

Velká Cesta k Dověšení Falun Dafa

(česká verze)

LI HONGZHI

Překlad aktualizován v říjnu 2014

**Pohyby jsou doplňkovými prostředky k dosažení
Dovršení**

LI HONGZHI
13. listopadu 1996

Obsah

Velká Cesta k Dověření.....	1
Li Hongzhi.....	2
Kapitola I.....	4
Vlastnosti Falun Dafa.....	4
1. Kultivace Falunu; ne kultivace nebo vytváření danu.....	5
2. Falun zušlechťuje praktikujícího, dokonce i když nevykonává cvičení	5
3. Kultivování hlavního vědomí, takže vy získáte gong.....	5
4. Kultivování mysli i těla.....	6
5. Pět cvičení, která jsou jednoduchá a dají se snadno naučit.....	6
6. Nepoužívání aktivit mysli, neodbočování a prudké zvyšování gongu.....	6
7. Není třeba mít starosti o místo, čas nebo směr, když se dělají cvičení, a také se není třeba starat o ukončení cvičení.....	7
8. Máte ochranu mých Těl Zákona, není třeba se obávat zasahování vnějšího zla.....	7
Kapitola II.....	8
Vyobrazení a vysvětlení cvičebních pohybů.....	8
1. Buddha ukazuje tisíc rukou.....	8
2. Falun pozice ve stoji.....	14
3. Pronikání dvěma kosmickými extrémami.....	17
4. Falun nebeský okruh.....	21
5. Zesilování božských sil.....	25
Kapitola III.....	30
Mechanismus a principy cvičebních pohybů.....	30
1. První cvičení.....	30
2. Druhé cvičení.....	32
3. Třetí cvičení.....	33
4. Čtvrté cvičení.....	36
5. Páté cvičení.....	37
Dodatek I.....	40
Požadavky na asistenční centra Falun Dafa.....	40
Dodatek II.....	41
Předpisy pro učedníky Falun Dafa.....	41
k šíření Dafa a učení cvičení.....	41
Dodatek III.....	41
Kritéria pro pomocníky Falun Dafa.....	41
Dodatek IV.....	42
Oznámení pro praktikující Falun Dafa.....	42
Slovník pojmů a výslovnost.....	43

Kapitola I

Vlastnosti Falun Dafa¹

Cesta Buddy Kola Zákona je velká kultivační cesta vysoké úrovně Buddhovské školy, kde základem kultivační praxe je přizpůsobování se nejvyšší povaze vesmíru, Zhen-Shan-Ren². Její kultivace je vedena touto nejvyšší povahou a je založena na principech vývoje vesmíru. To, co kultivujeme, je tedy Velký Fa neboli Velké Tao.³

Cesta Buddy Kola Zákona je zaměřena přesně na srdce lidí a jasně říká, že kultivace xinxingu⁴ je klíčem ke zvyšování gongu⁵. Úroveň gongu člověka je tak vysoká jako jeho úroveň xinxingu, a toto je absolutní pravda vesmíru. Xinxing zahrnuje přeměnu ctnosti (de, bílá látka) a karmy (černá látka), opuštění běžných lidských tužeb a připoutání a schopnost vydržet největší ze všech těžkostí. Také zahrnuje mnoho druhů věcí, které musí člověk kultivovat, aby si zvýšil svoji úroveň.

Cesta Buddy Kola Zákona také zahrnuje kultivaci těla, které je dosaženo vykonáváním cvičebních pohybů Velké Cesty k Dovršení – praxe vysoké úrovně Buddhovské školy. Jedním cílem cvičení je posílit nadpřirozené schopnosti a energetické mechanismy praktikujícího, přičemž se používá jeho mocný potenciál gongu (gongli), čímž se dosáhne, že „Fa zušlechťuje praktikujícího“. Dalším cílem je vyvinutí mnohých živých bytostí v těle praktikujícího. V kultivační praxi vysoké úrovně bude zrozeno Nesmrtelné dítě nebo Tělo Buddy a bude vyvinuto mnoho schopností. Cvičební pohyby jsou nevyhnutelné pro přeměnu a kultivaci těchto věcí. Cvičení jsou součástí harmonizace a zdokonalování v našem Dafa⁶. Dafa je tedy úplným kultivačním systémem mysli a těla. Je také nazýván „Velkou Cestou k Dovršení“. Tento Dafa tedy vyžaduje kultivaci i cvičení, přičemž kultivace má přednost před cvičeními. Gong člověka nevzroste, jestliže pouze dělá cvičení a nekultivuje svůj xinxing. Člověk, který pouze kultivuje svůj xinxing a nedělá cvičení Velké Cesty k Dovršení, zjistí, že růst jeho potenciálu gongu je brzděn a jeho původní tělo (benti) se nemění.

Jsou lidé s předurčenými vztahy a lidé, kteří praktikovali kultivaci po mnoho let, ale nebyli si schopni zvýšit svůj gong. Aby více z nich získalo Fa a aby mohli praktikovat kultivaci od počátku na vysoké úrovni a rychle si zvyšovali svůj gong a tím přímo dosáhli Dovršení, odevzdal jsem veřejnosti tento Dafa ke kultivování buddhovství, který jsem kultivoval já a osvětlil se k němu v dávné minulosti. Tato kultivační cesta přivádí člověka k harmonii a k moudrosti. Pohyby jsou jednoduché, protože velká cesta je mimořádně jednoduchá a lehká.

Falun je ústředním prvkem v kultivační praxi Cesty Buddy Kola Zákona. Falun je inteligentní, otáčející se bytost, složená z látky s vysokou energií. Falun, který zasadím do spodní části břicha praktikujícího, se neustále otáčí, dvacet čtyři hodin denně. (Skuteční praktikující mohou získat Falun čtením mých knih, sledováním mých přednášek na videokazetách, posloucháním mých přednášek na audiokazetách nebo studováním spolu s učedníky Dafa.) Falun

¹ Falun Dafa (fa-lun ta-fa) – „Velká (kultivační) Cesta Kola Zákona“. Oba názvy Falun Gong a Falun Dafa jsou použity na označení této praxe.

