها همچنین به تمرین‌کنندگان در بالابردن سطح‌شان، تقویت توانایی‌های خدایی‌شان و رسیدن به مرحله‌ی بدن سفید خالص کمک می‌کنند. این پنج تمرین از

تمرین‌های معمول که کانال‌های انرژی یا مدارهای آسمانی بزرگ و کوچک را باز می‌کنند بسیار فراتر هستند. فالون دافا برای تمرین‌کنندگان، مناسب‌ترین و مؤثرترین راه تزکیه را فراهم می‌کند و نیز بهترین و باارزش‌ترین راه است.

۶. استفاده نکردن از فعالیت‌های ذهنی، به خطا رفتن و افزایش سریع گونگ.

تمرین تزکیه‌ی فالون دافا از نیت ذهنی رهاست، بدون هیچ تمرکزی بوده و توسط فعالیت‌های ذهنی هدایت نمی‌شود. بنابراین تمرین کردن فالون دافا کاملاً مطمئن و بی‌خطر است و تضمین می‌شود که تمرین‌کنندگان به خطا نروند. فالون، تمرین‌کنندگان را از رفتن به خطا در تمرین و همچنین از مزاحمت و مداخله‌ی افرادی با شین‌شینگ پائین محافظت می‌کند. علاوه بر این، فالون می‌تواند به‌طور خودکار هر وضعیت غیرعادی را اصلاح کند.

تمرین‌کنندگان در یک سطح بسیار بالا، تزکیه‌ی خود را شروع می‌کنند. تا وقتی بتوانند سخت‌ترین سختی‌ها را تحمل کنند، چیزی را که تحمل آن مشکل است تحمل کنند، شین‌شینگ خود را حفظ کنند و به‌طور حقیقی فقط یک راه تزکیه را تمرین کنند، قادر خواهند بود در مدت فقط چند سال به مرحله‌ی سه‌گل جمع‌شده در بالای سر برسند. این بالاترین سطحی است که فرد در طی تزکیه در فای دنیای سه‌گانه می‌تواند دست یابد.

۷. هنگام انجام تمرین‌ها؛ اهمیت ندادن به مکان، زمان یا جهت و توجهی به پایان تمرین نداشتن.

فالون، مینیاتور کیهان است. کائنات در چرخش است، تمام کهکشان‌هایش در حال گردش هستند و زمین نیز به دور خودش در حال چرخش است. پس شمال، جنوب، شرق و غرب نمی‌توانند تشخیص داده شوند. تمرین‌کنندگان فالون دافا بر طبق سرشت اصلی کیهان و قانون تکامل آن تمرین تزکیه می‌کنند. بنابراین مهم نیست که تمرین‌کننده به چه جهتی می‌ایستد، او تمرین‌ها را به سمت همه‌ی جهات انجام می‌دهد. از آنجا که فالون پیوسته می‌چرخد، هیچ مفهومی از زمان وجود ندارد، تمرین‌کنندگان می‌توانند در هر زمانی آن‌ها را انجام دهند. فالون تا ابد می‌چرخد و تمرین‌کنندگان قادر به متوقف کردن چرخش آن نیستند، پس پایان دادن به تمرین، مفهومی ندارد. شخص، حرکات تمرین را تمام می‌کند اما تمرین پایان نمی‌یابد.

۸. با محافظت بدن‌های قانون من، لازم نیست که از مزاحمت شیاطین خارجی بترسید.

برای یک فرد معمولی بسیار خطرناک است که ناگهان چیزهای سطح بالا را دریافت کند، چراکه زندگی او بلافاصله در خطر خواهد بود. تمرین‌کنندگان وقتی آموزش‌های فالون دافای مرا قبول کنند و به‌طور حقیقی تزکیه‌کنند از حفاظت بدن‌های قانون (fashen) من بهره‌مند خواهند شد. تا وقتی در انجام تزکیه ثبات و پشتکار داشته باشید، بدن‌های قانون من تا رسیدن تان به کمال از شما حفاظت خواهند کرد. اگر در مرحله‌ی تصمیم‌گیری که تزکیه را متوقف کنید، بدن‌های قانون من شما را ترک خواهند کرد.

علتی که بسیاری از افراد جرأت نمی‌کنند اصول سطح بالا را آموزش دهند این است که آن‌ها قادر به پذیرفتن این مسئولیت نیستند و آسمان نیز آن‌ها را از انجام دادن‌شان منع می‌کند. فالون دافا یک فای راستین است. یک فکر درست می‌تواند بر تمام اهریمنان غلبه کند، به شرطی که تمرین‌کننده در تمرین تزکیه‌اش، شین‌شینگ خود را حفظ کند، وابستگی‌هایش را رها کند و از خواست‌ها و پیگیری‌های نادرست صرف‌نظر کند، همان‌طور که در دافا مقرر

شده است. هر شیطان پلیدی خواهد ترسید و هر کسی که با پیشرفت شما ارتباطی ندارد جرأت نخواهد کرد با شما مداخله کند یا مزاحمتان شود. پس آموزش‌های فالون دافا با آن روش‌های مرسوم تزکیه یا تئوری‌های تزکیه‌ی دَن در دیگر تمرین‌ها و شاخه‌های تزکیه، کاملاً متفاوت است.

تمرین کردن تزکیه در فالون دافا، هم در تزکیه در فای دنیای سه‌گانه و هم در تزکیه‌ی فراتر از فای دنیای سه‌گانه، شامل سطوح بسیاری است. این تمرین تزکیه‌ی راستین از همان ابتدا، در یک سطح بسیار بالا شروع می‌شود. فالون دافا برای تمرین‌کنندگان و همچنین برای آن‌هایی که به مدت طولانی در حال تمرین تزکیه بوده‌اند ولی در افزایش گونگ‌شان ناتوان بوده‌اند مناسب‌ترین راه تزکیه را فراهم می‌کند. وقتی که توان گونگ و شین‌شینگ تمرین‌کننده‌ای به سطح معینی برسد، او می‌تواند در مدتی که در این دنیاست یک بدن تباه ناپذیر فناپذیر را کسب کند. یک تمرین‌کننده همچنین می‌تواند به بازشدن گونگ، به روشن‌بینی و صعود همه‌جانبه‌ی شخص به سطوح بالا دست یابد. آنهایی که بسیار مصمم هستند باید فای راستین را مطالعه‌کنند، برای رسیدن به دستیابی راستین سخت بکوشند، شین‌شینگ خود را بهبود بخشند و وابستگی‌هایشان را رهاکنند- فقط آنگاه خواهند توانست به کمال برسند.

تصاویر و توضیحات حرکات تمرین

۱. بودا هزار دست را نشان می دهد

(فَ جان چی آن شوفا) ^{۵۰}

اصول: هسته‌ی مرکزی بودا هزار دست را نشان می دهد، کشیدن بدن است. این کشیدن، مناطقی را که کانال‌های انرژی در آنجا متراکم هستند باز کرده، انرژی را درون بدن و زیر پوست تحریک می کند به طوری که به شدت گردش می کند و به طور خودکار مقدار زیادی انرژی را از کائنات جذب می کند. این، تمام کانال‌های انرژی در بدن تمرین کننده را قادر می سازد تا از همان ابتداء باز شوند. وقتی کسی این تمرین را انجام می دهد؛ بدن، گرمایی خاص و وجود یک میدان انرژی قوی را احساس خواهد کرد. این توسط کشیده شدن و باز شدن تمام کانال‌های انرژی در سراسر بدن صورت می گیرد. بودا هزار دست را نشان می دهد از هشت حرکت تشکیل شده است. حرکات بسیار ساده هستند، ولی بسیاری از چیزهایی که به طور کلی توسط روش تزکیه، رشد و تکامل پیدا می کنند را کنترل می کنند. هم‌زمان، آنها تمرین کنندگان را قادر می سازند که به سرعت وارد وضعیت در محاصره‌ی یک میدان انرژی بودن شوند. تمرین کنندگان باید این حرکات را به عنوان یک تمرین پایه‌ای انجام دهند. آنها معمولاً اول انجام می شوند و یکی از روش‌های تقویت کننده برای تمرین تزکیه‌ی شخص هستند.

نظم ^{۵۱}:

شن شن هه بی ^{۵۲}

دونگ جینگ سویی جی ^{۵۳}

دینگ تی ان دودون ^{۵۴}

چی آن شو فالی ^{۵۵}

آماده سازی - با پاهایی که به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز هستند به طور طبیعی بایستید. کمی زانوها را خم کنید. زانوها و باسن راحت باشند. تمام بدن را شل و راحت نگه دارید ولی خیلی شل و ول نباشید. فک پائینی را کمی به داخل بکشید. نوک زبان را به سقف دهان بچسبانید، فضایی را بین دندان‌های پائین و بالا خالی بگذارید و لب‌هایتان را روی هم قرار دهید. به آرامی چشمان‌تان را ببندید. بر چهره، حالتی آرام را حفظ کنید.

^{۵۰} - Fo Zhan Qianshou Fa

^{۵۱} - منظومات فقط یکبار، به چینی، دقیقاً قبل از هر تمرین خوانده می شوند. هر تمرین نظم مشخص خود را دارد که شما می توانید آن را بلند بخوانید یا فقط از طریق نوار تمرین به آن گوش کنید.

^{۵۲} - Shenshen Heyi - بدن و ذهن را باهم یکی کنید.

^{۵۳} - Dongjing Suiji - بر طبق مکانیزم انرژی حرکت کنید یا ساکن شوید.

^{۵۴} - Dingtian Duzun - به بلندی آسمان و بی اندازه با عظمت.

^{۵۵} - Qianshou Foli - بودای هزار دست مستقیم می ایستد.



۱-۱



۱-۲

اتصال دست‌ها به یکدیگر (لیانگ شو جی یین)^{۵۶} - دست‌ها را کمی بالا بیاورید با حالتی که کف دست‌ها به طرف بالا باشد. بگذارید نوک انگشتان شست با فشار کم، با همدیگر تماس داشته باشند. چهار انگشت دیگر دست روی چهار انگشت دست دیگر قرار گیرند. برای آقایان، دست چپ در بالا قرار می‌گیرد، برای خانم‌ها دست راست بالا قرار می‌گیرد. بگذارید دست‌ها یک شکل بیضی را شکل دهند و آنها را در قسمت پائینی شکم نگه دارید. قسمت بالایی هر دو بازو را با آرنج‌ها به صورت حلقه شده، کمی به جلو نگه دارید، به طوری که زیر بغل‌ها باز باشند. (شکل ۱-۱).

مایت‌ریا^{۵۷} پشتش را می‌کشد (می‌له شین یائو)^{۵۸} - با حالت جی یین^{۵۹} شروع کنید، هر دو دست را با هم بلند کنید. زمانی که دست‌ها به جلوی صورت می‌رسند، آنها را جدا کنید و به تدریج کف دست‌ها را به طرف بالا برگردانید. وقتی که دست‌ها به بالای سر می‌رسند، کف دست‌ها را به طرف بالا نگهدارید. نوک انگشتان دو دست را به طرف هم با فاصله ی ۲۰ تا ۲۵ سانتی‌متر بین شان (۸ تا ۱۰ اینچ) قرار دهید. (شکل ۱-۲). هم‌زمان، انتهای کف دست‌ها را به بالا فشار دهید، سر را به بالا بکشید، کف پاها را به سمت پائین فشار دهید و تمام بدن را بکشید. در حدود ۲ تا ۳ ثانیه بکشید و سپس به یکباره تمام بدن را شل کنید. زانوها و باسن را به حالت آرام و راحت برگردانید.

تاتاگاتا انرژی را از بالا به داخل سر، جاری می‌سازد (رولای گوآن دینگ)^{۶۰} - با دنبال کردن حرکت قبلی (شکل ۱-۳)، دو کف دست را با زاویه ی ۱۴۰ درجه به طرف بیرون بچرخانید تا یک قیف را شکل دهند. مچ‌ها را صاف کرده و آنها را به طرف پائین بیاورید، همان‌طور که دست‌ها به طرف پائین حرکت می‌کنند کف دست‌ها را با

^{۵۶} - Liangshou Jieyin - دست‌ها را بهم وصل کنید.

^{۵۷} - در بودیسم، مایت‌ریا نام بودای آینده است که پس از بودا شاکيامونی برای اعطای نجات به زمین خواهد آمد.

^{۵۸} - Mile Shenyao

^{۵۹} - مخفف "لیانگ شو جی یین."

^{۶۰} - Rulai Guanding

فاصله‌ای نه بیشتر از ۱۰ سانتی‌متر (۴ اینچ) در حالتی که به‌طرف سینه قرار دارند حفظ کنید. به حرکت دادن هر دو دست به سمت پائین شکم ادامه دهید (شکل ۱-۴).



۱-۳



۱-۴

فشار دادن دست‌ها به یکدیگر در جلوی قفسه‌ی سینه (شوانگ‌شو هه‌شی)^{۶۱} - در پائین شکم، دست‌ها را بچرخانید به‌طوری که پشت دست‌ها در برابر هم قرارگیرند و بدون مکث، دست‌ها را تا قفسه‌ی سینه بالا آورید و به حالت هه‌شی درآورید (شکل ۱-۵). به هنگام انجام هه‌شی، هر دوی انگشتان و انتهای کف دستها را به هم فشار دهید به‌طوری که فضایی در وسط کف دستها خالی بماند. آرنج‌ها را بالا نگه دارید به‌طوری که ساعدها یک خط راست را تشکیل دهند. (در تمام تمرین‌ها، دست‌ها را در حالت کف دست لوتوس^{۶۲} نگه دارید به‌جز زمانی که هه‌شی و جی‌یین را انجام می‌دهید).

^{۶۱} - Shuangshou Heshi

^{۶۲} - حالت کف دست لوتوس - حالتی از دست که باید در تمام تمرین‌ها حفظ شود. در این حالت دست، کف دست باز است و انگشتان آزاد و راحت، اما مستقیم هستند. انگشت وسط هر دو دست راحت و آزاد هستند با حالتی که کمی به‌طرف مرکز کف دست خم می‌شوند.



۱-۵



۱-۶



۱-۷



۱-۸

دست‌ها به آسمان و زمین اشاره دارند (جانگ‌جی چی‌ان‌گن)^{۶۳} - با هه‌شی شروع کنید، دست‌ها را به اندازه‌ی ۲ تا ۳ سانتی‌متر (یک اینچ) جدا کنید (شکل ۱-۶) و آنها را در جهات مخالف بچرخانید. آقایان دست چپ (خانم‌ها دست راست) را به سمت سینه و دست راست را به طرف بیرون بچرخانند به طوری که دست چپ بالا قرار گیرد و دست راست پائین. هر دو دست باید یک خط راست با ساعدها بسازند. سپس ساعد چپ را به طور مورب به طرف بالا بکشید (شکل ۱-۷). کف دست به طرف پائین و در ارتفاع سر باشد. دست راست را در جلوی سینه در حالتی که کف دست رو به بالا باشد نگه دارید. بعد از آنکه بازوی چپ به وضعیت درستی رسید، سر را به طرف بالا بکشید، کف پاها را به طرف پائین فشار دهید و تمام بدن را تا حدی که می‌شود، بکشید. در حدود ۲ تا ۳ ثانیه بکشید سپس بلافاصله تمام بدن را شل کنید. دست چپ را به جلوی سینه برگردانید و حالت هه‌شی را شکل دهید (شکل ۱-۵). سپس، دست‌ها را در جهت مخالف برگردانید به طوری که دست راست بالا و دست چپ زیر قرار گیرد

^{۶۳} Zhangzhi Qiankun -

(شکل ۱-۸). دست راست را بکشید و حرکات قبلی دست چپ را تکرار کنید (شکل ۱-۹). بعد از کشیدن، تمام بدن را راحت و شل کنید. دست‌ها را جلوی سینه برای انجام هه‌شی حرکت دهید.



۱-۹



۱-۱۰

میمون طلایی بدنش را دو نیم می‌کند (جین هوفن شن) ۶۴ - با شروع از هه‌شی، بازوان را به دوطرف بیرون بدن بکشید به طوری که از شانه‌ها یک خط راست را شکل دهد. سر را به طرف بالا بکشید و کف پاها را به پائین فشار دهید و بازوان را در هر دو طرف، راست کنید. با به کار بردن نیرو در تمام بدن، بدن را به چهار جهت به طرف بیرون بکشید (شکل ۱-۱۰). در حدود ۲ تا ۳ ثانیه بکشید. بلافاصله تمام بدن را شل کنید و هه‌شی را شکل دهید.



۱-۱۱



۱-۱۲

دو اژدها به دریا شیرجه می‌روند (شوانگ لونگ شیاهای)^{۶۵} - با شروع از هه‌شی، دست‌ها را از هم باز کرده و آنها را به طرف جلوی پائین بدن بکشید. وقتی بازوان، راست و به‌طور موازی قرار گرفتند، در این حالت زاویه‌ی بین دست‌ها و بدن باید در حدود ۳۰ درجه باشد (شکل ۱-۱۱). با به‌کارگیری نیرو، سر را به بالا کشیده و کف پاها را به سمت زمین فشار دهید و تمام بدن را بکشید، برای حدود ۲ تا ۳ ثانیه بکشید، سپس تمام بدن را یکباره شل کنید، دست‌ها را برای هه‌شی به جلوی قفسه‌ی سینه ببرید.

بودی‌سات‌وا دست‌ها را بر روی گل نیلوفر آبی قرار می‌دهد (پوسا فولیان)^{۶۶} - با شروع از هه‌شی، هر دو دست را درحالی‌که آنها را به‌طور مورب در دو طرف بدن به پائین می‌برید، جدا کنید. (شکل ۱-۱۲). دست‌ها را راست کنید به‌طوری‌که بین بازوان و بدن، زاویه‌ای در حدود ۳۰ درجه باشد. هم‌زمان سر را به سمت بالا بکشید، کف پاها را به طرف زمین فشار دهید و تمام بدن را با به‌کارگیری نیرو بکشید. در حدود ۲ تا ۳ ثانیه کشش را ادامه دهید سپس بدن را به یکباره شل و راحت کنید. دست‌ها را برای هه‌شی به جلوی قفسه‌ی سینه ببرید.

آرهای کوهی را بر پشتش حمل می‌کند (لوهان بی‌شان)^{۶۷} - (شکل ۱-۱۳) با شروع از هه‌شی، دست‌ها را درحالی‌که آنها را به پشت بدن می‌برید از هم جدا کنید. هم‌زمان هر دو کف دست را به‌صورتی‌که رو به عقب باشند برگردانید. همان‌طور که دست‌ها از پهلوی بدن گذرمی‌کنند به‌آهستگی مچ دست‌ها را کمی به‌طرف بالا خم کنید. وقتی که دست‌ها به پشت بدن می‌رسند زاویه‌ی بین مچ‌ها و بدن باید ۴۵ درجه باشد. در این موقع سر را به‌طرف بالا بکشید، کف پاها را به‌طرف پائین فشار دهید و تمامی بدن را با نیرو بکشید. (بدن را صاف نگه دارید- به‌جلو خم نشوید بلکه از طرف قفسه‌ی سینه بکشید). در حدود ۲ تا ۳ ثانیه بکشید، سپس بلافاصله تمام بدن را شل کنید. دست‌ها را برای هه‌شی در جلوی قفسه‌ی سینه حرکت دهید.

Shuanglong Xiahai - ۶۵

Pusa Fulian - ۶۶

Luohan Beishan - ۶۷



۱-۱۳



۱-۱۴

واجرا^{۶۸} کوهی را واژگون می کند (جین گنگ پای شان)^{۶۹} - از هه شی، هر دو دست را درحالی که کف آنها را به جلو فشار می دهید از هم جدا کنید. انگشتان به طرف بالا باشند. دست ها و شانه ها را در یک سطح نگه دارید. به محض این که بازوان کشیده شدند سر را به بالا و پاها را به پائین فشار دهید و تمام بدن را با نیرو بکشید (شکل ۱-۱۴). در حدود ۲ تا ۳ ثانیه بکشید، سپس بلافاصله تمام بدن را شل کنید. دست ها را برای هه شی حرکت دهید.

دست ها را در جلوی قسمت پائین شکم، روی هم قرار دهید (دیه کو شیائوفو)^{۷۰} - با شروع از هه شی، دست ها را به آهستگی پائین ببرید. کف دست ها را به طرف منطقه ی شکمی برگردانید. وقتی دست ها به پائین شکم رسیدند، آنها را در جلوی یکدیگر قرار دهید (شکل ۱-۱۵). آقایان باید دست چپ را در داخل و خانم ها باید دست راست را در داخل قرار دهند. کف دست بیرونی به طرف پشت دست داخلی باشد. فاصله ی بین دست ها و همچنین فاصله بین دست داخلی با پائین شکم هر کدام حدود ۳ سانتی متر باید باشد. معمولاً شخص دست ها را برای ۴۰ تا ۱۰۰ ثانیه بر روی هم قرار می دهد.

^{۶۸} - واجرا- اینجا، این واژه به ملازمین سلحشور بودا اشاره می کند.

^{۶۹} - Jingang Paishan

^{۷۰} - Diekou Xiaofu



وضعیت پایانی - دست‌ها را به هم متصل کنید (شوانگ‌شو جی‌یین) (شکل ۱-۱۶).

۲. حالت ایستاده‌ی فالون

(فالون جوآنگ فا)^{۷۱}

قاعده‌ی کلی: حالت ایستاده‌ی فالون، یک مدیتیشن آرام ایستاده است که از چهار حالت نگهداری چرخ تشکیل شده است. انجام مکرر حالت ایستاده‌ی فالون، بازکردن کامل تمامی بدن را آسان خواهد کرد. آن، وسیله‌ی جامع تمرین تزکیه‌است که خرد را زیاد می‌کند، نیرو را افزایش می‌دهد، سطح شخص را بالا می‌برد و قدرت‌های خدایی را تقویت می‌کند. حرکات ساده هستند اما چیزهای بسیاری از طریق تمرین می‌تواند بدست آید. بازوان تازه‌کاران ممکن است احساس سنگینی و درد کند. بعد از انجام تمرین‌ها، بدون داشتن احساس خستگی که از کارکردن دست می‌دهد تمام بدن بلافاصله احساس راحتی می‌کند. وقتی تمرین‌کنندگان، زمان و دفعات این تمرین را افزایش می‌دهند می‌توانند چرخش فالون را بین بازوان‌شان حس کنند. حرکات حالت ایستاده‌ی فالون باید به‌طور طبیعی انجام داده شود. به‌عمد دنبال تکان خوردن و به نوسان درآمدن نباشید. این طبیعی است که کمی تکان بخورید اما به‌طور آشکار تکان و نوسان خوردن باید کنترل شود. هرچقدر زمان تمرین بیشتر باشد بهتر است اما آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است. با وارد شدن به آرامش و سکون، آگاهی‌تان را به این که شما در حال تمرین هستید از دست ندهید، بلکه در عوض آن آگاهی را حفظ کنید.

نظم:

سنگ‌های ذنگ‌لی^{۷۲}

رونگ‌شین چینگ‌تی^{۷۳}

سی‌میائو سی‌وو^{۷۴}

فالون چوچی^{۷۵}

آماده‌سازی - با پاها به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز، بطور طبیعی بایستید. هر دو زانو را کمی خم کنید. زانوها و باسن را راحت و شل نگه دارید. تمام بدن را راحت نگه دارید ولی نه آنقدر که شل و ول باشد. فک پائینی را کمی به‌داخل بکشید. نوک زبان را به سقف دهان بچسبانید و فضایی را بین دندان‌های پائین و بالا خالی بگذارید و لب‌ها را به هم بچسبانید. به آرامی چشم‌ها را ببندید. چهره‌ای آرام را حفظ کنید.

دست‌ها را به هم متصل کنید (لیانگ‌شو جی بین) (شکل ۱-۲)

نگه‌داشتن چرخ در جلوی سر (توچیان بائولون)^{۷۶} - با جی‌بین شروع کنید (حالت دست‌های وصل شده). به آهستگی دست‌ها را از پائین شکم به بالا بیاورید؛ در حین حرکت، آنها را جدا کنید. وقتی دست‌ها به جلوی سر رسیدند، کف دست‌ها باید رو به صورت و تا ارتفاع ابروان باشد (شکل ۲-۲). انگشتان دست‌ها با فاصله‌ی ۱۵ سانتی‌متر (۶ اینچ) از یکدیگر روبروی هم باشند. یک دایره را با بازوان شکل دهید. تمام بدن را شل کنید.

^{۷۱} Falun Zhuang Fa

^{۷۲} Shenghui Zengli - خرد را افزایش دهید و قدرت‌ها را تقویت کنید.

^{۷۳} Rongxin Qingti - قلب را هماهنگ و بدن را منور کنید.

^{۷۴} Simiao Siwu - گویی در حالتی شگفت‌انگیز و روشن‌شده.

^{۷۵} Falun Chuqi - فالون شروع به برخاستن می‌کند.

^{۷۶} Touqian Baolun



۲-۱



۲-۲

نگه‌داشتن چرخ در جلوی پائین شکم (فوجیان باؤلون)^{۷۷} - به آهستگی دو دست را به سمت پائین حرکت دهید. بازوان را همان‌طور که به قسمت پائین شکم می‌رسند در حالت نگاه‌داشتن چرخ حفظ کنید (شکل ۳-۲). دو آرنج را جلو نگه دارید، زیر بغل‌ها را باز نگه دارید. کف دست‌ها را رو به بالا نگه دارید، انگشتان رو به هم قرار داشته و بازوان در شکل یک دایره باشند.



۲-۳



۲-۴

نگه‌داشتن چرخ در بالای سر (تودینگ باؤلون)^{۷۸} - همان‌طور که حالت نگاه‌داشتن چرخ را حفظ می‌کنید به آهستگی دست‌ها را تا بالای سر بالا ببرید (شکل ۲-۴). انگشتان دو دست رو به هم قرار داشته و کف دست‌ها رو

Fuqian Baolun - ^{۷۷}
Touding Baolun - ^{۷۸}

به پائین باشند. فاصله ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر (۸ تا ۱۲ اینچ) را بین نوک انگشتان دو دست حفظ کنید. بازوان شکل یک دایره را داشته باشند. شانه‌ها، بازوان، آرنج‌ها و مچ‌ها را راحت نگاه دارید.

نگه‌داشتن چرخ در دو طرف سر (لیانگ‌سه باؤلون) ^{۷۹} - با شروع از حالت قبلی، دست‌ها را کنار دو طرف سر پائین آورید (شکل ۲-۵). کف دست‌ها رو به گوش‌ها باشند و شانه‌ها راحت و ساعدها رو به بالا مستقیم باشند. دست‌ها را خیلی نزدیک گوش‌ها نگاه ندارید.

دست‌ها را در جلوی قسمت پائین شکم روی هم بگذارید (دیه‌کو شیائوفو) (شکل ۲-۶) - دست‌ها را به سمت پائین تا پائین شکم حرکت دهید. دست‌ها را روی هم قرار دهید.

وضعیت پایانی - دست‌ها را به هم متصل کنید (شوآنگ‌شو جی‌یین) (شکل ۲-۷).



۲-۵



۲-۶



۲-۷ -۷

۳. نفوذکردن به دو منتهی‌الیه کیهان

(گوآنگ‌تونگ لیانگ‌جی فا)^{۸۰}

قاعده‌ی کلی: نفوذکردن به دو منتهی‌الیه کیهانی، کانالی به انرژی کیهانی می‌زند و آن را با انرژی درون بدن مخلوط می‌کند. مقدار زیادی انرژی در طی این تمرین بیرون فرستاده شده و دریافت می‌شود، تمرین‌کننده را قادر می‌سازد که در مدت بسیار کوتاهی بدنش را پالایش دهد. هم‌زمان تمرین، کانال‌های انرژی بالای سر را باز می‌کند و کانال‌های زیر کف پا را می‌گشاید. دست‌ها بر طبق انرژی داخل بدن و مکانیزم‌های خارج بدن، بالا و پائین می‌روند. انرژی بالارونده، به سرعت از بالای سر بیرون می‌رود و پرتاب می‌شود و مستقیماً به منتهی‌الیه بالایی کیهان می‌رود، انرژی پائین‌رونده، از پائین کف پا بیرون می‌رود و مستقیماً با شتاب به منتهی‌الیه پائینی کیهان روان می‌شود. پس از این که انرژی از دو منتهی‌الیه برگشت می‌کند، سپس در جهت معکوس ساطع شده و بیرون ریخته می‌شود. حرکات دست، نه بار انجام می‌شوند.

بعد از آنکه نه بار به نوبت، بالا و پائین رفتن هر دست انجام شد، دو دست با هم، نه بار بالا و پائین برده می‌شوند. سپس فالون چهاربار در جهت حرکت عقربه‌های ساعت در جلوی پائین شکم چرخانده می‌شود، تا انرژی خارج را به سمت داخل بدن به چرخش درآورد. حرکات با اتصال دست‌ها خاتمه می‌یابند.

قبل از آنکه تمرین را انجام دهید، تصور کنید که شما دو بشکه‌ی خالی هستید که راست و مستقیم بین آسمان و زمین ایستاده‌اید، عظیم و بی‌نهایت بلند. این به کانال‌زدن انرژی کمک می‌کند.

نظم:

جینگ‌هوآ بن‌تی^{۸۱}

فاکای دینگ‌دی^{۸۲}

شین‌سی بی‌منگ^{۸۳}

تونگ‌تی‌ان چه‌دی^{۸۴}

آماده‌سازی - با پاهایی باز به اندازه‌ی عرض شانه‌ها، بطور طبیعی بایستید. هر دو زانو را کمی خم کنید. زانوها و باسن را راحت نگه دارید. تمام بدن را راحت نگه دارید، ولی نه آنقدر که شل و ول شوید. فک پائینی را کمی به داخل بکشید. نوک زبان را به سقف دهان بچسبانید و فضایی را بین دندان‌های پائین و بالا خالی بگذارید و لب‌ها را به هم بچسبانید. به آرامی چشم‌ها را ببندید. چهره‌ای آرام را حفظ کنید.

دست‌ها را به هم متصل کنید (لیانگ‌شو جی بین) (شکل ۱-۳)

^{۸۰} - Guantong Liangji Fa

^{۸۱} - Jinghua Benti - بدن را پالایش کنید.

^{۸۲} - Fakai Dingdi - فا کانال‌های انرژی بالا و پائین را باز می‌کند.

^{۸۳} - Xinci Yimeng - قلب نیک‌خواه است و اراده محکم.

^{۸۴} - Tongtian Chedi - به اوج آسمان و حضیض زمین برسید.



۳-۱



۳-۲



۳-۳



۳-۴

دست‌ها را در جلوی قفسه‌ی سینه به هم فشار دهید (شوآنگ شو هه شی) (شکل ۳-۲)

حرکت نرم بالا و پائین بردن یک دست (دن شو چونگ گوان) ^{۸۵} - از هه شی، هم‌زمان به نرمی یک دست را بالا می‌بریم و دست دیگر را پائین می‌آوریم. دست‌ها باید به آهستگی و همراه با مکانیزم‌های انرژی خارج بدن به نرمی حرکت کنند. انرژی درون بدن، هم‌زمان با حرکات دست، بالا و پائین می‌رود (شکل ۳-۳). آقایان با به نرمی بالا بردن دست چپ شروع می‌کنند، خانم‌ها با به نرمی بالا بردن دست راست شروع می‌کنند. آن دست را از جلوی صورت بگذرانید و آن را تا بالای سر بالا ببرید. در ضمن، به آهستگی دست راست (برای خانم‌ها دست چپ) را پائین بیاورید. سپس وضعیت دست‌ها را جابجا کنید (شکل ۳-۴). کف دست‌ها را تا فاصله‌ای نه بیشتر از ۱۰ سانتی‌متر (۴ اینچ) از بدن حفظ کنید. تمام بدن را راحت نگاه دارید. هر بار بالا و پائین رفتن هر دست، یک‌بار به حساب می‌آید. به نرمی بالا و پائین بردن دست‌ها را نه بار تکرار کنید.

^{۸۵} Danshou Chong'guan -

حرکت نرم بالا و پائین بردن دو دست (شوانگ شو چونگ گوان)^{۸۶} - بعد از آنکه نه مرتبه حرکت پائین و بالا بردن یک دست را انجام دادید، دست چپ (برای خانمها دست راست) را بالا نگه دارید و منتظر بمانید و به آرامی دست دیگر را بالا بیاورید به طوری که دو دست به بالا اشاره داشته باشند (شکل ۳-۵). سپس به آهستگی و به نرمی دو دست را همزمان پائین بیاورید (شکل ۳-۶).

