

# **A spirituális tökéletesség nagy útja**

**(Magyar változat)**

**LI HONGZHI**

4. fordítási kiadás (2014)

A gyakorlatok a tökéletesség elérésének kiegészítő  
eszközei

LI HONGZHI

1996. november 3.

# Tartalomjegyzék

<b>I. fejezet</b> .....	<b>5</b>
<b><i>A Fálun Dáfá jellemzői</i></b> .....	<b>5</b>
1. Egy törvénykerék művelése, nem egy energiaelixír. ....	6
2. A törvénykerék még akkor is finomítja az embert, amikor nem végzi a gyakorlatokat....	6
3. A fő tudat művelése úgy, hogy te kapj <i>gongot</i> . ....	6
4. Az elme és a test egyaránt való művelése. ....	7
5. Öt gyakorlat, amely egyszerűen és könnyen megtanulható. ....	7
6. Nincs gondolattal való irányítás, nincs eltérés, és a <i>gong</i> gyors növekedése. ....	7
7. Ne törődjünk a helyszínnel, az idővel vagy az iránnyal, amikor a gyakorlatokat végezzük, és ne törődjünk a gyakorlás befejezésével. ....	8
8. A törvénytestem védelmével rendelkezve nem kell félni a rosszindulatú külső entitások beavatkozásától. ....	8
<b>II. fejezet</b> .....	<b>9</b>
<b><i>A gyakorlatmozdulatok illusztrációi és magyarázatai</i></b> .....	<b>9</b>
1. Buddha kinyújtja számtalan karját .....	9
2. <i>Fálun</i> állómeditáció.....	14
3. A két kozmikus pólus energiájának áramoltatása .....	16
4. Az energia keringetésének <i>Fálun</i> módszere .....	19
5. A magasabb erők megerősítése .....	22
<b>III. fejezet</b> .....	<b>27</b>
<b><i>A gyakorlatmozdulatok mechanikája és elvei</i></b> .....	<b>27</b>
1. Az első gyakorlat .....	27
2. A második gyakorlat .....	29
3. A harmadik gyakorlat .....	29
4. A negyedik gyakorlat .....	31
5. Az ötödik gyakorlat.....	32
<b>I. függelék</b> .....	<b>36</b>
Mit várnak el a <i>Fálun Dáfá</i> asszisztensközpontoktól? .....	36
<b>II. függelék</b> .....	<b>37</b>
Szabályok a <i>Fálun Dáfá</i> -tanítványok számára .....	37
a <i>Dáfá</i> terjesztése és a gyakorlatok tanítása során.....	37
<b>III. függelék</b> .....	<b>38</b>
A <i>Fálun Dáfá</i> -asszisztensekre vonatkozó szabványok.....	38

***IV. függelék*.....39**

**Megjegyzés a *Fálun Dáfá* gyakorlóí számára.....39**

# I. fejezet

## A *Fálun Dáfá* jellemzői

A *Fálun* Buddha Törvény a buddhista iskola nagyszerű, magas szintű gyakorlása, amelyben a világegyetem legfelső természetéhez – *Zhen, Shan, Ren*<sup>1</sup> – való hasonulás a művelés alapja. A művelését ez a legfelső természet irányítja, és azokon a törvényeken alapul, amelyek szerint a világegyetem fejlődik. Tehát az, amit művelünk, egy Nagy Törvény vagy egy Nagy *Dao*.

A *Fálun* Buddha Törvény gyakorlásának a középpontjában az elme áll, és az ember jellemének (*xinxingjének*) a művelése a kulcs a *gong*<sup>2</sup> növeléséhez. Egy személy *gongjának* a magassága egyenesen arányos a jelleme magasságával, és ez a világegyetem abszolút igazsága. A „jellem” magában foglalja az erény (*de*) (egyfajta fehér anyag) és a karma (egyfajta fekete anyag) átalakulását; a közönséges emberi vágyak és ragaszkodások elhagyását; és a legkeményebb megpróbáltatások elviselésének a képességét. Sok mindent foglal magában, amit az embernek művelnie kell, hogy emelje a szintjét.

A *Fálun* Buddha Törvény magában foglalja a test művelését is, amelyet „A spirituális tökéletesség nagy útja” gyakorlatmozdulatainak a végrehajtásával érnek el – ez egy nagyszerű, magas szintű buddhista gyakorlás. A gyakorlatok egyik célja a gyakorló természetfeletti képességeinek és energiamechanizmusainak a megerősítése a hatalmas *gong*-ereje (*gonglija*) segítségével, így érve el, hogy „a Törvény (*Fá*) finomítja a gyakorlót”. Egy másik célja az, hogy sok élő entitást fejlesszenek ki a gyakorló testében. Az előrehaladott gyakorlás során egy halhatatlan gyermek vagy buddha-test fog létrejönni, és sok képesség fog kifejlődni. Az ilyen dolgok átalakításához és műveléséhez szükségesek a gyakorlatok. A gyakorlatok a harmonizálás és a tökéletesség<sup>3</sup> részét képezik a *Dáfánkban*.<sup>4</sup> A *Dáfá* tehát egy átfogó elme-test művelési rendszer. Úgy is hívják: „A spirituális tökéletesség nagy útja”. A *Dáfá* egyaránt igényel művelést és gyakorlatokat, a művelés elsőbbséget élvez a gyakorlatokkal szemben. Egy személy *gongja* nem fog növekedni, ha csupán a gyakorlatokat végzi, és elmulasztja, hogy művelje a jellemét. Eközben egy olyan személy, aki csak a jellemét műveli, de nem végzi „A spirituális tökéletesség nagy útjának” a gyakorlatait, gátoltnak fogja találni a *gong*-ereje növekedését és változatlanul marad a veleszületett testét (*bentijét*).

Vannak eleve elrendelt kapcsolattal rendelkező emberek, és olyan emberek, akik sok éven át művelték magukat, de nem képesek növelni a *gongjukat*. Annak érdekében, hogy közülük minél többen megszerezzék a Törvényt, hogy kezdettől fogva magas szinten műveljék magukat, és hogy gyorsan növeljék a *gongjukat*, avégett hogy közvetlenül elérjék a tökéletességet, ezennel átadom a közönségnek ezt a Nagy Utat (*Dáfát*) a buddhaság művelésére, amelyet a távoli múltban műveltem, és amelyre ráébredtem. Ez a művelési út a harmóniához és a bölcsességhez juttat egy személyt. A mozdulatok tömörek, mivel egy nagy út rendkívül egyszerű és könnyű.

A törvénykerék (*fálun*) központi szerepet játszik a *Fálun* Buddha Törvényben való művelésnél. A törvénykerék egy intelligens, forgó entitás, amely nagyenergiájú anyagból áll. A törvénykerék, amelyet egy művelő alhasába ültetnek, folyamatosan forog a nap huszonegy órájában. (Az igazi művelők úgy szerezhetnek egy törvénykeréket, hogy olvassák a könyveimet, megnézik videón a beszédeimet, meghallgatják a beszédeim hangfelvételeit, vagy *Dáfá*-tanulókkal tanulnak.) A törvénykerék segít a művelőknek, hogy automatikusan műveljék magukat. Vagyis a törvénykerék mindenkor műveli a művelőket, még akkor is, ha nem minden pillanatban végzik a gyakorlatokat. A mai világnak bevezetett összes művelési út közül ez az egyetlen, amely elérte, hogy „a Törvény finomítja az embert”.

A forgó törvénykerék ugyanolyan természetű, mint a világegyetem, és annak a miniatűrje. A buddhista törvénykerék, a taoista *yin-yang* és minden a tízirányú világban<sup>5</sup> visszatükröződik a törvénykerékben. A törvénykerék megváltást nyújt a művelő számára, amikor befelé – az óramutató járásával megegyező irányban – forog, mivel nagy mennyiségű energiát vesz fel a világegyetemből, és *gonggá* alakítja át. A törvénykerék másoknak nyújt megváltást, amikor kifelé – az óramutató járásával ellentétes irányban – forog, mivel olyan energiát szabadít fel, amely bármely lényt

megmenthet, és bármilyen rendellenes állapotot helyrehozhat; a művelő közelében lévő emberek hasznára válik.

A *Fálun Dáfá* lehetővé teszi a művelők számára, hogy hasonuljanak a világegyetem legfelső természetéhez – *Zhen, Shan, Ren*. Alapvetően különbözik minden más gyakorlástól, és nyolc fő megkülönböztető jellemzője van.

## **1. Egy törvénykerék művelése, nem egy energielixír.**

A törvénykerék ugyanolyan természetű, mint a világegyetem, és egy intelligens, forgó entitás, amely nagyenergiájú anyagból áll. A törvénykerék folyamatosan forog a művelő alhasában, és folyamatosan energiát gyűjt a világegyetemből, miközben fejleszti és *gonggá* alakítja azt. E miatt az ok miatt a *Fálun Dáfá*ban való művelés növelheti a *gongot*, és megengedi egy embernek, hogy szokatlanul gyorsan elérje a *gong* felnyitásának az állapotát. Még azok az emberek is, akik több mint ezer éven át művelték magukat, meg akarták kapni ezt a törvénykereket, de nem tudták. Jelenleg mindazok a gyakorlások, amelyek népszerűek a társadalomban, elixírt (*dan*) művelnek és elixírt képeznek. Ezeket elixír-módszerű *qigongnak*<sup>6</sup> hívják. Az elixír-módszerű *qigong* művelői számára rendkívül nehéz elérni a *gong* felnyitását és a megvilágosodást ebben az életben.

## **2. A törvénykerék még akkor is finomítja az embert, amikor nem végzi a gyakorlatokat.**

Mivel a művelőknek minden nap dolgozniuk, tanulniuk, enniük és aludniuk kell, nem képesek arra, hogy huszonnégy órán át végezzék a gyakorlatokat egy nap. De a törvénykerék folyamatosan forog, és segít a művelőknek abban, hogy elérjék a gyakorlatok napi huszonnégy órán át történő végzésének a hatását. Tehát ámbár valaki nem tudja minden pillanatban végezni a gyakorlatokat, a törvénykerék mégis megállás nélkül finomítja őt. Röviden, még ha egy személy talán nem is végzi a gyakorlatokat, a Törvény finomítja őt.

Manapság sehol a világon egy másik nyilvánosan bevezetett gyakorlás sem oldotta meg azt a problémát, hogy a munkára és a gyakorlatokra egyaránt találjanak időt. Csak a *Fálun Dáfá* oldotta meg ezt a problémát. A *Fálun Dáfá* az egyetlen művelési út, amely elérte, hogy „a Törvény finomítja az embert”.

## **3. A fő tudat művelése úgy, hogy te kapj *gongot*.**

A *Fálun Dáfá* egy ember fő tudatát műveli. A művelőknek tudatosan kell művelniük az elméjüket, el kell hagyniuk minden ragaszkodásukat, és javítaniuk kell a jellemüket. Nem lehetsz transzban, vagy nem veszítheted el önmagadat, amikor a spirituális tökéletesség nagy útját gyakorlod. A fő tudatodnak kell irányítania téged mindenkor, amikor a gyakorlatokat végzed. Az így művelt *gong* a saját testeden fog növekedni, és olyan *gongot* fogsz szerezni, amelyet te saját magad is magaddal vihetsz. Ezért olyan értékes a *Fálun Dáfá* – te saját magad kapsz *gongot*.

Évezredekken keresztül minden más, a mindennapi emberek között bevezetett gyakorlás a művelő helyettes tudatát finomította; az ember teste és fő tudata csak közvetítőként szolgált. A tökéletesség elérésekor a művelő helyettes tudata felemelkedik, és magával viszi a *gongot*. Akkor semmi sem maradna a személy fő tudata és veleszületett teste számára – egy életen át tartó művelés erőfeszítése hiábavaló. Természetesen, amikor egy személy a fő tudatát műveli, a helyettes tudata is kap némi *gongot*, és természetesen a fő tudattal együtt javul.

## 4. Az elme és a test egyaránt való művelése.

Az „elme művelése” a *Fálun Dáfában* egy személy jellemének a művelésére vonatkozik. A jellem művelése elsőbbséget élvez, mivel ezt tartják a *gong* növelésére szolgáló kulcsnak. Más szóval azt a *gongot*, amely meghatározza a szintedet, nem a gyakorlatok végzésével, hanem a jellemed művelésével szerzed meg. A *gong*-szinted olyan magas, mint a jellemed szintje. A *Fálun Dáfában* a jellem eleme a dolgok egy sokkal szélesebb területét fedi le, mint csupán erényt; sokféle dolgot ölel fel, beleértve az erényt.

A „test művelése” a *Fálun Dáfában* egy hosszú élet elérésére vonatkozik. A gyakorlatok végzésével egy személy veleszületett teste átalakul és megmarad. A fő tudatod és a tested egybeolvad, megvalósítva az egész tökéletességét. A test művelése alapvetően megváltoztatja az emberi test molekuláris összetevőit. A sejtek elemeinek nagyenergiájú anyaggal való helyettesítésével az emberi test más dimenziók anyagából álló testté alakul át. Ennek eredményeként örökké fiatal maradsz. A problémát a gyökerénél kezelik. A *Fálun Dáfá* egy olyan gyakorlás, amely valóban egyaránt műveli az elmét és a testet.

## 5. Öt gyakorlat, amely egyszerűen és könnyen megtanulható.

Egy nagy út rendkívül egyszerű és könnyű. Tágabb szemszögből nézve a *Fálun Dáfá* kisszámú gyakorlatmozdulattal rendelkezik, mégis a kifejlesztendő dolgok számosak és átfogóak. A mozdulatok irányítják a test minden aspektusát és azt a sok dolgot, ami ki fog fejlődni. Mind az öt gyakorlatot a maga teljességében tanítják meg a művelőknek. A művelő testének azok a területei, ahol az energia elzáródott, már kezdettől fogva felnyílnak, és nagy mennyiségű energia szívódik fel a világegyetemből. A gyakorlatok nagyon rövid idő alatt eltávolítják a haszontalan anyagokat az ember testéből, és megtisztítják azt. A gyakorlatok abban is segítenek a művelőknek, hogy megemeljék a szintjüket, megerősítsék a természetfeletti erőiket, és elérjék a tisztafehér test állapotát. Az öt gyakorlat messze túlmutat a szokásos gyakorlatokon, amelyek a meridiánokat<sup>7</sup> vagy a nagy és kis égi kört nyitják fel. A *Fálun Dáfá* a legkényelmesebb és leghatékonyabb művelési utat kínálja a művelőknek, ami egyben a legjobb és a legértékesebb út is.

## 6. Nincs gondolattal való irányítás, nincs eltérülés, és a *gong* gyors növekedése.

A *Fálun Dáfá*-művelés nem jár gondolattal való irányítással, nem összpontosítja a gondolatot bizonyos tárgyakra, és nem az elmeszándék irányítja. Így a *Fálun Dáfá* gyakorlása teljesen biztonságos, és garantált, hogy a művelők nem fognak eltérülni. A törvénykerék megvédi a művelőket attól, hogy a gyakorlás során eltérüljenek, valamint attól, hogy olyan emberek zavarják őket, akiknek a jelleme rossz. Azonfelül a törvénykerék automatikusan helyre tud hozni bármilyen rendellenes állapotot.

A művelők nagyon magas szinten kezdik el a művelésüket. Amíg el tudják viselni mind közül a legkeményebb nehézségeket, el tudják viselni az elviselhetetlent, meg tudják őrizni a jellemüket, és valóban csak egy művelési utat gyakorolnak, akkor néhány éven belül képesek lesznek elérni a „három virág összegyűlik a fej fölött” állapotát. Ez a legmagasabb szint, amit egy személy elérhet a világi Törvény művelése során.