² Zhen-Shan-Ren (čen-šan-žen) – „Pravdivost-Soucít-Snášenlivost“.

³ Dao (tao) – „Cesta“ (také Tao).

⁴ Xinxing (sin-sing) – „povaha myslí“ nebo „povaha srdce“; „morální charakter“.

⁵ Gong (kung) – „kultivační energie“.

⁶ Dafa (ta-fa) – „Velká Cesta“ nebo „Velký Zákon“, zkratka pro celý název praxe Falun Dafa, „Velká (kultivační) Cesta Kola Zákona“.

pomáhá praktikujícím kultivovat se automaticky. To znamená, že Falun kultivuje praktikující neustále, dokonce i když stále nevykonávají cvičení. Ze všech kultivačních cest představených v dnešním světě je tato jediná, která dosáhla „Fa zušlechťuje praktikujícího“.

Rotující Falun má tutěž povahu jako vesmír a je jeho zmenšeninou. Kolo Dharmy z Buddhovské školy, Yin-yang školy Tao a všechno v Desetisměrném světě⁷ je odzrcadleno ve Falunu. Falun nabízí spásu praktikujícímu, když se otáčí dovnitř (ve směru hodinových ručiček), protože přijímá obrovské množství energie z vesmíru a mění ji na gong. Falun nabízí spásu jiným, když se otáčí ven (proti směru hodinových ručiček), protože uvolňuje energii, která může spasit každou bytost a napravit každý nesprávný stav; lidem v blízkosti praktikujícího prospívá.

Falun Dafa umožňuje praktikujícím přizpůsobit se nejvyšší povaze vesmíru, Zhen-Shan-Ren. Od základu se odlišuje od všech jiných praktik a má osm hlavních charakteristických vlastností.

1. Kultivace Falunu; ne kultivace nebo vytváření danu⁸

Falun má tutěž povahu jako vesmír a je inteligentní, otáčející se bytostí vytvořenou z vysokoenergetické látky. Falun se neustále otáčí v prostoru spodní části břicha praktikujícího a neustále sbírá energii z vesmíru, přičemž ji přeměňuje na gong. Takže praktikování kultivace ve Falun Dafa může zvýšit gong praktikujících a dovolit jim dosažení stavu Odemčení gongu (kaigong) neobvykle rychle. Dokonce i lidé, kteří se kultivovali více než tisíc let, chtěli tento Falun získat, ale nemohli. V současnosti všechny metody známé v naší společnosti kultivují dan a vytvářejí dan. Nazývají se „qigongy“⁹ metody danu“. Je velmi složité pro praktikující cvičení qigongu metody danu dosáhnout Odemknutí gongu a Osvícení v tomto životě.

2. Falun zušlechťuje praktikujícího, dokonce i když nevykonává cvičení

Protože praktikující musí pracovat, studovat, jíst a spát každý den, nejsou schopni věnovat se cvičení dvacet čtyři hodin denně. Falun se však otáčí neustále, čímž pomáhá praktikujícím dosáhnout účinku provádění cvičení dvacet čtyři hodin denně. Takže i když praktikující nemohou vykonávat cvičení neustále, Falun neustále praktikujícího zušlechťuje. Stručně řečeno, i když praktikující právě necvičí, Fa zušlechťuje praktikujícího.

Nikde v dnešním světě žádná z veřejně představených metod nevyřešila problém nalezení času pro práci i pro cvičení. Pouze Falun Dafa tento problém vyřešil. Falun Dafa je jedinou kultivační cestou, která dosáhla „Fa zušlechťuje praktikujícího“.

3. Kultivování hlavního vědomí, takže vy získáte gong

Falun Dafa kultivuje hlavní vědomí člověka (zhu yishi, „ču-i-š“). Praktikující musí vědomě kultivovat své srdce, opustit všechna svoje připoutání a zlepšovat si svůj xinxing. Když praktikujete Velkou Cestu k Dověření, nemůžete být v transu nebo nad sebou ztratit kontrolu. Vaše hlavní vědomí by vás mělo vést celou dobu, když děláte cvičení. Gong kultivovaný tímto způsobem bude růst na vašem vlastním těle a vy získáte gong, který si vy sami budete moci vzít s

⁷ Desetisměrný svět – Buddhovská škola zmiňuje svět jako skládající se z deseti směrů.

⁸ Dan (tan) – energetický shluk, který se vytváří v tělech některých praktikujících ve vnitřní alchymii; ve vnější alchymii se označuje jako „elixír nesmrtelnosti“.

⁹ Qigong (čchi-kung) – všeobecné jméno pro určité praktiky, které kultivují lidské tělo. V posledních desetiletích jsou qigongová cvičení v Číně velmi populární.

sebou. Proto je Falun Dafa tak vzácný – gong získáte vy sami.

Po tisíce let všechny jiné metody představené mezi světskými lidmi kultivovaly vedlejší vědomí (fu yishi, „fu-i-š“) praktikujícího; lidské tělo a hlavní vědomí praktikujícího sloužily pouze jako nositel. Poté, jakmile praktikující dosáhl Dovršení, jeho vedlejší vědomí vystoupilo a vzalo si s sebou gong. Potom tedy pro hlavní vědomí praktikujícího a jeho původní tělo nic nezůstalo – celoživotní úsilí o kultivaci vyšlo vniveč. Samozřejmě, když praktikující kultivuje svoje hlavní vědomí, jeho vedlejší vědomí také získá nějaký gong a přirozeně se zlepšuje spolu s hlavním vědomím.