وقتی که دو دست را به آرامی پائین و بالا می‌برید، کف دست‌ها را در فاصله‌ای نه بیشتر از ۱۰ سانتی‌متر (۴ اینچ) و رو به بدن حفظ کنید. هر یک بار بالا و پائین رفتن کامل، یک مرتبه به حساب می‌آید. به نرمی بالا و پائین بردن دست‌ها را نه بار تکرار کنید.



۳-۵



۳-۶



۳-۷



۳-۸

چرخاندن فالون با دو دست (شوانگ شو تویی دونگ فالون)^{۸۷} - بعد از نه بار بالا و پائین بردن دو دست به نرمی، دو دست را آرام از بالای سر به پائین و از روی قفسه‌ی سینه رد کنید، تا اینکه به محل پائین شکم برسند (شکل ۳-۷). فالون را با دو دست بچرخانید (شکل ۳-۸ و شکل ۳-۹). برای آقایان دست چپ در داخل حرکت می‌کند و برای خانم‌ها دست راست در داخل حرکت می‌کند. بین دست‌ها و همچنین بین دستی که در داخل قرار گرفته و شکم، فاصله‌ای در حدود ۲ تا ۳ سانتی‌متر (یک اینچ) را حفظ کنید. فالون را در جهت عقربه‌های ساعت برای چرخاندن انرژی از بیرون به سمت داخل بدن، چهار بار بچرخانید. به هنگام چرخاندن فالون، دست‌ها را در منطقه‌ی قسمت پائینی شکم نگه دارید.

وضعیت پایانی - دست‌ها را به هم متصل کنید (لیانگ شو جی یین) (شکل ۳-۱۰).



۳-۹



۳-۱۰

۴. مدار آسمانی فالون

(فالون جوتی ان فا) ^{۸۸}

قاعده‌ی کلی: مدار آسمانی فالون، این امکان را فراهم می‌سازد که انرژی بدن انسان در مناطق بزرگی به چرخش درآید؛ یعنی، نه تنها در یک یا چند کانال انرژی، بلکه از تمام سمت‌ی بین تا تمام سمت یانگ بدن، بطور پیوسته در رفت و برگشت باشد. این تمرین بسیار فراتر از روش‌های معمول بازکردن کانال‌های انرژی یا چرخش‌های آسمانی بزرگ و کوچک است. مدار آسمانی فالون، یک روش تزکیه‌ی سطح میانی است. با سه تمرین قبلی به‌عنوان پایه، کانال‌های انرژی تمام بدن (به‌علاوه‌ی مدار آسمانی بزرگ) می‌توانند از طریق انجام این تمرین به‌سرعت باز شوند. از بالا به پائین، کانال‌های انرژی در سراسر کل بدن به تدریج به هم متصل می‌شوند. برجسته‌ترین مشخصه‌ی این تمرین، آن است که از چرخش فالون برای اصلاح تمام وضعیت‌ها و حالت‌های غیرطبیعی در بدن انسان استفاده می‌کند. این قادر می‌سازد که بدن انسان - یک جهان کوچک - به حالت اصلی خود برگردد و قادر می‌سازد تمامی کانال‌های انرژی داخل بدن باز شوند. وقتی این حالت بدست آمد، شخص به سطح بسیار بالایی در تزکیه در فای دنیای سه‌گانه رسیده است. وقتی این تمرین را انجام می‌دهید، هردو دست، مکانیزم‌های انرژی را دنبال می‌کنند. حرکات تدریجی، آهسته و نرم هستند.

نظم:

شوان فا جی شو ^{۸۹}

شین چینگ سی یو ^{۹۰}

فان بن گوئی دن ^{۹۱}

یویو سی چی ^{۹۲}

آماده‌سازی - پاها را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز کنید و طبیعی بایستید. هر دو زانو را کمی خم کنید. زانو‌ها و باسن را راحت نگه‌دارید. تمام بدن را راحت نگه دارید ولی خیلی شل نشوید. فک پائین را کمی داخل دهید. نوک زبان را به سقف دهان بچسبانید و فضایی را بین دندان‌های بالا و پائین خالی بگذارید و لب‌ها را ببندید. به آرامی چشم‌ها را ببندید. چهره‌ای آرام را حفظ کنید.

دست‌ها را به هم متصل کنید (لیانگ شو جی بین) (شکل ۱-۴)

دو دست را در جلوی قفسه‌ی سینه به هم فشار دهید (شوآنگ شو هه شی) - (شکل ۲-۴) دست‌ها را از هه‌شی جدا کنید. آنها را به طرف پائین تا قسمت پائینی شکم، در حالی که کف هردو دست را رو به بدن برمی‌گردانید، حرکت دهید. فاصله‌ای نه بیشتر از ده سانتی‌متر (چهار اینچ) را بین دست‌ها و بدن حفظ کنید. بعد از آنکه دست‌ها از قسمت پائین شکم عبور کردند، آنها را بین پاها به طرف پائین باز کنید. دست‌ها را درحالی که کف دست‌ها به سمت داخلی پاها هستند حرکت دهید و هم‌زمان کمر را به طرف جلو خم کنید و دو زانو را خمیده‌تر

^{۸۸} Falun Zhoutian Fa -

^{۸۹} - Xuanfa Zhixu - فای چرخان به خلاء و فضای خالی می‌رسد.

^{۹۰} - Xinqing Siyu - قلب مانند یشم خالص پاک و روشن است.

^{۹۱} - Fanben Guizhen - بازگشت به خود اولیه و حقیقی شما.

^{۹۲} - Youyou Siqi - احساس سبکی می‌کنید گویی شناور هستید.

کنید (شکل ۴-۳). وقتی که نوک انگشتان به زمین نزدیک می‌شوند دست‌ها را به حالت دایره از جلوی هر پا به طرف خارج پاشنه‌ی پا حرکت دهید (شکل ۴-۴). سپس مچ‌ها را کمی خم کنید و دست‌ها را در امتداد پشت پاها به بالا بیاورید (شکل ۴-۵). در حالی که دست‌ها را در پشت به طرف بالا می‌آورید، کمر را راست کنید (شکل ۴-۶).



۴-۱



۴-۲



۴-۳



۴-۴

در هنگام تمرین، اجازه ندهید دستهایتان هیچ جای بدن را لمس کنند و گرنه انرژی روی آنها به بدن برگردانده می‌شود. وقتی که دست‌ها نمی‌توانند در پشت بیشتر بالا روند، آنها را به صورت مشت‌های توخالی درآورید (دست‌ها هم‌اکنون، انرژی را حمل نمی‌کنند) (شکل ۴-۷)، سپس آنها را از زیر بغل به سمت جلو بیرون آورید. دست‌ها را به صورت ضربدر در جلوی قفسه‌ی سینه قرار دهید (هیچ الزام خاصی برای اینکه کدام دست در بالا یا کدام دست در پایین قرار گیرد، وجود ندارد؛ بستگی به عادت شخص دارد. این هم شامل آقایان و هم شامل خانم‌ها می‌شود) (شکل ۴-۸). دست‌ها را روی شانها قرار دهید (با حفظ فاصله). هر دو کف دست باز شده را در طول سمت یانگ (بیرونی) بازوها حرکت دهید. وقتی به مچ‌ها رسیدند وسط کف دو دست را در حالی که ۳ تا ۴ سانتی متر (یک اینچ)

از هم فاصله دارند، روبروی هم قرار دهید. در این زمان، دست‌ها و ساعدها باید یک خط راست را تشکیل دهند (شکل ۴-۹). بدون توقف، دو کف دست را مثل اینکه توپی را می‌چرخانید برگردانید، یعنی دست بیرونی باید به داخل برود و دست داخلی به بیرون بیاید. همان‌طور که دو دست را در راستای سمت بین (داخلی) قسمت بالا و پایین بازوان حرکت می‌دهید آنها را بالا برده و از بالای سر بگذرانید (شکل ۴-۱۰). دست‌ها باید در پشت سر، یک ضربدر را شکل دهند (شکل ۴-۱۱). دست‌ها را درحالی که نوک انگشتان به طرف پائین هستند از هم جدا کنید و با انرژی پشت وصل‌سازید. آنگاه دو دست را از بالای سر به طرف جلوی قفسه‌ی سینه حرکت دهید (شکل ۴-۱۲). این یک مدار آسمانی کامل است. حرکات را نه بار کامل تکرار کنید. بعد از نه بار، دست‌ها را در امتداد جلوی قفسه‌ی سینه تا به پائین شکم حرکت دهید. دیه‌کو شیائوفو را شکل دهید (دست‌ها را روی هم در مقابل پائین شکم قرار دهید) (شکل ۴-۱۳).



۴-۵



۴-۶



۴-۷



۴-۸



۴-۹



۴-۱۰



۴-۱۱



۴-۱۲

وضعیت پایانی - دست‌ها را به هم متصل کنید (لیانگ شو جی یین) (شکل ۴-۱۴).



۴-۱۳



۴-۱۴

۵. تقویت کردن قدرت‌های الهی

(شن تونگ جیاچی فا)^{۹۳}

قاعده‌ی کلی: تقویت کردن قدرت‌های الهی، یک تمرین تزکیه‌ی ساکن و آرام است. این تمرینی چندمنظوره است که قدرت‌های الهی (شامل توانایی‌های فوق‌طبیعی) و توان گونگ را به وسیله‌ی چرخاندن فالون با استفاده از علامت‌های دست بودا تقویت می‌کند. این تمرین، بالاتر از سطح متوسط است و در اصل یک تمرین سری بود. انجام این تمرین، نشستن با دوپا بر روی هم را طلب می‌کند. در مرحله‌ی اولیه اگر دو پا بر روی هم را نتوان انجام داد، یک پا بر روی هم، قابل قبول است.^{۹۴} نهایتاً، از شخص، نشستن با دو پا بر روی هم خواسته می‌شود. در طی تمرین، جریان انرژی قوی است و میدان انرژی در اطراف بدن بسیار بزرگ است. هرچه پاها طولانی‌تر به حالت ضربدر باشند، بهتر است. این به تحمل شخص بستگی دارد. هر چه شخص بتواند طولانی‌تر بنشیند، تمرین قوی‌تر است و گونگ شخص سریع‌تر رشد می‌کند. وقتی این تمرین را انجام می‌دهید به هیچ چیز فکر نکنید - هیچ قصد و توجه فکری در این تمرین وجود ندارد. از آرامش و سکون، وارد دینگ^{۹۵} شوید. اما خودآگاه اصلی‌تان باید آگاه باشد که این شماست که در حال انجام دادن تمرین هستید.

نظم:

یویی وویی^{۹۶}

بین سویی جی چی^{۹۷}

سی کونگ فی یه کونگ^{۹۸}

دونگ جینگ رویی^{۹۹}

آماده‌سازی - با پای ضربدر بنشینید. کمر و گردن را راست نگه دارید. فک پائین را کمی به داخل بکشید. نوک زبان را به سقف دهان بچسبانید، فضایی را بین دندان‌های بالا و پائین خالی بگذارید و لب‌ها را ببندید. تمام بدن را راحت نگاه دارید ولی نه خیلی شل. به آرامی چشم‌ها را ببندید. نیک‌خواهی باید از قلب سر برآورد و حالت چهره باید آرام و صلح‌جو باشد.

دست‌ها را در قسمت پائین شکم به حالت جی‌یین نگه دارید (شکل ۱-۵). به تدریج وارد سکون و آرامش شوید.

انجام دادن علائم و حرکات دست (دا شویین)^{۱۰۰} - از حالت جی‌یین به آهستگی دو دست متصل به هم را بالا آورید. وقتی که دست‌ها به جلوی سر می‌رسند حالت جی‌یین را رها کنید و به تدریج کف دست‌ها را به طرف بالا بچرخانید. وقتی کف دست‌ها به طرف بالا قرار گیرند دست‌ها به بالاترین نقطه‌شان رسیده‌اند (شکل ۲-۵). (وقتی

^{۹۳} - Shentong Jiachi Fa

^{۹۴} - یک پا روی پای دیگر، حالت نیمه لوتوس و دو پا روی هم حالت لوتوس کامل نیز نامیده می‌شود.

^{۹۵} - Ding - حالتی در مدیتیشن که در آن ذهن کاملاً خالی ولی آگاه است.

^{۹۶} - Youyi Wuyi - گویی با قصد، اما بدون قصد.

^{۹۷} - Yinsui Jiqi - حرکات دست مکانیزم‌های انرژی را دنبال می‌کنند.

^{۹۸} - Sikong Feikong - گویی خالی، اما نه خالی.

^{۹۹} - Dongjing Ruyi - با راحتی حرکت کنید یا ساکن شوید.

^{۱۰۰} - Da Shouyin

علائم و حرکات دست را انجام می‌دهید، ساعدها، قسمت بالای بازوان را با مقداری نیرو و فشار هدایت می‌کنند). سپس دست‌ها را از هم جدا کنید. و در حالی که در بالای سر قوسی را شکل می‌دهید دست‌ها را پائین بیاورید تا آنکه به جلوی سر برسند (شکل ۳-۵). کف هر دو دست به سمت بالا هستند و انگشتان به جلو اشاره دارند (شکل ۴-۵) و آرنج‌ها را تا جایی که می‌توانید در داخل نگه دارید. مچ‌ها را صاف نگه دارید در حالی که آنها را از جلوی قفسه‌ی سینه به‌طور متقاطع رد می‌کنید. برای آقایان، دست چپ به خارج حرکت می‌کند، برای خانم‌ها، دست راست به خارج حرکت می‌کند. وقتی که هر دو بازوان، خطی افقی را شکل دادند (شکل ۵-۵)، مچ دست بیرونی را با حالتی که کف دست به‌طرف بالا باشد به سمت بیرون بچرخانید، یک نیم دایره شکل دهید. کف دست را به طرف بالا نگه دارید در حالی که نوک انگشتان به‌طرف پشت اشاره دارند. دست باید با نیرویی قابل‌ملاحظه حرکت کند. در ضمن، کف دست داخلی را به‌آهستگی به پائین بچرخانید. وقتی دست، کشیده و صاف می‌شود، کف دست را به حالتی که رو به جلو قرارگیرد بچرخانید. دست پائینی باید زاویه‌ی ۳۰ درجه را با بدن تشکیل دهد (شکل ۶-۵). سپس، هر دو کف دست را به سمت بدن بچرخانید، دست چپ^{۱۰۱} (دست بالایی) را به داخل به پائین حرکت دهید و دست راست^{۱۰۲} را به بالا. آنگاه حرکات قبلی را برای دستان مخالف تکرار کنید، حالت دست‌ها را جابجا کنید (شکل ۷-۵). سپس، آقایان، باید مچ راست را مستقیم کنند (خانم‌ها مچ چپ) و کف دست را بچرخانید تا به‌طرف بدن باشد. بعد از آنکه دست‌ها را از جلوی قفسه‌ی سینه گذرانید، کف دست را به‌طرف پائین ببرید تا وقتی که بازوان مستقیم شوند و بالای پای زیرین قرار داده شود. آقایان کف دست چپ (خانم‌ها کف دست راست) را به‌طرف داخل می‌چرخانند و آن را به‌طرف بالا به حرکت در می‌آورند. بعد از آنکه از جلوی قفسه‌ی سینه گذشت، آن را به‌طرف جلوی شانه‌ی چپ حرکت دهید (خانم‌ها به سمت شانه‌ی راست). وقتی که دست به محل رسید، کف دست را در حالتی که انگشتان به جلو اشاره دارند به‌طرف بالا نگه دارید (شکل ۸-۵). بعد حالت دستان را با بکاربردن حرکات قبلی جابجا کنید. یعنی، آقایان باید دست چپ (خانم‌ها دست راست) را به‌طرف داخل حرکت دهند، دست راست برای آقایان (دست چپ برای خانم‌ها) باید در بیرون حرکت کند. وضعیت دستان را جابجا کنید (شکل ۹-۵). وقتی که علامت‌های دست را انجام می‌دهید، حرکات پیوسته و بدون وقفه هستند.



۵-۱



۵-۲

^{۱۰۱} - برای خانم‌ها دست راست.

^{۱۰۲} - برای خانم‌ها دست چپ.



Δ-۳



Δ-۴



Δ-۵



Δ-۶



Δ-۷



Δ-۸



۵-۹

تقویت کردن (جیاچی) ^{۱۰۳} - با ادامه دادن حرکات قبلی دست، دست بالایی را در امتداد داخل حرکت دهید و دست پائینی را در امتداد بیرون. آقایان، دست راست ^{۱۰۴} را بچرخانند و آن را درحالی که کف دستها رو به سینه اشاره دارند به طرف پائین حرکت دهند. آقایان دست چپ را به طرف بالا بلند کنند (خانمها دست راست). وقتی که هر دو ساعد به قفسه ی سینه می‌رسند و یک خط افقی را شکل می‌دهند (شکل ۵-۱۰)، دستها را به طرف بیرون ببرید درحالی که کف دستها را به سمت پائین می‌چرخانید. (شکل ۵-۱۱).



۵-۱۰



۵-۱۱

وقتی که دستها در ارتفاع بالای زانوها هستند و به طرف بیرون کشیده شده اند، دستها را در ارتفاع کمر نگه دارید، درحالتی که ساعدها و پشت دستها در یک سطح و هر دو بازو راحت هستند (شکل ۵-۱۲). این حالت، قدرت‌های خدایی را برای تقویت کردن، از داخل بدن به دستها می‌فرستد. در هنگام تقویت کردن، کف دستها گرما، سنگینی، الکتریسیته، بی‌حسی، مثل نگه داشتن یک وزنه، و غیره را احساس می‌کنند. ولی به دنبال این احساسات نباشید. فقط بگذارید به طور طبیعی رخ دهند. هر چه این حالت طولانی تر حفظ شود، بهتر است.

^{۱۰۳} Jiachi -

^{۱۰۴} - خانمها دست چپ.



۵-۱۲



۵-۱۳

آقایان، مچ دست راست (خانم‌ها دست چپ) را خم می‌کنند تا کف دست روبه داخل اشاره کند درحالی که دست را به سمت قسمت پائین شکم حرکت می‌دهند. بعد از رسیدن به قسمت پائین شکم، کف دست باید رو به بالا باشد. هم‌زمان، آقایان باید دست چپ (خانم‌ها دست راست) را به جلو بچرخانند درحالی که آن را به سمت چانه بلند می‌کنند. وقتی که بازو به حد شانه‌ها می‌رسد، کف دست باید رو به پائین باشد. بعد از رسیدن به وضعیت درست، ساعد و دست باید افقی باشند. درحالی که مرکز هر دو کف دست روبروی هم قرار دارند در این وضعیت ساکن بمانید (شکل ۵-۱۳). حالت‌های تقویت‌کننده لازم است برای مدتی طولانی نگه داشته شود، اما شما می‌توانید آنها را تا جایی که قادرید نگه‌دارید. سپس، دست بالایی را درحالی که به سمت جلو، یک نیم‌دایره ترسیم می‌کند به طرف پائین در قسمت پائین شکم بیاورید. هم‌زمان، درحالی که کف دست را رو به پائین می‌چرخانید دست پائینی را بالا ببرید. وقتی آن به چانه می‌رسد، بازو باید در ارتفاع شانه‌ها باشد. درحالی که مرکز هر دو کف دست روبروی هم قرار دارند در این وضعیت باقی بمانید (شکل ۵-۱۴). هر چه طولانی‌تر نگه داشته شود، بهتر است.



۵-۱۴



۵-۱۵



۵-۱۶

تذکیه در سکون (جینگ گونگ شی یولیان)^{۱۰۵} - با شروع از وضعیت قبلی؛ بگذارید دست بالایی، نیم دایره‌ای را به سمت جلو شکل دهد و تا قسمت پائینی شکم پائین بیاید، و با دست‌ها جی‌بین را شکل دهید (شکل ۵-۱۵). وارد تذکیه‌ی در حال سکون شوید. به حالت دینگ بروید، ولی مواظب باشید که خودآگاه اصلی‌تان بدانند که شما در حال تمرین کردن هستید. هرچه طولانی‌تر بنشینید، بهتر است - تا آن اندازه که می‌توانید بنشینید.

وضعیت پایانی - دست‌ها را به حالت هه‌شی درآورید و از دینگ خارج شوید (شکل ۵-۱۶). پاهای‌تان را از حالت ضربدر خارج کنید.

مکانیزم‌ها و اصول حرکات تمرین

۱. تمرین اول

تمرین اول، بودا هزاردست را به نمایش می‌گذارد نامیده می‌شود. همان‌طور که نام تمرین اشاره می‌کند، مثل این است که یک بودای هزاردست یا بودی‌سات‌وای هزاردست، در حال به نمایش گذاشتن دست‌های خود می‌باشد. البته، برای ما غیرممکن است هزار حرکت انجام دهیم - نمی‌توانید همه‌ی آنها را به‌خاطر بسپارید و انجام‌دادن آنها شما را فرسوده و خسته خواهد کرد. ما در این تمرین هشت حرکت اساسی و ساده را به‌کار می‌بریم تا آن مفهوم را ارائه دهیم. اگرچه ساده هستند، این هشت حرکت قادر می‌سازد صدها کانال انرژی در بدن مان باز شوند. بگذارید به شما بگویم که چرا می‌گوئیم از همان ابتداء، تمرین ما در یک سطح بسیار بالایی شروع می‌شود. زیرا ما فقط یک یا دو کانال انرژی، کانال‌های انرژی رن و دو^{۱۰۶} یا هشت کانال انرژی خارجی^{۱۰۷} را باز نمی‌کنیم. در عوض، ما تمام کانال‌های انرژی را باز می‌کنیم و هر کدام از آنها از همان ابتدای شروع، با هم و هم‌زمان در حرکت هستند. بنابراین ما تمرین را از همان ابتداء در یک سطح بسیار بالا شروع می‌کنیم.

شخص باید وقتی تمرین را انجام می‌دهد، بدن را بکشد و رها کند. دست‌ها و پاها لازم است به‌خوبی هماهنگ باشند. از طریق کشیدن و رها کردن، مناطقی در بدن که انرژی آن‌جا مسدود شده، باز می‌شوند. البته، اگر در بدن تان یک سری مکانیزم‌ها نکاشته بودم، حرکات به هیچ وجه هیچ اثری نمی‌داشتند. در هنگام کشیدن، تمامی بدن به تدریج تا حد امکان کشیده می‌شود - حتی تا جایی که احساس می‌کنید انگار به دو شقه می‌شوید. بدن کشیده می‌شود مثل اینکه بسیار بلند و بزرگ می‌شود. هیچ نیت ذهنی مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. بعد از کشش تا حد امکان، بدن باید ناگهان شل شود - پس از آنکه تا حد امکان بدن را کشیدید، بایستی ناگهان به یکباره شل شوید. تأثیر چنین حرکتی مثل کیسه‌ی چرمی است که از هوا پر شده باشد: وقتی فشرده شد، هوایش به بیرون فوران می‌زند، وقتی شخص دستش را از کیسه برمی‌دارد، هوا به داخل برمی‌گردد و انرژی تازه‌ای گرفته می‌شود. با این مکانیزم دست اندرکار، مناطقی مسدود شده در بدن باز می‌شوند.

وقتی بدن در حال کشیده شدن است، پاشنه‌ها به‌طور محکمی به پائین فشار می‌آورند و نیرو به‌کار برده می‌شود تا سر به بالا فشار داده شود. مثل این می‌ماند که تمام کانال‌های انرژی در بدن تان، در حال کشیده شدن هستند تا باز شوند و سپس بلافاصله رها شوند - شما بعد از کشیدگی باید بلافاصله رها و شل کنید. کل بدن شما از طریق این نوع حرکت بلافاصله باز می‌شود. البته، ما باید مکانیزم‌های گوناگونی را هم در بدن تان

^{۱۰۶} - Ren, Du - کانال دو یا "مجرای حاکم" از حفره‌ی لگن شروع شده و در امتداد وسط پشت به سمت بالا می‌رود. کانال رن یا "مجرای دریافت" از قسمت حفره‌ی لگن در امتداد وسط جلوی بدن به سمت بالا می‌رود.

^{۱۰۷} - در طب چینی، این‌ها کانال‌های انرژی‌ای هستند که علاوه بر دوازده کانال معمول انرژی وجود دارند. اکثر این هشت کانال اضافی، نقاط طب‌سوزنی دوازده کانال معمول را قطع می‌کنند و بنابراین کانال‌های اصلی یا مستقل در نظر گرفته نمی‌شوند.

بکاریم. وقتی که بازوها در حال کشیده شدن هستند، آنها به تدریج و با قدرت و فشار کشیده می‌شوند تا آنکه به حد نهایت برسند. مدرسه‌ی دائو آموزش می‌دهد که چگونه انرژی را در امتداد کانال‌های انرژی سه بین و سه یانگ حرکت داد. در واقع، نه تنها کانال‌های انرژی سه بین و سه یانگ وجود دارند بلکه صدها کانال انرژی متقاطع در بازوها هم وجود دارند. تمام آنها باید کشیده و باز شوند و از انسداد درآیند. ما تمام کانال‌های انرژی را درست از همان شروع تمرین‌مان باز می‌کنیم. در تمرین‌های تزکیه‌ی معمولی، آنهایی که درست و حقیقی هستند - این شامل آنهایی که به مهار چي^{۱۰۸} می‌پردازند، نیز می‌شود - روش به حرکت درآوردن صدها کانال انرژی از طریق یک کانال انرژی را بکار می‌برند. برای این تمرین‌ها زمانی دراز طول می‌کشد - سال‌های بی‌شمار - تا تمام کانال‌های انرژی باز شوند. تمرین ما مستقیماً باز کردن همه‌ی کانال‌های انرژی را از ابتداء هدف قرار می‌دهد، بنابراین ما در سطحی بسیار بالا تمرین را شروع می‌کنیم. همه باید این نکته‌ی کلیدی را درک کنند.

سپس، درباره‌ی حالت ایستادن صحبت می‌کنم. لازم است به‌طور طبیعی با پاهای باز شده به اندازه‌ی عرض شانه‌ها بایستید. پاها لازم نیست موازی باشند. زیرا اینجا ما چیزهایی از هنرهای رزمی نداریم. بسیاری از حالت‌های ایستاده‌ی روش‌های تمرین از حالت ایستاده‌ی اسب، مربوط به هنرهای رزمی ریشه گرفته‌اند. از آنجاکه مدرسه‌ی بودا نجات را به همه‌ی موجودات ارائه می‌دهد، پاهای شما نباید همیشه رو به داخل باشد. زانوها و لگن‌راحت و آسوده می‌باشند، زانوها کمی خم می‌باشند. وقتی که زانوها کمی خمیده باشند، کانال‌های انرژی باز هستند؛ وقتی شخص راست می‌ایستد، کانال‌های انرژی، سفت و بسته هستند. بدن راست و شل نگه داشته می‌شود. شما لازم است که از درون گرفته تا بیرون، کاملاً رها و راحت باشید، اما بدون آنکه خیلی شل شوید. سر باید عمود و راست باقی بماند.

وقتی که این پنج تمرین انجام می‌شوند چشم‌ها بسته هستند. ولی وقتی که حرکات را یاد می‌گیرید باید چشمان را باز نگه دارید تا ببینید که حرکات‌تان درست باشند. بعداً وقتی حرکات را یاد گرفتید و خودتان آنها را انجام می‌دهید، تمرین‌ها باید با چشم‌های بسته انجام داده شوند. نوک زبان به سقف دهان چسبیده، فضائی بین دندان‌های بالا و پائین حفظ شده و لب‌ها بسته می‌شوند. چرا لازم است زبان به سقف دهان تماس داشته باشد؟ همان‌طور که ممکن است بدانید، در طی تمرین واقعی، نه فقط مدار آسمانی کم‌عمق سطحی در حرکت است، بلکه هر کانال انرژی در بدن که به‌طور عمودی یا افقی از هم عبور می‌کنند نیز در حرکت هستند. علاوه بر وجود کانال‌های انرژی سطحی، در اعضای داخلی و در فواصل بین اندام‌های داخلی نیز کانال‌های انرژی وجود دارند. دهان خالی است، بنابراین برای شکل‌دادن یک پل در داخل که در مدت چرخش کانال‌های انرژی، جریان انرژی را تقویت کند به بالا بردن زبان اتکاء می‌کند و اجازه می‌دهد انرژی از طریق زبان یک مدار را شکل دهد. لب‌های بسته به‌عنوان پلی خارجی عمل می‌کنند که اجازه می‌دهد انرژی سطح به گردش درآید. چرا فضایی را بین دندان‌های بالایی و پائینی باقی می‌گذاریم. زیرا اگر دندان‌هایتان در طی تمرین محکم بسته باشند، انرژی موجب می‌شود که آنها در طی گردش انرژی، محکم‌تر و محکم‌تر بسته شوند. هر قسمت از بدن

^{۱۰۸} Qi - در اندیشه‌ی چینی، گفته می‌شود که این ماده/ انرژی در بدن و محیط شکل‌های بسیاری به خود می‌گیرد و معمولاً به‌صورت "انرژی حیاتی" ترجمه می‌شود، این طور تصور می‌شود که سلامتی شخص را تعیین می‌کند. "چی" می‌تواند در گستره‌ای بسیار وسیع‌تر نیز استفاده شود تا موادی که فاقد شکل و غیرقابل‌رؤیت هستند را توصیف کند مانند هوا، بو، خشم و غیره.

که سفت و منقبض باشد نمی‌تواند به‌طور کامل تبدیل شود. بنابراین هر قسمتی که آسوده و راحت نباشد در آخر محروم خواهد شد و تبدیل و تکمیل نمی‌شود. اگر فضایی خالی را بین دندان‌های بالایی و پائینی بجا گذارید راحت و شل خواهند بود. این‌ها الزامات پایه‌ای و اولیه برای حرکات تمرین هستند. سه حرکت انتقالی وجود دارد که بعداً در تمرین‌های دیگر تکرار می‌شوند. مایلیم آنها را اینجا توضیح دهیم.

لیانگ شو هه‌شی (به هم فشار دادن دو دست در جلوی قفسه‌ی سینه). وقتی هه‌شی را انجام می‌دهید، ساعدها یک خط مستقیم را شکل می‌دهند و آرنج‌ها آویزان می‌مانند به‌طوری که زیر بغل‌ها خالی است. اگر زیر بغل‌ها محکم به بدن بچسبند، کانال‌های انرژی در آنجا کاملاً بسته خواهند شد. نوک انگشتان، آنقدر که تا جلوی صورت قرار گیرد بالا نگه داشته نمی‌شود، بلکه درست جلوی قفسه‌ی سینه قرار می‌گیرند. آنها به بدن تکیه ندارند. فضایی خالی بین کف دست‌ها حفظ می‌شود و انتهای کف دست‌ها باید تا حد امکان به یکدیگر فشار آورند. لازم است همه این حالت را به‌خاطر بسپارند، زیرا آن بارها تکرار می‌شود.

دی‌ئه‌کو شیائوفو (بر روی هم قراردادن دست‌ها در جلوی قسمت پائینی شکم). آرنج‌ها باید آویزان باشند. در طی تمرینات باید آرنج‌ها را بیرون نگه دارید. علت خوبی برای تأکید بر این داریم: اگر زیر بغل‌ها باز نباشند، انرژی مسدود می‌شود و نمی‌تواند جریان یابد. وقتی این حالت را انجام می‌دهید، دست چپ برای آقایان در داخل است، دست راست برای خانم‌ها در داخل است. دست‌ها نباید هم‌دیگر را لمس کنند - پهنای یک کف دست میان آنها حفظ می‌شود. به پهنای دو کف دست بین دست داخلی و بدن حفظ می‌شود، نگذارید دست با بدن تماس داشته باشد. چرا؟ همان‌طور که می‌دانید، کانال‌های داخلی و بیرونی بسیاری وجود دارند. در تمرین مان، برای باز کردن آنها به فالون تکیه می‌کنیم مخصوصاً نقطه‌ی لائوگونگ^{۱۰۹} در دست‌های فرد. در واقع نقطه‌ی لائوگونگ، میدانی است که نه فقط در بدن جسمانی مان وجود دارد، بلکه در تمام شکل‌های هستی بدن‌های مان در بُعدهای دیگر نیز وجود دارد. میدان آن بسیار وسیع است و حتی فراتر از سطح دست‌های بدن جسمانی می‌رود. تمام میدان‌های آن باید باز شوند، بنابراین ما برای انجام این کار به فالون اتکاء می‌کنیم. دست‌ها از هم جدا نگه داشته می‌شوند زیرا فالون روی آنها در حال چرخش است - روی هر دو دست. وقتی در پایان تمرینات، دست‌ها در جلوی بخش پائینی شکم بر روی هم قرار می‌گیرند، انرژی‌ای که بر روی آنها حمل می‌شود بسیار قوی است. هدف دیگر *دی‌ئه‌کو شیائوفو*، هم تقویت کردن فالون در قسمت پائین شکم و هم میدان *دن تی‌ان*^{۱۱۰} است. بسیاری چیزها وجود دارند - بیشتر از ده‌ها هزار از آنها - که از این میدان تکامل پیدا می‌کنند.