## 7. Ne törődjünk a helyszínnel, az idővel vagy az iránnyal, amikor a gyakorlatokat végezzük, és ne törődjünk a gyakorlás befejezésével.

A törvénykerék a világegyetem miniatúrája. Az világegyetem forog, minden galaxisa forog, és a Föld is forog, így számunkra nincs észak, dél, kelet vagy nyugat. A *Fá lun Dáfá*-művelők a világegyetem alapvető természetének és azoknak a törvényeknek megfelelően végzik a művelésüket, amelyek szerint fejlődik. Tehát nem számít, hogy melyik irányba néz valaki, minden irányba végzi a gyakorlatokat. Mivel a törvénykerék folyamatosan forog, nem létezik az idő fogalma; a művelők bármikor végezhetik őket. A törvénykerék mindig forog, és a művelők nem tudták leállítani a forgását [ha megpróbálták], ezért nem létezik a gyakorlás befejezésének a fogalma. Te befejezed a mozdulatokat, de a *gong* működését nem.

## 8. A törvénytestem védelmével rendelkezve nem kell félni a rosszindulatú külső entitások beavatkozásától.

Egy hétköznapi ember számára nagyon veszélyes, ha hirtelen magas szintű dolgokat kap, mivel az élete azonnal veszélybe kerül. A művelők akkor kapnak védelmet a törvénytesteimtől (*fashen*), ha elfogadják a *Fá lun Dáfá*-tanításaimat, és valóban művelik magukat. Amíg kitartóan műveled magad, a törvénytesteim meg fognak védeni téged, amíg el nem éred a tökéletességet. Ha úgy döntenél, hogy egy bizonyos ponton abbahagyod a művelést, a törvénytesteim távozni fognak.

Az ok, amiért sokan nem mernek magas szintű igazságokat tanítani, az, hogy nem képesek vállalni a felelősséget, és a menny megtiltja nekik ezt. A *Fá lun Dáfá* egy egyenes Törvény. Egyetlen helyes gondolat száz gonoszt fog legyőzni, feltéve, hogy a művelő a művelése során megőrzi a jellemét, elhagyja a ragaszkodásait, és lemond bármilyen helytelen törekvésekről, ahogyan azt a *Dáfá* előírja. Minden gonosz entitás félni fog, és minden, ami nem kapcsolatos a javulásoddal, nem mer majd közbeavatkozni nálad vagy zavarni téged. A *Fá lun Dáfá* tanításai tehát teljesen eltérnek a hagyományos művelési módszerekétől vagy a művelés más gyakorlásainak és ágazatainak az elixírművelés-elméleteitől.

A *Fá lun Dáfá*ban való művelés sok szintből áll mind a világi Törvény, mind a világon túli Törvény művelésében. Ez a gyakorlás rögtön az elején nagyon magas szinten kezdődik. A *Fá lun Dáfá* nyújtja a legkényelmesebb művelési utat a művelői számára, valamint azok számára, akik már hosszú ideje művelik magukat, de mégsem sikerült növelniük a *gong*jukat. Amikor a művelő *gong*-ereje és jelleme elér egy bizonyos szintet, akkor egy elpusztíthatatlan, soha el nem fajuló testet érhet el, amíg a világi világban időzik. Tehát egy személy elérheti a *gong* felnyitását, a megvilágosodást és az egész személy magas szintekre való felemelkedését. A nagy elszántsággal rendelkezőknek tanulmányozniuk kell ezt az egyenes Törvényt, törekedniük kell a helyes elérés elérésére, javítaniuk kell a jellemüket, és el kell vetniük a ragaszkodásaikat. Csak akkor érhetik el a tökéletességet.

---

<sup>1</sup> *Zhen, Shan, Ren* – (Csen, San, Zsen): A három kínai szó itt a következőképpen fordítható: *Zhen* – igaz, igazság(osság), valódi, őszinte(ség); *Shan* – jó(ság), jóság(osság), könyörületes, jóindulatú; *Ren* – tűrés, elvisel(és), elnézés, türelem, önuralom.

<sup>2</sup> *gong* – (kung): Az energia egy különleges fajtája.

<sup>3</sup> tökéletesség – Angolul: perfection. A német változatban ezt a szót úgy fordítják: beteljesülés (Vollendung).

<sup>4</sup> *Dáfá* – (Táfá): „Nagy Út” vagy „Nagy Törvény”, a teljes *Fá lun Dáfá* név rövidítése.

<sup>5</sup> tízirányú világ – Egy buddhista felfogás, amely szerint a világegyetemnek tíz iránya van.

<sup>6</sup> *qigong* – (csikung): Az emberi testet művelő bizonyos gyakorlások általános elnevezése. Az utóbbi évtizedekben a *qigong*-gyakorlások rendkívül népszerűek voltak Kínában.

<sup>7</sup> meridiánok – A „meridiánok” a testben lévő energiacsatornák hálózatát alkotják, amelyekről azt mondják, hogy a *qi*-energia vezetői; fontos helyet foglalnak el a hagyományos kínai orvoslásban és a kínai gondolkodásban.



## II. fejezet

# A gyakorlatmozdulatok illusztrációi és magyarázatai

### 1. Buddha kinyújtja számtalan karját<sup>1</sup>

(*Fo zhan qianshou Fa*)<sup>2</sup>

**Elvek:** A „Buddha kinyújtja számtalan karját” lényege a test nyújtózkodása. Ez a nyújtózkodás olyan területeket tesz szabaddá, ahol az energia eltömődött, serkenti az energiát a testben és a bőr alatt, hogy az erőteljesen keringjen, és automatikusan nagy mennyiségű energiát vesz fel a világegyetemből. Ez lehetővé teszi, hogy a művelő testének összes meridiánja kezdettől fogva felnyíljon. Amikor ezt a gyakorlatot végzed, a test a melegnek és egy erős energiamező létezésének egy különleges érzésével fog rendelkezni. Ezt a nyújtózkodás és az egész testben lévő összes meridián megnyitása okozza. A „Buddha kinyújtja számtalan karját” nyolc mozdulattól áll. A mozdulatok meglehetősen egyszerűek, mégis sok olyan dolgot irányítanak, amelyet a művelési módszer egésze fejleszt ki. Ugyanakkor lehetővé teszik a művelők számára, hogy gyorsan belépjenek az energiamezővel körülvett állapotba. A művelőknek alapgyakorlatként kellene végrehajtaniuk ezeket a mozdulatokat. Általában ezeket végzik el először, és ezek a művelésetek egyik megerősítő módszere.

**Vers:**<sup>3</sup>

*Shenshen heyi*<sup>4</sup>

*Dongjing sui*<sup>5</sup>

*Dingtian duzun*<sup>6</sup>

*Qianshou foli*<sup>7</sup>

**Előkészület** – Állj természetesen, vállszélességű terpeszállásban. Hajlítsd be kissé mindkét térdedet. Tartsd lazán a térdedet és a csípődet. Lazítsd el az egész tested, de ne válj túl lazává. Húzd be kissé az álladat. Érintsd a szájpadráshoz a nyelved hegyét, hagyj egy kis teret a fogsorok között, és zárd össze az ajkaidat. Hunyd be finoman a szemedet. Az arckifejezésed maradjon derűs.

**Tedd össze a kezeid (*Liangshou jieyin*)** – Emeld fel kissé mindkét kezdet a tenyerekkel felfelé. Engedd, hogy a hüvelykujjbegyek könnyedén megérintsék egymást. Hagyd, hogy mindkét kezdet másik négy ujja találkozzon, és fedje át egymást felül. A férfiaknál a bal kéz, a nőknél a jobb kéz van felül. Hagyd, hogy a kezek egy ovális alakot képezzenek, és tartsd őket a has alsó részénél. Megemelt könyökökkel tartsd úgy mindkét felkart kissé előre, hogy a hónaljak szabadon legyenek (1-1. ábra).

**Maitréja nyújtózkodik (*Mile shenyao*)<sup>8</sup>** – A *jieyin*ből<sup>9</sup> kiindulva emeld felfelé mindkét kezdet. Amikor a kezek elérik az arc elülső részét, válaszd szét őket, és fokozatosan fordítsd felfelé a tenyereidet. Amikor a kezek a fejtető fölött vannak, a tenyerek felfelé mutatnak. Mindkét kéz ujjai egymás irányába mutatnak (1-2. ábra), egy 20-25 centiméter távolsággal közöttük. Egyidejűleg nyomd felfelé mindkét tenyértövedet, told a fejed felfelé, nyomd a lábad lefelé, és nyújtóztasd ki az egész tested. Nyújtóztasd ki körülbelül 2-3 másodpercig, és aztán lazítsd el hirtelen az egész tested. Tartsd újra lazán a térdedet és a csípődet.



圖 1-1

圖 1-2

圖 1-3

圖 1-4

**Tathágata<sup>10</sup> beönti az energiát<sup>11</sup> (Rulai guanding)<sup>12</sup>** – Az előző mozdulatot (1-3. ábra) követően forgasd a tenyereidet kifelé 140°-kal, hogy tölcésralakot képezz. Egyenesítsd ki a csuklóidat, és mozgasd őket lefelé. Miközben a kezeid lefelé mozognak, hagyd a tenyereidet a mellkassal szemben, körülbelül 10 centiméter távolságra. Folytasd mindkét kezéd mozgását az alhasad irányába (1-4. ábra).

**Tedd össze a tenyereid<sup>13</sup> (Shuangshou heshi)<sup>14</sup>** – Az alhasnál fordítsd el a kézhátakat, hogy szembe nézzenek egymással, és szünet nélkül emeld fel a kezeidet a mellkasodig, hogy *heshit* képezz (1-5. ábra). Amikor *heshit* végzel, nyomd az ujjakat és a tenyértöveket is egymásnak, egy üres teret hagyva a tenyereid közepénél. Emeld fel a könyökeidet egy egyenes vonalat képezve az alkarokkal. (Minden gyakorlatnál tartsd a kezeket a lótusz-tenyér pozícióban<sup>15</sup>, kivéve, amikor *heshit* és *jieyint* végzel).



圖 1-5

圖 1-6

圖 1-7

圖 1-8

**A kezek az Ég és a Föld felé mutatnak (*Zhangzhi qiankun*)<sup>16</sup>** – A *heshi*ből kiindulva válaszd szét a kezeidet körülbelül 2-3 centiméterre (1-6. ábra), és fordítsd őket ellenkező irányba. A férfiak a bal kezüket (a nők a jobb kezüket) fordítják a mellkas irányába, és a jobb kezüket fordítják előre, úgy, hogy a bal kéz van felül és a jobb kéz van alul. Mindkét kéznek egy egyenes vonalat kellene képeznie az alkarokkal. Aztán nyújtsd ki a felső alkart átlósan felfelé (1-7. ábra). A tenyerednek lefelé kell néznie, és olyan magasan legyen, mint a fej. Tartsd a másik kezedet a mellkas előtt felfelé néző tenyérrel. Miután a felső karod elérte a megfelelő pozíciót, told a fejed felfelé, nyomd a lábad lefelé, és nyújtóztasd ki az egész tested a végletekig. Nyújtóztasd ki körülbelül 2-3 másodpercig, aztán lazítsd el hirtelen az egész tested. Juttasd vissza a felső kezedet a mellkas elé, és képezz *heshit* (1-5. ábra). Ezután fordítsd a kezeidet az ellenkező irányokba az első alkalomhoz képest, úgy, hogy az ellenkező kezed legyen felül, és az a kezed legyen alul, amelyik azelőtt felül volt, (1-8. ábra). Nyújtsd ki a felső kezedet, és ismételd meg az alsó kéz előző mozdulatait (1-9. ábra). A nyújtózkodás után lazítsd el az egész testedet. Mozdasd a kezeidet a mellkas elé *heshibe*.



圖 1-9



圖 1-10

**A Majomkirály megsokszorozza a testét<sup>17</sup> (*Jinhou fenshen*)<sup>18</sup>** – A *heshi*ből kiindulva nyújtsd a karjaidat kifelé a tested két oldala felé, egy egyenes vonalat képezve a vállaiddal. Told a fejed felfelé, nyomd a lábad lefelé, és egyenesítsd ki a karjaidat mindegyik oldalon. Nyújtózkodj kifelé négy irányba, erőt használva a tested minden részében (1-10. ábra). Nyújtóztasd ki körülbelül 2-3 másodpercig. Hirtelen lazítsd el az egész testedet, és képezz *heshit*.

**Ikersárkányok a tengerbe merülnek<sup>19</sup> (*Shuanglong xiahai*)<sup>20</sup>** – A *heshi*ből kiindulva válaszd szét a kezeidet, és nyújtsd ki őket lefelé a test alsó elülső része felé. Amikor a karok párhuzamosak és egyenesek, a karok és a test közötti szögnek körülbelül 30°-osnak kellene lennie (1-11. ábra). Told a fejed felfelé, nyomd a lábad lefelé, és erőt használva nyújtóztasd ki az egész testedet. Nyújtóztasd ki körülbelül 2-3 másodpercig, azután lazítsd el hirtelen az egész testedet. Mozdasd a kezeidet a mellkas elé *heshibe*.

**Bódhiszattva<sup>21</sup> megérinti a lótuszvirágot (*Pusa fulian*)<sup>22</sup>** – A *heshi*ből kiindulva válaszd szét mindkét kezedet, miközben átlósan lefelé nyújtod őket a tested oldalaihoz (1-12. ábra). Egyenesítsd ki a karjaidat úgy, hogy a karjaid és a tested közötti szög körülbelül 30° legyen. Egyidejűleg told a fejed felfelé, nyomd a lábad lefelé, és erőt használva nyújtóztasd ki az egész testedet. Nyújtóztasd ki körülbelül 2-3 másodpercig, azután lazítsd el hirtelen az egész testedet. Mozdasd a kezeidet a mellkas elé *heshibe*.



圖 1-11



圖 1-12



圖 1-13

**Arhát<sup>23</sup> egy hegyet cipel a hátán (Luohan beishan)<sup>24</sup>** – (1-13. ábra) A *heshiből* kiindulva válaszd szét a kezeidet, miközben a tested mögé nyújtod őket. Ugyanakkor fordítsd el mindkét tenyered, hogy hátrafelé nézzen. Ahogy a kezeid a tested oldalai mellett haladnak el, lassan hajlítsd a csuklóidat felfelé. Amikor a kezeid a tested mögé érnek, a csuklóid és a tested közötti szögnek  $45^\circ$ -osnak kellene lennie. Ezen a ponton told a fejed felfelé, nyomd a lábad lefelé, és erőt használva nyújtóztasd ki az egész testedet. (Tartsd a tested egyenesen – ne dőlj előre, hanem a mellkasodtól fogva nyújtózkodj.) Nyújtóztasd ki körülbelül 2-3 másodpercig, azután lazítsd el hirtelen az egész testedet. Mozdasd a kezeidet a mellkas elé *heshibe*.

**Vadzsrá<sup>25</sup> eltol egy hegyet<sup>26</sup> (Jingang paishan)<sup>27</sup>** – A *heshiből* válaszd szét mindkét kezedet, és nyomd előre a tenyereidet. Az ujjak mutassanak felfelé. Tartsd ugyanazon a szinten a kezeidet és a vállaidat. Mihelyt kinyújtottad a karjaidat, told a fejed felfelé, nyomd a lábad lefelé, és erőt használva nyújtóztasd ki az egész testedet (1-14. ábra). Nyújtóztasd ki körülbelül 2-3 másodpercig, azután lazítsd el hirtelen az egész testedet. Mozdasd a kezeidet *heshibe*.