4. Kultivování mysli i těla

„Kultivace mysli“ ve Falun Dafa se týká kultivace xinxingu. Kultivace xinxingu má přednost, neboť je považována za klíč k zvyšování gongu. Jinými slovy, gong, který určuje úroveň člověka, není získán prováděním cvičení, ale kultivací xinxingu. Úroveň gongu člověka je tak vysoká jako jeho úroveň xinxingu. Prvek xinxingu ve Falun Dafa zahrnuje mnohem širší rozsah věcí než pouze ctnost; zahrnuje mnoho druhů věcí, včetně ctnosti.

„Kultivace těla“ ve Falun Dafa se vztahuje na dosažení dlouhověkosti. Pomocí cvičení původní lidské tělo podstupuje přeměnu a je zachováno. Hlavní vědomí člověka a jeho lidské tělo se spojí do jednoho, takže Dovršení dosáhnou jako celek. Kultivace těla od základu mění molekulové složení lidského těla. Nahrazením prvků buněk vysokoenergetickou látkou je lidské tělo přeměněno na tělo vytvořené z látky z jiných dimenzí. Ve výsledku člověk zůstane navždy mladý. Věci se zaobíráme od jejího základu. Falun Dafa je tedy skutečnou kultivační praxí mysli i těla.

5. Pět cvičení, která jsou jednoduchá a dají se snadno naučit

Velká Cesta je mimořádně jednoduchá a lehká. Všeobecně má Falun Dafa malé množství cvičebních pohybů, přestože věci, které vyvíjí, jsou početné a všezahrnující. Pohyby řídí každou stránku těla a mnoho věcí, které se vyvinou. Všech pět cvičení se vyučuje praktikujícím úplně. Hned od začátku budou v těle praktikujícího otevřeny oblasti, kde je energie zablokována, a velké množství energie bude přijímáno z vesmíru. Ve velmi krátkém časovém období cvičení vypudí neúčinné látky z těla praktikujícího a očistí ho. Cvičení také pomáhají praktikujícím zvyšovat jejich úroveň, zesilovat jejich božské síly a dosáhnout stavu Čistě-bílého Těla. Těchto pět cvičení dalece převyšuje obvyklá cvičení, která otvírají meridiány¹⁰ nebo velké a malé nebeské okruhy. Falun Dafa poskytuje praktikujícím nejvýhodnější a nejefektivnější kultivační cestu, a je zároveň nejlepší a nejcennější cestou.

6. Nepoužívání aktivit mysli, neodbočování a prudké zvyšování gongu

Kultivační praxe Falun Dafa nemá záměr mysli, je bez koncentrace a není vedená činností mysli. Takže praktikování Falun Dafa je úplně bezpečné a je zaručeno, že praktikující neodbočí. Falun chrání praktikující od odbočení při kultivaci a chrání je také od zasahování lidí s horším xinxingem. Navíc může Falun automaticky napravit každý nenormální stav.

¹⁰ Meridiány – síť energetických kanálů v těle člověka, které vedou qi. Podle tradiční čínské medicíny a názoru rozšířeného v Číně nemoc vzniká, jestliže qi neproudí správně přes tyto meridiány, jako například když je qi nahromaděná, zablokována, pohybuje se příliš rychle nebo příliš pomalu, v nesprávném směru a tak dále.

Praktikující začínají svoji kultivaci na velmi vysoké úrovni. Pokud dokáží snést nejtěžší ze všech těžkostí, vydržet to, co je těžké vydržet, udržovat si xinxing a skutečně praktikovat pouze jednu kultivační cestu, budou schopni dosáhnout stavu Tři květiny umístěné nad hlavou během několika let. Toto je nejvyšší úroveň, které člověk může dosáhnout v kultivaci v Zákonu Trojitého světa.

7. Není třeba mít starosti o místo, čas nebo směr, když se dělají cvičení, a také se není třeba starat o ukončení cvičení

Falun je zmenšeninou vesmíru. Vesmír se otáčí, všechny galaxie v něm se otáčejí a Země se otáčí také. Sever, jih, východ a západ tedy nemohou být rozlišovány. Praktikující ve Falun Dafa se kultivují podle základní povahy vesmíru a podle zákona jeho vývoje. Takže bez ohledu na to, jakým směrem je praktikující otočen, cvičí do všech směrů. Protože Falun se otáčí neustále, není tu představa času; praktikující mohou cvičit v libovolné době. Falun se otáčí navždy a praktikující nejsou schopni jeho otáčení zastavit, takže tu není představa ukončení cvičení. Člověk ukončí svoje pohyby, ale cvičení nekončí.

8. Máte ochranu mých Těl Zákona, není třeba se obávat zasahování vnějšího zla

Pro světského člověka je velmi nebezpečné, jestliže náhle dostane věci vysoké úrovně, protože jeho život bude okamžitě v nebezpečí. Praktikující dostanou ochranu mých Těl Zákona (fashen, „fa-šen“), jestliže přijmou moje učení Falun Dafa a skutečně praktikují kultivaci. Pokud vytrváte v praktikování kultivace, moje Těla Zákona vás budou chránit, dokud nedosáhnete Dopršení. Pokud se v určité chvíli rozhodnete kultivaci ukončit, moje Těla Zákona vás opustí.

Důvodem, proč se mnoho lidí neodvážá vyučovat principy vysokých úrovní, je to, že nejsou schopni vzít na sebe zodpovědnost a nebesa jim to také nedovolují. Falun Dafa je spravedlivý Fa. Jedna spravedlivá mysl si může podrobit všechna zla, pokud si praktikující ve své kultivační praxi udržuje svůj xinxing, opouští svá připoutání a odmítá všechny nesprávné touhy, jako to předepisuje Dafa. Každý zlý démon se bude obávat a ten, kdo se nepodílí na vašem pokroku, se neodvážá do vás zasahovat nebo vás vyrušovat. Učení Falun Dafa je tedy úplně odlišné od obvyklých kultivačních metod nebo od teorií kultivace danu v jiných metodách a odvětvích kultivace.