حالت دیگری وجود دارد بنام *جی‌ئه‌دینگ‌بین*^{۱۱۱}. ما آن را به اختصار *جی‌بین* می‌نامیم (اتصال دست‌ها) نظری به اتصال دست‌ها بیندازید: آن نباید سرسری انجام شود. انگشتان شست بالا قرار می‌گیرند و یک بیضی را شکل می‌دهند. انگشتان به‌نرمی به یکدیگر وصل می‌شوند. با انگشتان دست پائینی بر روی فاصله‌ی بین انگشتان دست بالایی. باید این‌گونه باشد. وقتی دست‌ها را وصل می‌کنید، دست چپ برای آقایان در بالا قرار دارد، در حالی که دست راست برای خانم‌ها در بالا قرار دارد. چرا این‌گونه است؟ زیرا بدن مرد، یک *یانگ*

^{۱۰۹} - Laogong - نقطه‌ی طب سوزنی در وسط کف دست.

^{۱۱۰} - Dantian - میدان "دن"، یک میدان انرژی که در قسمت پائین شکم واقع شده است.

^{۱۱۱} - Jie Dingyin - متصل کردن هر دو دست.

خالص است و بدن زن، یک یبینِ خالص است. برای دست‌یافتن به توازن یبین و یانگ، آقایان باید یانگ را فرو نشانند و بگذارند یبین حرکت آزاد داشته باشد، درحالی‌که خانم‌ها باید یبین را فرو نشانند و بگذارند یانگ حرکت آزاد داشته باشد. بنابراین بعضی از حرکات برای آقایان و خانم‌ها متفاوت هستند. وقتی دست‌ها را به هم وصل می‌کنید، آرنج‌ها آویزان می‌مانند- آنها لازم است بیرون نگه داشته شوند. همان‌طور که ممکن است بدانید، مرکز دنتی/ن به‌اندازه‌ی عرض دو انگشت پائین ناف است. این مرکزِ فالون ما نیز هست. بنابراین دست‌های وصل شده برای نگه داشتن فالون، کمی پائین‌تر قرار می‌گیرند. در هنگام راحت نگه‌داشتن بدن، بعضی افراد دست‌های‌شان را آسوده و راحت نگه می‌دارند ولی پاهای‌شان را خیر. پاها و دست‌ها باید برای بطور هم‌زمان شل و کشیده شدن، با یکدیگر هماهنگی و همکاری داشته باشند.

۲. تمرین دوم

تمرین دوم، حالت ایستاده‌ی فالون نامیده می‌شود. حرکات آن بسیار ساده هستند، چون فقط چهار حالت نَگه داشتن چرخ وجود دارد- برای یادگیری- بسیار آسان هستند. با این وجود، این یک تمرین پُر چالش و طاقت فرساست. چگونه طاقت فرساست؟ تمام تمرین‌های در وضع ایستاده، مستلزم ایستادن بدون حرکت برای مدتی طولانی هستند. بازوان فرد وقتی برای مدتی طولانی بالا نگه داشته می‌شوند درد می‌گیرند. بنابراین این تمرین طاقت فرساست. وضعیت برای حالت ایستاده، مثل تمرین اول است، ولی هیچ‌گونه کشیدگی وجود ندارد و شخص فقط با بدنی راحت می‌ایستد. همه‌ی چهار حالت اصلی، شامل نگهداری چرخ می‌باشد. به همین سادگی هستند- فقط چهار حالت پایه‌ای- این تزکیه‌ی دافاست، بنابراین نمی‌توانست این‌طور باشد که هر حرکت منفردی، صرفاً برای پرورش دادن یک توانایی فوق‌طبیعی خاص یا یک چیز کوچک باشد؛ هر حرکت منفرد، بسیاری از چیزها را دربر دارد. اگر برای تکامل هر یک از چیزها یک حرکت مورد نیاز بود، عملی نمی‌بود. می‌توانم به شما بگویم تعداد چیزهایی که در شما در قسمت پائین شکم‌تان نصب کردم و چیزهایی که در راه تزکیه‌ی ما ساخته می‌شوند صدها هزار می‌شود. اگر برای پرورش هر یک از آنها، می‌بایست یک حرکت را به کار می‌بردید، فقط تصور کنید: صدها هزار حرکت را دربر می‌گرفت و شما قادر به تمام کردن آنها در یک روز نمی‌بودید. خودتان را خسته و فرسوده می‌کردید و باز هم قادر نمی‌بودید تمام آنها را به خاطر بسپارید.

گفته‌ای وجود دارد، "یک راه بزرگ، بی‌نهایت ساده و آسان است." تمرین‌ها، تغییر شکل تمام چیزها را به‌طور کلی کنترل می‌کنند. بنابراین حتی بهتر می‌بود اگر در هنگام انجام دادن تمرینات تزکیه‌ی سکون هیچ حرکتی نمی‌بود. حرکات ساده هم می‌توانند در یک مقیاس وسیعی، هم‌زمان تغییر شکل بسیاری چیزها را کنترل کنند. هر چه حرکات ساده‌تر، احتمال تغییر شکل کامل‌تر، بیشتر است، زیرا آنها همه چیز را در مقیاس وسیعی کنترل می‌کنند. در این تمرین، چهار حالت نگهداری چرخ وجود دارد. وقتی که چرخ‌ها را نگه می‌دارید چرخش یک فالون بزرگ را در میان بازوان‌تان احساس می‌کنید. تقریباً هر تمرین‌کننده‌ای می‌تواند آن را احساس کند. وقتی حالت ایستاده‌ی فالون را انجام می‌دهید، هیچ‌کس اجازه ندارد تاب بخورد یا بپرد، همانند تمریناتی که تحت کنترل ارواح تسخیرکننده هستند. تاب خوردن و پرش داشتن، خوب نیست- آن تمرین کردن نیست. آیا هرگز دیده‌اید یک بودا، دائو، یا خدا مثل آن پیچ و تاب خورده یا بپرد؟ هیچ‌کدام از آنها آن کارها را انجام نمی‌دهند.

۳. تمرین سوم

تمرین سوم، نفوذ به دو منتهی‌الیه کیهان نامیده می‌شود. این تمرین هم بسیار ساده است. همان‌طور که اسمش نشان می‌دهد، این تمرین برای فرستادن انرژی به دو "منتهی‌الیه کیهان" است. این دو منتهی‌الیه کیهان بیکران، چقدر دور هستند؟ این فراتر از تصور شماست، پس تمرین، نیت ذهنی را دربر ندارد. ما تمرین‌ها را با پیروی از مکانیزم‌ها انجام می‌دهیم. بنابراین، دست‌هایتان، همراه با مکانیزم‌هایی که در بدن شما نصب کرده‌ام حرکت می‌کنند. تمرین اول نیز این نوع مکانیزم‌ها را دارد. من این را در روز اول به شما نگفتم زیرا نباید قبل از آشنا شدن با حرکات، بدن‌بال این حس می‌رفتید. من این را در نظر گرفتم که شما قادر نمی‌بودید تمام آنها را به خاطر بسپارید. در واقع در خواهید یافت که وقتی بازوان‌تان را می‌کشید و رها می‌کنید، به‌طور خود به‌خود، خودشان برمی‌گردند. این توسط مکانیزم‌هایی که در بدن‌تان نصب شده است ایجاد می‌شود، چیزی که در مدرسه‌ی تائو به نام مکانیزم‌های سُرخوردن دست معروف است. بعد از اتمام یک حرکت، متوجه می‌شوید که دست‌های‌تان به‌طور خودکار برای انجام‌دادن حرکت بعدی سُر می‌خورد. همان‌طور که زمان تمرین‌تان طولانی می‌شود این حس به تدریج واضح‌تر می‌شود. تمام این مکانیزم‌ها بعد از آنکه آنها را به شما دادم، خودشان می‌چرخند. در واقع، وقتی تمرین‌ها را انجام نمی‌دهید، گونگ در حال تزکیه کردن شما، تحت عملکرد مکانیزم فالون است. تمرین‌های بعدی هم مکانیزم‌هایی دارند. حالت این تمرین مثل حالت ایستاده‌ی فالون است. هیچ کشیدگی وجود ندارد، به‌طوری که فرد صرفاً با بدنی راحت و آسوده می‌ایستد. دو نوع حرکت دست وجود دارد. یکی حرکت سُرخوردن یک دست به بالا و پائین است، یعنی، یک دست به بالا سُر می‌خورد درحالی که دست دیگر به پائین سُر می‌خورد - دست‌ها حالت‌شان را جابجا می‌کنند. یک حرکت بالا و پائین رفتن هر دست، یک‌بار شمرده می‌شود، و حرکت در مجموع نُه بار تکرار می‌شود. بعد از هشت و نیم بار انجام دادن، دست پائینی به بالا برده می‌شود و حرکت سُرخوردن بالا و پائین دو دست با هم شروع می‌شود. این هم نُه بار انجام می‌شود. بعداً، اگر مایلید بیشتر تکرار کنید و مقدار تمرین را افزایش دهید، می‌توانید آن را هجده بار انجام دهید - عدد باید مضربی از ۹ باشد. این بدان دلیل است که مکانیزم بعد از نُه بار تغییر می‌کند؛ آن در نهمین بار تثبیت شده است. شما نمی‌توانید در آینده این تمرین را انجام می‌دهید، همیشه بشمارید. وقتی مکانیزم‌ها خیلی قوی شدند، آنها حرکات را در نهمین بار خودشان خاتمه می‌دهند. دست‌تان با هم کشیده می‌شوند، چون مکانیزم‌ها به‌طور خودکار تغییر می‌کنند. حتی مجبور به شمردن دفعات نخواهید بود، زیرا اطمینان داده می‌شود که دست‌تان بعد از نُه بار حرکت سر خوردن، برای چرخاندن فالون برده خواهند شد. در آینده نباید همیشه بشمارید، چون لازم است تمرین‌ها را در حالتی از بدون قصد انجام دهید. داشتن قصد، یک وابستگی است. هیچ نیت ذهنی در تمرین تزکیه‌ی سطح بالا به کار برده نمی‌شود - آن کاملاً در یک حالت بدون قصد است. البته، افرادی هستند که می‌گویند انجام دادن حرکات، به خودی خود پر از قصد است. این درکی غلط است. اگر گفته شود که حرکات پر از قصد است، پس درباره‌ی علائم دست که توسط بوداها ساخته شده‌اند، یا دست‌ان متصل شده و مدیتیشن انجام شده توسط راهبان بودیست ذن و راهبان در معابد چه می‌توان گفت؟ آیا بحث و جدل درباره‌ی "قصد داشتن" آنها به این اشاره دارد که چه تعداد حرکت و علامت دست درگیر است؟ آیا تعداد حرکات مشخص می‌کند که فرد در حالت بدون قصد است یا نه؟ آیا اگر حرکات بیشتر وجود داشته باشد وابستگی وجود دارد و اگر حرکات کمتر باشند هیچ وابستگی موجود نیست؟ این حرکات نیستند که به حساب می‌آیند، بلکه برعکس، این است که آیا ذهن فرد وابستگی‌هایی دارد و اینکه آیا چیزهایی وجود دارد که شخص نمی‌تواند رها کند. این ذهن است که مطرح است. ما تمرین‌ها را با دنبال کردن مکانیزم‌ها انجام می‌دهیم و به تدریج تفکر هدایت شده توسط قصدمان را رها کرده، به حالت رها از قصد ذهنی می‌رسیم.

در مدت بالا و پائین بردن دست‌ها، بدن ما دست‌خوش نوع خاصی از تبدیل می‌شود. در ضمن، کانال‌های بالای سرمان باز می‌شوند، چیزی که معروف است به "باز کردن بالای سر". کانال‌های پائین پاهای مان نیز باز می‌شوند. این کانال‌ها بیش از فقط نقطه‌ی یونگ‌چوان^{۱۱۲} هستند، که در واقع خودش یک میدان است. چون بدن انسان، شکل‌های هستی متفاوتی در بُعدهای دیگر دارد، بدن‌های شما هم چنانکه تمرین می‌کنید بطور فزاینده‌ای منبسط می‌شود و حجم‌گونگ شما بزرگتر و بزرگتر می‌شود، به طوری که [بدن تان در بُعدهای دیگر] از اندازه‌ی بدن بشری تان فراتر می‌رود.

هنگامی که شخص در حال انجام دادن تمرین‌هاست، باز شدن بالای سر در فرق سر رخ می‌دهد. این باز شدن بالای سر که ما به آن اشاره می‌کنیم مثل آنچه که در تانتريسم می‌باشد، نیست. در تانتريسم این مربوط می‌شود به باز کردن نقطه‌ی بای‌هویی^{۱۱۳} شخص و سپس قرارداد دادن یک تکه از به اصطلاح "حصیر یا کاه خوش‌یمن" در آن. این یک تکنیک تزکیه است که در تانتريسم آموزش داده می‌شود. باز کردن بالای سر ما متفاوت است. مال ما به برقراری ارتباط بین کیهان و مغزمان اشاره می‌کند. معروف است که تزکیه‌ی رایج بودیست نیز، باز کردن بالای سر را دارد، ولی به ندرت فاش شده است. در بعضی تمرینات تزکیه، اگر یک شکاف در بالای سر شخصی باز شود یک کار بزرگی در نظر گرفته می‌شود. در واقع، آنها هنوز راه زیادی در پیش دارند. باز کردن بالای سر حقیقی، تا چه حدی باید برسد؟ مجموعه‌ی شخص باید کاملاً باز شود و پس از آن برای همیشه در یک وضعیت خودکار باز شدن و بسته شدن باشد. مغز شخص به طور مداوم در حال ارتباط گرفتن با کائنات پهناور خواهد بود. این چنین حالتی وجود خواهد داشت، و این باز شدن حقیقی بالای سر است. البته، این به مجموعه در این بُعد اشاره ندارد - آن خیلی ترسناک می‌بود - آن در مورد مجموعه در بُعدهای دیگر است.

انجام این تمرین نیز بسیار آسان است. الزامات برای حالت ایستادن مثل دو تمرین قبلی است، هر چند هیچ نوع کشیدگی مثل تمرین اول وجود ندارد. همین‌طور در مورد تمرینات بعدی نیز، هیچ کشیدگی درخواست نمی‌شود. لازم است که فرد فقط به طریقی راحت بایستد و حالت را بدون تغییر حفظ کند. هنگام بالا و پائین بردن دست‌ها، همه باید مطمئن باشند که دست‌شان مکانیزم‌ها را دنبال می‌کنند. در واقع دست‌شان شما در تمرین اول نیز همراه با مکانیزم‌ها سر می‌خورد. وقتی که کشیدن و رها کردن بدن تان را تمام می‌کنید دست‌تان به طور خودکار به حالت هشی سر خواهد خورد. این نوع از مکانیزم‌ها در بدن شما نصب شده‌اند. ما تمرین‌ها را همراه با مکانیزم‌ها انجام می‌دهیم به طوری که آنها بتوانند تقویت شوند. هیچ احتیاجی نیست که خودتان گونگ را پرورش دهید، برای اینکه مکانیزم‌ها آن نقش را به عهده می‌گیرند. شما فقط تمرین‌ها را انجام می‌دهید تا مکانیزم‌ها تقویت شوند. به محض اینکه این نکته‌ی اساسی را بفهمید و حرکات را درست انجام دهید وجود آنها را حس خواهید کرد. فاصله‌ی دست‌ها با بدن تان بیشتر از ده سانتی‌متر (چهار/اینچ) نیست، دست‌هایتان لازم است در محدوده‌ی این میدان باشند تا وجود مکانیزم‌ها حس شوند. بعضی افراد هرگز مکانیزم‌ها را حس نمی‌کنند چون آنها به طور کامل شل و راحت نمی‌شوند. آنها بعد از آنکه برای مدتی تمرین کردند به آهستگی آنها را حس می‌کنند. در طی تمرین شخص نباید با قصد، چی را بالا بکشد و نه اینکه فکر ریختن چی یا فشردن چی به داخل را داشته باشد. دست‌ها باید در تمام مدت رو به بدن باشند. یک نکته است که مایلیم به آن اشاره کنیم: بعضی از افراد دست‌های‌شان را نزدیک بدن‌شان حرکت می‌دهند، اما در لحظه‌ای که دست‌های‌شان به جلوی صورت‌شان

^{۱۱۲} - Yongquan - نقطه‌ی طب سوزنی در مرکز کف پا.

^{۱۱۳} - Baihui - نقطه‌ی طب سوزنی واقع در تاج سر.

می‌رسد، دست‌های‌شان را از ترس تماس با صورت دور می‌کنند. اگر دست‌ها خیلی از صورت دور باشند فایده‌ای ندارد. دست‌های شما باید نزدیک صورت و بدن تان، به بالا و پائین سر بخورند، تا آنجا که آن قدر نزدیک نباشند که به لباس تان بخورند. همه باید این نکته‌ی مهم را دنبال کنند. اگر حرکات تان درست باشد، در طی حرکت بالا و پائین رفتن یک دست، وقتی دست شما در حالت بالا رفتن باشد، کف دست تان همیشه به داخل اشاره دارد.

وقتی حرکت بالا و پائین رفتن یک دست را انجام می‌دهید فقط به دست بالا توجه نکنید. دست پائینی هم باید به حالت و وضع خودش برسد چون حرکات بالا و پائین رفتن بطور هم‌زمان رخ می‌دهند. دست‌ها هم‌زمان به بالا و به پائین سر می‌خورند و هم‌زمان به محل و جای خودشان می‌رسند. وقتی دست‌ها از جلوی قفسه‌ی سینه می‌گذرند نباید روی هم قرار بگیرند، و گرنه مکانیزم‌ها صدمه خواهند دید. دست‌ها باید جدا نگه داشته شوند، به طوری که هر دست فقط یک سمت بدن را پوشش دهد. بازوان راست هستند، ولی به این معنی نیست که رها و راحت نباشند. بدن و بازوها باید رها و راحت باشند، اما بازوان لازم است مستقیم باشند. چون دست‌ها همراه با مکانیزم‌ها حرکت می‌کنند احساس می‌کنید که مکانیزم‌ها وجود دارند و نیرویی انگشتان تان را به سر خوردن به بالا هدایت می‌کند. وقتی که حرکت بالا و پائین بردن با دودست را انجام می‌دهید، بازوان می‌توانند کمی باز باشند، ولی نباید خیلی فاصله داشته باشند چون انرژی به بالا حرکت می‌کند. وقتی حرکت بالا و پائین بردن با دو دست را انجام می‌دهید به این موضوع توجه خاصی کنید. بعضی از افراد فرضاً به "نگه داشتن چی و ریختن چی به بالای سر" عادت کرده‌اند. همیشه دست‌های‌شان را با حالتی که کف دست رو به پائین است، پائین می‌برند و دست‌های‌شان را با حالتی که کف دست رو به بالاست، به بالا می‌برند. این خوب نیست - کف دست‌ها باید رو به بدن باشند. هرچند که حرکات، بالا و پائین سر دادن نامیده می‌شوند، اما آنها در واقع توسط مکانیزم‌هایی که به شما داده شده‌اند انجام می‌شوند - این مکانیزم‌ها هستند که این عملکرد را به عهده می‌گیرند. هیچ نوع قصد و نیت ذهنی بکار گرفته نمی‌شود. هیچ کدام از پنج تمرین از هیچ نوع نیت ذهنی استفاده نمی‌کند. یک نکته در مورد تمرین سوم وجود دارد: قبل از انجام دادن تمرین، تصور کنید که شما یک بشکه‌ی خالی یا دو بشکه‌ی خالی هستید. این برای دادن این تصور به شماست که انرژی به نرمی در جریان می‌باشد. این هدف اصلی است. دست‌ها در حالت کف دست لوتوس هستند.

حالا درباره‌ی چرخاندن فالون با دست‌های تان صحبت می‌کنم. چگونه آن را می‌چرخانید؟ چرا باید فالون را بچرخانیم؟ انرژی‌ای که از طریق تمرین‌های مان آزاد شده، به‌طور غیرقابل تصویری به دوردست‌ها سفر می‌کند، به دو منتهی‌الیه فضای کیهانی می‌رسد، ولی هیچ نوع قصد فکری به کار برده نمی‌شود. این شبیه تمرین‌های عادی نیست که به "جمع کردن چی یانگ از آسمان و چی بین از زمین" معروف است، که هنوز به محدوده‌ی زمین محدود می‌شود. تمرین ما قادر می‌سازد که انرژی به زمین نفوذ کند و به منتهی‌الیه کیهان برسد. ذهن شما از تصور این که منتهی‌الیه‌های کیهانی چقدر وسیع و دور هستند ناتوان است - واقعاً غیرقابل تصور است. حتی اگر تمام یک روز را برای تصور کردنش صرف می‌کردید، باز هم قادر نمی‌بودید پی ببرید که چقدر بزرگ است یا حد و مرز این کائنات کجاست. حتی اگر با ذهنی کاملاً آزاد و نامحدود فکر می‌کردید، تا وقتی که خسته و ناتوان شوید، باز هم قادر به دانستن جواب نمی‌بودید. تمرین تزکیه‌ی حقیقی در حالتی بدون قصد و نیت صورت می‌گیرد، بنابراین احتیاجی به هیچ قصد ذهنی نیست. در رابطه با انجام تمرین‌ها، لازم نیست که زیاد نگران باشید - فقط مکانیزم‌ها را دنبال کنید. مکانیزم‌های من، این عملکرد را به عهده خواهند داشت. لطفاً توجه کنید که چون در حین تمرین، انرژی بسیار دور منتشر می‌شود، ما می‌بایستی فالون مان را در آخر تمرین، با دست بچرخانیم تا به آنها فشاری بیاوریم و انرژی را بلافاصله برگردانیم. چهاربار چرخاندن فالون، کافی است. اگر آن را بیشتر از چهار بار بچرخانید شکم تان

احساس بادکردن خواهد داشت. فالون در جهت حرکت عقربه‌های ساعت چرخانده می‌شود. دست‌ها در وقت چرخاندن فالون نباید فراتر از بدن حرکت‌کنند چراکه در آن صورت آن را در وسعت زیادی می‌چرخاند. به پهنای دو انگشت در پائین ناف، نقطه‌ای است که به‌عنوان مرکز محور باید به‌کار برده شود. آرنج‌ها بالا و معلق می‌مانند و دو دست و بازوان، راست نگه داشته می‌شوند. وقتی که تازه شروع به انجام تمرین‌ها کرده‌اید لازم است که حرکات به‌درستی انجام شوند، وگرنه مکانیزم‌ها از شکل می‌افتند.

۴. تمرین چهارم

تمرین چهارم، مدار آسمانی فالون نامیده می‌شود. در اینجا ما دو اصطلاح از مدرسه‌ی بودا و مدرسه‌ی دائو^{۱۱۴} را استفاده کرده‌ایم تا همه آن را درک کنند. این تمرین قبلاً چرخاندن فالون بزرگ نامیده می‌شد. این تمرین تا اندازه‌ای شبیه مدار آسمانی بزرگ مدرسه‌ی دائو می‌باشد، اما الزامات ما متفاوت هستند. تمام کانال‌های انرژی در طی تمرین اول باید باز شده باشند، پس در هنگام انجام تمرین چهارم، همه‌ی آنها هم‌زمان در حرکت خواهند بود. کانال‌های انرژی در سطح بدن انسان و در عمق آن، در هر لایه‌ی آن و در فضای بین اعضای داخلی وجود دارند. پس انرژی در تمرین ما چگونه حرکت می‌کند؟ ما لازم می‌دانیم تمام کانال‌های انرژی بدن انسان به حرکت هم‌زمان دست یابند، به جای آنکه فقط یک یا دو کانال انرژی بچرخد یا هشت کانال انرژی خارجی بچرخند. بنابراین جریان انرژی بسیار قدرتمند است. اگر جلو و عقب بدن انسان در واقع به بخش یانگ و بین تقسیم شده باشند، پس انرژی هر سمت در حال حرکت است، یعنی، انرژی تمامی سمت‌ها در حال حرکت است. تا آنجا که می‌خواهید فالون دافا را تمرین کنید، از حالا به بعد هرگونه نیت ذهنی را که برای هدایت مدار آسمانی به کار می‌برید باید کنار بگذارید چون در تمرین ما تمام کانال‌های انرژی باز شده و در حرکت به طور هم‌زمان قرار داده می‌شوند. حرکات بسیار ساده‌اند و حالت ایستاده مثل تمرین قبلی است، به جز آنکه شما باید کمرتان را قدری خم کنید. در اینجا نیز حرکات شما باید مکانیزم‌ها را دنبال کنند. این نوع از مکانیزم‌ها در هر یک از تمرین‌های قبلی نیز وجود دارند، و دوباره لازم می‌باشد حرکات، مکانیزم‌ها را دنبال کنند. مکانیزم‌هایی که در این تمرین مشخص، در بیرون از بدن شما نصب می‌کنم مکانیزم‌های عادی نیستند بلکه یک لایه از مکانیزم‌هایی هستند که می‌توانند تمام کانال‌های انرژی را به حرکت در آورند. آنها تمام کانال‌های انرژی بدن شما را با چرخش پیوسته‌ای به حرکت در می‌آورند - چرخشی که حتی وقتی در حال انجام تمرین‌ها نیستید ادامه می‌یابد. آنها در زمان مناسب برعکس هم خواهند چرخید. مکانیزم‌ها در هر دو جهت می‌چرخند. احتیاجی نیست که شما روی آن چیزها کار کنید. فقط باید آنچه را که به شما یاد داده‌ایم دنبال کنید و از هر قصد فکری رها باشید. این لایه از کانال‌های انرژی بزرگ است که شما را به پایان تمرین هدایت می‌کند.

وقتی مدار آسمانی انجام می‌شود انرژی تمامی بدن باید در حرکت باشد. به عبارت دیگر، اگر بدن انسان در واقع به سمت بین و سمت یانگ جدا شده باشد، پس انرژی از سمت یانگ به سمت بین، از قسمت داخلی بدن به قسمت خارجی، عقب و جلو می‌چرخد، در حالی که صدها یا هزاران کانال انرژی، هم‌زمان می‌چرخند. آن تعداد از شما که عادت داشتید چرخش‌های آسمانی دیگری را انجام دهید و انواع مختلف قصد فکری را استفاده می‌کردید یا درباره‌ی مدار آسمانی، افکار گوناگون متفاوتی را داشتید وقتی دافای ما را تمرین می‌کنید، باید تمامی آنها را کنار بگذارید و رها کنید. آن چیزهایی که شما تمرین می‌کردید بسیار ناچیز بودند. داشتن فقط یک یا دو کانال انرژی در حرکت، واقعاً بی‌اثر است، چون پیشرفت بسیار کند خواهد شد. با مشاهده‌ی سطح بدن انسان، مشخص شده است که کانال‌های انرژی وجود دارند. کانال‌های انرژی در واقع بطور افقی و عمودی در داخل بدن، همدیگر را قطع می‌کنند. درست مثل رگ‌های خون، و تراکم آنها حتی از رگ‌های خون بیشتر است. آنها در لایه‌هایی از بدن انسانی در بُعدهای متفاوت وجود دارند، یعنی، از سطح بدن شما تا بدن‌هایی در بُعدهای عمیق، به علاوه‌ی فضاهای بین اعضای داخلی. اگر بدن انسان در واقع به دو بخش تقسیم شود، یکی بین و دیگری یانگ، باید این‌طور باشد که وقتی تمرین‌ها را انجام می‌دهید تمام جهات چه جلو یا عقب، هم‌زمان در چرخش باشند - دیگر یک یا دو

^{۱۱۴} - به ترتیب، "فالون" و "مدار آسمانی".

کانال انرژی نیست. تعدادی از شما که عادت داشتید مدارهای آسمانی دیگر را انجام دهید اگر تمرین ما را با به کار گرفتن هر نیت ذهنی انجام دهید، تمرین خودتان را خراب و باطل می‌کنید. پس نباید به هیچ قصد فکری که عادت داشتید به کار ببرید، بچسبید. حتی اگر مدار آسمانی قبلی شما باز شده بود، آن هنوز هیچی نبود. ما هم اکنون از آن بسیار فراتر رفته‌ایم، چون تمام کانال‌های انرژی تمرین ما از همان ابتدای شروع، به حرکت درآمده‌اند. حالت ایستادن با تمرین‌های قبلی تفاوتی ندارد، به جز در مقداری خم شدن کمر. در مدت تمرین‌ها، ما درخواست می‌کنیم دست‌ها، مکانیزم‌ها را دنبال کنند. درست مثل تمرین سوم، که دست‌ها با مکانیزم‌ها بالا و پائین می‌روند. در طی انجام این تمرین، فرد در تمام مدت مسیر چرخش باید مکانیزم‌ها را دنبال کند.

حرکات این تمرین لازم است نه بار تکرار شود. اگر مایلید آنها را بیشتر انجام دهید می‌توانید آنها را هجده بار انجام دهید، اما باید مطمئن باشید که تعداد، مضرری از نه است. بعدها وقتی به سطح معینی رسیدید دیگر لازم نیست تعداد را بشمرید. چرا این‌طور است؟ زیرا انجام پی‌درپی حرکات برای نه مرتبه باعث می‌شود مکانیزم‌ها تثبیت شوند. بعد از نهمین بار، مکانیزم‌ها باعث می‌شوند که دست‌های تان به‌طور طبیعی در جلوی قسمت پائینی شکم روی هم قرار گیرند. بعد از آنکه برای مدتی تمرین را انجام دادید، این مکانیزم‌ها بعد از نهمین بار به‌طور خودکار، دست‌ها را بر روی هم در جلوی قسمت پائینی شکم هدایت می‌کنند، و دیگر لازم نیست بشمارید. البته، وقتی که تازه شروع به انجام دادن تمرین‌ها کرده‌اید، تعداد دفعات هنوز لازم است شمرده شوند، چون مکانیزم‌ها به اندازه‌ی کافی قوی نیستند.

۵. تمرین پنجم

تمرین پنجم، تقویت کردن قدرت‌های الهی نامیده می‌شود. این چیزی از تمرین تزکیه‌ی سطح بالاست که من سابقاً برای خودم انجام می‌دادم. آن را بدون هیچ تغییر و اصلاحی هم‌اکنون عمومی می‌کنم. چون دیگر وقت ندارم... برایم بسیار مشکل خواهد بود فرصتی دیگر داشته باشم که شخصاً آن را به شما یاد دهم. هم‌اکنون همه چیز را به یک‌باره به شما آموزش می‌دهم به طوری که پس از این، راهی برای تمرین در سطوح بالا خواهید داشت. حرکات این تمرین هم، پیچیده نیست چون یک راه بزرگ، بسیار ساده و آسان است- حرکات پیچیده لزوماً خوب نیستند. ولی این تمرین، تبدیل بسیاری از چیزها را در مقیاسی وسیع کنترل می‌کند. این یک تمرین پُر چالش و طاقت فرساست، چون لازم است برای مدتی طولانی در مدیتیشن بنشینید تا این تمرین را کامل کنید. این تمرین، مستقل است پس لازم نیست فرد قبل از انجام دادن این تمرین، چهار تمرین قبلی را انجام دهد. البته، تمام تمرین‌های ما بسیار انعطاف‌پذیر هستند. اگر امروز وقت زیادی ندارید و فقط می‌توانید تمرین اول را انجام دهید، پس می‌توانید فقط تمرین اول را انجام دهید. حتی می‌توانید تمرین‌ها را در ترتیبات مختلف انجام دهید. می‌گوئید برنامه‌ی امروزتان فشرده است و فقط می‌خواهید تمرین دوم، سومین تمرین، یا چهارمین تمرین را انجام دهید- آن هم خوب است. اگر بیشتر وقت دارید می‌توانید بیشتر انجام دهید، اگر وقت کمی دارید، می‌توانید کمتر انجام دهید- تمرین‌ها بسیار مناسب و راحت هستند. وقتی آنها را انجام می‌دهید در حال تقویت کردن مکانیزم‌هایی هستید که در شما نصب کرده‌ام و در حال تقویت کردن فالون و دن‌تی/ن خود هستید.

تمرین پنجم ما مستقل است و سه بخش دارد. بخش اول، انجام علائم دست است که برای تنظیم بدن شماست. حرکات، بسیار ساده هستند و فقط تعداد کمی از آنها وجود دارد. بخش دوم، قدرت‌های الهی شما را تقویت می‌کند. چند حالت ثابت وجود دارند که توانایی‌های فوق‌طبیعی و قدرت‌های الهی شما را برای تقویت کردن در طول تمرین، از درون بدن‌تان به دست‌هایتان بیرون می‌فرستند. این دلیل آن است که چرا تمرین پنجم، تقویت کردن قدرت‌های الهی نامیده می‌شود- آن، توانایی‌های فوق‌طبیعی شخص را تقویت می‌کند. بخش بعدی، نشستن در مدیتیشن و ورود به دینگ است. تمرین، این سه بخش را شامل می‌شود.