**Tedd átfedésbe a kezeid az alhas előtt (Diekou xiaofu)<sup>28</sup>** – A *heshiből* kiindulva lassan mozdasd a kezeidet lefelé, miközben a hasi terület felé fordítod a tenyereidet. Amikor a kezeid eléri az alhasadat, tedd az egyik kezéd a másik elé (1-15. ábra). A férfiaknál a bal kéznek kellene belül lennie; a nőknél a jobb kéznek kellene belül lennie. A külső kéz tenyere a belső kéz hátát nézi. A kezek közötti, valamint a belső kéz és az alhas közötti távolságnak egyenként körülbelül 3 centiméternek kell lennie. Általában a gyakorló 40-100 másodpercig fedi át a kezeit.



圖 1-14

圖 1-15

圖 1-16

**Záróhelyzet** – Tedd össze a kezeid (*Shuangshou jieyin*) (1-16. ábra).

## 2. Fálun állómeditáció

(*Falun zhuang Fa*)<sup>29</sup>

**Elvek:** A *Fálun* állómeditáció<sup>30</sup> egy mozdulatlan, meditációs állógyakorlat, amely négy keréktartó pozícióból áll. A *Fálun* állómeditáció gyakori végrehajtása meg fogja könnyíteni az egész test teljes felnyitását. Ez egy átfogó művelési eszköz, amely fokozza a bölcsességet, növeli az erőt, megemeli az ember szintjét, és erősíti a természetfeletti erőket. A mozdulatok egyszerűek, de sok mindent el lehet érni a gyakorlalon keresztül. A kezdők karjai nehéznek és fájósnak érződhetnek. A gyakorlat elvégzése után azonban az egész testük nagyon lazának fog érződni, a fizikai munka után érzett fáradtság nélkül. Amikor a művelők növelik a gyakorlat idejét és gyakoriságát, akkor egy törvénykerekét érezhetnek forogni a karjaik között. A *Fálun* állómeditáció mozdulatait természetes módon kellene végezni – ne törekedj szándékosan ingadozásra. Normális kissé mozogni, de a nyilvánvaló ingadozást ellenőrizni kellene. Minél hosszabb a gyakorlat ideje, annál jobb, de mindenki más. Miután eléred a nyugalom állapotát, ne veszítsd el a tudatosságot, hogy te gyakorolsz, hanem ahelyett tartsd fenn azt.

Vers:

*Shenghui zengli*<sup>31</sup>

*Rongxin qingti*<sup>32</sup>

*Simiao siwu*<sup>33</sup>

*Falun chuqi*<sup>34</sup>

**Előkészület** – Állj természetesen, vállszélességű terpeszállásban. Hajlítsd be kissé mindkét térdedet. Tartsd lazán a térdedet és a csípődet. Lazítsd el az egész tested, de ne válj túl lazává. Húzd be kissé az álladat. Érintsd a szájpadráshoz a nyelved hegyét, hagyj egy kis teret a fogsorok között, és zárd össze az ajkaidat. Hunyd be finoman a szemedet. Az arckifejezésed maradjon derűs.

**Tedd össze a kezeid (*Liangshou jieyin*)** (2-1. ábra).

**Tartsd a kereket a fejed előtt (*Touqian baolun*)**<sup>35</sup> – A *jieyin*ből (az összetett kezek pozícióból) indulj ki. Lassan emeld fel mindkét kezedet a hastól, és válaszd szét őket a folyamat során. Amikor a kezeid a fejed előtt vannak, a tenyereidnek az arcod felé kellene mutatniuk a szemöldök magasságában (2-2. ábra). A kezek ujjai mutassanak egymás felé egy 15 centiméternyi távolsággal közöttük. Képezz egy kört a karjaiddal. Lazítsd el az egész testedet.



圖 2-1

圖 2-2

圖 2-3

**Tartsd a kereket az alhas előtt (*Fuqian baolun*)<sup>36</sup>** – Lassan mozgasd mindkét kezdet lefelé. Tartsd a karjaidat a keréktartó pozícióban, amikor elérik az alhasi területet (2-3. ábra). Tartsd a könyökeidet előre, a hónaljakat szabadon hagyva. A tenyerek felfelé néznek, a kezek ujjai egymás irányába mutatnak, és a karjaidat tartsd kör alakban.

**Tartsd a kereket a fejed fölött (*Touding baolun*)<sup>37</sup>** – A keréktartó pozíció megtartása közben lassan emeld fel a kezidet, amíg a fejed fölé nem kerülnek (2-4. ábra). Mindkét kéz ujjai mutassanak egymás felé, a tenyereid pedig nézzenek lefelé. Tartsd egy 20-30 centiméternyi távolságot mindkét kéz ujjbegyei között. A karjaid egy kört alkotnak. Tartsd lazán a vállaidat, karjaidat, könyökeidet, és csuklóidat.

**Tartsd a kereket a fej oldalainál (*Liangce baolun*)<sup>38</sup>** – Az előző pozícióból kiindulva mozgasd mindkét kezdet lefelé közvetlenül a fej mindkét oldalára (2-5. ábra). A tenyereid a füleiddel nézzenek szembe, laza vállakkal, és függőlegesen tartott alkarokkal. Ne tartsd a kezidet túl közel a füleidhez.

**Tedd átfedésbe a kezeid az alhas előtt (*Diekou xiaofu*)** (2-6. ábra) – Mozdasd a kezidet lefelé az alhas felé. Tedd átfedésbe a kezeid.

**Záróhelyzet** – *Liangshou jieyin* (Tedd össze a kezeid) (2-7. ábra).



圖 2-4



圖 2-5



圖 2-6



圖 2-7

### 3. A két kozmikus pólus energiájának áramoltatása

(*Guantong liangji Fa*)<sup>39</sup>

**Elvek:** A két kozmikus pólus energiájának áramoltatása <sup>40</sup> a világegyetem energiáját kanalizálja, és összekeveri a testedben lévő energiával. A gyakorlat során nagy mennyiségű energia van kilökve és felvéve, lehetővé téve egy művelőnek, hogy nagyon rövid idő alatt megtisztítsa a testét. Ugyanakkor a gyakorlat felnyitja a fej tetején lévő meridiánokat, és szabaddá teszi a talpak alatti átjárókat. A kezek a testben lévő energiának és a testen kívüli mechanizmusoknak megfelelően mozognak fel és le. A felfelé mozgó energia a fej tetejéből rohan ki, és egyenesen a világegyetem felső pólusához megy; a lefelé mozgó energia a lábak aljából lövell ki, és egyenesen a világegyetem alsó pólusához száguld. Miután az energia mindkét pólustól visszatér, az ellenkező irányba sugárzik ki. A kézmozdulatokat kilencszer végezd el.

Miután az egykezes felfelé és lefelé sikló mozdulatokat kilencszer elvégezted, mindkét kéznek kilencszer kell felfelé és lefelé siklania. Azután forgasd négyszer a törvénykereket az óramutató járásával megegyező irányban az alhas előtt, annak érdekében, hogy a külső energiát a testbe forgasd. A mozdulatok végén tedd össze a kezeid.

Mielőtt a gyakorlatot végzed, képzelj el magad két nagy üres hordóként, amelyik függőlegesen áll ég és föld között, gigantikus, és összehasonlíthatatlanul magas. Ez segít kanalizálni az energiát.

**Vers:**

*Jinghua benti*<sup>41</sup>

*Fakai dingdi*<sup>42</sup>

*Xinci yimeng*<sup>43</sup>

*Tongtian chedi*<sup>44</sup>

**Előkészület** – Állj természetesen, vállszélességű terpeszállásban. Hajlítsd be kissé mindkét térdedet. Tartsd lazán a térdedet és a csípődet. Lazítsd el az egész tested, de ne válj túl lazává. Húzd be kissé az álladat. Érintsd a szájpadráshoz a nyelved hegyét, hagyj egy kis teret a fogsorok között, és zárd össze az ajkaidat. Hunyd be finoman a szemedet. Az arckifejezésed maradjon derűs.

**Tedd össze a kezeid** (*Liangshou jieyin*) – (3-1. ábra)

**Tedd össze a tenyereid a mellkas előtt** (*Shuangshou heshi*) – (3-2. ábra)





圖 3-1

圖 3-2

圖 3-3

圖 3-4

**A test atmosása ellentétes irányú energiával (*Danshou chong'guan*)<sup>45</sup>** – A *heshiból* egyidejűleg mozgasd az egyik kezedet felfelé és a másik kezedet lefelé. A kezeidnek az energiamechanizmusokkal egyetemben kellene mozogniuk lassan a testeden kívül. A testeden belüli energia a kézmozdulatokkal egyidejűleg mozog fel és le (3-3. ábra). A férfiak a bal kezük felfelé történő mozgatásával kezdik, a nők a jobb kezük felfelé történő mozgatásával kezdik. Ezt a kezedet vidd el az arcod előtt, és nyújtsd ki a fejed fölé. Közben lassan enged le a jobb kezedet (a nők a bal kezüket). Azután cseréld meg a kezeid pozícióját (3-4. ábra). Tartsd a tenyereidet a testtel szembe, legfeljebb 10 centiméter távolságra. Tartsd az egész testedet lazán. Mindegyik kéz egy fel-le mozdulata egy alkalomnak felel meg. Ismételden mozgasd fel-le a kezeidet kilenc alkalommal.

**A test atmosása azonos irányú energiával (*Shuangshou chong'guan*)<sup>46</sup>** – Az egykezes fel-le sikló mozdulat után a bal kezed (a nőknél a jobb kezük) felül várakozik, és lassan emeld fel a másik kezedet úgy, hogy mindkét kezed felfelé mutasson (3-5. ábra). Azután lassan mozgasd egyidejűleg mindkét kezedet lefelé (3-6. ábra).

Amikor mindkét kezedet felfelé és lefelé mozgatod, tartsd a tenyereidet a testtel szembe, legfeljebb 10 centiméter távolságra. Egy teljes fel-le mozdulat egy alkalom. Ismételden mozgasd a kezeidet fel és le kilenc alkalommal.



圖 3-5



圖 3-6



圖 3-7



圖 3-8

**A törvénykerék forgatása mindkét kézzel (*Shuangshou tuidong falun*)<sup>47</sup>** – A kilencedik kétkezes fel-le mozdulat után mozgass mindkét kezdet lefelé a fejed mellett és a mellkas felett, amíg elérik az alhas területét (3-7. ábra). Forgasd a törvénykereket mindkét kézzel (3-8. ábra, 3-9. ábra). A férfiaknál a bal kéz megy belülre, a nőknél a jobb kéz megy belülre. Tarts körülbelül 2-3 centiméter távolságot a kezeid között, valamint a belső kéz és az alhas között. Forgasd a törvénykereket az óramutató járásával megegyező irányban négyszer, hogy a test külsejétől a belsejébe forgasd az energiát. A törvénykerék forgatása közben tartsd a kezeidet az alhas területén belül.

**Záróhelyzet – *Liangshou jieyin*** (Tedd össze a kezeid) (3-10. ábra)



圖 3-9



圖 3-10

## 4. Az energia keringetésének *Fálun* módszere

(*Falun zhoutian Fa*)<sup>48</sup>

**Elvek:** Az energia keringetésének *Fálun* módszere<sup>49</sup> lehetővé teszi, hogy az emberi test energiája nagy területeken keringjen – vagyis nemcsak egy vagy néhány meridiánban, hanem a test teljes *yin* oldaláról a teljes *yang*<sup>50</sup> oldalára, folyamatosan oda-vissza. Ez a gyakorlat messze túlmutat a meridiánok, valamint a nagy és kis égi kör felnyitására szolgáló szokásos módszereken. Az energia keringetésének *Fálun* módszere egy középszintű művelési módszer. Az előző három gyakorlattal alapként, ennek a gyakorlatnak a végzésével gyorsan fel lehet nyitni az egész test meridiánjait (beleértve a nagy égi kört). Felülről lefelé haladva fokozatosan összekapcsolja a meridiánokat az egész testben. Ennek a gyakorlatnak a legkiemelkedőbb jellemzője, hogy a törvénykerék forgását használja fel az emberi test minden rendellenes állapotának a kijavítására. Ez lehetővé teszi, hogy az emberi test – egy kis világegyetem – visszatérjen az eredeti állapotába, és a testben lévő összes meridián akadálymentessé váljon. Ha elérted ezt az állapotot, akkor a világi Törvény művelésében nagyon magas szintet értél el. Amikor ezt a gyakorlatot végzed, mindkét kezéd az energiamechanizmusokat követi. A mozdulatok fokozatosak, lassúak és egyenletesek.

**Vers:**

*Xuanfa zhixu*<sup>51</sup>

*Xinqing siyu*<sup>52</sup>

*Fanben guizhen*<sup>53</sup>

*Youyou siqi*<sup>54</sup>

**Előkészület** – Állj természetesen, vállszélességű terpeszállásban. Hajlítsd be kissé mindkét térdedet. Tartsd lazán a térdedet és a csípődet. Lazítsd el az egész tested, de ne válj túl lazává. Húzd be kissé az álladat. Érintsd a szájpadróláshoz a nyelved hegyét, hagyj egy kis teret a fogsorok között, és zárd össze az ajkaidat. Hunyd be finoman a szemedet. Az arckifejezésed maradjon derűs.

**Tedd össze a kezeid (*Liangshou jieyin*)** – (4-1. ábra)

**Tedd össze a tenyereid a mellkas előtt (*Shuangshou heshi*)** – (4-2. ábra)

Válaszd szét a kezeidet a *heshi*ből. Mozgasd őket lefelé az alhas irányába, miközben mindkét tenyeredet elfordítod, hogy a test felé nézzen. Tartsd egy legfeljebb 10 centiméteres távolságot a kezeid és a tested között. Miután túljutottál az alhason, nyújtsd ki a kezeidet lefelé a lábaid között. Mozgasd a kezeidet lefelé úgy, hogy a tenyerek a lábak belső oldalai felé nézzenek, és ezzel egyidejűleg hajlítsd be a derekad, és guggolj le (4-3. ábra). Amikor az ujjbegyek közel kerülnek a földhöz, mozgasd a kezeidet kör alakban a lábak elülső részétől a lábfejeid külső szélé mentén a sarkakhoz (4-4. ábra). Hajlítsd be kissé mindkét csuklód, és emeld fel a kezeidet a combok hátoldalai mentén (4-5. ábra). Egyenesítsd ki a derekad, amíg a kezeidet felemeled a hát mentén (4-6. ábra).



圖 4-1

圖 4-2

圖 4-3

圖 4-4

A gyakorlat során ne engedd, hogy bármelyik kezed megérintse a tested bármelyik részét, különben a rajta lévő energia visszakerül a testbe. Amikor a kezeket nem lehet még magasabbra emelni a hát mentén, szorítsd üreges ökölbe a kezeid (a kezek ezen a ponton nem hordoznak energiát) (4-7. ábra), azután húzd őket előre a hónaljuk alatt áthaladva. Keresztezd a karokat a mellkasod előtt (Nincs külön szabály arra, hogy melyik kar legyen felül, és melyik alul – ez attól függ, hogy mi a természetes neked. Ez a férfiakra és a nőkre is érvényes.) (4-8. ábra). Helyezd a kezeidet a vállaid fölé (kis teret hagyva). Mozdasd mindkét nyitott tenyeredet a karok *yang* (külső) oldalai mentén. Amikor eléred a csuklóidat, a két tenyér közepe 3-4 centiméter távolságra nézzen szembe egymással. Ekkor a kezeknek és a karoknak egyenes vonalat kell alkotniuk (4-9. ábra). Anélkül, hogy szünetet tartanál, fordítsd mindkét tenyeredet úgy, mintha egy labdát forgatnál; vagyis a külső kéznek belülré kell kerülnie, és a belső kéznek kívülré kell kerülnie. Miközben mindkét kezedet az alsó és felső karok „*yin*” (vagy belső) oldalai mentén tolod végig, emeld őket fel és tovább a fej hátulja fölé (4-10. ábra). A kezeknek egy „x” betűt kell képezniük a fej hátsó részénél (4-11. ábra). Válaszd szét a kezeidet úgy, hogy az ujjhegyek lefelé mutassanak, és kapcsolódj össze a hát energiájával. Azután mozdasd mindkét kezedet a fejtető fölött a mellkas elülső részéhez (4-12. ábra). Ez egy teljes égi kör. Összesen kilenc alkalommal ismételd meg a mozdulatokat.