Praktikování kultivace ve Falun Dafa se skládá z mnohých úrovní kultivace v Zákonu Trojitého světa i za Zákonem Trojitého světa. Tato kultivační praxe hned na počátku začíná na velmi vysoké úrovni. Falun Dafa poskytuje nejvhodnější kultivační cestu pro své praktikující, jakož i pro ty, kteří praktikovali kultivaci po dlouhou dobu, a přece se jim nepodařilo zvýšit si svůj gong. Jestliže se potenciál gongu a xinxing praktikujícího dostanou na určitou úroveň, člověk může získat nezničitelné, nedegenerující tělo, ještě dokud je v lidském světě. Praktikující může taktéž dosáhnout Odemčení gongu, Osvícení a vzestupu celé bytosti do vysokých úrovní. Ti s velkým odhodláním by měli studovat tento spravedlivý Fa, snažit se dosáhnout Spravedlivého Dopršení, zlepšovat si svůj xinxing a opustit svoje připoutání – pouze potom budou schopni dosáhnout Dopršení.

Kapitola II

Vyobrazení a vysvětlení cvičebních pohybů

1. Buddha ukazuje tisíc rukou

(*Fo Zhan Qianshou Fa*)¹¹

Principy: Základem při Buddhovi ukazujícím tisíc rukou je napínání těla. Napínání uvolňuje oblasti, ve kterých se hromadí energie, povzbuzuje energii v těle a pod pokožkou, takže mocně proudí a automaticky pohlcuje velké množství energie z vesmíru. Toto umožňuje všem meridiánům v těle praktikujícího, aby se otevřely na počátku. Když člověk vykonává cvičení, tělo bude mít zvláštní pocit tepla a existence silného energetického pole. Je to způsobeno roztahováním a otvíráním všech meridiánů po těle. Buddha ukazuje tisíc rukou se skládá z osmi pohybů. Pohyby jsou poměrně jednoduché, přesto však řídí množství věcí, které jsou rozvíjeny kultivační metodou jako celek. Současně umožňují praktikujícím rychle vstoupit do stavu, ve kterém jsou obklopeni polem energie. Praktikující by měli vykonávat tyto pohyby jako základní cvičení. Obvykle se provádí jako první, protože jsou jedním z posilujících postupů kultivační praxe.

Verše:¹²

*Shenshen Heyi*¹³

*Dongjing Suiji*¹⁴

*Dingtian Duzun*¹⁵

*Qianshou Foli*¹⁶

Příprava – Stůjte přirozeně s nohama na šířku ramen. Mírně pokrčte kolena. Udržujte kolena a boky uvolněné. Uvolněte celé tělo, ale tělo není ochablé. Mírně vtáhněte spodní čelist. Dotkněte se koncem jazyka horního patra, přičemž mezi horními a spodními zuby nechejte mezeru a spojte rty. Jemně zavřete oči. Udržujte klidný výraz tváře.

Spojení rukou (*Liangshou Jieyin*)¹⁷ – Mírně zdvihněte obě ruce, dlaně směřují nahoru. Konce palců se vzájemně mírně dotýkají. Ostatní čtyři prsty každé ruky se dotýkají a překrývají se nad sebou. Muži mají nahoře levou ruku, ženy mají nahoře pravou ruku. Ruce vytvářejí oválný

¹¹ *Fo Zhan Qianshou Fa (Fuo-čan-čchien-šou-fa)*

¹² Verše se recitují pouze jednou, v čínštině, před každým cvičením. Každé cvičení má svoje vlastní verše, které můžete recitovat nahlas, nebo si je vyslechnout z cvičební kazety.

¹³ *Shenshen Heyi (Šen-šen Che-i)* – Spoj mysl a tělo.

¹⁴ *Dongjing Suiji (Tung-ťing Suej-ťi)* – Podle energetických mechanismů se pohybuj nebo zastav.

¹⁵ *Dingtian Duzun (Ting-tchien Tu-cun)* – Vysoký jako nebesa a nesmírně vznešený.

¹⁶ *Qianshou Foli (Čchien-šou Fuo-li)* – Tisíciruký Buddha vzpřímeně stojí.

¹⁷ *Liangshou Jieyin (Liang-šou ťie-jin)*

tvar a jsou drženy u spodní části břicha. Obě ruce držte mírně vpředu, s mírně pokrčenými lokty, takže podpaží jsou otevřená (obrázek 1-1).

Maitréja¹⁸ natahuje svá záda (Mile Shenyao)¹⁹ – Vycházejte z *Jieyin*,²⁰ obě ruce zdvihněte nahoru. Když se ruce dostanou před tvář, oddělte je a postupně otáčejte dlaně nahoru. Když jsou ruce nad vrcholem hlavy, dlaně směřují vzhůru. Prsty obou rukou nasměrujte proti sobě (obrázek 1-2), přičemž vzdálenost mezi nimi je asi 20 až 25 cm. Současně zatlačte zápěstí a hlavu nahoru, zatlačte nohama dolů a napínejte celé tělo. Napínejte je po 2 až 3 sekundy, poté celé tělo prudce uvolněte. Vraťte kolena a boky do uvolněné pozice.



Tathágata²¹ vlévá energii do temene hlavy (Rulai Guanding)²² – Pokračujte v předcházejícím pohybu (obrázek 1-3), otočte obě dlaně směrem ven pod úhlem 140°, aby se vytvořil nálevkovitý tvar. Narovnávejte zápěstí a pohybujte jimi dolů. Jak se ruce pohybují dolů, udržujte dlaně nasměrovány k hrudníku ve vzdálenosti ne více než 10 cm. Pokračujte v pohybu obou rukou směrem k spodní části břicha (obrázek 1-4).

¹⁸ Maitréja – V buddhismu je Maitréja jméno budoucího Buddha, který přijde na Zem nabídnout spásu po Buddhovi Šákjamunim.