ابتدا درباره‌ی مدیتیشن نشسته صحبت می‌کنم. دو نوع حالت پا روی پا گذاشتن برای مدیتیشن وجود دارد؛ در تمرین حقیقی فقط دو طریق روی هم گذاشتن پاها وجود دارد. بعضی افراد ادعا می‌کنند که بیشتر از دو طریق وجود دارد: "فقط نگاهی به تمرین تانتریسیم بیندازید- آیا روش‌های زیادی برای روی هم گذاشتن پاها وجود ندارد؟" بگذارید به شما بگویم آنها روش‌های ضربه‌زده پاها نیستند بلکه حالت‌ها و حرکات تمرین هستند. فقط دو نوع حقیقی ضربه‌زده پاها وجود دارد. یکی "گذاشتن یک پا روی پای دیگر" و دیگری "گذاشتن دو پا روی یکدیگر" نامیده می‌شود.

بگذارید حالت گذاشتن یک پا روی پای دیگر را توضیح دهم. این حالت فقط می‌تواند به‌عنوان مرحله‌ی گذار، وقتی قادر به نشستن با گذاشتن دو پا روی یکدیگر نیستید، به‌عنوان آخرین چاره، به کار برده شود. گذاشتن یک پا روی پای دیگر، با یک پا زیر و پای دیگر رو، انجام داده می‌شود. وقتی که در حالت گذاشتن یک پا روی پای دیگر می‌نشینند، خیلی از افراد در استخوان‌های قوزک‌شان احساس درد می‌کنند و نمی‌توانند درد را برای مدتی طولانی تحمل کنند. حتی قبل از آنکه پاهای‌شان شروع به درد کنند، دردی که در استخوان قوزک پای‌شان ایجاد شده، پیش از این غیر قابل تحمل شده است. اگر بتوانید پای‌تان را برگردانید به طوری که کف پاها به‌طرف بالا باشند،

قوزک پاها وارونه می‌شوند. البته، اگر چه به شما گفته‌ام که تمرین را به این طریق انجام دهید، ممکن است در ابتدای شروع، قادر به رسیدن به این نباشید. می‌توانید به تدریج روی آن کار کنید.

تئوری‌های مختلف زیادی درباره‌ی گذاشتن یک پا روی پای دیگر وجود دارد. تمرین‌ها در مدرسه‌ی دائو "به داخل کشیدن بدون رهاکردن" را آموزش می‌دهند، یعنی انرژی همیشه به داخل کشیده می‌شود و هرگز به بیرون آزاد نمی‌شود. دائوئیست‌ها سعی می‌کنند از پراکنده کردن انرژی‌شان اجتناب کنند. بنابراین چگونه به آن دست می‌یابند؟ آنها به مَهر و موم کردن نقاط طب‌سوزنی‌شان سخت‌گیر هستند. اغلب وقتی پاهای‌شان را ضربدر می‌کنند نقطه‌ی *یونگ‌چوان* یک پا را با گذاشتن آن در زیر پای دیگر و نقطه‌ی *یونگ‌چوان* پای دیگر را با قراردادن آن زیر بخش بالایی ران مخالف، می‌بندند. حالت جی‌بین آنها هم همین‌طور است. آنها انگشت شست یک دست را برای فشار دادن نقطه‌ی *لائوگونگ* دست دیگر به کار می‌برند، و نقطه‌ی *لائوگونگ* دست دیگر را برای پوشاندن دست مخالف به کار می‌برند، در حالی که هر دو دست، قسمت پائینی شکم را می‌پوشاند.

ضربدر کردن پاها در دافای ما، هیچ‌کدام از این الزامات را ندارد. تمام تمرین‌های تزکیه در مدرسه‌ی بودا-صرف‌نظر از این که کدام راه تزکیه باشد- اعطای نجات به تمام موجودات را آموزش می‌دهند. بنابراین آنها از رهاکردن انرژی نمی‌ترسند. در حقیقت، حتی اگر انرژی‌تان آزاد و مصرف شود، بعداً می‌توانید در دوره‌ی تمرین‌تان بدون آنکه چیزی را از دست بدهید آن را جبران کنید. به‌خاطر این که شین‌شینگ شما به سطح معینی رسیده است- انرژی‌تان از دست نخواهد رفت. اما اگر می‌خواهید سطح‌تان را بالاتر ببرید باید سختی‌هایی را تحمل کنید. در این حالت، انرژی شما به‌هر حال از بین نمی‌رود. ما گذاشتن یک پا روی پای دیگر را زیاد درخواست نمی‌کنیم زیرا در واقع گذاشتن دو پا روی یکدیگر را الزام می‌کنیم، نه گذاشتن یک پا روی پای دیگر را. از آنجا که افرادی وجود دارند که هنوز نمی‌توانند دو پا را ضربدر کنند، از این فرصت استفاده می‌کنم تا کمی درباره‌ی حالت گذاشتن یک پا روی پای دیگر صحبت کنم. اگر هنوز نمی‌توانید دو پا را ضربدر کنید می‌توانید یک پا را روی پای دیگر بگذارید، ولی هنوز لازم است کار کنید تا به تدریج هر دو پای‌تان را روی هم بگذارید. حالت گذاشتن یک پا روی پای دیگر ما، آقایان را ملزم می‌سازد که پای راست زیر و پای چپ بالا قرار گیرد؛ برای خانم‌ها، پای چپ زیر باشد و پای راست بالا، در واقع، حالت واقعی گذاشتن یک پا روی پای دیگر بسیار سخت است زیرا لازم دارد پاهای ضربدر شده یک خط را شکل دهند؛ فکر نمی‌کنم که انجام دادن ضربدر کردن پاها به‌صورت یک خط، آسان‌تر از دو پای ضربدری باشد. قسمت پائین‌تر پاها اساساً باید موازی باشند- این حالت باید حاصل شود- و باید فضایی بین پاها و لگن باشد. انجام دادن یک پا بر روی پای دیگر سخت است. این‌ها الزامات عمومی و کلی برای حالت گذاشتن یک پا روی پای دیگر هستند، اما ما این را از افراد نمی‌خواهیم. چرا این‌طور است؟ زیرا این تمرین نیاز دارد که شخص با گذاشتن دو پا روی یکدیگر بنشیند.

حالا گذاشتن دو پا روی یکدیگر را توضیح می‌دهم. از شما می‌خواهیم با دو پای ضربدر شده بنشینید، که این معنی را می‌دهد که از حالت یک پای ضربدر شده، پا را از زیر به بالا بیاورید، پا را از بیرون بکشید، نه از داخل. این، دو پای ضربدر شده است. بعضی از افراد پای ضربدری نسبتاً کیپ و محکمی را انجام می‌دهند. با این‌طور انجام دادن، کف هر دو پا رو به بالاست و آنها می‌توانند به "پنج مرکز رو به آسمان"، برسند. این چگونگی انجام حقیقی "پنج مرکز رو به آسمان" است که بطور عمومی در تمرین‌های مدرسه‌ی بودا انجام می‌شود- بالای سر، دو کف دست، دو کف پا رو به بالا دارند. اگر می‌خواهید پای ضربدر بصورت شل را انجام دهید، اشکالی ندارد هر طور که می‌خواهید آن را انجام دهید؛ بعضی افراد پای ضربدر به‌صورت شل را ترجیح می‌دهند. اما همه‌ی آنچه لازم

می‌دانیم نشستن با گذاشتن دو پا روی یکدیگر است - پای ضربدر به صورت شل خوب است، همانطور که به صورت کیپ و محکم خوب است.

مدیتیشن در سکون، نشستن در مدیتیشن برای مدتی طولانی را لازم دارد. در مدت مدیتیشن نباید هیچ فعالیت فکری وجود داشته باشد - درباره‌ی هیچ چیز فکر نکنید. گفته‌ایم که خودآگاه اصلی تان باید هوشیار باشد، زیرا این تمرین، خود شما را تزکیه می‌کند. شما باید با ذهنی هوشیار پیش بروید. ما مدیتیشن را چگونه انجام می‌دهیم؟ لازم می‌دانیم که هر کدام از شما هر اندازه هم که عمیقاً در حال مدیتیشن باشید باید بدانید که شما آنجا در حال انجام تمرین هستید. مطلقاً نباید به حالتی وارد شوید که از هیچ چیز آگاه نباشید. پس چه حالت خاصی رخ خواهد داد؟ همچنان که آنجا نشسته‌اید احساسی شگفت‌انگیز و بسیار راحت خواهید داشت، مثل اینکه در داخل پوسته‌ی یک تخم‌مرغ نشسته‌اید. آگاهی که خودتان در حال انجام تمرین هستید، ولی احساس می‌کنید که تمامی بدن تان نمی‌تواند حرکت کند. این قطعاً در تمرین مان اتفاق می‌افتد. حالت دیگری وجود دارد: در طی مدیتیشن نشسته ممکن است دریا بید که پاهای تان ناپدید شده‌اند و نمی‌توانید به خاطر آورید که کجا هستند. همچنین در می‌یابید که بدن تان، بازوان و دست‌ها ناپدید می‌شوند، فقط سر باقی می‌ماند. همان‌طور که به مدیتیشن ادامه می‌دهید، متوجه خواهید شد که حتی سرتان هم رفته است، فقط ذهن تان باقی است - اندکی آگاهی - آگاه از این که آنجا در حال انجام مدیتیشن هستید. باید آن یک ذره آگاهی را حفظ کنید. اگر بتوانید به این حالت برسید کافی است. چرا؟ وقتی که شخص در این حالت، تمرین را انجام می‌دهد، بدن او دست‌خوش تبدیل کامل می‌شود. این حالت، مطلوب است، پس ما می‌خواهیم شما به این حالت دست یابید. اما نباید به خواب بروید، هوشیاری را از دست بدهید یا آن یک ذره هوشیاری را رها کنید. اگر این کارها را انجام دهید، مدیتیشن تان بی‌هوده خواهد شد، آن فرقی با خوابیدن نخواهد داشت و مدیتیشن کردن نیست. بعد از اتمام تمرین، دست‌های شما با هم به حالت هه‌شی قرار می‌گیرند و از دینگ خارج می‌شوید، آن وقت تمرین به پایان می‌رسد.

فصل هفتم

پرسش‌ها و پاسخ‌ها

۱. فالون و فالون‌گونگ

پرسش: فالون از چه چیزی تشکیل شده است؟

پاسخ: فالون موجودی هوشمند متشکل از ماده‌ی با انرژی اعلاست، که به‌طور خودکار گونگ را تبدیل می‌کند. آن در بُعد ما وجود ندارد.

پرسش: فالون شبیه به چیست؟

پاسخ: در رابطه با رنگ فالون، تنها می‌توانید بگویید که آن زرد طلایی است. اما این رنگ در بُعد ما وجود ندارد. رنگ زمینه‌ی دایره‌ی داخلی آن قرمز روشن است، در حالی که رنگ زمینه‌ی دایره‌ی بیرونی نارنجی است. دو نماد قرمز و سیاه تای جی وجود دارند که به سیستم دائئوئیستی تعلق دارند، و دو نماد قرمز و آبی تای جی وجود دارند که به سیستم دائئوی بزرگ اولیه تعلق دارند. آن‌ها دو سیستم متفاوت‌اند. نماد سری‌وات‌سا "卍" زرد طلایی است. افرادی با چشم سوم سطح پایین‌تر، فالون را می‌بینند که می‌چرخد، و آن شبیه یک پنکه‌ی برقی است. اگر بتوانید آن را به‌وضوح ببینید، زیباست و می‌تواند تمرین‌کننده را برای تزکیه‌ی بی‌باکانه‌تر و سخت‌کوش‌تر ترغیب کند.

پرسش: در ابتداء فالون کجا قرار داده می‌شود؟ بعداً در کجا قرار می‌گیرد؟

پاسخ: در واقع من فقط یک فالون به شما می‌دهم. آن در پائین شکم قرار می‌گیرد، همان جایی که گفتیم دن پرورش‌یافته و نگه‌داری می‌شود. جای آن تغییر نمی‌کند. برخی افراد می‌توانند فالون‌های بسیاری را در حال چرخش ببینند. آن‌ها در بیرون توسط فاشن‌های من برای تنظیم بدن شما به کار برده می‌شوند.

پرسش: آیا فالون‌ها را می‌توان از طریق تمرینات و تزکیه پرورش داد؟ چند تا از آن‌ها را می‌توان پرورش داد؟ آیا تفاوتی بین این‌ها و آن یکی که توسط معلم داده شده وجود دارد؟

پاسخ: فالون‌ها می‌توانند از طریق تمرینات و تزکیه پرورش یابند. هم‌چنان که توان گونگ‌تان افزایش می‌یابد، فالون‌های بیش‌تر و بیش‌تری پرورش خواهند یافت. همه‌ی فالون‌ها شبیه به هم‌اند. تنها تفاوت میان آن‌ها این است که فالون قرار گرفته در ناحیه‌ی پائینی شکم، به اطراف حرکت نمی‌کند، چون که آن در حکم ریشه است.

پرسش: شخص چگونه می‌تواند حضور و چرخش فالون را احساس و مشاهده کند؟

پاسخ: نیاز به احساس و مشاهده‌ی آن نیست. بعضی از مردم حساس‌اند و چرخش فالون را احساس خواهند کرد. در طی دوره‌ی اولیه‌ی پس از قراردادن فالون، ممکن است در بدن‌تان به آن عادت نداشته باشید، و دل‌درد داشته باشید، احساسی شبیه این که چیزی در حال حرکت است، احساس گرما کنید و مانند آن. پس از آن که به آن خوگرفتید، هیچ احساسی از آن نخواهید داشت؛ هرچند افرادی با توانایی‌های فوق‌طبیعی می‌توانند آن را ببینند. آن دقیقاً شبیه معده‌تان است: شما حرکت معده‌ی خود را احساس نمی‌کنید.

پرسش: جهت چرخش فالون در نماد فالون با جهت آن یکی روی اتیکت‌های شاگردان (اشاره می‌شود به اولین و دومین سمینار در پکن)، یکی نیست. فالونی که روی اتیکت شاگردان برای سمینار چاپ شده، خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت می‌چرخد. چرا؟

پاسخ: هدف، دادن چیزهای خوب به شماست. ساطع کردن انرژی به سمت بیرون، بدن‌های همه را تنظیم می‌کند، و به همین دلیل در جهت حرکت عقربه‌های ساعت نمی‌چرخد. شما می‌توانید ببینید که آن می‌چرخد.

پرسش: معلم، فالون را درون شاگردان در چه نقطه‌ای مستقر می‌سازد؟

پاسخ: اجازه دهید این را برای همگی شما این‌جا توضیح دهیم. ما شاگردانی داریم که تمرینات زیادی را انجام داده‌اند، و آن‌چه چالش‌انگیز می‌باشد این است که ما مجبوریم از تمام چیزهای آشفته در بدن رهائی یابیم، نگاه داشتن خوب و دورانداختن بد. بنابراین، آن یک مرحله اضافه می‌کند. بعد از آن یک فالون می‌تواند قراردادده شود. اندازه‌ی فالونی که قرار داده می‌شود بستگی به سطح تزکیه‌ی فرد دارد. بعضی از مردم پیش از این هرگز چی‌گونگی را انجام نداده‌اند، و با تنظیم مجدد و داشتن یک کیفیت مادرزادی خوب، بیماری‌هایشان در طی کلاس من می‌تواند از بین برده شود؛ آن‌ها سطح چی را پشت سر گذاشته و وارد وضعیت "بدن سفید شیری" می‌شوند. و تحت چنین شرایطی یک فالون می‌تواند کار گذاشته شود. اما بسیاری از مردم سلامتی ضعیفی دارند و آن‌ها به‌طور مداوم دستخوش تعدیل و تنظیم می‌شوند، بنابراین چگونه فالون می‌تواند قبل از تعدیل و تنظیمات قراردادده شود؟ اگرچه، آن‌ها در اقلیت‌اند. نگران نباشید. من قبلاً مکانیزم انرژی را که می‌تواند یک فالون را شکل دهد مستقر ساخته‌ام.

پرسش: فالون چگونه حمل می‌شود؟

پاسخ: آن حمل نمی‌شود. من یک فالون خلق می‌کنم و آن را در پائین شکم شما قرار می‌دهم. آن در بُعد فیزیکی ما نیست بلکه در بُعد متفاوتی است. با روده‌هایی که در داخل پائین شکم شما قرار دارند، اگر آن در این بُعد بود و شروع به چرخش می‌کرد چه اتفاقی رخ می‌داد؟ آن در بُعد دیگری موجودیت داشته و با این بُعد تضادی ندارد.

پرسش: آیا در کلاس بعدی‌تان به دادن فالون‌ها ادامه می‌دهید؟

پاسخ: شما فقط یکی دریافت می‌کنید. بعضی افراد چرخش چندین فالون را احساس می‌کنند، اما آن‌ها برای کارکرد بیرونی به کار می‌روند و صرفاً برای تنظیم کردن بدن شما هستند. بزرگ‌ترین ویژگی تمرینات ما این است که وقتی انرژی ساطع می‌گردد، رشته‌ای از فالون‌ها بیرون فرستاده می‌شود. بنابراین، حتی قبل از این‌که تمرین را شروع کنید، فالون‌های بسیاری دارید که در بدن‌تان چرخیده و آن را تنظیم می‌کنند. فالونی که من واقعاً به شما می‌دهم، همانی است که در پایین شکم قرار داده می‌شود.

پرسش: اگر ما تمرین کردن را متوقف کنیم آیا آن به معنی این است که فالون‌مان ناپدید خواهد شد؟ تا کی

فالون در بدن من باقی خواهد ماند؟

پاسخ: تا زمانی که خودتان را به‌عنوان یک تزکیه‌کننده در نظر بگیرید و از الزامات شین‌شینگی که بیان کرده‌ام پیروی کنید، در زمانی که تمرینات را انجام نمی‌دهید نه تنها ناپدید نشده، بلکه تقویت می‌شود. در حقیقت توان‌گونگ شما حتی افزایش خواهد یافت. اما آن این را بیان می‌کند، اگر بیش‌تر از هرکسی تمرینات را انجام دهید، ولی در راستای استاندارد شین‌شینگی که قراردادده‌ام عمل نکنید، پس نگرانم تلاش‌تان بیهوده باشد.

شما تمرینات را انجام می‌دهید ولی هیچ تأثیری ندارد. مهم نیست چه سیستمی را تمرین می‌کنید، اگر از الزامات آن پیروی نکنید، به احتمال زیاد در حال تمرین کردن به یک روش شرارت‌آمیز و اهریمنی هستید. اگر تنها چیزهای بد را در ذهن‌تان داشته باشید و فکر کنید [چیزهایی شبیه] "فلان و فلان چقدر وحشتناک است. به محض این که بعضی از توانایی‌ها را به دست آوردم حسابش را می‌رسم"، پس حتی اگر در حال یادگیری فالون‌گونگ باشید، وقتی این چیزها را به آن اضافه کنید و از رهنمودهای من در باره‌ی شین‌شینگ پیروی نکنید، آیا شما در حال انجام روشی شرارت‌آمیز و اهریمنی نیستید؟

پرسش: استاد اغلب می‌گوید، "شما نمی‌توانید حتی با پرداخت ۱۰۰ میلیون دلار یک فالون بخرید". این به چه معناست؟

پاسخ: این بدان معنی است که آن بی‌نهایت گران‌بهاست. و آن چه به شما می‌دهم تنها یک فالون نیست: چیزهای دیگری می‌دهم که تزکیه‌ی شما را تضمین می‌کنند، و آن‌ها ارزشمندند. همه‌ی آن‌ها بسیار ارزشمندند.

پرسش: آیا افرادی که دیر آمده‌اند یک فالون دریافت می‌کنند؟

پاسخ: اگر قبل از سه روز آخر [کلاس] آمده باشید، می‌توانید بدن خود را تنظیم کنید و همراه با بسیاری از چیزهای دیگر، یک فالون می‌تواند قرارداد داده شود. اگر در طی سه روز آخر آمده باشید، مشکل بتوان گفت، اما هنوز می‌توانید تعدیل و تنظیم شوید. قرارداد آن چیزها آسان نیست. اگر شرایط شما مساعد باشد، امکان‌پذیر است چیزها قرار داده شوند.

پرسش: آیا فالون تنها چیزی است که برای اصلاح وضعیت‌های نادرست بدن انسان به کار می‌رود؟

پاسخ: ما منحصرأ روی فالون‌ها تکیه نمی‌کنیم. استادان روش‌های زیادی را برای اصلاح چیزها به کار می‌برد.

پرسش: پیشینه‌ی خلقت فالون‌گونگ در دوران ماقبل تاریخ چه بود؟

پاسخ: پرستی که می‌پرسید بسیار عظیم است و ذره‌ای از آن نیز سطح بالاست. آن ورای حیطة‌ای می‌رود که ما در این سطح می‌بایست بدانیم، پس نمی‌توانم آن را این‌جا مطرح کنم. اما چیزی هست که باید بدانید: این چی‌گونگ مذهب بودیسم نیست، بلکه چی‌گونگ مدرسه‌ی بوداست. آن بخشی از بودیسم نیست. هدف ما همچون بودیسم است، با این حال فقط این‌طور است که اصول تزکیه‌ی ما متفاوت است؛ ما دو مسیر متفاوت برگزیده‌ایم. هدفمان یکسان است.

پرسش: تاریخ فالون‌گونگ چقدر قدمت دارد؟

پاسخ: سیستم تمرینی که در آن پرورش یافتیم، اندکی با سیستمی که عمومی ساختم تفاوت دارد. فالونی که من پرورش دادم قدرتمندتر از چیزی است که منتقل می‌کنم، و گوئگ سریع‌تر از این سیستم پرورش می‌یافت. اما علی‌رغم آن، سیستم تمرینی که به عموم معرفی کردم نیز رشد سریع گوئگ را امکان‌پذیر می‌سازد، بنابراین الزامات برای شین‌شینگ تزکیه‌کننده [نسبت به معمول] جدی‌تر و بالاتر است. چیزهایی که به عموم معرفی کرده‌ام مجدداً سازمان‌دهی شده و الزامات سخت‌گیرانه‌ی کمتری دارند [نسبت به آن‌چه من تمرین کردم]، اما هنوز سخت‌تر از روش تزکیه‌ی عادی است. از آن جایی که این از آن‌چه در ابتداء بود تفاوت دارد، من بنیانگذار آن نامیده می‌شوم. درباره‌ی قدمت تاریخچه‌ی فالون‌گونگ، اگر سال‌های قبل از عمومی شدنش را به حساب نیاوریم، می‌توانید بگویید که از ماه مه سال گذشته (۱۹۹۲) آغاز شد، زمانی که آموزش آن را در شمال شرقی [چین] شروع کردم.

پرسش: وقتی به صحبت‌های شما گوش می‌دهیم، معلم چه چیزی به ما می‌دهد؟
پاسخ: من فالون‌ها را به همه می‌دهم. فالونی برای تزکیه وجود دارد و فالون‌هایی برای تنظیم بدن وجود دارند، و علاوه بر این تا وقتی فالون‌گونگ را تزکیه کنید، فاشن (بدن‌های قانون) من از شما - تک تک شما - مراقبت می‌کند. اگر انجام ندهید، بدیهی است بدن‌های قانون از شما مراقبت نخواهند کرد. حتی اگر به آن‌ها گفته شود، آن‌را انجام نخواهند داد. بدن‌های قانون من به هر چه می‌اندیشید، به خوبی می‌دانند.

پرسش: آیا فالون‌گونگ می‌تواند تزکیه تا "دست‌آورد درست" را برایم فراهم کند؟
پاسخ: دافا بی حد و مرز است. حتی اگر تا سطح "ئاتاگاتا" تزکیه کرده باشید، آن هنوز قله نیست. راه ما یک روش تزکیه‌ی راستین است، بنابراین آن چه به دست می‌آورید "دست‌آورد درست" خواهد بود.

۲. اصول و روش‌های تمرین

پرسش: بعضی از افراد پس از اتمام تمرین "مدار کیهانی بزرگ" و بازگشت به خانه، خودشان را به‌وضوح در رؤیا می‌بینند که در آسمان شناورند. این‌ها چیستند؟

پاسخ: می‌توانم به همگی بگویم، وقتی این نوع چیزها در هنگام مدیتیشن یا خواب‌هایتان رخ می‌دهد، در واقع آن‌ها رؤیا نیستند. آن نتیجه‌ی ترک روح شما از بدن فیزیکی‌تان است - چیزی شبیه رؤیا دیدن نیست. وقتی خواب می‌بینید چیزها را خیلی واضح یا با جزئیات زیادی نمی‌بینید، اما وقتی روح شما بدن را ترک می‌کند، آن چه می‌بینید و چگونگی پروازتان می‌تواند به‌طور واقعی دیده شود و به‌خوبی به‌خاطر آورده شود.

پرسش: اگر فالون از شکل بیفتد، چه نتایج مضر خواهد داشت؟

پاسخ: آن نشان‌دهنده‌ی این است که شخص منحرف شده است، و از این‌رو فالون اثربخشی خود را از دست داده است. به‌علاوه مشکلات زیادی را برای تزکیه‌تان ایجاد خواهد کرد. مثل این است که انتخاب کنید در خیابان اصلی قدم زنید بلکه جاده‌ای فرعی را بپیمایید، که گم می‌شوید و نمی‌توانید راه خود را پیدا کنید. با مشکلات مواجه شده، و این چیزها در زندگی روزمره تجلی خواهند یافت.

پرسش: وقتی به‌تنهایی تمرین می‌کنیم، در مورد محیط خانه چه باید بکنیم؟ آیا می‌توانیم یک فالون در خانه‌مان داشته باشیم؟

پاسخ: بسیاری از شما که این‌جا نشسته‌اید متوجه حضور فالون‌ها در خانه‌تان شده‌اید، و اعضای خانواده شروع به انتفاع از آن نموده‌اند. همان‌طور که بیان کرده‌ایم، بُعدهای زیادی به‌طور هم‌زمان و در همان مکان وجود دارند. خانه‌ی شما مستثنی نیست، و لازم است از آن مراقبت به‌عمل آید. روشی که عموماً به‌کار می‌رود از بین بردن چیزهای بد و سپس نصب یک حفاظ است به‌طوری‌که هیچ چیز بدی نتواند راهی به‌داخل پیدا کند.

پرسش: در هنگام انجام تمرینات، وقتی چی به موضع یک بیماری اصابت می‌کند آن آزار رساننده و تورم احساس می‌شود. چرا این‌طور است؟

پاسخ: بیماری نوعی خوشه‌ی انرژی سیاه است. بعد از آن که در طی مرحله‌ی اولیه‌ی کلاس، آن‌را به قطعاتی تجزیه کردیم، آن محل، احساس تورم خواهد داشت. سپس ریشه‌اش را از دست داده و شروع به تخلیه‌ی بیرونی می‌کند. خیلی سریع بیرون ریخته خواهد شد، و دیگر بیماری وجود نخواهد داشت.

پرسش: مشکلات سلامتی حاد من پس از چند روز از کلاس ناپدید شدند، اما چند روز بعد ناگهان دوباره پدیدار شدند. چرا؟

پاسخ: زیرا در سیستم تزکیه‌ی ما پیشرفت‌ها سریع رخ می‌دهند و سطح شما در دوره‌ی زمانی بسیار کوتاهی تغییر می‌کند؛ مشکل سلامتی شما حتی پیش از آن که خود آن‌را بدانید درمان می‌شود. علائم اخیر بیماری، چیزهایی هستند که تشریح کرده‌ام که به شکل "امتحانات دشوار" می‌آیند. امور را با دقت احساس و مشاهده کنید. آن‌ها مشابه علائم مشکل سلامتی حاد شما که قبلاً داشتید نیستند. و اگر در جستجوی استادان چی‌گونگ دیگری باشید که بدن‌تان را تنظیم کنند، آن‌ها قادر به این کار نخواهند بود، برای این‌که هم‌چنان که گونگ‌تان رشد می‌یابد، کارما متجلی می‌شود.

پرسش: آیا در هنگام تزکیه، هنوز لازم است دارو مصرف کنیم؟

پاسخ: در این مورد باید خودتان فکر کنید و تصمیم بگیرید. استفاده از دارو در هنگام تزکیه اشاره بر آن دارد که به توانایی تزکیه برای شفا دادن اعتقاد ندارید. اگر به آن اعتقاد داشتید، چرا باید دارو مصرف می کردید. اما اگر خودتان را با استانداردهای شین شینگ ما حفظ نکرده باشید، ممکن است مشکلاتی پیش آید و ممکن است بگویید لی هُنْگجی اجازه نمی دهد دارو مصرف کنی، اما، لی هُنْگجی از شما خواست الزامات سختی برای شین شینگ خود قائل باشید و آیا این کار را انجام دادید؟ چیزهایی که در بدن های تزکیه کنندگان واقعی وجود دارد همان چیزهای مردم عادی نیستند، هیچ کدام از امراض و بیماری هایی که مردم عادی دارند، اجازه ندارند در بدن شما رخ دهند. اگر بتوانید افکارتان را خوب اداره کنید و به نیروی شفادهی تزکیه اعتقاد داشته باشید و سپس تصمیم بگیرید که دارویتان را قطع کنید، دربارهی آن نگران نباشید و درصدد درمان آن نباشید، سپس به طور طبیعی کسی آن را برایتان درمان می کند. همهی شما که این جایید، روز به روز بهتر می شوید و هر روز احساس بهتر و بهتری پیدا می کنید. پس چه اتفاقی دارد می افتد؟ بدن های قانون من مشغول به کار وارد و خارج شدن در بدن های بسیاری از شماها بوده اند، و با انجام این کارها به شما کمک می کنند. اگر در هنگام تزکیه، ذهن تان استوار نباشد و یا نگرشی از شک و تردید را اتخاذ کنید که "بگذار امتحانش کنم و ببینم"، پس چیزی به دست نخواهید آورد. این که آیا به بوداها اعتقاد دارید یا نه، توسط ظرفیت آگاهی و کیفیت مادرزادی شما معلوم می شود. اگر یک بودا که می توانست به وضوح با چشم های بشری دیده شود، این جا ظاهر می شد، آن گاه همگی می رفتند بودیسم را فرا بگیرند و هیچ گونه مسالهی تغییر فکر شما نمی بود. اگر قرار است ببینید، اول می بایست اعتقاد داشته باشید.

پرسش: بعضی از مردم می خواهند استاد و مریدانش را برای انجام معالجات دعوت کنند. آیا این درست است؟

پاسخ: من برای شفا دادن به میان عموم نیامده ام. هر کجا موجودات بشری باشند بیماری وجود دارد. بعضی از مردم به نظر می رسد آن چه را می گویم نمی توانند بفهمند، اما قصد ندارم جزئیات را بیش تر شرح دهم. هدف تمرین های بودیستی در کل، نجات موجودات ذی شعور است، و شفای مردم مجاز است. اما وقتی شفا می دهیم، آن سازمان یافته و دارای ماهیت حمایتی است. من تازه به میان عموم آمده ام و معروف نیستم، از این رو دیگران مرا نمی شناسند و شاید هیچ کسی برای شنیدن سخنانم نیاید. با ارائهی مشاوره های تندرستی و شفای مردم، ما به همه اجازه می دهیم شاهد فالون گونگ باشند، و نتایج بسیار خوب بوده است. بنابراین، ما این کار را صرفاً برای شفای مردم انجام ندادیم. استفاده از گونگ قدرتمند برای شفا دادن به صورت تمام وقت یا به عنوان یک شغل مجاز نیست. جایگزینی قوانین این دنیا با قوانین بالاتر عملی نمی باشد؛ آن، وضعیت امور را تغییر می دهد، و تأثیر آن خوب نمی بود. برای مسئول بودن نسبت به شاگردان تزکیه، ما می بایست بدن های شما را چنان که گوئی دیگر بیماری وجود ندارد، تنظیم کنیم، و فقط پس از آن می توانید به سطوح بالاتر تزکیه کنید. اگر همواره در مورد موضوع سلامتی تان نگران باشید و تمایلی به تزکیه کردن نداشته باشید، در آن هنگام حتی اگر چه ممکن است آن را نگوئید، بدن های قانون من دربارهی آن چه فکر می کنید بسیار روشن هستند، و سرانجام هیچ چیزی به دست نخواهید آورد. در این کلاس، ما از قبل بدن های تان را تنظیم کرده ایم. البته در ابتداء لازم است کسی باشید که تزکیه می کند. من درمان بیماری برای شما را شروع نکرده ام تا در وسط سری کلاس ها درخواست پول بیش تری کنم - ما این جور کارها را انجام نمی دهیم. اگر بیماری تان درمان نشده باشد، آن مربوط به ظرفیت آگاهی شماست. البته ما آن اشخاصی را که کاملاً بیمار هستند محروم نمی کنیم. ممکن است واکنش ها در بدن تان آشکار نباشد، اما در واقع آن ها قدرتمند و عظیم هستند. شاید یک بار تنظیم کافی نباشد، اما نهایت تلاش مان را انجام داده ایم.