圖 4-5

圖 4-6

圖 4-7

圖 4-8



圖 4-9

圖 4-10

圖 4-11

圖 4-12



圖 4-13

圖 4-14

A kilencedik alkalom után mozgasd a kezeidet lefelé a mellkas mentén az alhasig.

***Diekou xiaofu*** (Tedd átfedésbe a kezeid az alhas előtt) (4-13. ábra).

**Záróhelyzet** – *Liangshou jieyin* (Tedd össze a kezeket) (4-14. ábra).

## 5. A magasabb erők megerősítése

(*Shentong jiachi Fa*)<sup>55</sup>

**Elvek:** A magasabb erők megerősítése<sup>56</sup> egy nyugodt művelődési gyakorlat. Ez egy sokcélú gyakorlat, amely természetfeletti erőket (beleértve a természetfeletti képességeket) és *gong*-erőt erősít meg a törvénykerék forgatásával, Buddha mudráit vagy kézjeleit használva. Ez a gyakorlat a közép fokú szint felett van, és eredetileg titkos gyakorlat volt. Ennek a gyakorlatnak a végzése megköveteli a teljes lótuszpozícióban való ülést. A féllótusz-pozíció elfogadható a kezdeti szakaszban, ha a teljes lótuszpozíció nem hajtható végre. Neked végül a teljes lótuszpozícióban kell ülnöd. A gyakorlat során az energia áramlása erős, és a test körüli energiamező eléggé nagy. Minél hosszabban keresztezed a lábaidat, annál jobb. Az a kitartásodtól függ. Minél hosszabb ideig ülsz, annál intenzívebb a gyakorlat, és annál gyorsabban növekszik a *gong*od. Ne gondolkodj semmiről, amikor ezt a gyakorlatot végzed – nincs gondolat. A nyugalom állapotából lépj be a mély csendbe (*ding*). De a fő tudatodnak tudatában kell lennie annak, hogy te vagy az, aki a gyakorlatot végzi.

**Vers:**

*Youyi wuyi*<sup>57</sup>

*Yinsui jiqi*<sup>58</sup>

*Sikong feikong*<sup>59</sup>

*Dongjing ruyi*<sup>60</sup>

**Előkészület** – Üljlótuszpozícióba helyezett lábakkal. Tartsd egyenesen a derekadat és a nyakadat. Húzd be kissé az állad. Érintsd a szájpadróláshoz a nyelved hegyét, hagyj egy kis teret a fogsorok között, és zárd össze az ajkaidat. Lazítsd el az egész tested, de ne válj túl lazává. Hunyd be finoman a szemedet. A szívben együttérzésnek kell felmerülnie, és az arckifejezésed maradjon derűs.

Tedd össze a kezeid *jeyin*be az alhasnál (5-1. ábra). Fokozatosan lépj be a nyugalom állapotába.

**A mudrák végrehajtása (*Da shouyin*)<sup>61</sup>** – A *jiyeyin*ből lassan mozgasd felfelé az összetett kezeidet. Amikor a kezek a fej előtt vannak, engedd el a *jiyeyin*t, és fokozatosan fordítsd a tenyereidet felfelé. Amikor a tenyereid felfelé néznek, a kezek elérik a legmagasabb pontjukat (5-2. ábra). (A mudrák végzésekor, az alkarok bizonyos mennyiségű erővel irányítják a felkarokat.) Ezután válaszd szét a kezeidet hátrafelé fordítva őket, hogy egy körívet rajzoljanak le a fejtető fölött, miközben a kezeidet addig hozod lefelé, amíg a fejed elé nem kerülnek (5-3. ábra). Mindkét tenyérnek felfelé kell néznie előre mutató ujjheggyekkel (5-4. ábra), és tartsd a könyökeidet befelé, amennyire csak lehetséges. Egyenesítsd ki a csuklóidat, miközben a mellkas előtt keresztezed őket. A férfiaknál a bal kéz megy kívülre, a nőknél a jobb kéz megy kívülre. Amikor mindkét karod vízszintes vonalat alkot (5-5. ábra), a külső kezed csuklóját fordítsd kifelé, tenyérrel felfelé, és úgy rajzolj vele egy félkört, hogy a tenyered felfelé nézzen, az ujjheggyek pedig hátrafelé mutassanak. A kéznek jelentős erővel kell mozognia. Közben abból a pozícióból, ahol a karok a mellkas előtt keresztezik egymást, a belső karod kezét lassan vidd lefelé. Amikor kinyújtottad a kezed, fordítsd meg a tenyered úgy, hogy előre nézzen. Az alsó kéznek 30°-os szöget kell bezárnia a testtel (5-6. ábra). Ezt követően fordítsd mindkét tenyeredet a test felé, mozgasd a bal kezedet<sup>62</sup> (a felső kezedet) lefelé belülről, a jobb kezedet<sup>63</sup> pedig felfelé kívülre. Ezután ismételd meg az előző mozdulatokat az ellenkező kezekkel, a kezeid pozícióinak a felcserélésével (5-7. ábra). Ezt követően a férfiaknak ki kell egyenesíteniük a jobb csuklójukat (a nőknek a bal csuklójukat), és elfordítaniuk a tenyerüket, hogy szembenézzen a testtel. Miután keresztezted a kezeidet a mellkas előtt, nyújtsd ki a tenyeredet lefelé, amíg a karod egyenes és a kéz az alsó lábszár fölött van. A férfiak a bal tenyerüket (a nők a jobb tenyerüket) fordítják befelé és emelik felfelé. A mellkas előtti keresztezés után mozgasd azt a bal vállad (nőknél a jobb váll) elülső része felé. Amikor a kezed eléri a pozíciót, akkor a tenyered nézzen felfelé, az ujjheggyek pedig mutassanak előre (5-8. ábra). Ezután az előző mozdulatokat használva cseréld meg a kezek pozícióit. Vagyis a férfiaknak a bal kezüket (a nőknek a jobb kezüket) kell belülről mozgatniuk; a férfiaknál a

jobb kéznek (a nőknél a bal kéznek) kell kívülre mozognia. Cseréld fel a kezek helyzetét (5-9. ábra). A mudrák végzésekor a mozdulatok folyamatosak, megszakítás nélküliek.



圖 5-1



圖 5-2



圖 5-3



圖 5-4



圖 5-5



圖 5-6



圖 5-7



圖 5-8



圖 5-9

**Megerősítés (Jiachi)**<sup>64</sup> – Az előző kézmozdulatokat követően mozgasd a felső kezedet belülré, és az alsó kezedet kívülre. A férfiak a jobb kezüket fordítják el<sup>65</sup>, lefelé mozgatva azt a

mellkas felé néző tenyérrel. A férfiak a bal kezüket (a nők a jobb kezüket) emelik felfelé. Amikor mindkét alkarod eléri a mellkast és vízszintes vonalat képez (5-10. ábra), nyújtsd ki a kezeidet oldalra, miközben a tenyereidet lefelé fordítod (5-11. ábra). Amikor a kezeid a térdek külső része fölé nyúlnak, tartsd a kezeidet derékmagasságban az ugyanazon a szinten levő alkarokkal és kézhátakkal, és lazítsd el a karjaidat (5-12. ábra). Ez a pozíció természetfeletti erőket juttat a tested belsejéből a kezeidhez megerősítésre. Megerősítő közben a tenyereid melegnek, nehéznek, elektromosnak, zsibbadtnak fognak érződni, mintha egy súlyt tartanál, és így tovább. De ne törekedj ezekre az érzésekre – csak hagyd, hogy természetes módon történjenek meg. Minél hosszabban tartod ezt a pozíciót, annál jobb.



圖 5-10



圖 5-11



圖 5-12



圖 5-13

A férfiak a jobb kezük (a nők a bal kezük) csuklóját hajlítják meg, hogy befelé fordítsák a tenyerüket, miközben a kezüket az alhas irányába mozgatják. Az alhas elérése után a tenyérnek felfelé kell néznie. Ezzel egyidejűleg a férfiaknak előre kellene fordítaniuk a bal kezüket (a nőknek a jobb kezüket), miközben felemelik az álluk irányába. Amikor a kar eléri a vállak szintjét, a tenyérnek lefelé kell néznie. A megfelelő pozíció elérése után az alkarnak és a kéznek vízszintesnek kell lennie. Ekkor a két tenyér közepe egymás felé néz, és helyezkedj el ebben a pozícióban (5-13. ábra). A megerősítő pozíciókat hosszú időn át kell tartani, de olyan hosszán tarthatod őket, ameddig csak tudod. Ezt követően a felső kezeddal írd le egy félkört előre és lefelé az alhasi területig. Ezzel egyidejűleg emeld felfelé az alsó kezéd, miközben lefelé fordítod a tenyered. Amikor eléri az álladat, a karodnak vállmagasságban kell lennie. Ekkor a két tenyér közepe egymás felé néz, és helyezkedj el ebben a pozícióban (5-14. ábra). Minél hosszabban tartod ezt a pozíciót, annál jobb.





圖 5-14



圖 5-15



圖 5-16

**Nyugodt művelés (*Jinggong xiulian*)<sup>66</sup>** – Az előző pozícióból kiindulva a felső keziddel írd le egy félkört előre és lefelé az alhasig, és tedd össze a kezeid *jiejin*-be (5-15. ábra). Lépj be a nyugodt művelésbe. Menj be a mély nyugalomba, de győződj meg arról, hogy a fő tudatod tudja, hogy te végzed a gyakorlatot. Minél hosszabban meditálsz, annál jobb – meditálj olyan hosszán, ameddig csak tudsz.

**Záróhelyzet** – Mozgasd a kezeidet *heshibe*, és jöjj ki a nyugalomból. Vedd ki a lábaidat a lóbuszpozícióból.

<sup>1</sup> Buddha kinyújtja számtalan karját – az előző fordítás: Buddha kinyújtja ezer karját

<sup>2</sup> *Fo zhan qanshou Fa* – (Fo csan csiensou Fa)

<sup>3</sup> A verseket csak egyszer mondják el, kínaiul, közvetlenül mindegyik gyakorlat előtt. Mindegyik gyakorlatnak megvan a saját egyéni verse, amelyet hangosan elmondhatsz, vagy csak meghallgathatsz a gyakorlatok kazettáján.

<sup>4</sup> *Shenshen heyi* – (Sensen hoji): Az elme és test egyesülnek egymással. – Újabb fordítás: Egyesíts testet és lelket,

<sup>5</sup> *Dongjing sui* – (Tungcsing szujcsi): Mozogj vagy válj mozdulatlaná az energiamechanizmusoknak megfelelően. – Újabb fordítás: Mozogj vagy állj meg az energiamechanizmusok szerint,

<sup>6</sup> *Dingtian duzun* – (Tingtien tucun): Olyan magas, mint a menny és páratlanul nemes. – Újabb fordítás: Legfőbb és magas, mint az ég,

<sup>7</sup> *Qianshou foli* – (Csiensou foli): Az ezerkarú Buddha egyenesen áll. – Újabb fordítás: Egy sokkarú Buddha áll.

<sup>8</sup> *Mile shenyao* – (Milö senjao)

<sup>9</sup> *jiejin* – (csiejjin): Rövidítés a *Liangshou jiejinre*, ami azt jelenti: „tedd össze a kezeid”.

<sup>10</sup> *Tathágata* – A buddhák egyik kategóriája.

<sup>11</sup> *Tathágata* beönti az energiát – az előző fordítás: *Tathágata* energiát önt a fej tetejébe

<sup>12</sup> *Rulai guanding* – (Zsulaj kuanting)

<sup>13</sup> Tedd össze a tenyereid – az előző fordítás: A kezek összenyomása a mellkas előtt

<sup>14</sup> *Shuangshou heshi* – (Suangsou hosi)

<sup>15</sup> *lótusz-tenyér* pozíció – A gyakorlatok során megőrzendő kézpozíció, valahányszor a kezek távol vannak egymástól. Ebben a pozícióban a tenyerek nyitva vannak, az ujjak pedig ellazultak, de egyenesek. Mindkét kéz középső uja laza, úgy, hogy kissé behajlik a tenyér közepe felé.

<sup>16</sup> *Zhangzhi qiankun* – (Csangcse csienkun)

<sup>17</sup> A Majomkirály megsokszorozza a testét – az előző fordítás: Az aranymajom kettéhasítja a testét

<sup>18</sup> *Jinhou fenshen* – (Csinhou fensen)

<sup>19</sup> Ikersárkányok a tengerbe merülnek – az előző fordítás: Két sárkány alámerül a tengerbe

<sup>20</sup> *Shuanglong xiahai* – (Suanglung hsziahaj)

<sup>21</sup> *Bódhiszattva* – Egy női típusú lény a buddhista panteonban.

<sup>22</sup> *Pusa fulian* – (Pusza fulien)

<sup>23</sup> *Arhát* – Egy lény a buddhista panteonban, alacsonyabb helyzetű egy *bódhiszattvánál*.

<sup>24</sup> *Luohan beishan* – (Lohan pejsan)

<sup>25</sup> *Vadzra* – A kifejezés itt egy buddha harcos kísérőire vonatkozik.