¹⁹ *Mile Shenyao (Mi-le šen-jao)*

²⁰ *Jieyin (ťie-jin)* – zkratka pro *Liangshou Jieyin*.

²¹ Tathágata – osvícená bytost s Úrovní ovoce v Buddhovské škole, která je nad úrovněmi Bódhisattvy a Arhata.

²² *Rulai Guanding (žu-laj kuan-ting)*

Spojení rukou před hrudníkem (*Shuangshou Heshi*)²³ – Před spodní částí břicha ruce otočte hřbety k sobě a bez zastavení je zvedněte před hrudník a udělejte *Heshi* (obrázek 1-5). Když děláte *Heshi*, stlačte prsty a konce dlaní proti sobě, přičemž necháte prázdné místo ve středu dlaní. Držte lokty nahoře, přičemž předloktí vytvářejí přímou linii. (Ve všech cvičeních udržujte ruce v poloze Lotosové dlaně²⁴, kromě toho, když děláte *Heshi* a *Jieyin*.)



Ruce ukazují na nebesa a zem (*Zhangzhi Qiankun*)²⁵ – Začněte z *Heshi*, oddělte od sebe ruce na 2 až 3 cm (obrázek 1-6) a otočte je opačnými směry. Muži otáčejí levou ruku (ženy pravou) směrem k hrudníku a pravou ruku dopředu, takže levá ruka je nahoře a pravá vespod. Obě ruce by měly vytvářet přímou linii s předloktími. Potom natáhněte levé předloktí šikmo nahoru (obrázek 1-7). Dlaň směřuje dolů a je ve výšce hlavy. Udržujte pravou ruku před hrudí, přičemž dlaň směřuje nahoru. Potom jakmile levá ruka dosáhne správné polohy, tlačte hlavu vzhůru, chodidla dolů a natáhněte celé tělo, jak nejvíc můžete. Napínejte po 2 až 3 sekundy, potom celé tělo prudce uvolněte. Vraťte levou ruku před hrud' a udělejte *Heshi* (obrázek 1-5). Potom otočte obě ruce opačnými směry, takže pravá ruka je nahoře a levá ruka vespod (obrázek 1-8). Natahujte pravou ruku a zopakujte předcházející pohyb levé ruky (obrázek 1-9). Po protažení uvolněte celé tělo. Přesuňte ruce před hrudník do *Heshi*.

²³ *Shuangshou Heshi* (šuang-šou che-š')

²⁴ Lotosová dlaň – poloha ruky, která se má udržovat během cvičení. V této pozici jsou dlaně otevřené a prsty jsou uvolněné, ale natažené. Prostředníky jsou mírně ohnuty dovnitř ke středům dlaní.

²⁵ *Zhang Zhi Qian Kun* (čang č' čchien kchun) – Poznámka: popis zde znázorňuje hlavně pohyby pro muže. U žen jsou pohyby rukou opačné než u mužů.



圖 1-9



圖 1-10

Zlatá opice rozděljuje tělo (*Jinhou Fenshen*)²⁶ – Začněte z *Heshi*, natáhněte ruce ven po stranách těla, přičemž vytvoříte z ramen přímou linii. Tlačte hlavu vzhůru, chodidla dolů a napřimte ruce po obou stranách. Napínejte se ve čtyřech směrech, přičemž používáte sílu celého těla (obrázek 1-10). Napněte po dobu 2 až 3 sekund. Prudce uvolněte celé tělo a udělejte *Heshi*.

Dva draci se potápějí do moře (*Shuanglong Xiahai*)²⁷ – Začněte z *Heshi*, oddělte ruce od sebe a natáhněte je směrem dolů k přední části těla. Když jsou ruce rovnoběžné a napřimené, úhel mezi rukama a tělem by měl být přibližně 30° (obrázek 1-11). Tlačte hlavu nahoru, chodidla dolů a mocně napněte celé tělo. Napínejte přibližně 2 až 3 sekundy, potom celé tělo prudce uvolněte. Přesuňte ruce do *Heshi* před hrudníkem.

Bódhisattva²⁸ klade ruce na lotos (*Pusa Fulian*)²⁹ – Začněte z pozice *Heshi*, oddělte obě ruce, přičemž je natahujete šikmo dolů po stranách těla (obrázek 1-12). Narovnejte ruce, takže úhel mezi rukama a tělem je přibližně 30°. Současně tlačte hlavu nahoru, nohy dolů a napněte mocně celé tělo. Napínejte přibližně 2 až 3 sekundy, potom celé tělo prudce uvolněte. Přesuňte ruce do *Heshi* před hrudníkem.

²⁶ *Jinhou Fenshen* (ťin-chou fen-šen)

²⁷ *Shuanglong Xiahai* (šuang-lung sia-chaj)

²⁸ Bódhisattva – osvícená bytost s Úrovní ovoce v Buddhovské škole, která je za Trojitým světem, výše než Arhat, ale níže než Tathágata.

²⁹ *Pusa Fulian* (pchu-se fu-lien)



圖 1-11



圖 1-12



圖 1-13

Arhat³⁰ nese horu na svých zádech (Luohan Beishan)³¹ – (obrázek 1-13) Začněte z *Heshi*, oddělte ruce, přičemž je natahujete za tělem. Současně otočte obě dlaně směrem dozadu. Jak dlaně prochází po stranách těla, pomalu otočte zápěstí nahoru. Když se ruce dostanou za tělo, úhel mezi zápěstími a tělem by měl být 45°. V tomto okamžiku zatlačte hlavu nahoru, nohy dolů a mocně napněte celé tělo. (Udržujte tělo vzpřímené – nenaklánějte se dopředu, ale natahujte se z hrudníku.) Napínejte přibližně 2 až 3 sekundy, potom celé tělo prudce uvolněte. Přesuňte ruce do *Heshi* před hrudníkem.