این طور نیست که ما نسبت به شما مسئول نبوده‌ایم، بلکه فقط بیماری بسیار شدید است. وقتی به خانه رفته و تزکیه کنید، ما به شفای شما ادامه می‌دهیم تا کاملاً بهبود یابید. مواردی نظیر این کم هستند.

پرسش: در هنگام انجام تمرینات چگونه وارد سکون شویم؟ اگر هنگام انجام آنها، در مورد مشکلات کاریمان فکر کنیم، آیا این وابستگی تلقی می‌شود؟

پاسخ: شما باید مسائل مربوط به نفع شخصی را سبک بگیرید، و در همه‌ی اوقات، ذهنی روشن و پاک را حفظ کنید. اگر می‌توانستید آماده باشید و پیش از موعد بدانید که امتحان سخت چه وقت فرا می‌رسد و چگونه خواهد بود، پس آن یک امتحان سخت نمی‌بود. اغلب، امتحانات سخت به‌طور ناگهانی سر و کله‌شان پیدا می‌شود. اگر بتوانید استوار و ثابت‌قدم باشید، یقیناً آنرا از سر خواهید گذراند، و این چگونگی ارزیابی شین‌شینگ شماست. به محض از میان رفتن وابستگی‌هایتان، شین‌شینگ شما رشد می‌کند، دیگر بیش از این با دیگران جنگ و رقابت نمی‌کنید، دشمنی و کینه‌ورزی‌هایتان فراموش شده، و اندیشه‌تان پاک می‌شود، آن‌گاه می‌توانید درباره‌ی ذهنی آرام صحبت کنید. حتی اگر پس از آن نتوانید آرام شوید، در آن هنگام خودتان را به‌عنوان شخص دومی تصور کرده و این افکار را متعلق به شخص دیگری در نظر بگیرید. هر چند ممکن است این افکار طاقت‌فرسا باشند، باید از آن‌ها خارج شوید و بگذارید به راه خودشان بروند. برخی افراد خواندن نام بودا یا شمردن اعداد را توصیه می‌کنند. اما به هر حال این‌ها حقه و فوت و فن هستند. وقتی تمرینات را انجام می‌دهیم، نیاز نداریم افکارمان را روی چیزی متمرکز کنیم، اما باید آگاه باشیم که در حال تمرین هستیم. در رابطه با چالش‌هایتان در سرکار، وقتی که آن در مورد نفع شخصی یا چیزی که به آن وابسته‌اید، نیست، پس آن چیز خوبی است. من یک راهب بودیستی را می‌شناسم که این جنبه از تزکیه را دریافته است. او راهب بزرگ یک معبد است و وظایف فراوانی دارد، اما به محض آن که [برای مدیتیشن] می‌نشیند، خود را از این چیزها جدا می‌کند. او به‌طور یقین به آن‌ها نمی‌اندیشد، و این یک توانایی است. وقتی واقعاً و به‌درستی تمریناتان را انجام می‌دهید، هیچ ردی از خود و افکار پریشان وجود ندارد. شما هنوز می‌توانید کارتان را به‌خوبی انجام دهید، وقتی که آن را با مسائل شخصی‌تان نیامی‌زید.

پرسش: وقتی در هنگام انجام تمرینات، افکار بد ظاهر می‌شوند چکار باید بکنیم؟

پاسخ: گاهی اوقات ممکن است بسیاری از چیزهای بد در هنگام انجام تمرینات‌تان ظاهر شوند. شما تزکیه کردن را تازه شروع کرده‌اید، و رسیدن به یک قلمروی بسیار بالا یک‌شبه ممکن نیست؛ در این مرحله، الزامات خیلی بالایی به شما تحمیل نمی‌کنیم. این واقع‌بینانه نیست از شما خواسته شود که از ورود یک فکر بد به ذهن‌تان هم جلوگیری کنید. آن چیزی است که شما به تدریج انجام می‌دهید. در ابتداء اشکالی ندارد اگر افکار بد وجود دارند، با این حال نگذارید که افکار‌تان بی‌بند و بار باشند. با گذشت زمان، ذهن‌تان متعالی می‌شود، و از آن جایی که دافا را تزکیه می‌کنید، باید در استانداردهای بالاتری را برای خودتان در نظر بگیرید. بعد از این کلاس، شما به هیچ‌وجه فردی معمولی نیستید. چیزهایی که هم‌اکنون با خود حمل می‌کنید، چنان منحصر به فردند که شما می‌بایستی الزامات سختی را در مورد شین‌شینگ برای خودتان قائل باشید.

پرسش: وقتی تمرینات را انجام می‌دهم، احساس می‌کنم که سرم و زیر شکمم می‌چرخد و در ناحیه‌ی قفسه‌ی سینه احساس ناراحتی می‌کنم؟

پاسخ: این‌ها چیزهایی ناشی از چرخش فالون در مرحله‌ی اولیه است. این عارضه بعداً از بین می‌رود.

پرسش: اگر در هنگام تمرین، حیوانات کوچک را جذب کردیم چه کاری باید انجام دهیم؟
پاسخ: تمام انواع تمرینات چی گونگ می توانند حیوانات کوچک را جذب کنند. از این رو فقط آن ها را نادیده بگیرد، همین. با وجود یک میدان انرژی مثبت در آن جا این باید اتفاق بیفتد، و به ویژه در چی گونگ بودیستی بدین گونه است، چون که این گونگ شامل عواملی است که به طور گسترده به نجات موجودات زنده کمک می کند. زمانی که فالون ما در جهت حرکت عقربه های ساعت می چرخد، خود شخص را نجات می دهد و وقتی برخلاف جهت حرکت عقربه های ساعت می چرخد، دیگران را نجات می دهد. پس آن برعکس چرخیده و دوباره شروع می کند، بنابراین همه ی چیزهای اطراف ما سود می برند.

پرسش: در تمرین نفوذ به دو منتهی الیه کیهانی، آیا زمانی که دست یک مرتبه بالا و پایین می رود یک بار به حساب می آید؟ آیا در هنگام تمرین بودا هزاران دست را نشان می دهد، پیش از کشیدن دستانم باید خود را بسیار بزرگ و بلند تصور کنم؟

پاسخ: زمانی که هر دست یک مرتبه بالا و پایین می رود یک بار حساب می شود. وقتی که بودا هزاران دست را نشان می دهد را انجام می دهید، درباره ی خودتان فکر نکنید. به طور طبیعی احساس بزرگی و بلندی خواهید نمود. تنها لازم است این احساس را داشته باشید که بزرگ ترین موجود بین آسمان و زمین هستید و فقط آن جا ایستادن کافی است. اگر همیشه به دنبال آن احساس باشید، این یک وابستگی است.

پرسش: در هنگام انجام مدیتیشن، اگر نتوانم پاهایم را در وضعیت لوتوس بر روی هم قرار دهم چه طور می شود؟

پاسخ: اگر نتوانید پاهای خود را بر روی هم قرار دهید، می توانید با نشستن روی لبه ی یک صندلی مدیتیشن کنید و تأثیر آن دقیقاً مشابه خواهد بود. اما از آن جایی که شما یک تمرین کننده هستید، باید پاهای خود را تمرین داده و از عهده ی ضربدر کردن آن ها برآئید. می توانید بر روی لبه ی یک صندلی نشسته و به آهستگی پاهایتان را برای ضربدر شدن تمرین دهید و در نهایت باید قادر باشید آن ها را ضربدر کنید.

پرسش: اگر اعضای خانواده کارهای بدی انجام داده و با "راستی، شفقت و بردباری" نباشند، چه کار باید بکنیم؟

پاسخ: اگر اعضای خانواده تان فالون گونگ را تمرین نکنند، بنابراین مسئله ای نیست. موضوع اصلی تزکیه کردن خودتان است. فقط خودتان را تزکیه کنید و کارها را پیچیده نکنید. شما باید [با دیگران] بیش تر آسان گیر بوده و سعی بیش تر را صرف کار کردن روی خودتان کنید.

پرسش: در زندگی روزمره، بعضی وقت ها کارهای اشتباهی انجام می دهم و از آن پشیمان می شوم، ولی با این حال آن دوباره اتفاق می افتد آیا به دلیل نقص شین شینگ من است؟

پاسخ: از آن جایی که می توانید [در پرسش تان] درباره اش بنویسید ثابت می کند که شین شینگ خود را بهبود بخشیده اید و می توانید کاستی های خود را تشخیص دهید. افراد عادی زمانی که کارهای اشتباهی می کنند بی توجه هستند. پس بدان معنی است که از افراد عادی پیشی گرفته اید. شما بار اول کارهای اشتباهی انجام دادید، و از شین شینگ خود محافظت نکردید، اما آن یک روند است. دفعه ی بعد که با یک مشکل مواجه می شوید دوباره سعی کنید تا خود را بهبود دهید.

پرسش: آیا افراد در چهل یا پنجاه سالگی شان می‌توانند به حالت "سه‌گل جمع شده در بالای سر" نائل شوند؟

پاسخ: ما هر دوی ذهن و بدن را تزکیه می‌کنیم، بنابراین سن اهمیتی ندارد. تا زمانی که بر تمرین متمرکز بمانید و از رهنمودهای شین‌شینگی که بیان داشته‌ام پیروی کنید، تا آن‌هنگام که به تمرین ادامه می‌دهید زندگی‌تان به طولانی‌شدن ادامه خواهد داد. آیا این زمان کافی برای تزکیه کردن به شما نمی‌دهد؟ اما در مورد تمریناتی که هر دوی ذهن و بدن را تزکیه می‌کنند چیزی وجود دارد: اگر زمانی که زندگی شما طولانی شده یک مشکل شین‌شینگی روی دهد، زندگی‌تان فوراً به خطر خواهد افتاد، زیرا زندگی شما برای هدف تزکیه طولانی شده بود. بنابراین به محض این که شین‌شینگ شما مشکلاتی داشته باشد زندگی‌تان بلافاصله در خطر خواهد بود.

پرسش: چه مقدار نیرو به منظور «محکم اما ملایم» باید به کار بریم؟

پاسخ: شما باید خودتان این را کشف کنید. به عنوان مثال هنگامی که ما حرکات دست بزرگ را انجام می‌دهیم دست‌ها نرم به نظر می‌آیند اما حرکات دست در واقع با قدرت انجام می‌شوند. نیرو مابین ساعد، مچ و وسط انگشتان کاملاً قوی است. اما آن‌ها نرم به نظر می‌آیند. "محکم اما ملایم" این است. هنگامی که حرکات دست را برای‌تان اجرا نمودم شما را به آن مجهز کردم، بنابراین به تدریج در حین تمرین آن‌را تجربه خواهید کرد.

پرسش: آیا این صحیح است که روابط جنسی بین زنان و مردان ضروری نیست؟ آیا افراد جوان باید از هم جدا شوند؟

پاسخ: قبلاً مسائل جنسی را مورد بحث قرار دادیم. در سطح فعلی‌تان، از شما نخواسته‌ایم یک راهب یا راهبه شوید. این شماست که می‌خواهید یکی از آنان شوید. نکته‌ی کلیدی این است که از آن وابستگی [شهوت] رها شوید! شما باید هر وابستگی را که نمی‌توانید ترک کنید رها سازید. برای افراد عادی، آن نوعی میل و آرزوست، اما برای ما، به عنوان تزکیه‌کنندگان، باید قادر باشیم که آن‌را رها کنیم، آن‌را سبک بگیریم. برخی افراد به دنبال آن هستند، این چیزها سرشان را پر کرده است، و حتی برای افراد عادی هم تمنای بیش از حدی می‌بود. به هر حال در حال حاضر آن‌ها تزکیه‌کننده هستند و دلایل حتی بیش‌تری وجود دارد که نباید بدان صورت باشند. اما، از آنجایی که شما تزکیه می‌کنید و شاید اعضای خانواده‌تان این کار را نمی‌کنند در مرحله‌ی کنونی، ادامه‌ی یک زندگی عادی اشکال ندارد. هنگامی که به سطحی بالاتر رسیدید خواهید دانست چه کاری انجام دهید.

پرسش: آیا به خواب‌رفتن در حین انجام مدیتیشن صحیح است؟ چگونه باید با این مساله برخورد کنم؟ گاهی اوقات تا سه دقیقه آگاهی را از دست می‌دهم و نمی‌دانم که چه می‌گذرد.

پاسخ: به خواب‌رفتن یک مشکل است. آیا شخص می‌تواند در حین انجام مدیتیشن بخوابد؟ هنگامی که در حین مدیتیشن به خواب می‌روید، آن شکلی از مداخله‌ی موجودات شیطانی است. شما گفتید "از دست دادن آگاهی"؟ این اتفاق نخواهد افتاد. آیا ممکن است که پرسش‌تان را به‌طور واضح نوشته باشید؟ اگر شما آگاهی را به مدت سه دقیقه از دست دهید به این معنی نیست که اشتباهی رخ داده است. افرادی که می‌توانند به سکون عمیق وارد شوند اغلب آگاهی به چیزها را از دست می‌دهند. اما اگر مدت زمان طولانی باشد، پس آن یک مشکل است.

پرسش: آیا این حقیقت دارد که هر کسی که مصمم است از طریق تزکیه کردن به یک دست‌آورد درست دست یابد می‌تواند آن‌را انجام دهد؟ اگر کیفیت مادرزادیش ضعف داشته باشد چطور؟

پاسخ: همگی به این بستگی دارد که عزم شما چگونه است - عامل حیاتی این است که چقدر مصمم هستید. در رابطه با افرادی که کیفیت مادرزادی‌شان ضعیف است، هنوز هم به عزم و ظرفیت آگاهی بستگی دارد.

پرسش: آیا هنگامی که سرما خورده‌ام یا تب دارم می‌توانم تمرینات را انجام دهم؟

پاسخ: می‌توانم به شما بگویم که بعد از این که این کلاس را به اتمام رساندید، بیماری‌ای نخواهید داشت، باور کردن آن مشکل است. پس چرا شاگردانم گاهی اوقات نشانه‌هایی شبیه به تب یا سرماخوردگی دارند؟ این گذشتن از یک آزمون است، گذر از سختی، و به این معنی است که زمان صعود به سطحی دیگر است. همگی آن‌ها این را درک می‌کنند و اجازه نمی‌دهند که آن‌ها را نگران کند و به این طریق آن رفع می‌شود.

پرسش: آیا زنان باردار می‌توانند فالون‌گونگ را تمرین کنند؟

پاسخ: مانعی ندارد، زیرا فالون در بُعدی دیگر مستقر است. در تمرین ما هیچ حرکت شدیدی که بتواند به‌طور منفی تأثیری بر یک زن حامله داشته باشد وجود ندارد. در واقع برایشان مفید است.

پرسش: هنگامی که معلم از ما دور است، آیا هیچ فاصله‌ی مکانی وجود دارد؟

پاسخ: بسیاری از افراد این‌گونه فکر می‌کنند: "معلم در پکن نیست. چه کار باید بکنیم؟" و هنگامی که شخصی انواع دیگر تمرینات را انجام می‌دهد نیز به همین صورت است - استاد نمی‌تواند هر روز مراقب شما باشد. اما اکنون ما را به شما آموزش داده‌ام، حقایق آن به شما داده شده، تمرینات را به شما آموزش داده‌ام و مجموعه‌ی کاملی از چیزها به شما داده شده است. آن‌چه هم‌اکنون برای شما باقی مانده این است که تزکیه کنید. شما نمی‌توانید بگویید که بودن در کنار من همه چیز را تضمین می‌کند و جدا بودن آن کار را نمی‌کند. می‌توانیم این را با صحبت درباره‌ی مریدان بودا روشن کنیم. از زمان درگذشت شاکيامونی بیش از دو هزار سال گذشته است، و آن مریدان هنوز بدون هیچ فکر دیگری به تزکیه کردن ادامه می‌دهند. بنابراین تزکیه کردن چیزی مربوط به شماست.

پرسش: آیا تمرین کردن فالون‌گونگ به روزه‌ی بی‌گو خواهد انجامید؟

پاسخ: خیر، آن اتفاق نخواهد افتاد، زیرا روزه‌ی بی‌گو یک شیوه‌ی تزکیه از روش تزکیه‌ی دائوی بزرگ اولیه می‌باشد که حتی قبل از بودیسم یا دائویسم وجود داشت؛ زمان آن به قبل از ظهور مذهب برمی‌گردد. این شیوه غالباً بخشی از تزکیه‌ی گوشه‌گیرانه است. دلیلش این است که در زمان سیستم دائوی بزرگ اولیه، هیچ سیستم رهبانی وجود نداشت، و آن‌ها مجبور بودند برای تزکیه کردن تا نیمه راه یک کوهستان بروند و هیچ کس نمی‌توانست در آنجا برایشان غذا تهیه کند. از این‌رو در طی آن دوره‌ی زمانی بود که آن‌ها ناچار بودند در عزلت تزکیه کنند و می‌بایست شش ماه یا یک سال بی‌حرکت باقی بمانند، تا با روش [بی‌گو] منطبق شوند. امروزه روش تزکیه‌ی ما نیازی به بی‌گو ندارد. آن روشی است که تحت شرایط ویژه‌ای به کار می‌رود و قطعاً توانایی فوق‌طبیعی نیست. برخی مردم آن را آموزش می‌دهند. اما من می‌گویم اگر همه‌ی مردم دنیا نیازی به خوردن نداشتند، روش جامعه‌ی عادی مختل می‌شد و آن یک مشکل می‌بود. اگر هیچ‌کسی هیچ چیزی نمی‌خورد، آیا آن یک جامعه‌ی انسانی می‌بود؟ آن مجاز نیست و امور نباید شبیه آن باشد.

پرسش: این پنج تمرین تا چه سطحی می‌توانند ما را ببرند؟

پاسخ: این پنج تمرین شما را قادر می‌سازد تا سطحی بی‌نهایت بالا تزکیه کنید. البته هنگامی که زمان آن برسد شما خواهید دانست که تا چه سطحی باید تزکیه کنید. آن به این دلیل است که هیچ محدودیتی برای تمرین

ما وجود ندارد و هنگامی که واقعاً به آن مرحله رسیده باشید در آن جا نظم و ترتیب‌های از پیش تعیین شده‌ی دیگری برای شما خواهد بود و شما در سطح حتی بالاتری به راه بزرگ دست خواهید یافت.

پرسش: آیا "فا تمرین‌کننده را اصلاح می‌کند"، به این معنی است که از آن جایی که فالون همواره می‌چرخد ما نیازی نداریم تمرین‌ها را انجام دهیم؟

پاسخ: انجام دادن تمرین‌ها از تزکیه‌ی راهبان متفاوت است. هنگامی که شخصی در یک معبد یا دیر تزکیه می‌کند، او در حقیقت می‌بایست در مدیتیشن بنشیند، مانند شما. آن مهارتی است که لازم است تمرین شود- شما نمی‌توانید صرفاً بگویید که می‌خواهید گونگ‌تان را افزایش دهید و حتی بدون یک انجام یک تمرین هم، بالای سرتان گونگ رشد کند. آیا آن یک تزکیه‌کننده است؟ هر مدرسه، مجموعه‌ای از چیزهای به ارث رسیده‌ی خودش را دارد که لازم است از طریق تمرینات پرورش یابند.

پرسش: افرادی که تمرین‌های دیگر را انجام می‌دهند ادعا می‌کنند، "تمرین‌هایی که از هدایت فکری استفاده نمی‌کنند راه‌های تزکیه نیستند." آیا این صحیح است؟

پاسخ: مردم همه نوع چیزی می‌گویند، اما هیچ‌کسی راه بزرگ را همانند آن چه من دارم به شما آموزش نداده است. سیستم بودیستی بر این باور است که روش تزکیه‌ای که از قصد استفاده می‌کند نمی‌تواند خیلی سطح بالا باشد؛ زمانی که می‌گویم "روش تزکیه‌ای که از قصد استفاده می‌کند"، به حرکات تمرین‌ها اشاره نمی‌کنم. مدیتیشن و جی‌یین حرکات هستند، بنابراین اندازه یا تعداد حرکات، مسئله نیست. "با قصد" و "بدون قصد" به افکار شما اشاره می‌کند. در رابطه با در طلب بودن، اگر شما در طلب چیزی بوده و قصد داشته باشید، آن‌گاه آن‌ها وابستگی‌ها هستند. آن به این معنی است.

پرسش: شین‌شینگ با تقوا یکی نیست. شما گفته‌اید که تقوا سطح یک شخص را مشخص می‌کند، اما سپس گفتید که سطح شین‌شینگ، سطح گونگ را مشخص می‌کند. آیا این گفته‌ها متناقض نیستند؟

پاسخ: شاید شما به وضوح آن‌را نشنیده‌اید. شین‌شینگ محدودی وسیعی از چیزها را به همراه تقوا به عنوان بخشی از آن در بر می‌گیرد، آن هم‌چنین شامل صبر، توانایی تحمل سختی‌ها، ظرفیت آگاهی، چگونگی برخورد با تضادها و حتی چیزهای بیشتری است. همه‌ی این‌ها به شین‌شینگ مربوط می‌شوند و شامل تبدیل گونگ و تقوا می‌شوند. آن چیزی وسیع است. مقدار تقوای شما مقدار گونگ‌تان را نشان نمی‌دهد. در عوض، به مقدار گونگی که بعداً می‌توانید پرورش دهید اشاره می‌کند. تنها از طریق آزمایش‌هایی که شین‌شینگ شما را رشد می‌دهد، تقوا می‌تواند به گونگ تبدیل شود.

پرسش: هر یک از اعضای خانواده‌ی من، نوع مختلفی از چی‌گونگ را تمرین می‌کنند. آیا آن‌ها با یکدیگر تداخل خواهند داشت؟

پاسخ: آن‌ها نخواهند داشت، [یا حداقل با فالون گونگ]. من نمی‌توانم بگویم آیا آن‌ها بر یکدیگر تأثیر خواهند داشت. اما در رابطه با فالون گونگ ما، هیچ یک نمی‌تواند با آن مداخله کند. و از آن جایی که ما تزکیه‌ی راستین را انجام می‌دهیم، شما به خانوادتان منفعت خواهید رساند و به بی‌راهه نخواهید رفت.

پرسش: همه جور ایده‌هایی در جامعه رایج است، مانند آن نامه‌های زنجیره‌ای. چطور باید با آن‌ها برخورد کنیم؟

پاسخ: به شما می‌گویم، آن چیزها فریب محض است. نامه‌های آن‌ها را برنگردانید. آن خیلی ابلهانه است. می‌توانید از آن چشم‌پوشی کنید. شما تنها با یک نظر می‌توانید بگویید که آیا آن صحیح است. فای ما الزامات سختی برای تزکیه‌ی شین‌شینگ دارد. بعضی از استادان چی‌گونگ را "دلان چی‌گونگ" می‌نامم، زیرا آن‌ها با چی‌گونگ همانند نوعی کالا رفتار کرده و آن را به چیزی برای معامله جهت به‌دست آوردن پول تبدیل می‌کنند. آن افراد هیچ چیز واقعی برای یاد دادن ندارند، و حتی اگرهم داشته باشند چیز کوچکی دارند یا دیگر آن از قلمروی بالایی نخواهد بود. بعضی از آن‌ها حتی شیطان هستند.

پرسش: اگر یک شاگرد فالون‌گونگ به‌طور رسمی به‌یک بودایی در معبد گرویده باشد، او باید چه کار کند؟ آیا باید از آن انصراف دهد؟

پاسخ: این به ما چندان ربطی ندارد. اگرچه شما گرویده‌اید آن فقط در ظاهر بود.

پرسش: تعداد کمی از ما بعد از یادگیری /فالون‌گونگ/ در سر خود احساس تورم و سرگیجه می‌کنیم.

پاسخ: ممکن است به این دلیل باشد که شما شاگردان جدیدی هستید که بدن‌شان به‌طور کامل تنظیم نشده است. انرژی‌ای که من ساطع می‌کنم قدرتمند است. زمانی که چی بیمار شما بیرون رانده می‌شود سرتان احساس تورم خواهد کرد. این هنگامی اتفاق می‌افتد که ما در حال درمان بیماری در سر شما هستیم، و آن چیز خوبی است. اما هر چه بیماری سریع‌تر از بین برده می‌شود، واکنش شدیدتر است. هنگامی که کلاسهای هفت‌روزه داشتیم برخی افراد نمی‌توانستند آن‌را تحمل کنند و اگر آن‌را کوتاه‌تر می‌کردیم مشکلات بیش‌تر می‌شدند، به این دلیل که انرژی بیرون فرستاده شده قدرتمند است و واکنش‌ها واقعاً شدید هستند؛ سر، به‌قدری احساس تورم می‌کرد که برخی افراد به‌سختی می‌توانستند آن‌را تحمل کنند. به‌نظر می‌رسد یک کلاس ده روزه مطمئن‌تر است. واکنش‌ها برای افرادی که دیر می‌آیند کمی شدیدتر خواهد بود.

پرسش: آیا می‌توانیم بعد از ادامه دادن تمرین سیگار بکشیم و مشروب بنوشیم؟ اگر به‌دلیل ماهیت شغل‌هایمان مجبور باشیم بنوشیم چه می‌شود؟

پاسخ: این چگونگی نگاه من به آن است. چی‌گونگ مدرسه‌ی بودای ما نوشیدن را منع می‌کند. پس از مدتی که مشروب ننوشیدید ممکن است بخواهید دوباره بنوشید. پس تدریجاً به آرامی ترک کنید، اما مدت زیادی طول نکشد و گرنه تنبیه خواهید شد. در مورد سیگار کشیدن، فکر می‌کنم آن موضوعی مربوط به قدرت اراده است. به شرطی که بخواهید ترک کنید، می‌توانید. مردم عادی اغلب فکر می‌کنند، "امروز قصد دارم ترک کنم". اما چند روز بعد نمی‌توانند آن‌را ول کنند. سپس بعد از چند روز دوباره آن فکر را دارند و سعی می‌کنند تا یک‌بار دیگر ترک کنند. آنان هرگز قادر نخواهند بود به آن طریق این چیزها را ترک کنند. مردم عادی در این دنیا زندگی می‌کنند، و هیچ راهی برای آن‌ها وجود ندارد تا هنگامی که با دیگران در تعامل هستند از مراودات اجتماعی پرهیز کنند. اما از آن جایی که شما تزکیه را برگزیده‌اید، نباید خود را به‌عنوان یک شخص عادی در نظر بگیرید. تا زمانی که قدرت اراده داشته باشید به هدف‌تان خواهید رسید. البته، بعضی از شاگردان هنوز سیگار می‌کشند. هنگامی که خودشان هستند می‌توانند ترک کنند، اما زمانی که شخص دیگری به آن‌ها یک سیگار می‌دهد بیش از حد مؤدب هستند که آن‌را رد کنند. آن‌ها می‌خواهند تا سیگار بکشند، و تا چند روز بدون سیگار احساس خوبی ندارند، اما هنگامی که آن‌ها دوباره سیگار می‌کشند احساس خوبی ندارند. شما باید کنترل بر خویش‌تان را تمرین کنید! بعضی افراد در کار روابط عمومی‌اند و از آنها درخواست می‌شود که خیلی اوقات با مشتریان بنوشند و

شام بخورند. این مشکل است که حل کردن آن سخت است. تمام سعی خود را بکنید تا حد ممکن کم بنوشید، یا راهی برای حل آن پیدا کنید.

پرسش: وقتی هنوز نمی‌توانیم چرخش فالون را ببینیم، اگر فکر کنیم آن در جهت حرکت عقربه‌های ساعت می‌چرخد در صورتی که چرخش آن در خلاف جهت عقربه‌های ساعت اتفاق بیفتد آیا ما بر فالون تأثیر خواهیم گذاشت؟

پاسخ: فالون به صورت خودکار می‌چرخد. آن نیازی به هدایت فکر شما ندارد. دوباره این را تأکید می‌کنم: از قصد استفاده نکنید. در هر صورت، قصد نمی‌تواند آن را کنترل کند. فکر نکنید که می‌توانید از قصدتان استفاده کنید تا آن را وادار به چرخش در جهت عکس کنید؛ فالون قرارداده شده در پائین شکم با قصد کنترل نمی‌شود. فالون‌های بیرونی که به منظور تنظیم کردن بدن شما استفاده می‌شود اگر بخواهید تا آن‌ها به طریق خاصی بچرخند ممکن است قصد شما را بپذیرند؛ ممکن است بتوانید آن را احساس کنید. اما به شما خواهیم گفت: آن را انجام ندهید. اگر از قصد استفاده کنید نمی‌توانید تمرین ما را انجام دهید. آیا تمرین کردن با قصد آن را به "تمرین کننده گونگ" را اصلاح می‌کند" تبدیل نخواهد کرد؟ آن باید فالون یا فا تمرین کننده را اصلاح می‌کند باشد. چرا هیچ وقت نمی‌توانید آن چیزهای با قصد را رها کنید؟ هر تزکیه‌ای - حتی تزکیه‌ی دائئوئیستی - که به سطح بالایی رسیده است به وسیله‌ی قصد هدایت نمی‌شود.

پرسش: بهترین زمان، مکان و جهت برای تمرین فالون گونگ چیست؟ چندبار در یک روز مناسب است؟ آیا این که تمرینات را قبل یا بعد از غذا انجام دهیم مهم است؟

پاسخ: فالون گرد است و مینیاتوری از این کائنات می‌باشد، بنابراین آن بوسیله‌ی فای کائنات تزکیه می‌کند، و کائنات در حرکت است، بنابراین آن فایی است که تمرین کننده را اصلاح می‌کند. هنگامی که شما در حال تزکیه کردن نیستید آن شما را تزکیه می‌کند، و این از تمام اصول یا تئوری‌های تزکیه که عمومی شده‌اند متفاوت است. مال من تنها سیستمی است که در آن "فا تمرین کننده را اصلاح می‌کند". تمام روش‌های دیگر تزکیه، مسیر دن را دنبال می‌کنند، آن‌ها شبیه مال ما نیستند، و آن‌ها به صورت مصنوعی گونگ را تزکیه کرده و دن را ذخیره می‌کنند. سیستم ما می‌تواند هر زمانی انجام شود، هنگامی که تمرین نمی‌کنید گونگ، شما را تزکیه می‌کند. هیچ نیازی به انتخاب زمان نیست. تمرین‌ها را آن قدر که می‌توانید انجام دهید. آن‌ها را بر اساس این که چقدر وقت دارید انجام دهید. تمرینات ما در این باره بسیار راحت است، اما الزامات سختی برای شین‌شینگ داریم. تمرین ما هم چنین اهمیتی به جهت نمی‌دهد. هر جهتی را که برای ایستادن انتخاب کنید خوب است، برای این که کائنات در حال چرخش و حرکت است. اگر رو به غرب قرار گیرید، آن به خودی خود واقعاً غرب نیست. اگر رو به شرق قرار گیرید، آن به خودی خود واقعاً شرق نیست. من از شاگردانم خواستم که در هنگام تمرین رو به سمت غرب بایستند صرفاً به عنوان نمایی از احترام. اما درحقیقت آن هیچ تأثیری ندارد. شما در هر جایی می‌توانید تمرین کنید، داخل یا خارج از خانه‌تان. اما هنوز فکر می‌کنم ما باید جایی پیدا کنیم که زمین، محیط و هوای نسبتاً پاکی داشته باشد. و آن باید از چیزهای کثیف مثل سطل‌های زباله یا دستشویی‌ها دور باشد. به هر حال هیچ چیز دیگری، زیاد اهمیت ندارد. تزکیه‌ی دافا به زمان، مکان یا جهت اهمیتی نمی‌دهد. و شما می‌توانید قبل یا بعد از غذا تمرین کنید، اما اگر خیلی پر باشید، تمرین کردن در آن لحظه احساس خوبی نخواهد داشت. بهتر است کمی استراحت کنید. هم چنین، هنگامی که شما به قدری گرسنه هستید که معده‌تان سر و صدا می‌کند، آرام نگه داشتن ذهن‌تان سخت خواهد بود. شما باید این چیزها را براساس شرایط خودتان اداره کنید.