- 
- <sup>26</sup> Vadzsra eltol egy hegyet – az előző fordítás: Vadzsra feldönt egy hegyet
- <sup>27</sup> *Jingang paishan* – (Csinkang pajsan)
- <sup>28</sup> *Diekou xiaofu* – (Tiekou hsziaofu)
- <sup>29</sup> *Falun zhuang Fa* – (Falun csuang Fa)
- <sup>30</sup> *Fálun* állómeditáció – az előző fordítás: *Fálun* állóhelyzet (a német változat fordítása: *Fálun* cölöpállás, illetve az előző fordítás: *Fálun* karóállás)
- <sup>31</sup> *Shenghui zengli* – (Senghuj cengli): Bölcsességet növel, és erőket erősít meg,
- <sup>32</sup> *Rongxin qingti* – (Zsunghszin csingti): Az elme harmóniában van, a test pedig könnyű,
- <sup>33</sup> *Simiao siwu* – (Szemiao szevu): Egy csodálatos és megvilágosult állapothoz közeledik,
- <sup>34</sup> *Falun chuqi* – (Falun csucsi): A Fálun emelkedni kezd.
- <sup>35</sup> *Touqian baolun* – (Toucsien paolun)
- <sup>36</sup> *Fuqian baolun* – (Fucsien paolun)
- <sup>37</sup> *Touding baolun* – (Touting paolun)
- <sup>38</sup> *Liangce baolun* – (Liangcö paolun)
- <sup>39</sup> *Guantong liangji Fa* – (Kuantung liangcsi Fa)
- <sup>40</sup> A két kozmikus pólus energiájának áramoltatása – az előző fordítás: A kozmikus végleteken való áthatolás
- <sup>41</sup> *Jinghua benti* – (Csinghua penti): Tisztítsd meg a testet,
- <sup>42</sup> *Fakai dingdi* – (Fakaj tingti): Az Út szabaddá teszi a felső és alsó pontot,
- <sup>43</sup> *Xinci yimeng* – (Hszince jimeng): Jó szívvel és akaraterővel,
- <sup>44</sup> *Tongtian chedi* – (Tungtien csöti): A Mennyet és a Földet is eléred.
- <sup>45</sup> *Danshou chong'guan* – (Tansou csung'kuan) – az előző fordítás: Egykezes fel-le sikló mozdulat
- <sup>46</sup> *Shuangshou chong'guan* – (Suangsou Csung'kuan) – az előző fordítás: Kétkezes fel-le sikló mozdulat. Az újabb fordításnál a *Shuangshou* helyett *Tongshi* szerepel.
- <sup>47</sup> *Shuangshou tuidong falun* – (Suangsou tujtung falun)
- <sup>48</sup> *Falun zhoutian Fa* – (Falun csoutien Fa)
- <sup>49</sup> Az energia keringetésének *Fálun* módszere – az előző fordítás: *Fálun* égi kör
- <sup>50</sup> *yin, yang* – (jin, jang): A kínai gondolkodásban két ellentétes, de egymást kiegészítő elsődleges erő, amelyik jelen van minden életben és anyagban. Például: nőnemű (*yin*) a hímnemű (*yang*) ellenében, a test elülső része (*yin*) a test hátsó része (*yang*) ellenében.
- <sup>51</sup> *Xuanfa zhixu* – (Hszüanfa csehszü): A forgó Út túlmutat,
- <sup>52</sup> *Xinqing siyu* – (Hszincsing szejü): A szív tiszta, mint a jáde,
- <sup>53</sup> *Fanben guizhen* – (Fanpen kujcsen): Visszatérve valódi, eredeti állapotodhoz,
- <sup>54</sup> *Youyou siqi* – (Juju szecsi): Könnyednek, szinte lebegőnek érzed magad.
- <sup>55</sup> *Shentong jiachi Fa* – (Sentung csiacse Fa)
- <sup>56</sup> A magasabb erők megerősítése – az előző fordítás: A természetfeletti erők megerősítése
- <sup>57</sup> *Youyi wuyi* – (Juji vuji): Vezetni, de nem irányítani,
- <sup>58</sup> *Yinsui jiqi* – (Jinszuj csicsi): Végezd a mudrákat a mechanizmusok szerint.
- <sup>59</sup> *Sikong feikong* – (Szekung fejkung): Látszólag üres, de nem üres,
- <sup>60</sup> *Dongjing ruyi* – (Tungcsing zsuj): Meditálj és mozogj könnyedén.
- <sup>61</sup> *Da shouyin* – (Ta soujin)
- <sup>62</sup> A nők a jobb kezüket.
- <sup>63</sup> A nők a bal kezüket.
- <sup>64</sup> *Jiachi* – (Csiacse)
- <sup>65</sup> A nők a bal kezüket.
- <sup>66</sup> *Jinggong xiulian* – (Csingkung hszülien)

## III. fejezet

# A gyakorlatmozdulatok mechanikája és elvei

### 1. Az első gyakorlat

Az első gyakorlatot úgy hívják: Buddha kinyújtja ezer karját<sup>1</sup>. Ahogy a neve is sugallja, olyan, mintha egy ezerkarú buddha vagy egy ezerkarú bódhiszattva nyújtaná ki a karjait. Természetesen nem lehetséges számunkra, hogy ezer mozdulatot végezzünk – nem lennél képes mindre emlékezni, és a végrehajtásuk kimerítene. Ebben a gyakorlatban nyolc egyszerű, alapvető mozdulatot használunk, hogy ezt az elképzelést bemutassuk. Bár egyszerű, ez a nyolc mozdulat lehetővé teszi a testünkben levő meridiánok százainak, hogy felnyíljanak. Hadd magyarázzak el valamit: Miért mondjuk azt, hogy a gyakorlásunk kezdettől fogva nagyon magas szinten kezdődik el? Azért, mert nem csak egy vagy két meridiánt, a *ren* és *du* meridiánt, vagy a nyolc extra meridiánt nyitjuk fel. Ehelyett az összes meridiánt felnyitjuk, és mindegyikük szinkronban mozog a kezdettől fogva. Így már kezdettől fogva nagyon magas szinten kezdünk el gyakorolni.

Neked ki kell nyújtanod és el kell lazítanod a testedet, amikor ezt a gyakorlatot végzed. A kezeidet és a lábaidat jól össze kell hangolnod. A nyújtás és az ellazítás révén az elzáródott energia területeit szabaddá teszed a testedben. Természetesen a mozdulatoknak nem lenne hatásuk, ha nem ültetnék egy sor mechanizmust a testedbe. Amikor nyújtózkodsz, akkor fokozatosan az egész testedet kinyújtod a végletekig – ráadásul addig a mértékig, hogy úgy érzed, mintha két emberré hasadnál szét. A tested úgy nyúlik meg, mintha nagyon magassá és nagygyá válna. Nem használasz semmilyen gondolatot. Miután a végletekig nyújtózkodtál, a testednek hirtelen el kell lazulnia – azonnal el kell lazulnod, amint a végletekig nyújtózkodsz. Az ilyen mozgás hatása olyan, mint egy levegővel teli bőrtömlő: amikor összenyomod, a levegő kilövell belőle; amikor felemeled a kezéd a tömlőről, a levegő visszaszívódik, és új energiát vesz fel. Ezzel a működésben levő mechanizmussal a tested elzáródott területei felnyílnak.

Amikor kinyújtod a tested, nyomd lefelé erősen a sarkaidat, és használj erőt arra, hogy felfelé nyomd a fejed. Ez olyan, mintha a tested összes meridiánját addig nyújtanád, amíg fel nem nyílik, és azután hirtelen ellazulsz – a nyújtás után hirtelen el kell lazulnod. Az egész tested azonnal felnyílik az effajta mozgás által. Természetesen különböző mechanizmusokat is be kell ültetnünk a testedbe. Amikor kinyújtod a karjaidat, fokozatosan és erőteljesen nyújtsd ki őket, amíg eléri a határt. A taoista rendszer azt tanítja, hogyan kell az energiát a három *yin* és a három *yang* meridián mentén mozgatni. Valójában a karokban nemcsak a három *yin* és a három *yang* meridián, hanem keresztül-kasul húzódó meridiánok százai is vannak. Ezeket mind nyitottá kell nyújtani és szabaddá tenni. Mi azonnal felnyitjuk az összes meridiánt a gyakorlásunk kezdetén. A szokásos művelési utak közül az igaziak – tehát ez kizárja azokat, amelyek *qit*<sup>2</sup> hasznosítanak – azt a módszert használják, hogy meridiánok százait hozzák mozgásba egy energiacsatornán keresztül. Ezeknek a gyakorlásoknak hosszú időbe – számtalan évbe – telik, hogy felnyissák az összes meridiánt. A mi gyakorlásunk közvetlenül az összes meridián felnyitását célozza meg a kezdetnél, és ennek folytán nagyon magas szinten kezdünk el gyakorolni. Ezt a kulcsfontosságú pontot mindenkinek meg kell értenie.

Ezt követően az álló testtartásról fogok beszélni. Természetes módon kell állnod, a lábaid vállszélességben legyenek egymástól távol. A lábaidnak nem kell párhuzamosnak lenniük, mivel itt nem rendelkezünk a harcművészetekből való dolgokkal. Sok gyakorlás állóhelyzetei a harcművészetek lóállásából származnak. Mivel a buddhista iskola minden lény megmentésében hisz, a lábaidnak nem kell mindig befelé fordulniuk. A térdeidet és a csípődet ellazítod, a térdeidet enyhén behajlítod. Amikor a térdeidet enyhén behajlítod, az ott lévő meridiánok nyitottak; amikor egyenesen állsz, az ott lévő meridiánok merevek és zároltak. Tartsd egyenesen és lazán a tested. Teljesen el kell lazulnod belülről kifelé, de anélkül, hogy túl lazává válnál. A fejednek egyenesen kell maradnia.

Az öt gyakorlatsor végzése közben a szemeidet behunyod. De amikor a mozdulatokat tanulod, nyitva kell tartanod a szemeidet, és figyelned kell, hogy a mozdulataid pontosak-e. Később, ha már megtanultad a mozdulatokat, és önállóan végzed őket, akkor behunyt szemmel kell végzed a

gyakorlatokat. Érintsd a szájpadróláshoz a nyelvved hegyét, hagyj egy kis teret a fogsorok között, és zárd össze az ajkaidat. Miért kell a nyelvnek megérintenie a szájpadrólást? Mint talán tudjátok, a valódi gyakorlásban nemcsak a felszíni, sekély égi kör van mozgásban, hanem a test minden meridiánja, amely függőlegesen vagy vízszintesen metszi egymást. A felszíni meridiánok mellett a belső szervekben és a belső szervek közötti résekben is vannak meridiánok. A száj üres, ezért a felemelt nyelvre támaszkodik, hogy egy hidat képezzen benne, amely megerősíti az energiaáramlást a meridiánok keringése során, és megengedi az energiának, hogy körforgást alakítson ki a nyelven keresztül. A zárt ajkak külső hídként szolgálnak, amely lehetővé teszi a felszíni energia keringését. Miért hagyunk egy kis teret a fogsorok között? Azért, mert ha a fogaidat összeszorítod a gyakorlat során, akkor az energia a keringése során egyre szorosabbra és szorosabbra fogja összeszorítani őket. Ha a test bármelyik része feszült, azt nem lehet teljesen átalakítani. Tehát bármelyik részt, amelyik nem lazul el, a végén ki fogják rekeszteni, és nem fogják átalakítani vagy fejleszteni. A fogsorok ellazulnak, ha egy kis teret hagysz közöttük. Ezek az alapvető követelmények a gyakorlatok számára. Van három átmeneti mozdulat, amely később más gyakorlatokban megismétlődik. Ezeket szeretném itt elmagyarázni.

*Liangshou heshi* (Tedd össze a tenyereid a mellkas előtt<sup>3</sup>). Amikor *heshi*t végeztek, az alkarok egy egyenes vonalat képeznek, és a könyököket úgy emeljétek fel, hogy a hónaljok üregesek legyenek. Ha a hónaljakat szorosan összenyomjátok, az energiacsatornák ott teljesen elzáródnak. Az ujjhegyeket ne emeljétek olyan magasra, mint az arc eleje, hanem csak a mellkas elejéig. Ne támazzátok őket a testhez. Tartsatok üreges teret a tenyerek között, és amennyire csak lehetséges, össze kellene nyomnotok a tenyértöveket. Mindenkinek meg kell jegyeznie ezt a pozíciót, mivel sokszor ismétlődik.

*Diekou xiaofu* (Tedd átfedésbe a kezeid az alhas előtt). A könyököket fel kell emelnetek. A gyakorlatok során a könyököket kifelé kell tartanotok. Ezt jó okkal hangsúlyozzuk: ha a hónaljok nem szabadok, az energia elakad, és nem lesz képes átfolyjni. Amikor ezt a pozíciót végzitek, a férfiaknál a bal kéz van belül, a nőknél a jobb kéz van belül. A kezek nem érinthetik meg egymást – egy tenyérrny<sup>4</sup> szélességet tartsatok közöttük. A belső kéz és a test között két tenyérrny<sup>4</sup> szélességet tartsatok, ne engedjétek, hogy a kéz megérintse a testet. Miért van ez így? Mint tudjuk, sok belső és külső csatorna van. A gyakorlásunkban a törvénykerékre támaszkodunk, hogy felnyissuk őket, különösen, hogy mindegyik kezeten felnyissuk a *laogong*-akupunktúrapontot<sup>5</sup>. Valójában a *laogong*-akupunktúrapont egy olyan mező, amelyik nemcsak a hús-vér, hanem a más dimenziókban levő testeink összes létformájában is létezik. A mezője nagyon nagy, és még a hús-vér kezek felületét is meghaladja. Minden mezőjét fel kell nyitni, ezért a törvénykerékre támaszkodunk, hogy megtegyük azt. A kezeiteket azért tartjátok távol egymástól, mert mindkét kezeten törvénykerekek forognak. Amikor a gyakorlatok végén átfedésbe teszitek a kezeitek az alhas előtt, a bennük hordozott energia nagyon erős. A *diekou xiaofu* másik célja az, hogy egyaránt megerősítse az alhasban levő törvénykereket és az elixírmezőt (*dantian*-t)<sup>6</sup>. Sok dolog van – több mint tízezer –, ami ebből a mezőből fog kifejlődni.

Van egy másik pozíció, amit *jie dingyin*nek hívnak. Mi ezt röviden *ji*eyinnek hívjuk (Tedd össze a kezeid). Vessetek egy pillantást az összetett kezeitekre: ezt nem véletlenül teszitek. A hüvelykujjakat felemelitek, hogy ovális formát képezzenek. Az ujjaitok könnyedén illeszkednek egymáshoz, az alsó kéz ujjai a felső kéz ujjai közötti barázdákkal szemben helyezkednek el. Ennek így kell lennie. Amikor összeteszitek a kezeiteket, a férfiaknál a bal kéz van felül, míg a nőknél a jobb kéz van felül. Miért van ez így? Azért, mert a férfi test tiszta *yang*, a női test pedig tiszta *yin*. A *yin* és *yang* egyensúlyának az elérése érdekében a férfiaknak el kell nyomniuk a *yang*ot, és szerepet adniuk a *yin*nek, míg a nőknek el kell nyomniuk a *yin*t, és szerepet adniuk a *yang*nak. Ezért a mozdulatok közül némelyek különböznek a férfiak és a nők esetében. Amikor összeteszitek a kezeiteket, emeljétek fel a könyököket – kifelé kell tartanotok őket. Mint talán tudjátok, az elixírmező középpontja kétujjnyi szélességre van a köldök alatt. Ez a mi törvénykerékünk középpontja is. Tehát az összetett kezeket egy kicsit lejjebb kell helyezni, hogy tartsák a törvénykereket. A test ellazításakor némely emberek ellazítják a kezeiket, de a lábukat nem. A lábukat és a kezeket össze kell hangolni, hogy egyidejűleg lazuljanak el és nyújtózzanak ki.

## 2. A második gyakorlat

A második gyakorlatot úgy hívják: *Fá lun* állómeditáció<sup>7</sup>. Mozdulatai meglehetősen egyszerűek, mivel csak négy keréktartó pozíció van. Könnyen megtanulhatók, de ez egy kihívást jelentő és igényes gyakorlat. Hogy mennyire igényes? Minden állóhelyzet-gyakorlat megkívánja, hogy hosszú ideig állj mozdulatlanul. A karjaid fájni fognak, ha a kezeidet hosszú ideig tartod fel. Így ez a gyakorlat igényes. Az állómeditáció testtartása megegyezik az első gyakorlatéval, de nincs nyújtás, és egyszerűen csak ellazult testtel állsz. A négy alappozíció mindegyike magában foglalja a keréktartást. Bármilyen egyszerűek is – csak négy alappozíció –, ez egy Nagy Út művelése, tehát nem lehet, hogy minden egyes mozdulat csupán egy bizonyos természetfeletti képesség vagy egy kisebb dolog művelésére szolgáljon; minden egyes mozdulat sok dolgot foglal magában. Az nem működne, ha minden egyes dolog egy mozdulatot igényelne, hogy kifejlessze azt. Megmondhatom neked, hogy az általam az alhasadba helyezett dolgok és a művelési utunkban kifejlesztett dolgok száma több százezerre tehető. Ha neked egy-egy mozdulatot kellene használnod, hogy mindegyiket kiműveld közülük, képzelj csak el: több százezer mozdulatot kellene végrehajtanod, és nem tudnád egy nap alatt befejezni. Kimerítenéd magad, és talán nem is emlékeznél mindegyikre.