Vadžra³² převrací horu (Jingang Paishan)³³ – Z *Heshi* obě ruce oddělte, přičemž tlačíte dlaněmi dopředu. Prsty míří nahoru. Udržujte ruce a ramena na téže úrovni. Jakmile jsou ruce nataženy, tlačte hlavu nahoru, nohy dolů a mocně propněte celé tělo (obrázek 1-14). Propínejte přibližně 2 až 3 sekundy, potom celé tělo prudce uvolněte. Přesuňte ruce do *Heshi*.

³⁰ Arhat – osvícená bytost s Úrovní ovoce v Buddhovské škole, která je za Trojitým světem, ale níže než Bódhisattva.

³¹ *Luohan Beishan* (luo-chan pej-šan)

³² *Vadžra* – Zde se tento pojem vztahuje na Buddhovy strážce.

³³ *Jingang Paishan* (t'in-kang pchaj-šan)



圖 1-14

圖 1-15

圖 1-16

Přeložte ruce před spodní částí břicha (*Diekou Xiaofu*)³⁴ – Začněte z *Heshi*, pomalu přesouvejte ruce dolů, přičemž dlaně otáčejte směrem k oblasti břicha. Když ruce dosáhnou spodní část břicha, položte jednu ruku před druhou (obrázek 1-15). Muži mají uvnitř levou ruku; ženy mají uvnitř pravou ruku. Dlaň vnější ruky směřuje ke hřbetu vnitřní ruky. Vzdálenost mezi rukama, jakož i vzdálenost mezi vnitřní rukou a spodní částí břicha, by měla být přibližně 3 cm. Ruce držíme přeložené obvykle 40 až 100 sekund.

Ukončující pozice – Spojte ruce (*Shuangshou Jieyin*, obrázek 1-16).

³⁴ *Diekou Xiaofu* (tie-kchou siao-fu)

2. Falun pozice ve stoji (*Falun Zhuang Fa*)³⁵

Princip: Falun pozice ve stoji je klidnou meditací ve stoji, skládající se ze čtyř kolo držících poloh. Časté cvičení Falun pozice ve stoji umožňuje úplné otevření celého těla. Je to všestranný prostředek kultivační praxe, který zvyšuje moudrost, zvyšuje sílu, pozvedá úroveň člověka a zesiluje božské síly. Pohyby jsou jednoduché, ale pomocí cvičení se může mnoho dosáhnout. Ruce začátečníků se mohou zdát těžké a bolestivé. Po cvičení se bude celé tělo cítit uvolněné, bez pocitu únavy, který pochází z práce. Když praktikující prodlouží dobu a zvětší počet opakování cvičení, mohou cítit, jak se jim Falun otáčí mezi rukama. Pohyby Falun pozice ve stoji by měly být vykonávány přirozeně. Nesnažte se o úmyslné houpání. Je přirozené mírně se pohybovat, ale zřetelné houpání by mělo být ovládáno. Čím delší je čas cvičení, tím lépe, ale toto se liší od člověka k člověku. Poté, když vstoupíte do stavu klidu, neztraťte vědomí toho, že cvičíte, ale udržujte si ho.

Verše:

*Shenghui Zengli*³⁶

*Rongxin Qingti*³⁷

*Simiao Siwu*³⁸

*Falun Chuqi*³⁹

Příprava – Stůjte přirozeně s nohama na šířku ramen. Mírně pokrčte kolena. Udržujte kolena a boky uvolněné. Uvolněte celé tělo, ale tělo není ochablé. Mírně vtáhněte spodní čelist. Dotkněte se koncem jazyka horního patra, přičemž mezi horními a spodními zuby nechejte mezeru a spojte rty. Jemně zavřete oči. Udržujte klidný výraz tváře.

Spojte ruce (*Liangshou Jieyin*) (obrázek 2-1)

Držení kola před hlavou (*Touqian Baolun*)⁴⁰ – Začněte z pozice *Jieyin* (spojené ruce). Pomalu zvedejte obě ruce od břicha, přičemž je zároveň oddělujte. Když jsou ruce před hlavou, dlaně by měly směřovat k tváři na úrovni obočí (obrázek 2-2). Prsty rukou jsou nasměřovány proti sobě, přičemž vzdálenost mezi nimi je 15 cm. Ruce vytvářejí kruh. Uvolněte celé tělo.

³⁵ *Falun Zhuang Fa* (fa-lun čuang fa)

³⁶ *Shenghui Zengli* (šeng-chuej ceng-li) – Pozdvihni moudrost a zvyš sílu.

³⁷ *Rongxin Qingti* (žung-sin čchin-tchi) – Slad' srdce a rozjasni tělo.

³⁸ *Simiao Siwu* (s'miao s'wu) – Jako v úžasném a osvíceném stavu.

³⁹ *Falun Chuqi* (fa-lun čchu-čchi) – Falun začíná stoupat.

⁴⁰ *Touqian Baolun* (tchou-čchien pao-lun)



圖 2-1

圖 2-2

圖 2-3

Držení kola před spodní částí břicha (*Fujian Baolun*)⁴¹ – Pomalu přesuňte obě ruce dolů. Udržujte ruce v kolo držící poloze, když je přesouváte ke spodní části břicha (obrázek 2-3). Držte oba lokty vpředu, což udržuje podpaží otevřená. Držte ruce dlaněmi nahoru, prsty jsou nasměrovány proti sobě a ruce vytvářejí kruhový tvar.

Držení kola nad hlavou (*Touding Baolun*)⁴² – Udržujte kolo držící polohu, pomalu zdvihněte ruce, dokud nebudou nad hlavou (obrázek 2-4). Prsty obou rukou jsou nasměrovány proti sobě a dlaně směřují dolů. Udržujte vzdálenost 20 až 30 cm mezi konci prstů obou rukou. Ruce vytvářejí kruh. Udržujte ramena, ruce, lokty a zápěstí uvolněné.