پرسش: آیا لازم است که پس از اتمام تمرینات کار خاصی انجام دهیم، مانند مالیدن صورت؟
پاسخ: پس از انجام تمرینات، درباره‌ی آب سرد و این جور چیزها نگرانی‌ای نداریم، یا نیازی نداریم که صورت یا دست‌ها را مالش دهیم. آن چیزها به منظور بازکردن کانال‌های انرژی و نقاط طب سوزنی بدن بشری در یک مرحله‌ی ابتدایی انجام می‌شود. ما راه بزرگ را تزکیه می‌کنیم که هیچ کدام از آن‌ها را ندارد. در حال حاضر بدن شما بیش از این در وضعیت تنظیم گذشته نیست. به نظر می‌رسد که برای یک شخص عادی به‌طور وحشتناکی مشکل است تا یک تزکیه‌کننده شود، و بعضی از روش‌های تمرینی، توانایی تغییر مستقیم بدن بشری را ندارند. برخی از الزامات آن‌ها پیچیده است. ما آن‌ها را این‌جا نداریم و چنان مفاهیمی را نداریم. خودتان را با چیزهایی که درباره‌اش صحبت نکرده‌ام نگران نکنید- فقط بر تزکیه کردن تمرکز کنید. از آن جایی که ما راه بزرگ را تزکیه می‌کنیم، در عرض چند روز بدن‌تان مرحله‌ی ابتدایی که در آن ترس از چیزهای مختلف وجود دارد یا روندی که در آن الزامات مختلفی وجود دارد را پشت سر خواهد گذاشت. من به‌وضوح نمی‌گویم که آن برابر با چندین سال تمرین با روش‌های دیگر تزکیه است، اما تقریباً این‌گونه است. من در مورد چیزهای سطوح پایین‌تر، مانند چنین و چنان هدایت کردن، کانال انرژی، و غیره صحبت نمی‌کنم. ما تنها چیزهای بالاتر را آموزش می‌دهیم. تزکیه‌ی دافا، یا تزکیه‌ی حقیقی، درباره‌ی آبدیده کردن خودتان با تزکیه است، نه انجام تمرینات.

پرسش: آیا بلافاصله بعد از اتمام تمرینات مان می‌توانیم از توالی استفاده کنیم؟ در ادارم حساب‌های زیادی وجود دارد. آیا چی در حال نشستن به بیرون است؟

پاسخ: آن مشکلی نیست. از آن جایی که ما در سطوح بالاتر تزکیه می‌کنیم ادار را یا مدفوع ما در واقع حاوی انرژی است، ولی آن صرفاً مقدار کمی است و هیچ اثری ندارد. تزکیه کردن راه بزرگ به معنی عرضه‌ی نجات به موجودات ذی‌شعور است. این نشستن ناچیز هیچ مسئله‌ی مهمی نیست؛ آن چه در عوض به دست می‌آوریم بسیار عظیم‌تر است. انرژی‌ای که هنگام آموزش دادن در این کلاس بیرون می‌فرستم بسیار قدرتمند است، و آن بعداً در تمام دیوارها باقی می‌ماند.

پرسش: آیا ما می‌توانیم فالون‌گونگ را اشاعه و ترویج دهیم؟ آیا می‌توانیم آن را به کسانی که در کلاس شرکت نکردند آموزش دهیم؟ آیا کسانی که به این کلاس نیامده‌اند می‌توانند در مراکز دست‌یاری تمرین کنند؟ آیا درست است که نوارهای صوتی و کتاب‌ها را برای اقوام یا دوستانی که خارج از شهر زندگی می‌کنند پست کنیم؟
پاسخ: شما با اشاعه دادن تمرین ما و کمک کردن به افراد بیش‌تر تا از آن نفع ببرند به بی‌راهه نخواهید رفت. من به شما قوانین زیادی را گفته‌ام، به عبارت دیگر به شما اجازه داده‌ام تا به فا آگاه شوید، و به شما اجازه دادم تا چیزهای سطوح بالاتر را ببینید و درک کنید. من پیشاپیش چیزها را به شما گفته‌ام چراکه نگران این بودم که اگر صبر می‌کردم، وقتی آن‌ها را می‌دیدید یا با این مسائل روبرو می‌شدید آن‌ها را درک نمی‌کردید. می‌توانید به دیگران انجام تمرینات را آموزش دهید، ولی توانایی قرارداد دادن یک فالون را ندارید. پس چگونه انجام می‌شود؟ به شما گفته‌ام که اگر به‌طور مرتب و منظم تزکیه نکنید و به‌طور واقعی تمرین نکنید، بدن‌های قانون من شما را ترک خواهند کرد. در حالی که اگر واقعاً تزکیه کنید، بدن‌های قانون از شما مراقبت خواهند کرد. بنابراین زمانی که به کسی تمرینات را آموزش می‌دهید، اطلاعاتی را که به شما آموزش داده‌ام با خودتان حمل می‌کنید، و آن مکانیزم انرژی شکل‌دهنده‌ی فالون را با خود حمل می‌کند. اگر شخصی که آموزش داده‌اید، برای تمرین کردن تلاش کند یک فالون شکل خواهد گرفت. اگر شخص رابطه‌ی تقدیری داشته و کیفیت مادرزادی خوبی داشته باشد،

بلافاصله می‌تواند یک فالون به‌دست بیاورد. کتاب‌های ما با جزئیات زیادی همراه است. کسی که شخصاً آموزش نگرفته هنوز هم می‌تواند به‌خوبی تزکیه‌کند.

پرسش: آیا آموزش تنفسی بخشی از فالون‌گونگ است؟ چگونه نفس‌مان را منظم کنیم؟

پاسخ: هنگامی که فالون‌گونگ را تزکیه می‌کنید هیچ نیازی به تنظیم تنفس‌تان نیست. ما خودمان را با تنفس کردن نگران نمی‌کنیم. آن چیزی است که شخص در سطح ابتدایی می‌آموزد. این‌جا به آن نیاز نداریم، زیرا تنظیم و کنترل تنفس‌تان باید با تزکیه‌ی دن انجام شود، و شامل اضافه‌کردن هوا، بلعیدن آتش و غیره می‌باشد. تنفس به روش خلاف جهت رودخانه، روش موافق با جهت رودخانه، بلعیدن آب دهان، و مانند آن، همه درباره‌ی تزکیه‌ی دن می‌باشد، و ما آن را تزکیه نمی‌کنیم. هر چیزی که شما نیاز دارید توسط فالون تامین می‌شود. و برخی چیزهای بالاتر و مشکل‌تر توسط فاشن معلم‌تان تکمیل می‌شود. چیزهای هر مدرسه‌ی تزکیه‌ای - و حتی این شامل آن‌هایی که در مدرسه‌ی دائو هستند می‌شود، که درباره‌ی چیزها با جزئیات بیش‌تری بحث می‌کنند - که با استفاده از قصد تزکیه می‌شده، راه‌های مصنوعی هستند. درواقع آن معلم بزرگ مدرسه است که به شخص کمک می‌کند تا آبدیده شده و آن چیزها را تبدیل کند و این بدون آگاهی شخص انجام می‌شود. شما به هیچ‌وجه نمی‌توانستید با آن تلاش انسانی خودتان به آن چیزها دست یابید، مگر آن‌که روشن‌بین شده باشید یا گونگ را باز کرده باشید.

پرسش: هنگامی که تمرینات را انجام می‌دهیم آیا نیاز داریم از تمرکز ذهنی استفاده کنیم؟ در این

تمرینات، توجه شخص باید به کجا برود؟

پاسخ: این‌جا ما از تمرکز ذهنی استفاده نمی‌کنیم. به‌همه‌ی شما گفته‌ام از تمرکز ذهنی استفاده نکنید و وابستگی‌هایتان را رها کنید. به‌دنبال چنین تفکراتی نباشید. در تمرین سوم، که دو کف دست، چی را حمل می‌کند به‌طوری که آن به‌سرعت بین دو منتهی‌الیه به حرکت درمی‌آید، تمام چیزی که نیاز است یک فکر سریع می‌باشد. درباره‌ی چیز بیش‌تری فکر نکنید.

پرسش: آیا جمع‌کردن انرژی مانند جمع‌کردن چی است؟

پاسخ: برای چه می‌خواهیم چی را جمع کنیم؟ چیزی که ما تزکیه می‌کنیم یک راه عظیم است، و بعداً شما حتی قادر نخواهید بود چی ساطع کنید. چیزی که ما تزکیه می‌کنیم چی که در سطحی پایین‌تر قرار دارد نیست. در عوض ما نور ساطع می‌کنیم و انرژی بوسیله‌ی فالون جمع می‌شود، نه خودمان. برای مثال تمرین نفوذ به دو منتهی‌الیه کائنات، درباره‌ی جمع‌کردن چی نیست، بلکه درواقع برای هدایت آن از میان بدن است؛ آن هم‌چنین می‌تواند تأثیر جمع‌کردن انرژی را داشته باشد. اما آن هدف اصلی نیست. چگونه یک شخص چی جمع می‌کند؟ اگر شما بخواهید در مورد جمع‌کردن چی صحبت کنید، خوب، چگونه یک شخص می‌تواند به انجام آن بپردازد. از آن‌جایی که دافا را تزکیه می‌کنید، فقط با یک موج دست‌تان می‌توانید سنگینی‌ای را در بالای سرتان احساس کنید، در آن هنگام مقدار عظیمی چی خواهد آمد. اما آن چی چه استفاده‌ای دارد؟ به‌علاوه، نیازی نیست که عمداً انرژی جمع‌آوری شود.

پرسش: آیا فالون‌گونگ "ایجاد بنیان در صد روز" و "تنفس جنینی" را شامل می‌شود؟

پاسخ: تمام آن‌ها در سطحی پایین‌تر هستند و ما آن‌ها را تمرین نمی‌کنیم. ما مدت‌ها پیش آن مراحل ابتدایی ناپایدار را گذراندیم.

پرسش: آیا فالون‌گونگ به تعادل بین و یانگ اهمیت می‌دهد؟

پاسخ: آن هنوز درباره‌ی کارکردن با چی است، و آن چیز پایین‌تری است. زمانی که آن سطح را رد کنید، دیگر هیچ پرستی در مورد تعادل بین-یانگ در بدن تان وجود نخواهد داشت. مهم نیست چه سیستمی را تزکیه می‌کنید: تا زمانی که آموزش حقیقی را از یک معلم دریافت کنید، تضمین می‌شود شما خواهید رسید، زمانی که سطح پایین‌تر را پشت سر بگذارید، هر چیزی که قبلاً تزکیه کرده بودید کاملاً دور انداخته خواهد شد. هیچ چیزی نگه داشته نمی‌شود! سپس یک مجموعه‌ی جدید از چیزها در سطحی جدید تزکیه می‌شود. بعد از این که سطح جدید پشت سر گذاشته شد مجموعه‌ی جدید دیگری از چیزها مجدداً تزکیه می‌شود، و به همین صورت. آن این‌گونه است.

پرسش: آیا هنگام رعد و برق می‌توانیم تمرینات را انجام دهیم؟ آیا کسی که فالون‌گونگ را انجام می‌دهد باید از صداها بترسد؟

پاسخ: آن را باید با ارائه‌ی مثالی برای شما توضیح داد. یک‌بار در حیاط ساختمانی بزرگ در پکن به شاگردان آموزش می‌دادم. می‌خواست که باران ببارد و رعد و برق شدید بود. در آن زمان آن‌ها در حال انجام تمریناتی بودند که تنها به آن مریدان آموخته می‌شد. اشخاص با حالتی متحرک که روی یک فالون قدم می‌زدند انجام دادند. دیدم باران می‌آید، اما آن‌ها تمرین را به پایان نرسانده بودند. هرچند که باران سنگینی نبارید. ابرها خیلی پایین آمده بودند، بالای ساختمان می‌گشتند، و هوا خیلی تاریک بود، صاعقه با صدای بلند می‌گرید. یک رعد و برق به لبه‌ی فالون در آن نقطه اصابت کرد، اما ما یک ذره هم آسیب ندیده بودیم. به وضوح می‌توانستیم ببینیم که صاعقه به کجای زمین اصابت کرد، و با این حال به ما آسیب نرسیده بود. این به ما می‌گوید که تمرین مان ما را محافظت می‌کند. هنگامی که تمرین می‌کنم معمولاً اهمیتی نمی‌دهم که وضع هوا چگونه است. و هر وقت که به تمرین کردن فکر می‌کنم فقط تمرین می‌کنم. هر چقدر وقت باشد تمرین می‌کنم. و هم‌چنین از صداها نمی‌ترسم. در روش‌های دیگر از صداها می‌ترسند، زیرا هنگامی که یک شخص عمیقاً در سکون بوده، در وضعیتی آرام قرار دارد و ناگهان یک صدای بلند می‌شنود احساس می‌کند مثل این که چی تمام بدنش در شرف انفجار است، و آن به تندی حرکت کرده و از بدن خارج می‌شود. ولی نگران نباشید، تزکیه‌ی ما مانند آن به انحراف نمی‌رود. البته، با این حال نیز بهترین سعی تان را بکنید تا محل آرامی برای تمرین بیابید.

پرسش: آیا باید تصویر معلم را در ذهن مجسم کنیم؟

پاسخ: هیچ نیازی به تجسم کردن نیست. وقتی چشم سوم شما باز شود فاشن مرا در کنار خود خواهید دید.

پرسش: آیا هیچ الزامی در مورد زمان انجام دادن پنج تمرین وجود دارد؟ آیا باید همگی با هم انجام شوند؟ هنگام انجام آن‌هایی که نیاز است نه بار تکرار شود آیا می‌توانیم به آرامی بشماریم؟ اگر بیش از نه بار انجام دهیم یا حرکات خاصی را دقیقاً به یاد نیاوریم آیا آسیب خواهد زد؟

پاسخ: شما می‌توانید هر کدام از پنج تمرین را که مایلید تمرین کنید، اما من فکر می‌کنم عالی است اگر ابتداء اولی را قبل از بقیه انجام دهید چرا که آن تمام بدن را باز می‌کند. شما باید اولی را ابتداء انجام دهید. سپس، بعد از این که تمام بدن تان به قدر کافی باز شده است، می‌توانید به سراغ تمرینات دیگر بروید و آن مؤثرتر است. مطابق با این که چقدر وقت دارید، هر قدر می‌توانید تمرین کنید. هم‌چنین می‌توانید ترجیح دهید که تمرین خاصی را انجام دهید. حرکات در تمرین‌های سوم و چهارم هر یک باید نه بار تکرار شود، و همان‌طور که در کتاب نوشته شده است می‌توانید به آرامی برای خودتان بشمارید. بعد از این که به خانه رفتید هنگامی که تمرین می‌کنید

می‌توانید از فرزندتان بخواهید تا کنار شما ایستاده و بشمارد. بعد از نه بار تکرار، حتی اگر سعی کنید قادر نخواهید بود مکانیزم انرژی را احساس کنید، زیرا این چگونگی کارکرد چیزهای من است. در ابتداء نیاز دارید تا درباره‌اش فکر کنید، اما به محض این‌که عادت کردید، به‌طور طبیعی متوقف خواهید شد. اگر بعضی حرکات را درست به خاطر نیاورید یا بیش‌تر یا کمتر تکرارشان کنید، فقط آن‌ها را اصلاح کنید و همین کافی است.

پرسش: چرا پایان حرکات، پایان تمرین نیست؟

پاسخ: فالون به‌طور خودکار می‌چرخد، و فوراً درمی‌یابد که شما انجام تمرینات را متوقف کرده‌اید. آن مقدار بسیار عظیمی انرژی دارد و می‌تواند بلافاصله آن‌چه را که ساطع کرده بازگرداند، خیلی بهتر از آن‌که با قصد می‌خواستید آن را برگردانید. اما تمرین را به پایان نمی‌رساند، بلکه فقط انرژی را باز می‌گرداند. روش‌های تمرینی دیگر درواقع لحظه‌ای که تمرینات‌شان به پایان می‌رسد، پایان می‌یابند. اما در سیستم ما، تمرینات در تمام اوقات در حال اجرا هستند- حتی بعد از این‌که حرکات متوقف شده‌اند- بنابراین تمرین نمی‌تواند پایان یابد. حتی اگر می‌خواستید گردش فالون را متوقف کنید، نمی‌توانستید. اگر در سطحی عمیق‌تر درباره‌ی آن صحبت کنم درک نخواهید کرد. اگر می‌توانستید چرخش آن را متوقف کنید، من هم مجبور به توقف بودم، و آیا شما می‌توانستید مرا متوقف کنید؟

پرسش: آیا می‌توانیم جی‌بین و هه‌شی را به‌عنوان یک تمرین وضعیت ایستاده انجام دهیم؟

پاسخ: تمرین اول، بودا هزار دست را نشان می‌دهد، به‌عنوان یک تمرین وضعیت ایستاده نمی‌تواند انجام شود. اگر از نیرویی بیش از حد برای کشیدن استفاده کنید، مشکلاتی خواهید داشت.

پرسش: آیا هنگامی که تمرین‌ها را انجام می‌دهیم بایستی در زیربغل‌ها فضای خالی وجود داشته باشد؟

هنگام انجام اولی، یکی از زیربغل‌هایم احساس کشیدگی دارد. چه اتفاقی می‌افتد؟

پاسخ: آیا بیماری دارید؟ در طی مرحله‌ی ابتدایی، هنگامی که بدن‌تان در حال تنظیم شدن است، شما ممکن است پدیده‌های مختلفی را تجربه کنید. علائمی خواهید داشت، ولی آن‌ها به‌وسیله‌ی انجام تمرینات ایجاد نشده‌اند.

پرسش: آیا افرادی که در کلاس‌های معلم لی شرکت نکرده‌اند می‌توانند همراه سایر شاگردان در پارک‌ها

تمرین کنند؟

پاسخ: بله. و هر شاگردی می‌تواند چگونگی انجام تمرینات را به دیگران آموزش دهد. هنگامی که شاگردان، تمرینات را به دیگران یاد می‌دهند، به شیوه‌ای که من در این‌جا به شما می‌دادم نیست، من به‌طور مستقیم بدن‌تان را تنظیم می‌کنم. ولی افرادی هستند به‌محض این‌که تمرین را انجام می‌دهند یک فالون به‌دست می‌آورند، برای این‌که پشت سر هر شاگرد، بدن‌های قانون من هستند و آن‌ها می‌توانند این چیزها را مستقیماً اداره کنند. آن تماماً به رابطه‌ی کارمایی شخص بستگی دارد. وقتی رابطه‌ی کارمایی او قوی باشد، می‌تواند فوراً همان‌جا یک فالون بگیرد؛ اگر رابطه‌ی کارمایی وی به اندازه‌ی کافی قوی نباشد، پس خودش می‌تواند پس از مدتی تمرین کردن، یک مکانیزم چرخان را پرورش دهد. و با تمرین بیش‌تر موفق خواهد شد تا مکانیزم چرخان را به‌تدریج به‌شکل یک فالون درآورد.

پرسش: معنی حرکات دست در تمرین آرام تقویت نیروهای فوق‌طبیعی چیست؟

پاسخ: زبان ما قادر به توضیح آن نیست. هر حرکت دست معنی غنی‌ای در بردارد. به‌عنوان بیش‌ترین بخش، آن‌ها می‌گویند: "من انجام حرکات را شروع و قانون بودا را تزکیه خواهم کرد. من بدن خود را تنظیم نموده و به وضعیت تزکیه وارد خواهم شد".

پرسش: هنگامی که یک شخص تا وضعیت بدن سفید شیری تزکیه کند، آیا این درست است که تمام روزه‌ها باز می‌شوند و تنفس بدنی شکل می‌گیرد؟

پاسخ: ببینید آیا همگی می‌توانید آن را احساس کنید: شما قبلاً آن سطح را پشت سر گذاشته‌اید. به‌عبارت دیگر برای تنظیم بدن تان تا وضعیت بدن سفید شیری، من می‌بایست فا را برای بیش‌تر از ده ساعت آموزش دهم و نه کمتر. ما فوراً شما را به وضعیتی می‌رسانیم که اگر خودتان می‌خواستید با تمرین کردن روش‌های دیگر تزکیه به آن برسید یک دهه یا بیش‌تر طول می‌کشید. از آن جایی که این مرحله الزام شین‌شینگی ندارد، و آن تماماً بر اساس توانایی استاد انجام می‌شود، قبل از این که حتی احساسش کرده باشید، آن سطح پشت‌سرگذاشته شده است؛ شاید آن فقط چند ساعت طول کشید. شاید یک روز خیلی حساس هستید، اما کمی بعد، به آن اندازه حساس نیستید. در واقع، در آن لحظه یک سطح اصلی پشت‌سرگذاشته شد. به هر حال با روش‌های دیگر تزکیه، ممکن است در این وضعیت برای یک سال یا بیش‌تر باقی بمانید. چنین چیزهایی واقعاً در سطحی پایین‌تر هستند.

پرسش: آیا درست است هنگامی که سوار اتوبوس هستیم یا در صف انتظار، در مورد هر کدام از حرکات فالون‌گونگ فکر کنیم؟

پاسخ: تمرینات ما، نه نیاز به هدایت با فکر دارد و نه به مدت زمان خاصی برای تمرین روزانه. مطمئناً هر چه آن‌ها را طولانی‌تر تمرین کنید بهتر است. اما وقتی تمرینات را انجام نمی‌دهید تمرین، شما را پالایش می‌کند. با وجود آن که گفته شده در مرحله‌ی ابتدایی برای تقویت کردن امکانیزم‌ها [بهتر است بیش‌تر تمرین کنید. برخی شاگردان در می‌یابند که وقتی برای چند ماه به یک مسافرت کاری می‌روند، هیچ زمانی برای تمرین کردن ندارند، و با این حال آن هیچ تأثیری نداشته است. هنگامی که باز می‌گردند از آن جایی که فالون هیچ‌گاه متوقف نمی‌شود هنوز می‌چرخد. تا وقتی که در قلب تان خود را یک تزکیه‌کننده در نظر بگیرید و از شین‌شینگ تان به خوبی مراقبت کنید، آن به کارکرد خود ادامه خواهد داد. ولی مسئله‌ای وجود دارد: اگر شما تمرین نکنید و خودتان را با یک فرد عادی اشتباه بگیرید، پس آن از بین خواهد رفت.

پرسش: آیا فالون‌گونگ و تانتریسیم می‌توانند به‌طور هم‌زمان تمرین شوند؟

پاسخ: تانتریسیم نیز از یک فالون استفاده می‌کند، ولی آن نمی‌تواند با روش تزکیه‌ی ما به‌طور هم‌زمان تمرین شود. اگر شما تانتریسیم را تزکیه کرده‌اید و فالون آن شکل گرفته است، می‌توانید به تزکیه کردن تانتریسیم ادامه دهید به‌علت این که تانتریسیم هم یک روش تزکیه‌ی راستین است. آن‌ها نمی‌توانند به‌طور هم‌زمان تمرین شوند. فالون تانتریک، کانال‌های انرژی مرکزی را تزکیه می‌کند و به‌طور افقی می‌چرخد. فالون آن، متفاوت از فالون ماست و آن روی چرخ، مانترا دارد. فالون ما با قسمت صاف به سمت بیرون به حالت عمودی در قسمت زیرین شکم قرار داده می‌شود. با فضای محدود موجود در شکم، فالون من به تنهایی تمام محدوده را پوشش می‌دهد. اگر آن‌جا یکی دیگر کار گذاشته شود با هم تداخل می‌کنند.

پرسش: آیا می‌توانیم هنگام تمرین کردن فالون‌گونگ، سیستم‌های دیگر تزکیه‌ی بودیستی را تمرین کنیم؟ آیا می‌توانیم به نوارهای صوتی که نام بودی‌ساتوا گوان‌یین را ذکروار می‌خوانند گوش دهیم؟ آیا بودیست‌های

غیرروحانی بعد از این که فالون گونگ را یاد گرفته‌اند، می‌توانند متون مقدس را ذکروار بخوانند؟ آیا می‌توانیم تمرینات دیگر را به‌طور تلفیقی تمرین کنیم؟

پاسخ: فکر نمی‌کنم. هر روش، یک راه تزکیه است. اگر واقعاً می‌خواهید تزکیه کنید و نه فقط شفا یافته یا سلامتی‌تان را بهبود دهید، پس باید تنها به یک روش واحد پای‌بند باشید. این موضوعی جدی است. تزکیه کردن به سطوح بالاتر، لازم می‌داند که شما به یک روش تزکیه بچسبید. این یک حقیقت مطلق است. حتی روش‌های تزکیه‌ی مختلف بودیستی نمی‌توانند باهم ترکیب شوند. تزکیه‌ای که ما این‌جا انجام می‌دهیم سطح بالاست و از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است. تکیه کردن به احساس‌تان مؤثر نیست. هنگامی که از بُعدی دیگر دیده می‌شود، روند تبدیل بی‌نهایت بنیادین و پیچیده است. آن درست شبیه دستگاه دقیقی است که اگر یک قطعه از اجزای آن را بردارید و با چیز دیگری جایگزین کنید فوراً از کار خواهد افتاد. برای تزکیه نیز این چنین است: هیچ چیزی نباید در آن مخلوط شود. اگر چیزهایی را در آن مخلوط کنید به اشتباه می‌رود. این برای تمام راه‌های تزکیه صادق است: اگر می‌خواهید تزکیه کنید، باید به یک روش پای‌بند باشید. اگر خلاف آن را انجام دهید مطلقاً هیچ امیدی برای تزکیه کردن نخواهید داشت. گفتن "انتخاب بهترین‌های هر مدرسه"، تنها در سطح درمان بیماری‌ها و بهبود سلامتی کاربرد دارد. آن شما را به سطوح بالاتر نخواهد برد.

پرسش: اگر تمرینات را با افرادی از دیگر راه‌های تزکیه به اتفاق انجام دهیم آیا با همدیگر مداخله خواهیم کرد؟

پاسخ: مهم نیست شخص دیگر چه روش تزکیه‌ای را تمرین می‌کند- از مدرسه‌ی دائو باشد، یک تمرین فوق‌طبیعی باشد، از مدرسه‌ی بودا باشد- تا جایی که آن راستین باشد، به هیچ‌وجه هیچ تأثیری بر روی ما ندارد. و شما با او مداخله نخواهید کرد. برای او سودمند است که کنار شما تمرین کند. فالون موجودی هوشمند است و دن را تزکیه نمی‌کند، بنابراین خود به خود می‌تواند به دیگران کمک کند.

پرسش: آیا از استادان دیگر چی‌گونگ می‌توانیم تقاضا کنیم تا بدن‌هایمان را تنظیم کنند؟ آیا اگر به سخنرانی دیگر استادان چی‌گونگ گوش دهیم تأثیری خواهد داشت؟

پاسخ: معتقدم که بعد از این کلاس، وضعیتی را که بدن‌تان به آن رسیده، احساس خواهید کرد. بعد از مدتی، بیماری اجازه ندارد که در شما باشد. هنگامی که مشکلات دوباره می‌آیند، ممکن است شبیه سرماخوردگی یا دل‌درد احساس شوند ولی درحقیقت آن‌ها هم‌اکنون متفاوت هستند. آن‌ها درعوض، آزمون‌ها و محنت‌ها هستند. اگر به دنبال دیگر استادان چی‌گونگ باشید، به این معنی است که آن‌چه را گفتم درک نکرده یا باور نکردید. اگر افکار به‌دست آوردن چیزی را داشته باشید، پیام‌های شیطانی را جذب خواهید کرد که با تزکیه‌تان مداخله می‌کند. اگر گونگ آن استاد چی‌گونگ از موجود تسخیرکننده‌اش بیاید، در آن صورت ممکن است سر و کار شما نیز سرانجام به جذب کردن آن موجودات بکشد. همین برای گوش‌دادن به سخنرانی‌ها صادق است: آیا "میل به گوش‌دادن"، به معنی این نیست که در جستجوی چیزی هستید؟ شما باید خودتان به این آگاه شوید. این یک مسئله‌ی شین‌شینگ است، و من قصد دخالت در آن را ندارم. اگر او درباره‌ی اصول سطح بالا یا موضوعات شین‌شینگی صحبت کند در آن صورت ممکن است خوب باشد. اما شما در کلاس من شرکت کردید، و بدن‌تان با صرف تلاش زیادی تنظیم شده است. در اصل پیام‌هایی از دیگر تمرین‌ها در بدن شما تماماً در هم و برهم بودند و بدن‌تان را آشفته می‌کردند. در حال حاضر هر چیزی تا بهترین وضعیت با حذف بد‌ها و حفظ کردن خوب‌ها تنظیم شده است. البته من با شما برای یادگیری تمرینات دیگر مخالفت نمی‌کنم؛ اگر احساس می‌کنید که فالون گونگ

خوب نیست، می‌توانید تمرینات دیگر را یاد بگیرید. ولی فکر می‌کنم اگر چیزهای مختلف بسیار زیادی را یاد بگیرید برایتان خوب نیست. شما راه بزرگ را تزکیه کرده‌اید، و بدن‌های قانون درست در کنار تان هستند. شما چیزهای بالاتر را کسب کرده‌اید و هم‌اکنون می‌خواهید مجدداً برگردید تا جستجو کنید؟

پرسش: اگر ما فالون‌گونگ را تمرین کنیم آیا می‌توانیم روش‌های دیگری نظیر ماساژ دادن، دفاع شخصی، ذن یک انگشتی، تای‌جی و غیره را مطالعه کنیم؟ اگر آن‌ها را تمرین نکنیم ولی صرفاً کتاب‌های مربوطه را بخوانیم آیا هیچ تأثیری خواهد داشت؟

پاسخ: مطالعه در مورد ماساژ و دفاع شخصی ایرادی ندارد، ولی هنگام شروع برای گرفتن آن، احساس خشونت می‌کنید و احساس ناخوشایندی خواهید داشت. ذن یک انگشتی و تای‌جی به‌عنوان چی‌گونگ طبقه‌بندی می‌شوند. اگر آن‌ها را تمرین کنید چیزهایی به شما اضافه خواهد شد و مواد مرا که در بدن تان وجود دارد ناخالص خواهید کرد. خواندن کتاب‌هایی که در مورد شین‌شینگ صحبت می‌کنند برایتان خوب است. ولی بعضی از نویسندگان حتی پیش از آن که خودشان آن‌را کاملاً درک کنند، نتیجه‌گیری می‌کنند، و آن فکر شما را سر درگم خواهد کرد.

پرسش: هنگام نکه داشتن چرخ در جلوی سر، بعضی وقت‌ها دست‌انم به هم می‌خورند. آیا این درست است؟
پاسخ: اجازه ندهید دست‌ان تان به هم بخورند. نیاز دارید که فاصله‌ی کمی را حفظ کنید. اگر دست‌ها به هم بخورند، انرژی روی دست‌ها به داخل بدن باز خواهد گشت.

پرسش: هنگام انجام تمرین دوم، اگر نتوانیم بازوهایمان را بیش‌تر نکه داریم، آیا می‌توانیم / برای کمی استراحت / آن‌ها را پایین بیاوریم و سپس تمرین را از سر بگیریم؟
پاسخ: تزکیه چیز سختی است. اگر لحظه‌ای که احساس خستگی کردید آن‌ها را پایین بیاورید آن موثر نیست. دستورالعمل این است: هر چه طولانی‌تر، بهتر. ولی شما باید بر اساس ظرفیت خودتان پیش بروید.

پرسش: در وضعیت لوتوس کامل؛ برای خانم‌ها، چرا پای چپ زیر راست است؟
پاسخ: زیرا تزکیه‌ی ما به عاملی حیاتی توجه می‌کند: بدن زنانه از بدن مردانه متفاوت است. بنابراین اگر یک زن بخواید از بدن مادرزادیش برای تبدیل خودش استفاده کند، تزکیه باید با ساختمان بدن زنانه مطابقت داشته باشد. برای زنان معمولاً پای چپ پشتیبان پای راست است که سازگار با شرایط وی می‌باشد. مردان به علت این که طبیعت ذاتی‌شان متفاوت است برعکس انجام می‌دهند.

پرسش: آیا گوش دادن به نوارها یا موسیقی یا از برخواندن قطعه‌ها در هنگامی که تمرینات را انجام می‌دهیم درست است؟

پاسخ: اگر آن موسیقی مناسب بودیستی باشد پس می‌توانید گوش دهید. اما در تزکیه‌ی واقعی از آن جایی که توانایی سکون مهم است به هیچ موسیقی نیاز ندارید. هنگامی که به موسیقی گوش می‌دهیم آن برای جایگزینی یک فکر با افکار بی‌شمار است.