Van egy mondás: „Egy nagy út rendkívül egyszerű és könnyű.” A gyakorlatok irányítják az összes dolog egy egészként való átalakítását. Ezért még jobb lenne, ha egyáltalán nem lenne mozgás, amikor a nyugodt művelésgyakorlatokat végzed. De egyszerű mozdulatok nagymértékben irányíthatják sok dolog egyidejű átalakítását. Minél egyszerűbbek a mozdulatok, valószínűleg annál teljesebb lesz az átalakítás, mivel nagymértékben irányítanak mindent. Ebben a gyakorlatban négy keréktartó pozíció van. Amikor a kerekeket tartod, egy nagy törvénykerék forgását fogod érezni a karjaid között. Szinte minden gyakorló képes ezt érezni. Amikor a *Fá lun* állómeditációt végzitek, senkinek sem szabad ingadoznia vagy ugrálnia, mint azoknál a gyakorlásoknál, ahol a megszálló szellemek irányítanak. Az ingadozás és az ugrálás nem jó – az nem gyakorlás. Láttál már valaha egy buddhát, *daót* vagy istenséget így ugrálni vagy ingadozni? Egyikük sem tesz ilyet.

## 3. A harmadik gyakorlat

A harmadik gyakorlatot úgy hívják: A két kozmikus pólus energiájának áramoltatása<sup>8</sup>. Ez a gyakorlat is eléggé egyszerű. Ahogy a neve sugallja, ez a gyakorlat arra szolgál, hogy energiát küldjünk a „két pólushoz”. Milyen messze van ennek a határtalan világegyetemnek a két pólusa? Ez meghaladja a képzeletedet, ezért a gyakorlat nem foglal magában gondolatlanul való irányítást. Mi a mechanizmusok követésével hajtjuk végre a gyakorlatokat. Így a kezeid azokkal a mechanizmusokkal együtt mozognak, amelyeket a testedbe helyeztem. Az első gyakorlat is rendelkezik ilyen mechanizmusokkal. Ezt nem említettem meg neked az első napon, mert nem szabad ezt az érzést keresned, mielőtt megszoknád a mozdulatokat. Aggódtam, hogy nem emlékeznél mindegyikre. Valójában azt fogod tapasztalni, hogy amikor kinyújtod és ellazítod a karjaidat, ezek automatikusan, maguktól visszatérnek. Ezt a testedben elhelyezett mechanizmusok okozzák, amiket a taoisták között kéz-siklatási mechanizmusok<sup>10</sup> néven ismernek. Miután befejeztél egy mozdulatot, észre fogod venni, hogy a kezeid automatikusan siklanak kifelé, hogy végezd a következőt. Ez az érzés fokozatosan egyre nyilvánvalóbbá válik, ahogy a gyakorlási idő hosszabbodik. Mindezek a mechanizmusok saját maguktól fognak forogni, miután neked adtam őket. Valójában, amikor nem végzed a gyakorlatokat, a *gong* a törvénykerék mechanizmusának a hatása alatt művel téged. Az ezt követő gyakorlatoknak is vannak mechanizmusaik. A testtartás e gyakorlat számára ugyanaz, mint a *Fá lun* állómeditációé. Nincs nyújtás, mivel csak állsz laza testtel. Kétféle kézmozdulat van. Az egyik egy egykezes fel-le sikló mozdulat, azaz az egyik kéz felfelé, míg a másik lefelé mozog – a kezek pozíciót váltanak. Mindegyik kéz egy fel-le mozdulata egy alkalomnak számít, és a mozdulatot összesen kilencszer kell megismételni. Nyolc és félszer való végrehajtás után felemeled az alsó kezedet, és elkezded a kétkezes fel-le sikló mozdulatot. Ezt is kilencszer végzed. Később, ha több ismétlést szeretnél végezni, és növelni szeretnéd a gyakorlat mennyiségét, akkor tizennyolcszor is végrehajthatod – a számnak a kilenc többszörösének kell lennie. Ez azért van, mert a kilencedik alkalom után a mechanizmus megváltozik; kilenc alkalomra állították be. A gyakorlatok jövőbeni végzésekor nem számolhatsz mindig. Amikor a mechanizmusok nagyon erősek lesznek, a kilencedik alkalommal maguktól be fogják fejezni a mozdulatokat. Összehúzzák a kezeidet, mivel a mechanizmusok

automatikusan megváltoznak. Még csak számolnod sem kell majd az alkalmakat, mivel garantált, hogy a kilencedik sikló mozdulat befejezése után rá fogják vezetni a kezeidet a törvénykerék forgatására. A jövőben nem kellene mindig számolnod, mert a gyakorlatokat szándékmentes állapotban kell végrehajtanod. A szándék megléte ragaszkodás. A magas szintű művelés során nem használz gondolatot – az teljesen szándékmentes állapotban van. Természetesen vannak olyan emberek, akik azt mondják, hogy a mozdulatok végzése önmagában tele van szándékkal. Ez a megértés nem helyes. Ha azt mondják, hogy a mozdulatok tele vannak szándékkal, akkor mi a helyzet a buddhák által végzett mudrákkal, vagy a zen buddhista szerzetesek és a templomokban élő szerzetesek által végzett összetett kezekkel és meditációval? Az érv, hogy „szándékkal rendelkeznek”, arra vonatkozik, hogy hány mozdulat és mudra jár vele? A mozdulatok száma határozza meg, hogy egy személy szándékmentes állapotban van-e vagy sem? Ragaszkodások vannak, ha több mozdulat van, és nincsenek ragaszkodások, ha kevesebb mozdulat van? Nem a mozdulatok számítanak, hanem inkább az, hogy egy személy elméjének vannak-e ragaszkodásai, és vannak-e olyan dolgok, amelyeket nem tud elengedni. Az elme az, ami számít. A mechanizmusok követésével és a szándékvezérelt gondolkodásunk fokozatos elhagyásával hajtjuk végre a gyakorlatokat, elérve egy gondolatmentes állapotot.

Testünk egy különleges átalakuláson megy keresztül a kezek felfelé és lefelé való mozgatása közben. Eközben a fejünk tetején lévő csatornák fel lesznek nyitva, amit „a fejtető felnyitása” néven ismerünk. A lábaink alján lévő átjárók is szabaddá lesznek téve. Ezek az átjárók többek, mint csupán a *yongquan*-akupunktúrapont<sup>11</sup>, amelyik önmaga voltaképpen egy mező. Mivel az emberi testnek más dimenziókban különböző létformái vannak, a tested fokozatosan tágulni fog a gyakorlás során, és a *gongod* térfogata egyre nagyobb és nagyobb lesz, úgy, hogy [a más dimenziókban levő tested] meghaladja az emberi tested méretét.

Miközben végzed a gyakorlatokat, a fejtető felnyitása a fej tetején fog megtörténni. A fejtetőnek ez a felnyitása, amit mi csinálunk, nem ugyanaz, mint a tantrizmusban. A tantrizmusban egy személy *baihui*-akupunktúrapontjának<sup>12</sup> a felnyitásáról van szó, és azután egy darab „szerencseszalmának” az abba való behelyezéséről. Ez egy művelési technika, amit a tantrizmusban tanítanak. A mi fejtető-felnyitásunk más. A miénk a világegyetem és az agyunk közötti kommunikációról szól. Tudjátok, az általános buddhista művelés is rendelkezik a fejtető felnyitásával, de azt ritkán fedik fel. Egyes gyakorlatokban már az is eredménynek számít, ha a fej tetején fel van nyitva egy repedés. Valójában még hosszú út áll előttük. Milyen mértéket kellene elérnie a valódi fejtető-felnyitásnak? Egy személy koponyáját teljesen fel kell nyitni, és utána örökre az automatikus nyitás-zárás állapotában kell maradnia. Az agy állandó kapcsolatban lesz a hatalmas világegyetemmel. Létezni fog egy ilyen állapot, és ez a valódi fejtető-felnyitás. Természetesen nem az ebben a dimenzióban levő koponyáról beszélünk – az ijesztő lenne. Az a más dimenziókban levő koponya.

Ezt a gyakorlatot is könnyű végrehajtani. A szükséges álló testtartás ugyanaz, mint az előző két gyakorlatnál, bár nincs nyújtás, mint az első gyakorlatnál. A következő gyakorlatok sem igényelnek nyújtást. Csak lazán kell állnod, és változatlanul megtartanod a testtartást. A fel-le kézmozdulat végrehajtása közben mindenkinek ügyelnie kell arra, hogy a kezei a mechanizmusokat kövessék. A kezeid valójában az első gyakorlatnál is a mechanizmusokkal együtt mozognak; a kezeid automatikusan fognak a *heshibe* mozogni, amikor befejezed a nyújtást és a tested ellazítását. Ilyen mechanizmusokat telepítettek a testedbe. A mechanizmusokkal együtt végezzük a gyakorlatokat, hogy megerősíthessék ezeket. Nincs szükség arra, hogy te magad műveld a *gongot*, mert a mechanizmusok átveszik ezt a szerepet. Te csak azért végzed a gyakorlatokat, hogy megerősítsd a mechanizmusokat. Érezni fogod a létezésüket, amint felfogod ezt a lényeges pontot, és helyesen hajtod végre a mozdulatokat. A kezeid és a tested közötti távolság nem több 10 centiméternél. A kezeidnek ezen a területen belül kell maradniuk ahhoz, hogy érezd a mechanizmusok létezését. Némely emberek sohasem tudják érezni a mechanizmusokat, mivel nem lazulnak el teljesen. Lassan el fognak jutni oda, hogy érezzék őket, miután egy ideig végzik a gyakorlatot. A gyakorlat során nem kellene arra irányuló szándékot használnod, hogy felfelé húzd a *qit*, és a *qi* öntésére vagy a *qi* befelé való nyomására sem kellene gondolnod. A kezeidnek mindenkor a test felé kell nézniük. Van egy dolog, amire szeretnék rámutatni: Némely emberek a testükhöz közel mozgatják a kezeiket, de abban a pillanatban, amikor a kezeik az arcuk előtt vannak, félrecsúsztatják a kezeiket attól félve, hogy megérintik az arcukat. A dolgok nem fognak működni, ha a kezek túl messze vannak az arctól. A

kezeidnek az arcodhoz és a testedhez közel kell felfelé és lefelé mozogniuk, mindaddig, amíg nem kerülnek olyan közel, hogy megérintsék a ruhádat. Ezt a fontos pontot mindenkinek követnie kell. Ha a mozdulataid helyesek, a tenyered mindig befelé fog nézni, amikor a kezed felfelé irányuló helyzetben van az egykezes fel-le sikló mozdulat során.

Ne csak a felső kezedre figyelj, amikor az egykezes fel-le sikló mozdulatot végzed. Az alsó kezednek is el kell érnie a pozícióját, mivel a felfelé és lefelé irányuló mozdulatok egyidejűleg történnek. A kezeid egyszerre mozognak fel és le, és egyszerre érik el a pozíciójukat. Ne fedd át a kezeidet, amikor a mellkas mentén mozgatod őket, különben a mechanizmusok megsérülnek. A kezeidet külön kell tartanod, mindegyik kéz csak a test egyik oldalát fedi le. A karjaidat kiegyenesíted, de ez nem jelenti azt, hogy nem lazítod el őket. Mind a karjaidat, mind a testedet el kell lazítanod, de a karjaidat ki kell egyenesítened. Mivel a kezeid a mechanizmusokkal együtt mozognak, érezni fogod, hogy vannak mechanizmusok és egy olyan erő, amely ráveszi az ujjaidat, hogy felfelé mozogjanak. Amikor a kétkezes fel-le sikló mozdulatot végzed, a karjaid egy kicsit szétnyílnak, de nem szabad túlságosan eltávolítani őket egymástól, mivel az energia felfelé mozog. Erre különösen figyelj, amikor a kétkezes fel-le sikló mozdulatot végzed. Némely emberek feltehetően hozzászoktak, hogy „*qit* tartsanak és *qit* öntsenek a fejtetőbe”. Mindig lefelé néző tenyerekkel mozgatják a kezeiket lefelé, és felfelé néző tenyerekkel emelik a kezeiket felfelé. Az nem jó – a tenyereknek a test felé kell nézniük. Bár a mozdulatokat felfelé és lefelé való mozgatásnak hívják, voltaképpen a neked adott mechanizmusok végzik őket – a mechanizmusok azok, amelyek átveszik ezt a funkciót. Nincs vele járó gondolat. Az öt gyakorlat egyike sem használ bármilyen gondolattal való irányítást. Van egy dolog a harmadik gyakorlattal kapcsolatban: A gyakorlat végzése előtt képzelj el, hogy egy üres hordó vagy két üres hordó vagy. Ez azt a képzetet kelti benned, hogy az energia zökkenőmentesen fog áramlani. Ez a fő cél. A kezeknek lótusztenyér- pozícióban kell lenniük.

Most a törvénykeréknek a kezeiddel való forgatásáról fogok beszélni. Hogyan forgatod? Miért kell forgatnunk a törvénykereket? A gyakorlatainknál kibocsátott energia elképzeltetlenül messzire jut, eléri a két pólust, de nem használunk gondolatot. Ez eltér a hétköznapi gyakorlatoktól, ahol az, amit úgy hívnak, hogy „*yang-qi* gyűjtése az égtől és *yin-qi* gyűjtése a földtől”, még mindig a Föld határán belülre korlátozódik. A mi gyakorlatunk lehetővé teszi, hogy az energia áthatoljon a Földön, és elérje a világegyetem pólusait. Az elméd képtelen elképzelni, hogy milyen hatalmasak és távoliak azok a pólusok – egyszerűen elképzeltetlen. Még ha egy egész napot is adnának neked, hogy elképzeld, akkor sem tudnád felfogni, hogy milyen nagy, vagy azt, hogy hol van a világegyetem határa. Még ha teljesen korlátlanul is gondolkodnál az elméddel, akkor sem tudnád a választ, mire kimerülnél. A valódi művelést egy szándékmentes állapotban végzik, így nincs szükség bármilyen gondolattal való irányításra. Nem kell sok mindennel törődnöd annak érdekében, hogy végrehajtsd a gyakorlatokat – csak kövesd a mechanizmusokat. A mechanizmusaim átveszik ezt a funkciót. Kérjük, vedd figyelembe, hogy mivel a gyakorlat során nagyon messzire bocsátunk ki energiát, a gyakorlat végén nekünk kézzel kell forgatnunk a törvénykereket, hogy egy lökést adjunk neki, és azonnal visszajuttassuk az energiát. Elegendő négyszer forgatnod a törvénykereket. Ha több mint négyszer forgatod, a gyomrod puffadtnak fog érződni. A törvénykereket az óramutató járásával megegyező irányban forgatod. A kezeidnek nem kellene a testen túl mozogniuk, amikor a törvénykereket forgatják, mivel az túl erősen megforgatná. A tengely középpontjaként a köldök alatt kétujjnyi szélességre lévő pontot kell használni. A könyökeidet felemeled, a kezeidet és az alkarjaidat pedig egyenesen tartod. Szükséges, hogy helyesen végezd a mozdulatokat, amikor először kezded el végezni a gyakorlatokat, különben a mechanizmusok deformálttá fognak válni.