Držení kola po obou stranách hlavy (*Liangce Baolun*)⁴³ – Začínáte z předcházející polohy, přesuňte obě ruce dolů po stranách hlavy (obrázek 2-5). Udržujte dlaně směřující k uším, přičemž ramena jsou uvolněná a předloktí směřují nahoru. Nedržte ruce příliš blízko u uší.

Přeložte ruce před spodní částí břicha (*Diekou Xiaofu*) (obrázek 2-6) – Přesuňte ruce dolů k spodní části břicha a přeložte je.

Ukončující pozice – Spojte ruce (*Liangshou Jieyin*, obrázek 2-7).

⁴¹ *Fujian Baolun* (fu-čchien pao-lun)

⁴² *Touding Baolun* (tchou-ting pao-lun)

⁴³ *Liangce Baolun* (liang-cche pao-lun)



圖 2-4



圖 2-5



圖 2-6



圖 2-7

3. Pronikání dvěma kosmickými extrémy

(*Guantong Liangji Fa*)⁴⁴

Princip: Pronikání dvěma kosmickými extrémy přivádí kosmickou energii a promíchává ji s energií uvnitř lidského těla. Během cvičení je velké množství energie vylučováno z těla a nabíráno do těla, což umožňuje praktikujícímu pročištění těla ve velmi krátké době. Cvičení současně otvírá meridiány na vrcholu hlavy a uvolňuje průchody pod chodidly. Ruce se pohybují nahoru a dolů podle energie uvnitř těla a podle mechanismů zvenčí těla. Energie pohybující se nahoru se žene z vrcholu hlavy a jde přímo k hornímu kosmickému extrému; energie pohybující se dolů je hnaná ven ze spodu nohou a pohybuje se přímo ke spodnímu kosmickému extrému. Potom, když se energie vrátí z obou extrémů, je vysílána opačným směrem. Pohyby rukou se vykonávají devětkrát.

Poté, když bylo provedeno devět jednoručních klouzavých pohybů rukou nahoru a dolů, kloužeme devětkrát nahoru a dolů oběma rukama. Potom otáčíme Falunem čtyřikrát ve směru hodinových ručiček před spodní částí břicha, abychom zatočili vnější energii do těla. Pohyby končí spojením rukou.

Před cvičením si představte, že jste jako dva prázdné sudy, které vzpřímeně stojí mezi nebem a zemí, gigantické a nesmírně vysoké. Toto pomáhá vést energii.

Verše:

*Jinghua Benti*⁴⁵

*Fakai Dingdi*⁴⁶

*Xinci Yimeng*⁴⁷

*Tongtian Chedi*⁴⁸

Příprava – Stůjte přirozeně s nohama na šířku ramen. Mírně pokrčte kolena. Udržujte kolena a boky uvolněné. Uvolněte celé tělo, ale tělo není ochablé. Mírně vtáhněte spodní čelist. Dotkněte se koncem jazyka horního patra, přičemž mezi horními a spodními zuby nechte mezeru a spojte rty. Jemně zavřete oči. Udržujte klidný výraz tváře.

Spojte ruce (*Liangshou Jieyin*) – (obrázek 3-1)

Spojte ruce před hrudníkem (*Shuangshou Heshi*) – (obrázek 3-2)

⁴⁴ *Guantong Liangji Fa* (kuan-tchung liang-t'í fa)

⁴⁵ *Jinghua Benti* (t'ín-chua pen-tchi) – Očisti tělo.

⁴⁶ *Fakai Dingdi* (fa-kchai ting-ti) – Fa odemyká horní a dolní energetické přechody.

⁴⁷ *Xinci Yimeng* (sin-cch' ji-meng) – Srdece je shovívavé a vůle silná.

⁴⁸ *Tongtian Chedi* (tchung-tchien čche-ti) – Dosáhni zenitu Nebe a nadiru Země.



Jednoruční klouzavé pohyby nahoru a dolů (*Danshou Chong'guan*)⁴⁹ – *Z Heshi* najednou zlehka pohybujte jednou rukou nahoru a druhou dolů. Ruce by měly klouzat pomalu, podle energetických mechanismů vně těla. Energie uvnitř těla se pohybuje nahoru a dolů spolu s pohyby rukou (obrázek 3-3). Muži začínají klouzáním levé ruky nahoru, ženy začínají klouzáním pravé ruky nahoru. Přejděte touto rukou před obličejem a natáhněte ji nad hlavu. Současně pomalu spouštějte pravou ruku (ženy levou ruku). Potom polohy rukou vyměňte (obrázek 3-4). Udržujte dlaně směřující k tělu ve vzdálenosti ne více než 10 cm. Udržujte celé tělo uvolněné. Pohyb obou rukou nahoru a dolů se počítá jako jeden pohyb. Opakovaně zlehka pohybujte rukama nahoru a dolů devětkrát.

Obouruční klouzavé pohyby rukou nahoru a dolů (*Shuangshou Chong'guan*)⁵⁰ – Po jednoručních klouzavých pohybech nahoru a dolů nechte levou ruku (ženy pravou ruku) nahoře a pomalu přisuňte druhou ruku, takže obě ruce směřují nahoru (obrázek 3-5). Potom pomalu klouzejte oběma rukama současně dolů (obrázek 3-6).

Při klouzání oběma rukama nahoru a dolů udržujte dlaně směřující k tělu ve vzdálenosti ne více než 10 cm. Úplný pohyb nahoru a dolů se počítá jako jeden. Opakovaně klouzejte rukama nahoru a dolů devětkrát.