پرسش: هنگام انجام دادن نفوذ به دو منتهی‌الیه کیهان، آیا باید بدن مان آزاد و راحت باشد یا از نیرو استفاده کنیم؟

پاسخ: برخلاف تمرین اول، در نفوذ به دو منتهی‌الیه کیهانی، لازم است تا به‌طور طبیعی ایستاده و آزاد و راحت باشید. تمرینات دیگر لازم دارند که بدن‌تان آزاد و راحت باشد، که متفاوت از اولی است.

۳. تزکیه‌ی شین‌شینگ

پرسش: می‌خواهم خود را به استاندارد بودن در "راستی، شفقت و بردباری" برسانم. ولی دیروز خواب دیدم که با کسی به تلخی در حال مشاجره هستم، و وقتی که خواستم صبور باشم موفق نشدم. آیا آن این‌گونه مقرر شده بود تا به من در رشد شین‌شینگ کمک کند؟

پاسخ: مطمئناً همان‌طور بود. قبلاً به شما گفته‌ام که خواب‌ها چه هستند، بنابراین درباره‌ی آن بیندیشید و خودتان درک کنید. چیزهایی که به شما در بهبود شین‌شینگ‌تان کمک خواهند کرد به‌طور ناگهانی و غیرمنتظره می‌آیند. آن‌ها برای شما صبر نخواهند کرد تا از لحاظ ذهنی برای خوشامدگویی به آنان آماده شوید. برای پی بردن به این که کسی خوب یا بد است باید او را هنگامی که از لحاظ ذهنی آماده نیست آزمایش کنید.

پرسش: آیا "بردباری" راستی، شفقت، و بردباری در فالون‌گونگ این معنی را می‌دهد که ما باید هر چیزی را بدون توجه به این که درست است یا نه تحمل کنیم؟

پاسخ: "بردباری" که درباره‌اش صحبت کردم به رشد شین‌شینگ خود در سبک گرفتن نفع شخصی و تمام آن وابستگی‌هایی که حاضر به رهاکردن‌شان نیستید اشاره می‌کند. در حقیقت، حتی برای مردم عادی، "بردباری" چیز بدی نیست. بگذارید برای شما داستانی تعریف کنم. هن‌شین ژنرال عالی‌رتبه‌ی بزرگی بود که از جوانی‌اش عاشق هنرهای رزمی بود. در زمان او کسانی که مشغول یادگیری هنرهای رزمی بودند دوست داشتند این‌طرف و آن‌طرف شمشیرهایی را به همراه داشته باشند. وقتی هن‌شین در خیابانی مشغول قدم زدن بود، یک لات محله به سمت او آمد و در حالی که می‌گفت: "آن شمشیر را برای چه حمل می‌کنی؟ آیا جرئت کشتن کسی را داری؟ اگر داری، پس اول مرا بکش." وی را به مبارزه طلبید. و در حالی که حرف می‌زد، گردنش را دراز کرد. او گفت: "اگر جرئت کشتن مرا نداری، پس از میان پاهایم سینه خیز برو!" در آن هنگام هن‌شین از میان پاهایش سینه خیز رفت. او واقعاً قادر به تمرین "بردباری" بود. برخی از مردم بردباری را ضعف در نظر می‌گیرند، گوئی آن به این معنی است که به راحتی مورد امر و نهی قرار می‌گیرید. درحقیقت، کسانی که بتوانند بردباری را تمرین کنند اراده‌ای قوی دارند. در مورد درستی یا نادرستی چیزها، باید نگاه کنید و ببینید آیا آن‌ها واقعاً مطابق با قوانین کائنات هستند. در برخی از اتفاقات ممکن است فکر کنید شما مقصر نیستید، و این شخص دیگر است که شما را ناراحت کرده، ولی واقعاً نمی‌توانید بدانید که چرا. بنابراین می‌گویید: "می‌دانم، می‌دانم، فقط به خاطر موضوع کم‌اهمیتی بوده." اما آن چه من می‌گویم درباره‌ی اصل متفاوتی است، که نمی‌تواند در این بُعد مادی دیده شود. به‌عنوان شوخی، شاید به دیگران بدهکار بودید، در چنین موردی آیا می‌توانید بگویید آن درست یا اشتباه است؟ بنابراین ما باید صبور باشیم. آیا می‌توانید اول بروید و دیگران را برنجانید و ناراحت کنید و سپس تحملش کنید؟ نه تنها باید در برابر کسانی که واقعاً شما را ناراحت می‌کنند بردبار باشید، بلکه باید سپاسگذار هم باشید. فرض کنید کسی به شما ناسزا گفته و چیزهایی نیز علیه شما به معلم می‌گوید. خوب، شما هنوز هم باید در ذهن‌تان از او "تشکر" کنید. شاید تعجب کنید، "آیا من به آه کیو تبدیل نمی‌شوم؟" آن چیزی است که شما فکر می‌کنید. اگر شما کل قضیه را متفاوت از آن چیزی که او انجام داد اداره کنید، پس شین‌شینگ‌تان رشد کرده است. او در این بُعد مادی به دست می‌آورد، ولی در بُعدی دیگر چیزهایی را به شما می‌دهد، آیا این کار را نمی‌کند؟ شین‌شینگ شما بهبودیافته و ماده‌ی سیاه تبدیل شده است. شما به سه طریق نفع برده‌اید. چرا نباید از او متشکر باشید؟ برای

مردم عادی سخت است تا آن را بدین شیوه درک کنند، ولی من مشغول صحبت با افراد عادی نیستم. من تزکیه‌کنندگان را مورد خطاب قرار می‌دهم.

پرسش: کسانی که تسخیر نشده‌اند می‌توانند شین‌شینگ‌شان را به‌منظور پرهیز از تسخیر شدن بهبود بخشند. اگر کسی پیش از این تسخیر شده باشد چطور؟ چگونه می‌تواند از آن خلاص شود؟
پاسخ: یک فکر درست بر صد اهریمن غلبه خواهد کرد. امروز شما راه بزرگ را کسب کرده‌اید. از این به بعد، حتی اگر ارواح تسخیرکننده برای شما منافی بیآورد، نباید آن‌ها را قبول کنید. وقتی آن‌ها برایتان پول، شهرت، و منفعت بیآورند، خوشحال می‌شوید و فکر می‌کنید "بین چقدر من توانايم"، و در برابر دیگران خودنمایی می‌کنید. سپس وقتی احساس خوبی ندارید نمی‌خواهید که با آن چیزها زندگی کنید و به دنبال معلم می‌گردید تا درمان‌تان کند. چرا هنگامی که آن‌ها در حال دادن چیزهای خوبی به شما هستند با خودتان به‌طور شایسته‌ای رفتار نمی‌کنید؟ پس ما نمی‌توانیم در مقابل آن مشکل از شما مراقبت کنیم، به‌خاطر آن که تمام منافی که آن‌ها برایتان آوردند را پذیرفتید. آن عملی نیست اگر فقط بخواهید چیزهایی را به‌دست بیاورید. حتی اگر آن چیزهای خوبی بیآورد، نباید چیزی از آن بخواهید، و تنها به روشی که معلم‌تان به شما آموزش داده تزکیه کنید. به‌محض آن که بخواهید درستکار باشید، و همین که ذهن‌تان مصمم می‌شود، آن هنگامی است که آن‌ها در جای خود شروع به لرزه می‌کنند؛ وقتی چیزهای خوبی را که برایتان می‌آورند نگیرید، زمان ترک‌شان فرا رسیده است. اگر آن‌ها روی شما بمانند در حال انجام کاری شیطانی‌اند، و در آن هنگام من قدم به میان گذاشته و آن‌را اداره خواهم کرد. با یک موج دست بدون ردپایی نابود خواهند شد. ولی اگر بخواهید منافی که برایتان می‌آورند را داشته باشید عملی نخواهد بود.

پرسش: اگر افراد در خارج از پارک تمرین کنند آیا تسخیر خواهند شد؟

پاسخ: چندین بار گفته‌ام: ما در روشی راستین تزکیه می‌کنیم، یک فکر درست بر صد چیز اهریمنی غلبه خواهد کرد! در تزکیه‌ی راستین ذهن پاک است، بنابراین چیزی نمی‌تواند بر شما غلبه کند. فالون چیز شگفت‌انگیزی است. نه تنها چیزهای اهریمنی راهی ندارند به شما بچسبند، بلکه هنگامی که نزدیک شما هستند می‌ترسند. اگر باور ندارید می‌توانید جای دیگری تمرین کنید. آن‌ها همگی از شما می‌ترسند. اگر به شما می‌گفتم چه تعداد ارواح تسخیرکننده وجود دارد، ممکن بود همگی بترسید- بسیاری از مردم تسخیر شده‌اند. آن افراد بعد از این که به هدف‌شان در شفای بیماری‌ها و بهبود سلامتی رسیده‌اند به تمرین ادامه می‌دهند، خوب حالا امیدوارند چه چیزی به‌دست بیاورند؟ بنابراین هنگامی که افکارشان درست نیست این مشکلات را به وجود می‌آورند. اما با این حال، نباید آن‌ها را مقصر بدانیم، چرا که اصول را نمی‌دانند. یکی از اهدافی که برای عمومی کردن این بود که کمک کنم این چیزهای نادرست اصلاح شوند.

پرسش: یک شخص در آینده چه توانایی‌های فوق‌طبیعی را رشد خواهد داد؟

پاسخ: نمی‌خواهم در این مورد صحبت کنم. هر شخص مجموعه شرایط خودش را دارد، بنابراین گفتن آن دشوار است. توانایی‌های متفاوتی در سطوح مختلف رشد داده خواهند شد. عامل اساسی، چگونگی شین‌شینگ شما در هر سطح است. اگر یک جنبه از وابستگی‌هایتان را رها کنید، آن‌گاه ممکن است یک توانایی از آن نوع شکل بگیرد. اما آن توانایی باید در مرحله‌ی ابتدایی‌اش باشد، و آن قدر قدرتمند نخواهد بود. تا وقتی شین‌شینگ شما به سطح بسیار بالایی نرسیده باشد، توانایی‌ها نمی‌تواند به شما داده شود. با این حال در کلاس‌های ما، بعضی اشخاص

کیفیت مادرزادی بسیار خوبی دارند. بعضی‌ها توانایی پیاده‌روی را رشد داده‌اند که آن‌ها را از باران محافظت می‌کند، و بعضی‌ها توانایی حرکت‌دادن از راه دور را رشد داده‌اند.

پرسش: آیا "تزکیه‌ی شین‌شینگ" یا "رهایی از تمام وابستگی‌ها"، به نائل شدن به "تهی‌بودن" مدرسه‌ی بودا و "هیچ‌بودن" مدرسه‌ی دائو اشاره می‌کند؟
پاسخ: "شین‌شینگ" یا "تقوا" که ما درباره‌ی آن صحبت می‌کنیم در "تهی‌بودن" مدرسه‌ی بودا و "هیچ‌بودن" مدرسه‌ی دائو شامل نیست. بلکه، تهی‌بودن مدرسه‌ی بودا و هیچ‌بودن مدرسه‌ی دائو در "شین‌شینگ" ما گنجانده شده است.

پرسش: آیا یک بودا همیشه یک بودا باقی خواهد ماند؟
پاسخ: بعد از این که به تزکیه‌ی دائو نائل شدید، بعد از این که روشن‌بین شدید، شما به‌عنوان یک موجود روشن‌بین به حساب می‌آیید - به عبارت دیگر، موجودی از سطوح بالاتر. ولی تضمینی نیست که هرگز کار ناشایستی انجام ندهید. البته، از آن جایی که حقیقت را دیده‌اید معمولاً در آن سطح کار بدی انجام نخواهید داد. اما، اگر خود را به‌طور ضعیفی اداره کنید، با این حال سقوط خواهید کرد. اگر همیشه کارهای خوبی انجام دهید تا ابد در آن بالا باقی خواهید ماند.

پرسش: شخصی با "کیفیت مادرزادی فوق‌العاده" چگونه است؟
پاسخ: عوامل تعیین‌کننده این‌ها هستند: ۱- شخص، کیفیت مادرزادی خوبی دارد ۲- ظرفیت آگاهی‌اش استثنائی است ۳- توانایی‌اش در تحمل کردن چیزها عالی است ۴- وابستگی‌هایش کم هستند، و چیزهای دنیوی را سبک می‌گیرد. آن، داشتن کیفیت مادرزادی فوق‌العاده است. شخصی همانند این به سختی یافت می‌شود.

پرسش: اگر افرادی بدون کیفیت مادرزادی خوب فالون‌گونگ را تمرین کنند آیا می‌توانند گونگ را رشد دهند؟

پاسخ: افراد بدون کیفیت مادرزادی خوب هم می‌توانند گونگ را رشد دهند، به‌علت این که همه، مقداری تقوا با خود دارند. این غیرممکن است که هیچ تقوایی نداشت - هیچ‌کسی آن‌طور نیست. حتی اگر ماده‌ی سفید با خود نداشته باشید، باز هم ماده‌ی سیاه دارید، و آن از طریق تزکیه می‌تواند به ماده‌ی سفید تبدیل شود. فقط آن یک مرحله‌ی اضافی است. وقتی سختی‌ها را در هنگام تزکیه کردن تحمل کرده‌اید، شین‌شینگ خود را بهبود بخشیده‌اید، و فداکاری کرده‌اید، پس گونگ را به‌دست خواهید آورد. تزکیه، پیش‌نیاز است. این بدن‌های قانون استاد که آن را به گونگ تبدیل می‌کند.

پرسش: هنگامی که شخصی متولد می‌شود تمام زندگیش از قبل برنامه‌ریزی شده است. آیا تلاش سخت، تغییری ایجاد می‌کند؟

پاسخ: البته که ایجاد می‌کند. تلاش سخت شما نیز امری برنامه‌ریزی شده است، بنابراین نمی‌توانید سخت کار نکنید. شما یک فرد عادی هستید، چیزهای مهم نمی‌توانند تغییر داده شوند.

پرسش: وقتی چشم سوم باز نشده است، چگونه می‌توانیم بگوییم آیا پیام‌هایی که می‌گیریم خوب هستند یا بد؟

پاسخ: برای شما سخت است. مشکلات زیادی در روند تزکیه‌تان قرار داده می‌شوند تا این‌که شین‌شینگ شما را مورد آزمایش قرار دهند. شما توسط بدن‌های قانون من محافظت می‌شوید تا از خطری که زندگی را تهدید می‌کند جلوگیری شود. بدن‌های قانون ممکن است از مشکلات خاصی که نیاز به غلبه کردن، حل کردن، و آنهایی که توسط خودتان به وجود آمده مراقب نکند. گاهی اوقات، زمانی که پیام‌های شیطانی می‌آیند، ممکن است به شما بگویند که شماره‌های بلیت بخت‌آزمایی کدامند، اما ممکن است آن شماره‌ها درست نباشند، یا ممکن است به شما چیزهای دیگری بگویند، تماماً به خاطر این است که دیده شود چگونه آن‌ها را اداره می‌کنید. هنگامی که ذهن‌تان درست است چیزهای شیطانی نمی‌توانند مزاحم شوند. تا زمانی که از شین‌شینگ‌تان به خوبی مراقبت کنید هیچ مشکلی نخواهد بود.

پرسش: آیا وقتی از نظر احساسی غمگین هستیم می‌توانیم تمرینات را انجام دهیم؟

پاسخ: هنگامی که خلق و خوی‌تان بد باشد، برایتان سخت است که نشسته و ذهن‌تان را آرام کنید. افکار چیزهای بد در ذهن‌تان به طور وحشیانه‌ای خواهند دوید. هنگامی که تمرین‌ها را انجام می‌دهیم پیام‌هایی موجود هستند، و وقتی افکار بدی در ذهن‌تان هستند، همانطور که تمرینات را انجام می‌دهید آن چیزها وارد خواهند شد، و شما برای خودتان تمرینی اهریمنی ایجاد خواهید نمود. تمریناتی که انجام می‌دهید ممکن است توسط معلمی مشهور، توسط تعدادی استاد بزرگ، یا توسط یک بودای تانتریکی در قید حیات به شما آموخته شده باشند، ولی اگر به طور جدی الزامات شین‌شینگ آن‌ها را دنبال نکنید، با وجود این‌که آن‌ها به شما یاد داده‌اند، پس چیزی که انجام می‌دهید تمرین آنان نیست. بیاید همگی در این باره بیاندیشیم: اگر در حال انجام تمرین وضعیت ایستاده هستید و احساس خستگی می‌کنید، ولی ذهن‌تان هنوز فعال است و فکر می‌کنید، "چرا در شرکت من چنین و چنان شخصی این قدر بد است؟ چرا در مورد من گزارش داد؟"، "چه کاری می‌توانم انجام دهم تا ارتقاء پیدا کنم؟" یا "قیمت‌ها در حال بالا رفتن هستند، باید بیش‌تر خرید کنم"، در آن صورت آیا به طور ناآگاهانه و ناخودآگاه با اعمال خودتان در حال انجام روشی شیطانی نیستید؟ بنابراین اگر روحیه‌تان بد است بهتر است تمرینات را انجام ندهید.

پرسش: استاندارد برای "شین‌شینگ بی‌نهایت بالا" چیست؟

پاسخ: شین‌شینگ حاصل تزکیه است و مجموعه استانداردی ندارد. آن تماماً برای شما نهاده شده تا بالغ شوید. حالا اگر اصرار دارید که شین‌شینگ استاندارد دارد، پس این گونه است: وقتی که با چیزی مواجه می‌شوید باید سعی کنید تا بیندیشید، "اگر یک موجود روشن‌بین بود که با این روبرو شده بود، او چه کار می‌کرد؟" افراد الگو و نمونه برجسته هستند، اما هر چه باشد هنوز هم نمونه و الگوهایی برای مردم عادی هستند.

پرسش: آیا نباید نسبت به هر صحبت یا سخنرانی ارائه شده توسط یک استاد چی‌گونگ مشکوک باشیم،

اگر نه، وقتی با افراد کلاهدرداری روبرو می‌شویم که به خاطر پول مردم را فریب می‌دهند چکار باید بکنیم؟

پاسخ: شاید با هیچ کدام مواجه نشوید. در ابتداء باید نگاهی به آن‌چه می‌گویند بیندازید، و اگر با یک فرد کلاهدردار روبرو شدید خودتان باید قضاوت کنید. برای این‌که بگویید که آیا یک استاد چی‌گونگی شایسته است می‌توانید به شین‌شینگ وی نگاه کنید. هرچقدر شین‌شینگ شخصی بالا باشد، گونگ او به همان اندازه بالاست.

پرسش: چگونه می‌توانیم کارما یا همان‌گونه که بودیسم آن را "بدهی کارمایی" می‌نامد را از بین ببریم؟

پاسخ: تزکیه خودش شکلی برای از بین بردن کارماست. بهترین راه برای ارتقای شین‌شینگ‌تان است، از این‌رو با انجام دادن آن می‌توانید ماده‌ی سیاه را به ماده‌ی سفید، تقوا تبدیل نموده و سپس تقوا به گونگ تبدیل خواهد شد.

پرسش: اگر ما فالون‌گونگ را تمرین کنیم، آیا هیچ احکامی برای پیروی دارد؟

پاسخ: اکثریت آن‌چه بودیسم ممنوع می‌کند چیزهایی هستند که ما هم نمی‌توانیم انجام دهیم، اما دیدگاه متفاوتی داریم. ما راهب یا راهبه نیستیم و در میان افراد عادی زندگی می‌کنیم، بنابراین آن متفاوت است. در مورد برخی چیزها تنها کافی است که آن‌را سبک بگیرید. البته، از آن‌جایی که قدرت‌گونگ شما به رشد کردن ادامه می‌دهد و به سطوح بی‌نهایت بالایی می‌رسد، الزاماتی که برای شین‌شینگ شما خواهد بود نیز بی‌نهایت بالاست.

۴. چشم سوم

پرسش: وقتی معلم صحبت‌هایشان را ارائه می‌کردند، یک هاله‌ی یک متری طلایی را بالای سرشان دیدم، و مقدار زیادی هاله‌های طلایی به اندازه‌ی سر در پشت سرشان بود.
پاسخ: چشم سوم این شخص [که پرسش را پرسید] به سطح بالایی رسیده است.

پرسش: نوری طلایی را دیدم که با زبانه‌ی شرابی رنگی که توسط مریدان استاد بیرون می‌جهید ترکیب شده بود، آن هنگام که آنان در حال شفا دادن مردم بودند.
پاسخ: می‌توانم بگویم این شخص بسیار خوب تزکیه کرده است — او قادر بود توانایی‌هایی را که ساطع می‌شد ببیند.

پرسش: اگر چشم سوم کودکی باز باشد آیا روی او تأثیری خواهد داشت، آیا چشم سوم باز انرژی آزاد می‌کند؟

پاسخ: برای کودکانی که شش ساله یا کم سن و سال تر هستند، آسان است تا چشم سوم‌شان باز شود. اگر کودکی چشم سومش باز شده باشد و تمرین نکند، منجر به نشت انرژی خواهد شد؛ اما کسی در خانواده باید تمرین کند. بهتر است از او بخواهید یک‌بار در روز از طریق چشم سوم خود ببیند، تا مانع از بسته‌شدن آن و در همان زمان نیز مانع از نشت بیش‌تر آن شود. برای بچه‌های کم سن و سال بهترین این است تا خودشان تزکیه کنند. هر چه بیش‌تر از چشم سوم استفاده کنند، انرژی بیش‌تری نشت خواهد کرد، و تأثیرات آن در بدن فیزیکی‌شان نبوده، بلکه بیش‌تر در چیزهای بنیادی‌شان خواهد بود. اما اگر چیزهای کودک به خوبی حفظ شده باشد، هیچ تأثیری نخواهد داشت. چیزی که در مورد آن صحبت کردم صرفاً به کودکان کم سن و سال اشاره می‌کرد، نه بزرگسالان. بعضی افراد چشم سومی دارند که به‌طور کامل باز است و آنان از نشت انرژی نمی‌ترسند، اما نمی‌توانند چیزها را در سطح خیلی بالایی ببینند. ضمناً برخی دیگر، می‌توانند سطوح خیلی بالا را ببینند و وقتی چیزی می‌بینند، یک فاشن (بدن قانون) یا استادان بالاتر انرژی را فراهم می‌کنند و آن مشکلی نیست.

پرسش: من بر روی بدن استاد، درخششی طلایی را همانند سایه‌شان دیدم، اما در یک چشم به‌هم‌زدن ناپدید شدند. چه اتفاقی افتاد؟

پاسخ: آن فاشن (بدن قانون) من بود. هنگامی که این‌جا در حال صحبت هشتم ستون گونگی را بالای سرم دارم، و آن وضعیتی است برای سطحی که در آن هستم. آن در یک چشم به‌هم‌زدن ناپدید شد چون نمی‌دانستید چگونه از چشم سوم خود استفاده کنید. شما از چشمان گوشتی خود استفاده کردید.

پرسش: چگونه می‌توانیم توانایی‌های فوق‌طبیعی‌مان را به‌کار ببریم؟

پاسخ: فکر می‌کنم اگر شما این توانایی‌ها را در علوم نظامی، دیگر تکنولوژی‌های بالا، یا جاسوسی استفاده می‌کردید، مشکل می‌بود. کائنات ما سرشتی دارد. اگر نحوه‌ی استفاده با سرشت آن هم سو باشد آن‌گاه توانایی‌ها کار خواهد کرد، و اگر نباشد، توانایی‌ها کار نخواهند کرد. حتی اگر از شخصی [که آنها را دارد] خواسته شود تا کارهای خوبی انجام دهد، وی قادر نخواهد بود تأثیری در تغییر سطوح بالا داشته باشد. تمام کاری که او می‌توانست انجام دهد ادراک یا احساس کردن آن‌ها می‌بود. و اگر شخص فقط از توانایی‌های کوچکش استفاده کند

صدمه‌ی زیادی برای مسیر طبیعی توسعه‌ی اجتماع نخواهد داشت. اگر بخواهد چیزهای خاصی را تغییر دهد، باید کاری کند که چیزها در مقیاسی وسیع تغییر کنند. در مورد این که آیا برای این کار به او نیازی است یا خیر، آن چه که او می‌گوید به حساب نمی‌آید زیرا توسعه‌ی اجتماع بر طبق خواست مردم پیش نمی‌رود. ممکن است بخواهد به چیزهای خاصی دست یابد، اما تصمیم نهایی با وی نیست.

پرسش: چگونه خودآگاهی یک شخص به داخل و خارج از بدنش می‌رود؟

پاسخ: خودآگاهی‌ای که در مورد آن صحبت می‌کنیم معمولاً از تاج سر خارج می‌شود. البته، به آن راه محدود نمی‌شود، و می‌تواند از هر جایی خارج شود. آن شبیه آن چه که بعضی تمرین‌های دیگر می‌گویند نیست، نظیر این که آن باید از تاج سر خارج شود. آن می‌تواند از هر جایی بدن را ترک کند. همین برای ورود به بدن صادق است.

پرسش: نوری قرمز با حفره‌ی سیاهی در وسط در ناحیه‌ی چشم سوم وجود دارد. آن به سرعت می‌شکفت. آیا چشم سوم من باز شده است؟ بعضی وقت‌ها آن همراه با نور ستارگان و آذرخش است.

پاسخ: وقتی نور ستارگان را می‌بینید چشم سوم نزدیک باز شدن است. هنگامی که آذرخش را می‌بینید تقریباً به‌طور کامل باز شده است.

پرسش: من بر روی سر و بدن استاد، هاله‌هایی به رنگ قرمز و سبز دیدم. اما وقتی چشم‌هایم را بستم، نتوانستم هیچ چیزی ببینم. آیا با دید جانبی دیدم؟

پاسخ: شما از دید جانبی استفاده نکردید. آن صرفاً به این دلیل است که ندانستید چگونه با چشمان بسته‌تان ببینید، بنابراین تنها توانستید با چشمان بازتان آن را اداره کنید. اغلب افراد نمی‌دانند چگونه از چشم سوم باز شده‌شان استفاده کنند، بعضی اوقات چیزهایی را به‌طور تصادفی، هنگامی که چشمان‌شان باز است خواهند دید، ولی زمانی که می‌خواهند به‌خوبی چیزها را نگاه کنند در واقع شروع به استفاده از چشمان‌شان می‌کنند، و بنابراین چیزها دوباره ناپدید می‌شوند. وقتی توجه نمی‌کنید دوباره آن‌ها را خواهید دید.

پرسش: دخترم دایره‌هایی در آسمان می‌بیند، ولی نمی‌تواند به‌وضوح آن را توضیح دهد. از او خواستیم تا به نماد فالون نگاهی بیندازد، و او می‌گوید آن همان چیز است. آیا چشم سومش واقعاً باز است؟

پاسخ: بچه‌هایی که شش ساله یا کم سن و سال تر هستند صرفاً با یک نظر به نماد فالون ما، چشم سوشان می‌تواند باز شود. اما شما [بزرگسال‌ها] نباید آن کار را بکنید. بچه‌ها می‌توانند آن را ببینند.

پرسش: نمی‌دانم از چشم سوم بازم چگونه استفاده کنم. لطفاً ممکن است معلم شرح دهند؟

پاسخ: هنگامی که چشم سوم‌تان به‌طور کامل باز می‌شود، خواهید دانست که چگونه از آن استفاده کنید، حتی اگر قبلاً انجام نداده باشید. زمانی که آن درخشان و استفاده‌اش آسان است، حتی آن‌هایی که نمی‌دانستند چگونه از آن استفاده کنند خواهند دانست. دیدن از طریق چشم سوم، بدون قصد اتفاق می‌افتد. هنگامی که بخواهید نگاه دقیق‌تری بیندازید، ناخواسته به سراغ چشمان‌تان می‌روید و از عصب بینایی استفاده می‌کنید. و آن علتی است که چرا با آن بیش‌تر از این‌ها نمی‌توانید ببینید.

پرسش: هنگامی که چشم سوم باز است، آیا می‌توانیم کل کائنات را ببینیم؟

پاسخ: هنگامی که به باز شدن چشم سوم می‌رسد سطوحی وجود دارند. به عبارت دیگر، مقداری که می‌توانید وضعیت واقعی چیزها را ببینید بستگی به سطح‌تان دارد. باز کردن چشم سوم‌تان به این معنی نیست که می‌توانید هر چیزی را در کائنات ببینید. اما به تدریج سطح‌تان را از طریق تزکیه‌ی بیش‌تر بالا می‌برید، درست تا آن‌جا که به روشن‌بینی برسید. در آن مرحله قادر خواهید بود سطوح بیش‌تری را ببینید. حتی هنوز هم هیچ تضمینی نیست که آن‌چه می‌بینید حقیقت کل کائنات باشد. شاکيامونی در زمان خودش هنگامی که موعظه می‌کرد دائماً در حال ارتقای سطح خود بود، بنابراین هر زمان به سطح جدیدی نائل می‌شد درمی‌یافت که آن‌چه قبلاً آموزش داده بود قطعی نبود. ممکن بود سخنانش در سطح بعدی دوباره تغییر کنند. به این دلیل در نهایت گفت "هیچ فایه‌ی که مطلق باشد وجود ندارد". هر سطحی فایه‌ی خودش را دارد. حتی برای او غیر ممکن بود که حقیقت کل کائنات را مشاهده کند. همان‌گونه که شخصی متوسط آن را می‌بیند، تصور این‌که کسی در این جهان بتواند تا سطح تاتاگانا تزکیه‌کنند غیرقابل درک است. آن‌ها تنها سطح تاتاگانا را می‌شناسند و هنوز در مورد سطوح بالاتری که وجود دارد نمی‌دانند، بنابراین نمی‌توانند ماهیت چیزهای بالاتر را پذیرفته یا درک کنند. تاتاگانا وجود دارد ولی سطح بسیار پایینی از فای بوداست. در گفته‌ی "دافا بی کران است"، به این اشاره می‌شود.

پرسش: آیا چیزهایی که روی بدن شما می‌بینیم واقعاً وجود دارند؟

پاسخ: البته واقعاً وجود دارند - تمام بعدها از ماده تشکیل شده‌اند. تنها این‌طور است که ساختارشان متفاوت از مال ماست.

پرسش: پیش‌آگاهی من درباره‌ی آینده دائماً به حقیقت می‌پیوندد.

پاسخ: آن توانایی "پیش‌گویی" است که درباره‌اش صحبت کرده‌ایم. در واقع سطح پایین‌تری از توانایی فوق‌طبیعی آگاهی پیش از وقوع و آگاهی پس از وقوع است. گونگی که ما تزکیه می‌کنیم در بُعدی متفاوت است که در آن‌جا هیچ مفهومی از زمان یا مکان وجود ندارد؛ این نیز همان‌طور است، بدون توجه به این‌که از نظر مکانی چقدر دور است یا از نظر زمانی چقدر طولانی است.

پرسش: چرا در طول تمرین، افراد رنگارنگ، آسمان، و تصاویری ظاهر می‌شوند؟

پاسخ: چشم سوم شما باز شده است. آن‌چه دیدید به بُعد دیگری تعلق دارد. آن بُعد لایه لایه است، بنابراین ممکن است یکی از سطوح آن را دیده باشید. آن زیباست.

پرسش: در طول تمرین صدای بلندی شنیدم و احساس کردم گویی بدنم شکافته و باز شد. ناگهان چیزهای بسیاری را فهمیدم. چرا؟

پاسخ: برای بعضی‌ها تجربه کردن این آسان است، و آن روندی است که از طریق آن قسمتی از بدن منفجر شده و باز می‌شود. شما از بعضی جهات به روشن‌بینی رسیدید. آن به‌عنوان روشن‌بینی تدریجی طبقه‌بندی می‌شود. هنگامی که یک سطح از تزکیه را به پایان رساندید، قسمتی از آن منفجر شده و باز می‌شود. تمام آن کاملاً طبیعی است.

پرسش: بعضی وقت‌ها احساس می‌کنم نمی‌توانم حرکت کنم. چرا آن‌طور است؟

پاسخ: در طی مرحله‌ی ابتدایی تزکیه ممکن است ناگهان احساس کنید گویی نمی‌توانید دست‌تان یا قسمت‌هایی از بدن‌تان را حرکت دهید. دلیل آن چیست؟ به خاطر این‌که شما توانایی‌ای را کسب کرده‌اید که "گونگ بی حرکت‌کننده" نامیده می‌شود. این یکی از توانایی‌های مادرزادی شماسست، و آن قدرت‌مند است.

هنگامی که شخصی کار اشتباهی انجام داده و در حال ترک صحنه است، می‌توانید بگویید "بی حرکت"، و او بی‌درنگ ثابت خواهد ماند.