#### 4. A negyedik gyakorlat

A negyedik gyakorlatot úgy hívják: Az energia keringetésének *Fá lun* módszere<sup>13</sup>. Itt két buddhista és taoista kifejezést<sup>14</sup> használtunk, hogy mindenki megértse. Ezt a gyakorlatot régebben a Nagy *Fá lun* forgatásának hívták. Ez a gyakorlat hasonlít kissé a taoista rendszer nagy égi körére, de a mi követelményeink különbözőek. Az első gyakorlat során az összes meridiánt meg kell nyitni, így a negyedik gyakorlat végzése közben az összes meridián szinkronban fog mozogni. Léteznek meridiánok az emberi test felszínén, valamint a mélységeiben, a rétegei mindegyikében, és a belső szervei közötti terekben. Hogyan mozog tehát az energia a gyakorlásunkban? Megköveteljük, hogy

az emberi test összes meridiánja egyidejű mozgást érjen el, ahelyett, hogy csak egy vagy két meridián keringjen, vagy a nyolc rendkívüli meridián forogjon. Ez eléggé erőteljessé teszi az energiaáramlást. Ha az emberi test elülső és hátsó része valóban *yang* és *yin* oldalra oszlik, akkor mindegyik oldal energiája mozog; vagyis az egész oldal energiája mozgásban van. Mostantól kezdve, amíg a *Fá lun Dáfút* fogod gyakorolni, el kell engedned bármilyen gondolatot, amelyet az égi kör irányítására használtál, mivel a gyakorlásunkban felnyitják az összes meridiánt, és egyidejű mozgásba helyezik. A mozdulatok meglehetősen egyszerűek, és az álló testtartás ugyanaz, mint az előző gyakorlatnál, kivéve, hogy derékban kissé meg kell hajolnod. A mozdulataidnak itt is a mechanizmusokat kell követniük. Az előző gyakorlatok mindegyikében is léteznek ilyen mechanizmusok, és a mozdulatoknak ismét követniük kell a mechanizmusokat. Azok a mechanizmusok, amelyeket a testeden kívülre helyezek el ehhez a konkrét gyakorlathoz, nem megszokottak, hanem a mechanizmusok egy olyan rétege, amely az összes meridiánt mozgásba hozhatja. Ezek folyamatos forgásba hozzák a tested összes meridiánját – olyan forgásba, amely akkor is folytatódik, amikor nem végzed a gyakorlatokat. A megfelelő időben visszafelé fognak forogni. A mechanizmusok mindkét irányban forognak; nincs szükség arra, hogy ezekért a dolgokért dolgozz. Egyszerűen azt kellene követned, amire megtanítottunk téged, és mentesnek kellene lenned bármilyen irányító gondolatoktól. A nagy meridiánok rétege az, ami rávisz téged, hogy befejezd a gyakorlatot.

Az egész test energiájának mozgásban kell lennie, amikor az égi kört végzitek. Más szóval, ha az emberi test valóban *yin* és *yang* oldalra oszlik, akkor az energia a *yang* oldalról a *yin* oldalra, a test belsejéből a külseje felé, előre-hátra kering, miközben meridiánok százai vagy ezrei keringenek egyidejűleg. Azoknak közületek, akik más égi köröket szoktak végrehajtani, és irányító gondolatok különböző fajtáit használták, vagy elgondolások különböző fajtáival rendelkeztek az égi körről, mindet el kell engedniük, amikor a mi *Dáfánkat* gyakorolják. Azok a dolgok, amiket gyakoroltatok, valóban jelentéktelenek voltak. Egyszerűen hatástalan, ha csak egy vagy két meridiántotok van mozgásban – a fejlődés túl lassú lesz. Az emberi test felszínének a megfigyeléséből ismert, hogy léteznek meridiánok. A meridiánok valójában függőlegesen és vízszintesen keresztezik egymást a test belsejében, akár csak az erek, és a sűrűségük még nagyobb is, mint az ereké. Az emberi test rétegeiben különböző dimenziókban léteznek, vagyis a testetek felszínétől a mély dimenziókban lévő testekig, beleértve a belső szervek közötti tereket is. Ha az emberi test valóban két oldalra, egy *yin*re és egy *yang*ra oszlik, akkor a gyakorlatok végzésekor az egész oldal, akár az elülső, akár a hátsó, egyszerre kering – ez már nem egy vagy két meridián. Azok közületek, akik más égi köröket szoktak végezni, tönkre fogják tenni a gyakorlatukat, ha bármilyen irányító gondolatokat használva hajtják végre a gyakorlatunkat. Tehát nem kell belekapaszkodnotok bármelyik gondolatba, amelyet használni szoktatok. Még ha az előző égi körötök fel is volt nyitva, az sem jelent semmit. Mi már messze felülmúltuk azt, mivel a gyakorlásunk összes meridiánját kezdettől fogva mozgásba helyezzük. Az álló testtartás nem különbözik az előző gyakorlatokban lévőktől, néhány derékból való lehajlás kivételével. A gyakorlatok során a kezeknek a mechanizmusokat kell követniük. Pontosan úgy, mint a harmadik gyakorlatnál, ahol a kezek a mechanizmusokkal együtt lebegnek fel-le. A mechanizmusokat kell követned a teljes kör alatt, amikor végrehajtod ezt a gyakorlatot.

Ennek a gyakorlatnak a mozdulatait kilencszer kell megismételni. Ha szeretnéd többször csinálni, akkor tizennyolcszor is végezheted őket, de biztosnak kell lenned abban, hogy a szám a kilenc többszöröse. Később, amikor elérsz egy bizonyos szintet, nem lesz szükség a számolásra. Miért van ez így? Azért, mert a mozdulatok kilencszeres ismételt végrehajtása be fogja állítani a mechanizmusokat. A kilencedik alkalom után a mechanizmusok természetes módon arra fogják készíteni a kezeidet, hogy átfedjék egymást az alhas előtt. Miután egy ideig végezted a gyakorlatot, ezek a mechanizmusok automatikusan rá fogják venni a kezeidet, hogy a kilencedik alkalom után fedjék át egymást az alhas előtt, és már nem kell számolnod. Természetesen, amikor éppen csak elkezdted végezni a gyakorlatokat, akkor még mindig számolni kell az alkalmak számát, mivel a mechanizmusok nem elég erősek.

## 5. Az ötödik gyakorlat

Az ötödik gyakorlatot úgy hívják: A magasabb erők megerősítése<sup>15</sup>. Ez a magas szintű művelés olyan dolga, amit egyedül én szoktam végezni. Most bármilyen módosítások nélkül teszem



közzé. Mivel már nincs időm... nehéz számomra másik lehetőséget találni, hogy személyesen tanítsalak benneteket. Most mindent egyszerre tanítok meg nektek, hogy később legyen egy módszeretek arra, hogy magas szinteken gyakoroljatok. Ennek a gyakorlatnak a mozdulatai nem bonyolultak, mivel egy nagy út rendkívül egyszerű és könnyű – a bonyolult mozdulatok nem feltétlenül jók. Mégis ez a gyakorlat nagymértékben irányítja sok dolog átalakítását. Ez egy igazán kihívást jelentő és igényes gyakorlat, mivel hosszú ideig kell meditációban ülnöd ahhoz, hogy befejezd ezt a gyakorlatot. Ez a gyakorlat független, tehát nem kell végrehajtanod az előző négy gyakorlatot, mielőtt ezt a gyakorlatot végeznéd. Természetesen minden gyakorlatunk rugalmas. Ha ma nincs sok időd, és csak az első gyakorlatot tudod végezni, akkor végezheted csak az elsőt. Akár más sorrendben is végrehajthatod a gyakorlatokat. Mondjuk, ma szoros az időbeosztásod, és csak a második gyakorlatot akarod végezni, vagy a harmadik gyakorlatot, vagy talán a negyedik gyakorlatot – az is rendben van. Ha több időd van, csinálhatsz többet, ha pedig kevesebb időd van, akkor csinálhatsz kevesebbet – a gyakorlatok eléggé rugalmasak. Amikor végrehajtod őket, megerősíted azokat a mechanizmusokat, amelyeket beléd helyeztem, és megerősíted a törvénykerekedet és az elixírmeződet.

Az ötödik gyakorlatunk független, és három részből áll. Az első rész a mudrák, vagy kézjelek végrehajtása, amelyek a tested beállítására szolgálnak. A mozdulatok meglehetősen egyszerűek, és csak néhány van belőlük. A második rész a természetfeletti erőidet erősíti meg. Van néhány rögzített pozíció, amely a természetfeletti képességeidet és természetfeletti erőidet a tested belsejéből a kezvedbe juttatja, hogy a gyakorlat során megerősítsd őket. Ezért hívják az ötödik gyakorlatot a természetfeletti erők megerősítésének – megerősíti a természetfeletti képességeidet. A következő rész a meditációban való ülés és a mély nyugalomba való belépés. A gyakorlat ebből a három részből áll.

Először a meditációról fogok beszélni. A meditációhoz kétféle lábkeresztezés létezik; a valódi gyakorlásnál csak két módszer létezik arra, hogy behajlítsd a lábaidat. Némely emberek azt állítják, hogy több mint két módszer létezik, azt mondják: „Csak vess egy pillantást a tantrikus gyakorlásokra – nem létezik ott sok módszer arra, hogy behajlítsák a lábaikat?” Hadd mondjam meg nektek, hogy azok nem lábkeresztezés-módszerek, hanem gyakorlatpozíciók és -mozdulatok. A valódi lábkeresztezésnek csak két fajtája van: az egyiket „fállótusz-pozíciónak”, a másikat pedig „teljes lótuszpozíciónak” hívják.

Hadd magyarázzam el a fállótusz-pozíciót. Ez a pozíció csak átmenetként, végső megoldásként használható, amikor nem sikerül mindkét lábadat keresztbe téve ülnöd. A fállótuszt úgy végezzük, hogy az egyik lábunk alul, a másik pedig felül van. Miközben a fállótusz-pozícióban ülnek, sokaknak fájnak a bokacsontjaik, és nem bírják sokáig elviselni a fájdalmat. Még mielőtt a lábaik elkezdtek volna fájni, a bokacsontjaik által okozott fájdalom már elviselhetetlenné vált. A bokacsontok hátrafelé fognak elmozdulni, ha úgy tudod fordítani a lábaidat, hogy a talpuk felfelé nézzen. Természetesen, még ha azt is mondtam neked, hogy ezen a módon végezd a gyakorlatot, lehet, hogy nem vagy képes elérni ezt a letelején. Dolgozhatsz rajta fokozatosan.

A fállótusz-pozícióról sok különböző elmélet létezik. A taoista gyakorlatok azt tanítják: „behúzás kibocsátás nélkül”, ami azt jelenti, hogy az energiát mindig behúzzák, és sohasem bocsátják ki. A taoisták megpróbálják elkerülni az energiájuk szétszóródását. Tehát hogyan érik ezt el? Különös gondot fordítanak az akupunktúrapontjaik lezárására. Gyakran, amikor keresztbe teszik a lábaikat, az egyik lábuk *yongquan*-akupontját úgy zárják le, hogy a másik lábuk alá teszik, a másik lábuk *yongquan*-akupontját pedig az ellenkező comb felső része alá dugják. Ugyanez igaz a *jieyin*-pozíciójukra is. Az egyik hüvelykujjukat használják, hogy rányomják az ellenkező kezük *laogong*-akupontjára, és a másik kezük *laogong*-akupontját használják, hogy lefedjék az ellenkező kezüket, miközben mindkét kezük lefedti az alhasat.

A mi *Dáfán*kban a lábkeresztezés semelyikkel sem rendelkezik azokból a követelményekből. Minden buddhista művelési út – tekintet nélkül arra, hogy melyik művelési útról van szó – a minden lénynek nyújtandó megváltást tanítja. Tehát nem félnek az energia leadásától. Ami azt illeti, még ha ki is bocsátod és elhasználsz az energiádat, később pótolhatod azt a gyakorlásod folyamatában, anélkül hogy bármit elveszítenél. Ez azért van, mert a jellemed elért egy bizonyos szintet – az energiád nem fog elveszni. De nehézségeket kell elviselned, ha tovább akarod emelni a szintedet. Abban az esetben az energiád egyáltalán nem fog elveszni. Nekünk nincs sok követelményünk a fállótusz-pozíció számára, mivel valójában a teljes lótuszpozíciót követeljük meg, nem a fállótuszt.

De vannak olyan emberek, akik még nem tudják mindkét lábukat keresztbe tenni, ezért megragadom ezt az alkalmat, hogy beszéljek egy kicsit a féllótusz-pozícióról. Te végezhetesz féllótuszt, ha még nem tudsz teljes lótuszban ülni, de még mindig dolgoznod kell azon, hogy fokozatosan mindkét lábadat tedd fel. A mi féllótusz-pozíciónk megköveteli a férfiaktól, hogy a jobb lábuk legyen alul, a bal lábuk pedig felül; a nőknél a bal lábuk legyen alul, a jobb lábuk pedig felül. Valójában a valódi féllótusz nagyon nagy kihívást jelent, mivel megköveteli, hogy a keresztbe tett lábak egy vonalat alkossanak; nem hiszem, hogy a féllótusz végzése bármennyivel könnyebb lenne, mint a teljes lótusz végzése. A lábak alsó részének alapvetően párhuzamosnak kell lennie – ezt el kell érni –, és a lábak és a medence között helynek kell lennie. A féllótuszt nehéz megcsinálni. Ezek az általános követelmények az egy lábbal végzett keresztelési pozícióra, de mi nem ezt kérjük az emberektől. Miért van ez így? Azért, mert ez a gyakorlat azt kívánja meg, hogy mindkét lábadat tedd keresztbe, amikor ülsz.

Most el fogom magyarázni a teljes lótuszpozíciót. Megköveteljük tőled, hogy mindkét lábadat tedd keresztbe, amikor ülsz, ami azt jelenti, hogy az egy lábbal végzett keresztelési pozícióból alulról felfelé húzod a lábadat, kívülről húzd azt, ne belülről. Ez a teljes lótuszpozíció. Némely emberek meglehetősen szorosan keresztelik a lábait. Ha így végzik, akkor mindkét láb talpa felfelé néz, és elérhetik az „Öt középpont az ég felé néz” tartást. A buddhista gyakorlatokban általában így végzik a valódi „Öt középpont az ég felé néz” tartást – a fej teteje, a két tenyér és mindkét láb talpa felfelé néz. Ha lazán akarod keresztelni a lábaidat, az rendben van, bárhogyan szereted végezni azt; némely emberek egy laza lábkeresztelést részesítenek előnyben. De minden, amire szükségünk van, annyi, hogy mindkét lábad kereszteld az ülésnél; jó, ha lazán kereszteléd a lábaidat, és az is jó, ha szorosan kereszteléd őket.