پرسش: چه موقع می‌توانیم شروع به درمان دیگران کنیم؟ من قبلاً درمان بیماری دیگران را با اثربخشی خوبی انجام می‌دادم. بعد از این که فالون‌گونگ را یادگرفتم اگر کسانی برای درمان نزد من بیایند آیا می‌توانم درمان‌شان کنم؟

پاسخ: فکر می‌کنم برای آن‌هایی که در این کلاس هستند- بدون توجه به این که چه نوع تمریناتی را انجام داده‌اید، برای چه مدتی آن‌ها را تمرین کرده‌اید، یا به سطحی که قادر به شفای مردم باشید رسیده‌اید یا خیر- در این سطح پائین‌تر، از شما نمی‌خواهم مردم را درمان کنید زیرا خودتان نمی‌دانید چه نوه وضعیتی را دارید. اگر قبل از این قادر به شفا دادن بعضی از مردم بودید، شاید به این دلیل بوده که در آن زمان افکار درست شما نقشی ایفا می‌کرده، یا شاید از آن جایی که کار خوبی انجام می‌دادید توسط یک استاد گذری به شما کمک می‌شده است. اما، اگر چه انرژی‌ای که توسط تزکیه کردن رشد داده‌اید به شما کمک می‌کند تا کارهایی را انجام دهید، آن نمی‌تواند شما را محافظت کند. هنگامی که کسی را درمان می‌کنید شما با بیمار در یک میدان هستید. بعد از مدتی چی سیاه بیمار باعث می‌شود تا از او بیمارتر شوید. اگر از بیمار برسید "آیا خوب شدی؟" می‌گوید "یک کمی بهتر". آن، چه نوع درمانی بود؟ بعضی از استادان چی‌گونگ می‌گویند، "فردا بیا و پس فردا هم بیا. در جلسات درمانی کمی این کار را انجام خواهیم داد." و آن را در "چند دوره" انجام می‌دهد. آیا آن فریب‌کارانه نیست؟ آیا فوق‌العاده نخواهد بود اگر درمان کردن‌ها را تا زمانی که به سطح بالاتری می‌رسید متوقف کنید؟ هرکسی را که درمان کنید بهبود می‌یابد. و چه احساس خوبی خواهد بود! اگر گونگ را در یک سطح نه چندان پایینی رشد داده‌اید، و اگر حتماً لازم باشد که درمانی انجام دهید آنگاه دستان شما را باز خواهیم کرد و توانایی‌تان را برای شفا دادن بیرون خواهیم آورد. ولی اگر بنا دارید به سطوح بالاتر تزکیه کنید، فکر می‌کنم برایتان عالی است تا از این‌جور چیزها فاصله بگیرید. بعضی از مریدانم درمان می‌کنند، و آن برای ترویج دافاست و در بعضی از فعالیت‌های اجتماعی مشارکت می‌کنند؛ آن‌ها کنار من هستند و به‌وسیله‌ی من آموزش داده شده‌اند، بنابراین آن‌ها محافظت شده و مشکلی نخواهد بود.

پرسش: اگر توانایی‌های فوق‌طبیعی را رشد داده باشیم آیا می‌توانیم به دیگران بگوییم؟

پاسخ: به شرط این که متواضع باشید، اگر به دیگرانی که فالون‌گونگ را تمرین می‌کنند بگویید، مشکلی نیست. دلیل این که همه با هم تمرین می‌کنید این است که به‌واسطه‌ی آن بتوانید تجربه‌هایتان را در میان گذاشته و درباره‌ی چیزها بحث کنید. البته، اگر در بیرون با افرادی برخورد کردید که توانایی‌هایی دارند می‌توانید به آن‌ها بگویید. تا زمانی که خودنمایی نکنید واقعاً مشکلی نیست. اگر بخواهید درباره‌ی این که چقدر توانا هستید خودنمایی کنید مشکلات فرا خواهند رسید. اگر برای مدتی طولانی خودنمایی کنید توانایی‌هایتان ناپدید خواهد شد. اما در عوض اگر صرفاً بخواهید درباره‌ی پدیده‌های چی‌گونگ و چیزها بحث کنید، و اگر هیچ افکار ناشایستی از خودتان ندارید که مخلوط شده باشد، پس می‌گوییم آن مشکلی نیست.

پرسش: مدرسه‌ی بودا درباره‌ی "تهی بودن" و مدرسه‌ی دائو درباره‌ی "هیچ بودن" صحبت می‌کند. چگونه باید با آن کنار بیاییم؟

پاسخ: "تهی بودن" مدرسه‌ی بودا و "هیچ بودن" مدرسه‌ی دائو منحصر به روش‌های تزکیه‌ی خودشان است. البته ما هم باید به آن سطح برسیم. ما درباره‌ی تزکیه کردن با قصد و به‌دست آوردن گونگ بدون قصد

صحبت می‌کنیم. ما شین‌شینگ را تزکیه کرده و از وابستگی‌ها رها می‌شویم، بنابراین با همه‌ی این احوال نتایج نهایی، تهی بودن و هیچ بودن است. ولی ما به‌طور ویژه‌ی روی آن‌ها تأکید نمی‌کنیم. چون در دنیای مادی زندگی می‌کنید، نیاز دارید زندگی کنید و شغلی داشته باشید. مجبورید کارهایی انجام دهید. انجام کارها ضرورتاً این پرسش را مطرح می‌سازد که آیا آن چه انجام می‌دهید چیز خوبی است یا بد. باید چه کار کنیم؟ چیزی که تزکیه می‌کنیم شین‌شینگ است - برجسته‌ترین خصوصیت روش ما. تا زمانی که افکار تان درست بوده و کارهایی که انجام می‌دهید با الزامات ما سازگار است، مشکلی شین‌شینگی نخواهد بود.

پرسش: چگونه می‌توانیم رشد توانایی‌های فوق‌طبیعی مان را حس کنیم؟

پاسخ: اگر در طی مرحله‌ی ابتدایی تزکیه، توانایی‌ها را رشد دهید قادر خواهید بود که آن را احساس کنید. اگر هنوز توانایی‌ها را رشد نداده‌اید اما بدن تان حساس است، پس شانس وجود دارد، شما قادر خواهید شد که آن را احساس کنید. اگر هیچ‌کدام نیست راهی برایتان وجود ندارد تا گفته شود. تنها کاری که می‌توانید انجام دهید این است که بدون اطلاع از آن‌ها به تزکیه کردن ادامه دهید. چشم سوم شصت تا هفتاد درصد از شاگردان مان باز شده است. می‌دانم که می‌توانند ببینند. با وجود آن که چیزی نمی‌گویند، آن‌ها چیزها را با چشمان کاملاً بازشان می‌بینند. چرا از شما خواستم که با یکدیگر تمرین کنید؟ می‌خواستم تجربیات تان را در میان گذاشته و در بین گروه بحث کنید. ولی، به خاطر مسئول بودن برای تمرین مان، نباید به‌طور سراسری در خارج از گروه صحبت کنید. در میان گذاشتن بین خودمان و پیشرفت با همدیگر خوب است.

پرسش: یک فاشن (بدن قانون) شبیه چیست؟ آیا من بدن‌های قانون دارم؟

پاسخ: بدن قانون یک شخص شبیه همان شخص است. در حال حاضر بدن‌های قانون ندارید. هنگامی که تزکیه تان به سطح بخصوصی می‌رسد، تزکیه در فای دنیای سه‌گانه را به اتمام رسانده و وارد سطحی بی‌نهایت بالا می‌شوید. تنها آن هنگام بدن‌های قانون را رشد خواهید داد.

پرسش: بعد از این که کلاس تمام شد، بدن‌های قانون معلم چه مدت با ما خواهند ماند؟

پاسخ: وقتی شاگردی ناگهان شروع به تزکیه‌ی چیزهای بالاتری کند آن نشان‌دهنده نقطه‌ی عطف بزرگی برای اوست. من به تغییرات تفکرش اشاره نمی‌کنم، بلکه به کلیت شخص اشاره می‌کنم. بنابراین هنگامی که فردی عادی چیزهایی را به دست می‌آورد که به‌عنوان یک فرد عادی قرار نبود به دست بیاورد، آن خطرناک شده و زندگی تهدید خواهد شد. بدن‌های قانون من باید او را محافظت کنند. اگر هنوز فا را اشاعه دهم و نتوانم آن کار را انجام دهم، پس آن شبیه صدمه زدن به مردم می‌بود. به‌علت این که بسیاری از استادان چی‌گونگ نمی‌توانند مسئولیتی که مستلزم آن است را اداره کنند از آموزش تزکیه و انجام این می‌ترسند. بدن‌های قانون من شما را درست از آغاز تا انتهای روشن‌بینی تان محافظت خواهند کرد. اگر در میانه‌ی راه متوقف شوید، بدن‌های قانون من خودشان شما را ترک خواهند گفت.

پرسش: استاد می‌گوید: "افراد با کیفیت مادرزادی متوسط نه از طریق تمرینات، بلکه از طریق شین‌شینگ

تزکیه می‌کنند." آیا این درست است که بگوییم تا هنگامی که شین‌شینگ شخصی بالاست او می‌تواند بدون انجام تمرینات به دست‌یابی درست نائل شود؟

پاسخ: از نظر تئوری آن درست است. تا هنگامی که شین‌شینگ تان را تزکیه کنید، تقوا می‌تواند به‌گونگ تبدیل شود. ولی شما باید با خودتان به‌عنوان یک تزکیه‌کننده رفتار کنید. اگر نکنید، تنها چیزی که می‌توانید به

آن دست یابید ذخیره‌ی جمع شده‌ای از تقواست. شاید قادر شوید توده‌ی عظیمی از تقوا را گردآورید- انباشتن تقوا با تأکید بر شخصی درست‌کار بودن. در آن صورت، حتی اگر با خودتان به‌عنوان یک تزکیه‌کننده رفتار می‌کردید نمی‌توانستید بیش‌تر جلو بروید، زیرا فای سطوح بالاتر را یاد نگرفته بودید. همان‌طور که می‌دانید، من چیزهای بسیاری را آشکار کرده‌ام. بدون محافظت معلم، تزکیه به سطوح بالاتر دشوار است. حتی برای یک روز نمی‌توانستید در سطوح بالاتر تزکیه کنید. بنابراین، رسیدن به روشن‌بینی آن قدر هم آسان نیست. بعد از این‌که شین‌شینگ‌تان رشد کرد، در هر حال، می‌توانید با سرشت کائنات همسان شوید.

پرسش: در پشتِ درمان از راه دور، چه اصلی قرار دارد؟

پاسخ: آن ساده است. کائنات می‌تواند منبسط یا منقبض شود و توانایی‌های فوق‌طبیعی نیز می‌توانند. من در جای اولم مانده و حرکت نمی‌کنم، اما توانایی‌هایی که ساطع شده‌اند می‌توانند به اشخاص مریض با هر فاصله‌ی دوری مثل ایالات متحده، برسند. [برای درمان یک شخص] هم می‌توانم توانایی‌ها را به محل او ساطع کنم یا مستقیماً روحش را احضار کنم تا به این‌جا بیاید. آن چگونگی عملکرد درمان از راه دور است.

پرسش: آیا می‌توانیم بدانیم چند نوع توانایی فوق‌طبیعی رشد خواهند کرد؟

پاسخ: بیش از ده هزار نوع توانایی وجود دارد. دانستن دقیق تعدادشان مهم نیست. دانستن این اصل و این فا کافی است. مابقی برای شما گذاشته شده تا تزکیه کنید. دانستن بیش از حد برایتان نه لازم است و نه خوب. [به‌طور سنتی] یک استاد به‌دنبال یک مرید می‌گردد، و او را می‌پذیرد، ولی مرید چیزی نمی‌داند. و به او هم گفته نخواهد شد. تماماً به او مربوط است که چیزها را بفهمد.

پرسش: هنگامی که در کلاس چشمانم را می‌بندم می‌توانم شما را ببینم که بر روی جایگاه در حال آموزش هستید. قسمت بالای بدن‌تان سیاه است. میز هم سیاه است. پارچه‌ی پشت سرتان صورتی است. بعضی مواقع با نوری سبز احاطه می‌شوید. چه اتفاقی دارد رخ می‌دهد؟

پاسخ: آن موضوعی درباره‌ی سطح‌تان است. هنگامی که چشم سوم تازه باز شده است سفید را مانند سیاه و سیاه را چون سفید مشاهده خواهید کرد. سپس بعد از این‌که سطح‌تان کمی رشد کرد هر چیزی را سفید خواهید دید. با این حال پس از پیشرفت بیش‌تر قادر به تفکیک تمام رنگ‌ها خواهید بود.

پرسش: آیا سختی‌هایی که با آن مواجه می‌شویم آزمایش‌هایی است که توسط استاد برای شاگردانش ترتیب داده شده است؟

پاسخ: می‌توانید آن‌طور بگویید. آن‌ها برای بهبود شین‌شینگ تان ترتیب داده می‌شوند. فرض کنید شین‌شینگ شما تا به سطحی که لازم می‌باشد نرسیده است: در آن صورت آیا می‌توانستید روشن‌بین شده و به موفقیت دست یابید؟ آیا آن عملی است که یک شاگرد مدرسه‌ی ابتدایی به دانشگاه فرستاده شود؟ این‌طور فکر نمی‌کنم! وقتی که به‌طور واقعی شین‌شینگ تان را رشد نداده باشید، وقتی هنوز نتوانید هر چیزی را سبک بگیرید، و وقتی نتوانید از هر چیزی چشم‌پوشی کنید، اگر به شما اجازه می‌دادیم تا به سطح بالاتری تزکیه کنید، در آن صورت ممکن بود با روشن‌بینان بر سر برخی چیزهای جزئی پیش پا افتاده، آشوبی به پا کنید. آن غیرقابل قبول است. این دلیل آن است که چرا ما تأکید زیادی روی شین‌شینگ می‌کنیم.

پرسش: فرق میان سختی‌های یک تزکیه‌کننده و آن‌هایی که مردم عادی متحمل می‌شوند چیست؟

پاسخ: تفاوت زیادی وجود ندارد. سختی‌های شما بر اساس مسیرتان به‌عنوان یک تمرین‌کننده ترتیب داده می‌شوند. مردم عادی در حال بازپرداخت کارمای مردم عادی هستند، بنابراین همه‌ی آن‌ها سختی دارند. ولی به این معنی نیست که چون تزکیه‌کننده هستید رها از سختی خواهید بود و آن شخص چون فردی عادی است رها از سختی نخواهد بود. هر دو سناریو مشابه است. فقط این‌طور است که سختی‌های شما به‌منظور رشد شین‌شینگ تان سازمان داده می‌شوند، در حالی که مال او برای بازپرداخت بدهی کارمایی سازمان داده می‌شود. حقیقت موضوع این است که، سختی‌ها کارمای خود شخص می‌باشد که من برای پیشرفت شین‌شینگ یک مرید به‌کار می‌برم.

پرسش: آیا سختی‌ها به هشتاد و یک سختی که در سفر به غرب برای به‌دست آوردن متون مقدس اتفاق افتاد شبیه است؟

پاسخ: شباهت اندکی وجود دارد. زندگی تزکیه‌کنندگان از قبل نظم و ترتیب داده شده است. شما سختی‌های بیش از حد زیاد یا بیش از حد کم نخواهید داشت، و آن‌ها ضرورتاً هشتاد و یکی نخواهند بود. آن به این بستگی دارد که با کیفیت مادرزادی تان تا چه ارتفاعی می‌توانید تزکیه کنید؛ آن براساس سطحی که می‌بایست به آن برسید طرح‌ریزی شده است. تزکیه‌کنندگان روند رهاکردن هر چیزی را که مردم عادی دارند اما تزکیه‌کنندگان نباید می‌داشتند را تجربه خواهند کرد. آن حقیقتاً سخت است. ما در مورد راه‌هایی فکر خواهیم کرد تا شما را مجبور کنیم از تمام چیزهایی که احساس می‌کنید برای رهاکردن سخت است دست بردارید، و آن‌راهی است که شین‌شینگ تان را با سختی‌ها بهتر می‌کنید.

پرسش: اگر هنگامی که تمرین می‌کنیم کسانی باشند که سعی کنند صدمه بزنند چه؟

پاسخ: فالون‌گونگ از گزند دیگران نمی‌ترسد. در مرحله‌ی ابتدایی، بدن‌های قانون مرا دارید که از شما محافظت می‌کنند، اما آن به این معنی نیست که به هیچ‌وجه با چیزی مواجه نخواهید شد. آن شبیه این نیست که بتوانید گونگ را صرفاً با نشستن روی مبل و نوشیدن چای در تمام روز رشد دهید. گاهی اوقات وقتی با سختی مواجه می‌شوید نام مرا می‌خوانید و مرا درست پیش روی خودتان می‌بینید، اما، از آن جایی که سختی چیزی است

که لازم است شما بر آن غلبه کنید، ممکن است کمک‌تان نکنم. ولی هنگامی که واقعاً در خطر باشید کمک‌تان خواهیم کرد. معمولاً خطر واقعی وجود نخواهد داشت، به هر حال، از آن جایی که مسیرتان تغییر پیدا کرده است هیچ چیزی مجاز نیست به‌طور تصادفی اتفاق بیفتد.

پرسش: چگونه باید از پس سختی‌ها برآییم؟

پاسخ: دوباره و دوباره روی آن تأکید می‌کنم: از شین‌شینگ خود مراقبت کنید! اگر بتوانید اطمینان حاصل کنید که چیزها را بد اداره نمی‌کنید، خوب است. و آن به ویژه زمانی صادق است که در موردی، شخصی به دلایلی منافع شما را زیر پا می‌گذارد، در عوض اگر مانند فرد عادی مقابله به مثل کنید، پس فردی عادی هستید. شما یک تزکیه‌کننده هستید، بنابراین نباید چیزها را به آن طریق اداره کنید. چیزهایی که با آنها روبرو می‌شوید و شین‌شینگ‌تان را به چالش می‌کشند به‌قصد این است که شین‌شینگ خود را بهبود دهید. آن برای این است که دیده شود چگونه از پس آن‌ها برمی‌آیید و آیا می‌توانید شین‌شینگ‌تان را از طریق آن چیز حفظ کرده و بهبود بخشید.

۶. بُعدها و نوع بشر

پرسش: در کائنات چند سطح از بُعدها وجود دارد؟

پاسخ: بنا بر آن چه من می‌دانم، تعداد لایه‌های بُعدها در کائنات بی‌شمار است. وقتی به هستی بُعدهای دیگر، و این که چه چیزهایی در آن بُعدها وجود دارد، و چه کسانی در آن جا زندگی می‌کنند می‌رسد، شناخت آن با استفاده از ابزار علمی فعلی واقعاً دشوار است؛ علم نوین تا به حال نتوانسته دلیلی علمی برای آن‌ها ارائه دهد. با این حال برخی از استادان چی‌گونگ و افرادی که توانایی‌هایی دارند می‌توانند بُعدهای دیگر را ببینند. آن به این دلیل است که بُعدهای دیگر تنها می‌توانند با چشم سوم دیده شوند، نه با چشم گوشتی انسانی.

پرسش: آیا هر بُعدی شامل سرشت راستی، شفقت، بردباری است؟

پاسخ: بله، هر بُعدی شامل سرشت راستی، شفقت، بردباری است. افرادی که با این خصوصیت هماهنگ باشند آدم‌های خوبی هستند، در حالی که آن‌هایی که آن‌را زیر پا بگذارند بد هستند. آن‌هایی که در آن جذب می‌شوند به دائنو نائل می‌شوند.

پرسش: بشریت نخستین از کجا آمد؟

پاسخ: کائنات اولیه دارای سطوح عمودی یا افقی فراوانی نبود. آن کاملاً خالص بود. در طی مسیر توسعه و حرکتش، زندگی به وجود آمد. آن چیزی بود که نخستین‌ترین زندگی نامیدیم. آن با کائنات در هماهنگی بود، و هیچ چیز بدی وجود نداشت. در هماهنگی با کائنات بودن به این معنی است که آن همانند کائنات بود، با داشتن هر نوع امکانات بالقوه که کائنات داشت. همان‌طور که کائنات توسعه می‌یافت و تکامل پیدا می‌کرد، برخی از بهشت‌های آسمانی پدیدار شدند. بعداً، زندگی‌های بیش‌تر و بیش‌تری پدیدار شدند. با اصطلاحات مناسب سطح پائین‌مان بگوییم، گروه‌های اجتماعی شکل گرفت که در آن تعاملات متقابل توسعه یافت. در طی این روند تکاملی، برخی افراد تغییر کردند، و بعداً از سرشت کائنات منحرف شدند. آن‌ها دیگر آن‌قدر خوب نبودند، و بدین‌سان توانایی‌های فوق‌طبیعی‌شان ضعیف شد. بنابراین تزکیه‌کنندگان تأکید بر روی "بازگشت به آن چه حقیقی است" دارند، که به معنای بازگشتن به وضعیت اولیه است. هر چه سطح بالاتر باشد، بیش‌تر جذب کائنات شده و بخشش آن قدرتمندتر است. در آن زمان، همان‌گونه که کائنات به تدریج توسعه می‌یافت برخی موجودات بد شدند، و با این حال نمی‌توانستند نابود شوند. از این‌رو برنامه‌ها طوری ریخته شده بود که آن‌ها بتواند خودشان را بهترکنند و دوباره جذب کائنات شوند. آن‌ها به سطحی پایین‌تر فرستاده شدند تا برخی سختی‌ها را تحمل کرده و خودشان را بهتر کنند. بعدها افراد زیادی به آمدن به آن سطح ادامه دادند. آن‌گاه اختلافی در آن سطح روی داد. سپس افرادی که شین‌شینگ‌شان بدتر شده بود بیش از آن نتوانستند در آن سطح باقی بمانند، و بدین نحو سطح دیگری حتی پائین‌تر خلق شد. این چنین به تدریج سطوح پایین‌تر و پایین‌تری از هم جدا شدند، تا به سطحی که نسل بشر امروزی در آن ساکن است. این خاستگاه نسل بشر امروزی است.

الزامات برای مراکز دستیاری فالون دافا

(۱) تمام مراکز دستیاری محلی فالون دافا، سازمان‌های اجتماعی برای عمل تزکیه‌ی حقیقی هستند، و فقط برای سازمان‌دهی و کمک‌رسانی به فعالیت‌های تزکیه هستند و نه باید همانند شرکت‌های تجاری اداره شوند و نه با استفاده از روش‌های سازمان‌های اداری مدیریت شوند. هیچ پول یا دارایی نباید نگه داشته شود. هیچ نوع فعالیتی برای معالجه‌ی بیماری‌ها نباید صورت‌گیرد. مراکز دستیاری باید به طریقی آزاد اداره شوند.

(۲) تمام دستیاران و کارکنان مراکز اصلی دستیاری فالون دافا، باید تزکیه‌کنندگان حقیقی باشند که فقط فالون دافا را تمرین می‌کنند.

(۳) اشاعه‌ی فالون دافا باید با مفاهیم درونی و ماهیت و جوهر دافا هدایت شود. نقطه‌نظرات شخصی و نیز شیوه‌های مربوط به راه‌های تزکیه‌ی دیگر، نباید به‌عنوان محتوای دافا رواج داده شوند، و گرنه تمرین‌کنندگان به تفکرات اشتباهی کشیده خواهند شد.

(۴) تمام مراکز اصلی دستیاری باید در رعایت‌کردن قوانین و اصول کشور محل اقامت‌شان پیش‌گام باشند، و نباید در امور سیاسی دخالت کنند. رشد و پیشرفت شین‌شینگ تمرین‌کنندگان، اصل و جوهر عمل تزکیه است.

(۵) تمام مراکز دستیاری محلی، هر وقت امکان دارد، باید برای آسان‌سازی پیشرفت کلی همه‌ی تمرین‌کنندگان دافا، در تماس با یکدیگر باشند و تبادل تجربه کنند. هیچ محلی نباید از قلم بیفتد. اعطای نجات به انسان یعنی، هیچ تفاوتی از لحاظ محل یا نژاد گذاشته نشود. شین‌شینگ مریدان واقعی در همه جا باید معلوم باشد. آنهایی که دافا را تمرین می‌کنند همگی مریدان یک راه تمرین هستند.

(۶) شخص باید بطور محکم و استوار از هرگونه رفتاری که مفهوم باطنی دافا را تحلیل می‌برد، جلوگیری کند، هیچ مریدی مجاز نیست آنچه را که می‌بیند، می‌شنود، یا در سطح پائین خودش به آن آگاه می‌شود به‌عنوان محتوای فالون دافا رواج دهد و آنگاه آنچه را که "آموزش فا" نامیده می‌شود انجام دهد. آن مجاز نیست، حتی اگر او بخواهد به مردم آموزش دهد که کارهای خوب انجام دهند، زیرا آن فا نیست بلکه صرفاً کلمات پندآمیزِ مهربانانه برای مردم عادی است. آنها قدرتی را که فا برای نجات مردم دارد حمل نمی‌کنند. هرکسی که از تجربه‌ی خود استفاده می‌کند تا فا را آموزش دهد، این‌طور در نظر گرفته می‌شود که در حال اخلال و آشفته‌کردن فا می‌باشد. هنگام نقل قول از گفته‌های من، فرد باید اضافه‌کند، "استاد لی هنگجی گفت... و غیره."

(۷) مریدان دافا مجاز نیستند تمرین‌شان را با تمرینات هیچ روش تزکیه‌ی دیگری مخلوط کنند (کسانی که به خطا می‌روند همیشه این نوع از افراد هستند). هرکسی که این اخطار را نادیده بگیرد، خودش مسئول هر مشکلی است که اتفاق می‌افتد. این پیغام را به تمام مریدان منتقل کنید: این غیرقابل قبول است که وقتی تمرین‌های ما را انجام می‌دهید در ذهن‌تان، ایده‌ها و قصد و نیت ذهنی تمرین‌های دیگر را داشته

باشید. فقط یک فکر آنی، همانند دنبال کردن چیزهایی در روش تمرینی دیگر است. همین که تمرین با تمرین‌های دیگران مخلوط شود، فالون از شکل می‌افتد و اثربخشی خود را از دست می‌دهد.

(۸) تمرین‌کنندگان فالون دافا همراه با انجام دادن حرکات، باید شین‌شینگ خود را تزکیه کنند. آنهایی که تنها بر حرکات تمرین تمرکز می‌کنند اما تزکیه‌ی شین‌شینگ را نادیده می‌گیرند، به‌عنوان مریدان فالون دافا به رسمیت شناخته نمی‌شوند. بنابراین، تمرین‌کنندگان دافا لازم است مطالعه‌ی فا و خواندن کتاب‌ها را بخش حیاتی تزکیه‌ی روزانه‌شان قرار دهند.

لی هنگ‌جی

۲۰ آوریل، ۱۹۹۴

مقررات برای مریدان فالون دافا در مورد اشاعه‌ی دافا و آموزش تمرین‌ها

- (۱) در هنگام اشاعه‌ی دافا به عموم، تمام مریدان فالون دافا فقط می‌توانند عبارت "استاد لی هنگجی بیان می‌کند...." یا "استاد لی هنگجی می‌گوید..." را به کار ببرند. فرد مطلقاً مجاز نیست آنچه را که تجربه می‌کند، می‌بیند، یا می‌داند، یا چیزهایی از دیگر تمرینات را به‌عنوان دافای لی هنگجی به کار ببرد. در غیر این صورت، آنچه که اشاعه داده می‌شود، فالون دافا نخواهد بود و این خراب‌کاری عمدی فالون دافا در نظر گرفته می‌شود.
- (۲) تمام مریدان فالون دافا می‌توانند از طریق جلسات خواندن کتاب، بحث‌های گروهی، یا در محل‌های تمرین با ازبرخواندن فایبی که استاد لی هنگجی آموزش داده است دافا را اشاعه دهند. هیچ‌کس مجاز نیست شکل سخنرانی کردن در یک تالار کنفرانس را، همانطور که من انجام داده‌ام، برای آموزش دادن فاء، به کار گیرد. هیچ‌کس دیگری قادر به آموزش دافا نیست، و آنها نه می‌توانند قلمروی فکری مرا درک کنند و نه معانی حقیقی درونی فایبی را که آموزش می‌دهم.
- (۳) وقتی تمرین‌کنندگان در جلسات خواندن کتاب، در مباحث گروهی یا محل‌های تمرین درباره‌ی افکار و درک خودشان از دافا صحبت می‌کنند، باید روشن کنند که این فقط "درک شخصی‌شان" است. مخلوط کردن دافا با "درک شخصی" مجاز نیست، چه رسد به "درک شخصی" فرد را به‌عنوان کلمات استاد لی هنگجی بکاربردن.
- (۴) در هنگام اشاعه‌دادن دافا و آموزش دادن تمرین‌ها، هیچ مرید فالون دافا مجاز به جمع‌آوری شهریه یا پذیرفتن هیچ هدیه‌ای نیست. هرکس که این قانون را بشکند دیگر یک مرید فالون دافا نیست.
- (۵) با هیچ دلیلی یک مرید دافا نباید از فرصت آموزش دادن تمرین‌ها برای معالجه بیماران یا شفای بیماری‌ها استفاده کند. در غیر این صورت، آن مثل خراب‌کاری عمدی دافا می‌باشد.

لی هنگجی

۲۵ آوریل، ۱۹۹۴

معیارها برای دستیاران فالون دافا

- (۱) دستیاران باید فالون دافا را گرمی بدارند، مشتاق باشند که برای آن کار کنند، و مایل باشند داوطلبانه به دیگران خدمت کنند. آنها باید برای ترتیب دادن جلسات تمرین برای تمرین کنندگان پیش قدم شوند.
- (۲) دستیاران لازم است که فقط در فالون دافا تزکیه را تمرین کنند. اگر تمرین‌های روش دیگری را یاد بگیرند، به‌طور خود به‌خود به این معنی است که آنها شرایط لازم را برای تمرین کننده و دستیار فالون دافا بودن از دست داده‌اند.
- (۳) در محل‌های تمرین، دستیاران باید در مورد خودشان جدی و سخت‌گیر باشند اما در مورد دیگران بخشنده‌گی داشته باشند. آنها باید شین‌شینگ خود را حفظ کنند و دوستانه و یاری‌دهنده باشند.
- (۴) دستیاران باید دافا را اشاعه دهند و باید تمرین‌ها را صادقانه و خالصانه آموزش دهند. آنها باید به‌طور فعالانه‌ای با تمام کارهای مراکز اصلی دستیاری همکاری و آنها را حمایت کنند.
- (۵) دستیاران باید تمرین‌ها را به دیگران داوطلبانه آموزش دهند. جمع کردن شهریه یا پذیرفتن هدایا ممنوع است. تمرین کنندگان نباید به دنبال شهرت یا منفعت باشند، بلکه در پی شایستگی و تقوا باشند.

لی هنگ‌جی

تذکر به تمرین‌کنندگان فالون دافا

- (۱) فالون دافا یک روش تزکیه از مدرسه‌ی بوداست. هیچ‌کس مجاز نیست تحت عنوان تمرین‌کردن فالون دافا هیچ مذهبی را اشاعه دهد.
- (۲) تمام تمرین‌کنندگان فالون دافا باید اکیداً قوانین کشورهای محل اقامت‌شان را رعایت کنند. هرگونه رفتاری که از سیاست‌ها یا مقررات کشور تخلف کند، مستقیماً برخلاف شایستگی‌ها و تقوای فالون دافا می‌باشد. افرادی که چنین تخلفی را انجام دهند مسئول نقض و تمامی عواقب آن هستند.
- (۳) تمام تمرین‌کنندگان فالون دافا باید فعالانه یک پارچگی دنیای تزکیه را حفظ کنند، سهم‌شان را برای گسترش و رشد فرهنگ‌های سنتی بشر انجام دهند.
- (۴) شاگردان فالون دافا- هم دستیاران و هم مریدان- بدون تأیید بنیان‌گذار و استاد فالون دافا، یا بدون کسب اجازه از مراجع ذیصلاح مجاز نیستند بیماران را مداوا کنند. به‌علاوه، هیچ‌کس اجازه ندارد پول یا هدایایی برای درمان کردن بیماری‌ها به دلخواه خود بپذیرد.
- (۵) شاگردان فالون دافا باید تزکیه‌ی شین‌شینگ را به‌عنوان اساس و جوهر تمرین ما در نظر بگیرند. آنها مطلقاً مجاز نیستند در امور سیاسی کشور دخالت کنند، و به‌علاوه، آنها از درگیر شدن در هر نوع مجادلات یا فعالیت‌های سیاسی منع شده‌اند. آنهایی که از این قاعده تخلفی کنند دیگر مریدان فالون دافا نیستند. افرادی که توجه نکنند باید مسئول تمام عواقب باشند. آرزوی اصلی یک تزکیه‌کننده این است که به‌طور کوشا در تزکیه‌ی حقیقی پیش رود و هر چه زودتر به کمال برسد.

لی هنگ‌جی