A nyugodt meditáció megköveteli, hogy hosszú ideig ülj a meditációban. A meditáció alatt nem kellene mentális tevékenységnek léteznie – ne gondolj semmire. Azt mondtuk, hogy a fő tudatodnak tudatosnak kell lennie, mert ez a gyakorlat a saját énedet műveli. Éber elmével kell haladnod. Hogyan végezzük a meditációt? Megköveteljük, hogy mindegyikőtöknek tudnia kell, hogy ti végzitek a gyakorlatot, függetlenül attól, hogy milyen mélyen meditáltok. Egyáltalán nem kellene belépned egy olyan állapotba, amelyben semminek sem vagy tudatában. Tehát milyen konkrét állapot fog előfordulni? Ahogy ott ülsz, csodálatosan és nagyon kényelmesen fogod érezni magad, mintha egy tojáshejben ülnél. Tudatában leszel annak, hogy saját magad végzed a gyakorlatot, de úgy fogod érezni, hogy az egész tested nem tud mozogni. Ez határozottan megtörténik a gyakorlatunkban. És van egy másik állapot is. A meditáció közben lehet, hogy úgy találod, hogy a lábaid eltűnnek, és nem tudsz visszaemlékezni, hogy hol vannak. És úgy találhatod, hogy a tested, a karjaid és a kezeid eltűnnek, és csak a fejed marad. Ahogy tovább meditálsz, talán úgy fogod találni, hogy még a fejed is eltűnt, csak az elméd – a tudatosság egy nyomával – tudod, hogy te ott meditálsz. Fenn kell tartanod ezt a csekély tudatosságot. Elég, ha el tudjuk érni ezt az állapotot. Miért? Amikor ebben az állapotban végzed a gyakorlatot, a tested teljes átalakításon megy keresztül. Ez az optimális állapot, ezért megköveteljük, hogy érd el ezt. De nem kellene elaludnod, kábulatba jutnod, vagy elhagynod azt a csekély tudatosságot. A meditációd hiábavaló lesz, ha ezeket a dolgokat teszed, és nem lesz jobb, mint az alvás és a nem-meditálás. A gyakorlat befejezése után összeszeded a kezeid *heshibe* és kijössz a nyugalomból. Azután kész vagy a gyakorlattal.

---

<sup>1</sup> Buddha kinyújtja ezer karját – az újabb fordítás: Buddha kinyújtja számtalan karját

<sup>2</sup> *qi* – (csi): A kínai gondolkodásban azt mondják, hogy ez az anyag/energia sok formát ölthet a testben és a környezetben. Szokásos módon „éltető energiaként” fordítják le, és úgy gondolják, hogy a *qi* határozza meg az ember egészségét.

<sup>3</sup> Tedd össze a tenyereid – az előző fordítás: A kezek összenyomása a mellkas előtt

<sup>4</sup> tenyérszűnyeg – kézzelnyitott, tenyérszűnyeg értelemben

<sup>5</sup> *laogong*-akupunktúra pont – (laokung-akupunktúra pont): A tenyér közepén található.

<sup>6</sup> *dantian* – (tantien): A kínai gondolkodásban szokásos módon ez az alhas területére vonatkozik, ahol egy „energia-elixír” alakítanak ki meditációs gyakorlatokon keresztül.

- 
- <sup>7</sup> *Fálun* állómeditáció – az előző fordítás: *Fálun* állóhelyzet (a német változat fordítása: *Fálun* cölöpállás, illetve az előző fordítás: *Fálun* karóállás)
- <sup>8</sup> A két kozmikus pólus energiájának áramoltatása – az előző fordítás: A kozmikus végleteken való áthatolás
- <sup>9</sup> pólushoz – az előző fordítás: végletbe
- <sup>10</sup> kéz-siklatási mechanizmusok – a német változat fordítása: a lebegő kéz ereje
- <sup>11</sup> *yongquan*-akupunktúrapont – (jungcsüan-akupunktúrapont): A láb talpának a közepén található.
- <sup>12</sup> *baihui*-akupunktúrapont – (pajhuj-akupunktúrapont): Az ember fejtetőjén található.
- <sup>13</sup> Az energia keringetésének *Fálun* módszere – az előző fordítás: *Fálun* égi kör
- <sup>14</sup> Egyenként: „*Fálun*” és „égi kör”.
- <sup>15</sup> A magasabb erők megerősítése – az előző fordítás: A természetfeletti erők megerősítése

# I. függelék

## Mit várnak el a *Fálun Dáfá* asszisztensközpontoktól?

- I. Minden helyi *Fálun Dáfá* asszisztensközpont a valódi művelésre létrehozott polgári szervezet, csak a művelési tevékenységek szervezésére és segítésére szolgál, és nem működtethető gazdasági vállalkozásként, és nem irányítható az adminisztratív szervezetek módszereinek az alkalmazásával. Nem tarthatnak pénzt vagy vagyontárgyakat. Nem tarthatnak gyógyítások végzésére szolgáló tevékenységeket. Az asszisztensközpontokat laza módon kell irányítani.
- II. A *Fálun Dáfá* fő asszisztensközpontok minden asszisztensének és személyzetének valódi művelőnek kell lennie, aki csak a *Fálun Dáfá*t gyakorolja.
- III. A *Fálun Dáfá* terjesztését a *Dáfá* lényegének és belső jelentéseinek kell irányítaniuk. Sem személyes nézőpontokat, sem más gyakorlási utak módszereit nem kellene a *Dáfá* tartalmaként népszerűsíteni, nehogy helytelen gondolkodásra vezessék a művelőket.
- IV. Minden fő asszisztensközpontnak vezető szerepet kell vállalnia a székhelyükül szolgáló ország törvényeinek és szabályainak a betartásában, és nem kell beavatkozniuk a politikába. A művelés lényege a művelők jellemének a javítása.
- V. Minden helyi asszisztensközpontnak lehetőség szerint kapcsolatban kellene maradnia egymással, és tapasztalatokat kellene cserélnie annak érdekében, hogy megkönnyítse minden *Dáfá*-művelő általános fejlődését. Egy helységet sem kellene hátrányosan megkülönböztetni. A megváltás felajánlása az emberiségnek azt jelenti, hogy nem teszünk különbségeket területre vagy fajra való tekintettel. Az igazi tanítványok jellemének mindenhol nyilvánvalónak kellene lennie. Azok, akik a *Dáfá*t gyakorolják, mindannyian ugyanannak a gyakorlásnak a tanítványai.
- VI. Határozottan ellen kell állnotok minden olyan magatartásnak, amely aláássa a *Dáfá* belső értelmét. Egyetlen tanítványnak sem szabad a *Fálun Dáfá* tartalmaként hirdetnie azt, amit lát, hall, vagy amire a saját alacsony szintjén ráébred, és aztán azt tennie, amit úgy hívnak: „a Törvény tanítása”. Ez nem megengedett, még ha arra is akarja tanítani az embereket, hogy jót tegyenek, mert az nem a Törvény, hanem pusztán a tanácsadás jóságos szavai a mindennapi emberek számára. Ezek nem hordozzák azt az erőt, amivel a Törvény rendelkezik, hogy megmentse az embereket. Bárkit, aki a saját tapasztalatait használja fel a Törvény tanítására, úgy tekintenek, hogy súlyosan megsérti a Törvényt. Amikor a szavaimat idézitek, hozzá kell tennetek: „*Shifu*<sup>1</sup> *Li Hongzhi*<sup>2</sup> azt mondta...” és így tovább.
- VII. A *Dáfá*-tanítványoknak tilos bármilyen más művelési út gyakorlásaival összekeverni a gyakorlásukat (azok, akik kudarcot vallanak, mindig ezek a fajta emberek). Bárki hagyja figyelmen kívül ezt a figyelmeztetést, az saját maga felelős bármilyen problémákért, amelyek felmerülnek. Adjátok tovább ezt az üzenetet minden tanítványnak: Az elfogadhatatlan, hogy más gyakorlások elgondolásai és irányító gondolatai legyenek az elméjében, amíg a gyakorlatainkat végzi. Csupán egy pillanatnyi gondolat ugyanolyan, mint dolgokra való törekvés a gyakorlásnak abban a másik útjában. Amint a gyakorlást összekeveri másokkal, a törvénykerék deformálódik, és elveszíti a hatékonyságát.
- VIII. A *Fálun Dáfá*-művelőknek a jellemüket kell művelniük, a mozdulatok végrehajtásával együtt. Azokat, akik kizárólag a gyakorlatokra összpontosítanak, de elhanyagolják a jellemművelést, nem fogják *Fálun Dáfá*-tanítványként elismerni. A *Dáfá*-tanulóknak ezért a mindennapi művelésük alapvető részévé kell tenniük a Törvény tanulmányozását és a könyvek olvasását.

*Li Hongzhi*  
1994. április 20.

## II. függelék

### Szabályok a *Fálun Dáfá*-tanítványok számára a *Dáfá* terjesztése és a gyakorlatok tanítása során

- I. Amikor a nyilvánosságnak terjeszti a *Dáfát*, minden *Fálun Dáfá*-tanítvány csak ezt a kijelentést használhatja: „*Shifu Li Hongzhi* azt tanította, hogy...” vagy „*Shifu Li Hongzhi* azt mondja...”. Neked szigorúan tilos úgy használnod azt, amit megtapasztalsz, látsz vagy tudsz, vagy a más gyakorlásokból származó dolgokat, mintha azok *Li Hongzhi Dáfája* lennének. Máskülönben az, amit népszerűsíteniél, nem lenne *Fálun Dáfá*, és azt eredményezné, hogy ártasz a *Fálun Dáfának*.
- II. Minden *Fálun Dáfá*-tanítvány terjesztheti a *Dáfát* könyvolvasó ülések, csoportos megbeszélések révén, vagy annak a Törvénynek a felmondásával a gyakorlólhelyeken, amelyet *Shifu Li Hongzhi* tanított. Senkinek sem megengedett az előadóteremben tartott beszédek formáját használnia, ahogy én tettem, hogy tanítsam a Törvényt. Senki más sem képes a *Dáfát* tanítani; ők sem a gondolkodási birodalmamat, sem annak a Törvénynek a valódi belső jelentését nem tudják megérteni, amelyet tanítok.
- III. Amikor a művelőink a *Dáfával* kapcsolatos saját elgondolásaikról és megértésükről beszélnek a könyvolvasó üléseken, csoportos megbeszéléseken vagy a gyakorlólhelyeken, mindegyiknek világossá kell tennie, hogy ez csak „az én saját megértésem”. Nem megengedett összekeverni a *Dáfát* a „saját megértéssel”, még kevésbé a „saját megértést” használni *Shifu Li Hongzhi* szavaiként.
- IV. A *Dáfá* terjesztése és a gyakorlatok tanítása során egyetlen *Fálun Dáfá*-tanítványnak sem szabad díjat beszédenie vagy bármilyen ajándékokat elfogadnia. Bárki, aki megszegi ezt a szabályt, többé nem *Fálun Dáfá*-tanítvány.
- V. Egy *Dáfá*-tanítvány semmilyen okból kifolyólag sem használhatja a gyakorlatok megtanításának a lehetőségét arra, hogy embereket kezeljen, vagy egészségügyi problémákat gyógyítson meg. Máskülönben az ugyanaz lenne, mint a *Dáfá* aláásása.

*Li Hongzhi*  
1994. április 25.

# III. függelék

## A *Fálun Dáfá*-asszisztensekre vonatkozó szabványok

- I. Az asszisztenseknek meg kell becsülniük a *Fálun Dáfát*, lelkesnek kell lenniük, hogy dolgoznak érte, és hajlandónak kell lenniük arra, hogy önkéntesen szolgáljanak másokat. Kezdeményezniük kell, hogy gyakorlat-foglalkozásokat szervezzenek a tanulóinknak.
- II. Az asszisztenseknek csak a *Fálun Dáfában* kell művelniük magukat. Ha ők más gyakorlás gyakorlatait tanulják, az automatikusan azt jelenti, hogy elveszítették a képesítéseiket arra, hogy a *Fálun Dáfá* tanulói és asszisztensei legyenek.
- III. A gyakorlólóhelyeken az asszisztenseknek szigorúaknak kell lenniük önmagukkal szemben, de nagylelkűeknek másokkal szemben. Meg kell őrizniük a jellemüket, és segítőkészeknek és barátságosaknak kell lenniük.
- IV. Az asszisztenseknek terjeszteniük kell a *Dáfát*, és őszintén kell tanítaniuk a gyakorlatokat. Aktívan kell együttműködniük, és támogatniuk kell a fő asszisztensközpontok munkáját.
- V. Az asszisztenseknek önkéntesen kell tanítaniuk a gyakorlatokat másoknak. Díj beszédese vagy ajándékok elfogadása tilos. A gyakorlóknak nem hírnévre vagy haszonra kell törekedniük, hanem érdemre és erényre.

*Li Hongzhi*

# IV. függelék

## Megjegyzés a *Fálun Dáfá* gyakorlói számára

- I. A *Fálun Dáfá* a buddhista rendszer egyik művelési útja. Senkinek sem megengedett bármilyen vallásokat terjesztenie a *Fálun Dáfá* gyakorlásának az álcája alatt.
- II. Minden *Fálun Dáfá*-művelőnek szigorúan be kell tartania a lakóhelye szerinti országának a törvényeit. Bármilyen magatartás, amely megsérti egy ország politikáját vagy előírásait, közvetlenül ellentétes a *Fálun Dáfá* érdemeivel és erényeivel. Az érintett személy felelős a jogsértésért és annak minden következményéért.
- III. Minden *Fálun Dáfá*-művelőnek aktívan fenn kell tartania a művelői közösség egységét, és hozzá kell járulnia az emberiség hagyományos kultúrájának a fejlesztéséhez.
- IV. A *Fálun Dáfá* tanulóinak, valamint asszisztenseinek és tanítványainak tilos emberek egészségügyi problémáit kezelniük a *Fálun Dáfá* alapítójának és *shifu*jának jóváhagyása nélkül, vagy a megfelelő hatóságoktól való engedély megszerzése nélkül. Továbbá senki sem dönthet csak úgy, hogy pénzt vagy ajándékokat fogad el az emberek kezeléséért.
- V. A *Fálun Dáfá* tanulóinak a jellem művelését kellene a gyakorlásunk lényegeként venniük. Egyáltalán nem megengedett beavatkozniuk egy ország politikai ügyeibe, ráadásul tilos bármilyen fajta politikai vitákba vagy tevékenységekbe belekeveredniük. Azok, akik megszegik ezt a szabályt, többé már nem *Fálun Dáfá*-tanítványok. Az érintett egyénnek kell felelősnek lennie minden következményért. Egy művelő alapvető törekvése az, hogy szorgalmasan haladjon előre a valódi művelésben, és elérje a tökéletességet, amilyen hamar csak lehetséges.

*Li Hongzhi*

---

<sup>1</sup> *Shifu* – (Sifu): Egy gyakori kínai kifejezés meditációs vagy harcművészeti tanár számára, hasonló a „szenszei” kifejezéshez a japán nyelvben. A szó két részből áll, az egyik jelentése „tanító (tanár)” és a másiké „atya (apa)”.

<sup>2</sup> *Li Hongzhi* – (Li Hungcse)

A fordítás az alábbi angol változat alapján készült:

The Great Way of Spiritual Perfection

[https://www.falundafa.org/eng/eng/html/dymf\\_2014/dymf\\_2014.htm](https://www.falundafa.org/eng/eng/html/dymf_2014/dymf_2014.htm)

[The Great Way of Spiritual Perfection](#)

Megjegyzés: Ennek a könyvnek a mélyebb megértéséhez ajánlott elolvasni előbb a *Fálun Gong* és a *Zhuán Fálun* című könyveket, amelyek innen ingyenesen letölthetők:

<http://hu.falundafa.org/falun-dafa-books.html>

Fordítók megjegyzése: Lehetséges, hogy idővel változtatásokat hajtunk végre a fordításon a minél jobb szöveghűség és érthetőség érdekében.

Megjegyzések:

- A kínai szavak esetében a *pinyin* átírás van használva, néhány már meghonosult szó kivételével. A végjegyzetknél kerek zárójelben fel van tüntetve a magyar népszerű átírás. A különböző átírások nem tükrözik vissza híven a kiejtést.
- A buddha szó jelentése: megvilágosult. Ezért kis kezdőbetűvel kell írni. Csak ha Sákjamuni vagy egy másik buddha szinonimájaként van használva, akkor írandó nagy kezdőbetűvel.
- A *Dáfá*, *Fá*, *Fálun*, *Fofá*, *Zhuán* szavak ékezzettel vannak ellátva a helyes kiejtés érdekében.