⁴⁹ *Danshou Chong'guan* (tan-šou čchung-kuan)

⁵⁰ *Shuangshou Chong'guan* (šuang-šou čchung kuan)



圖 3-5



圖 3-6

Otáčení Falunu oběma rukama (*Shuangshou Tuidong Falun*)⁵¹ – Po devátém obouručním klouzavém pohybu přesuňte obě ruce dolů před obličejem a hrudí, dokud nedosáhnou oblasti spodní části břicha (obrázek 3-7). Otáčejte Falunem oběma rukama (obrázek 3-8, obrázek 3-9). U mužů je uvnitř levá ruka a u žen je uvnitř pravá ruka. Udržujte vzdálenost přibližně 2-3 cm mezi rukama a také mezi vnitřní rukou a spodní částí břicha. Otočte Falunem ve směru hodinových ručiček čtyřikrát, abyste zatočili energii zvenčí dovnitř těla. Zatímco otáčíte Falunem, udržujte obě ruce v oblasti spodní části břicha.

Ukončující pozice – spojte ruce (*Liangshou Jieyin*, obrázek 3-10).



⁵¹ *Shuangshou Tuidong Falun* (šuang-šou tchuej-tung fa-lun)

4. Falun nebeský okruh (*Falun Zhoutian Fa*)⁵²

Princip: Falun nebeský okruh umožňuje energii lidského těla obíhat rozsáhlými oblastmi – to znamená ne pouze v jednom nebo několika meridiánech, ale z celé jinové strany do celé jangové strany těla nepřetržitě tam a zpět. Toto cvičení dalece převyšuje obvyklé metody otvírání meridiánů a velké a malé nebeské okruhy. Falun nebeský okruh je kultivační metoda na střední úrovni. Se základem, který tvoří předcházející tři cvičení, mohou být pomocí vykonávání tohoto cvičení meridiány celého těla (včetně velkého nebeského okruhu) rychle otevřeny. Odshora až dolů budou meridiány postupně pospojovány po celém těle. Nejvýjimečným rysem tohoto cvičení je použití otáčení Falunu k napravení všech odchýlných stavů v lidském těle. Toto umožňuje lidskému tělu – malému vesmíru – navrátit se do svého původního stavu a umožňuje odblokování všech meridiánů v těle. Když se dosáhne tohoto stavu, člověk se dostal na velmi vysokou úroveň v kultivaci v Zákonu Trojitého světa. Když děláte toto cvičení, obě ruce následují energetické mechanismy. Pohyby jsou pozvolné, pomalé a hladké.

Verše:

*Xuanfa Zhixu*⁵³

*Xinqing Siyu*⁵⁴

*Fanben Guizhen*⁵⁵

*Youyou Siqu*⁵⁶

Příprava – Stáňte přirozeně s nohama na šířku ramen. Mírně pokrčte kolena. Udržujte kolena a boky uvolněné. Uvolněte celé tělo, tělo ale není ochablé. Mírně vtáhněte spodní čelist. Dotkněte se koncem jazyka horního patra, přičemž mezi horními a spodními zuby nechte mezeru, a spojte rty. Jemně zavřete oči. Udržujte klidný výraz tváře.

Spojte ruce (*Liangshou Jieyin*) – (obrázek 4-1).

Spojte ruce před hrudníkem (*Shuangshou Heshi*) – (obrázek 4-2).

Oddělte ruce z *Heshi*. Pohybujte jimi dolů směrem ke spodní části břicha, přičemž dlaně otáčíte směrem k tělu. Udržujte vzdálenost ne více než 10 cm mezi rukama a tělem. Potom, když přejdete před spodní část břicha, natáhněte ruce dolů mezi nohy. Pohybujte rukama dolů, přičemž dlaně směřují k vnitřní straně nohou, a současně se pokrčte v pase a přikrčte se (obrázek 4-3). Když se konce prstů dostanou blízko k zemi, pohybujte rukama do kruhu od přední strany nohou,

⁵² *Falun Zhoutian Fa* (fah-lun čou-tchien fa)

⁵³ *Xuanfa Zhixu* (süan-fa č'-sü) – Otáčející se Fa dosáhne prázdnoty.

⁵⁴ *Xinqing Siyu* (sin-čching s'-jü) – Srdce je čisté jako ryzí nefrit.

⁵⁵ *Fanben Guizhen* (fan-pen kuej-čen) – Vrať se ke svému původu a pravému já.

⁵⁶ *Youyou Siqu* (jou-jou s'-čchi) – Cítíš lehkost, jako by ses vznášel.

podél vnější strany chodidel k patám (obrázek 4-4). Ohněte mírně obě zápěstí a zdvihejte ruce podél zadní strany nohou (obrázek 4-5). Narovnejte se v pase, zatímco zdviháte ruce podél zad (obrázek 4-6).



Během cvičení se nesmí žádná ruka dotknout nějaké části těla, jinak se energie, která na nich je, odvede nazpět do těla. Když už není možné ruce podél zad zdvihnout výše, udělejte duté pěsti (nyní ruce nenesou energii) (obrázek 4-7), potom je vytáhněte dopředu z podpaždí. Překřižte ruce před hrudníkem (Není speciální požadavek, která ruka má být nahoře a která dole – toto závisí na tom, jak je to pro vás přirozené. Toto platí pro muže i pro ženy.) (obrázek 4-8). Umístěte ruce nad ramena (nechte tam mezeru). Pohybujte oběma otevřenými dlaněmi podél jangové (vnější) strany rukou. Když se dostanete k zápěstím, středy obou dlaní směřují k tělu ve vzdálenosti 3-4 cm. Nyní by obě ruce měly vytvářet přímou linii (obrázek 4-9). Bez zastavení otočte oběma rukama, jako byste otáčeli míč; to znamená, že vnější ruka by měla skončit uvnitř a vnitřní ruka by měla skončit venku. Jak se obě ruce pohybují podél jinových (vnitřních) stran předloktí a ramen, zdvihněte je nahoru a za hlavu (obrázek 4-10). Ruce by měly vytvořit za hlavou „x“ (obrázek 4-11). Ruce oddělte, přičemž prsty směřují dolů, a spojte je s energií zad. Potom pohybujte oběma rukama nad temeno hlavy k přední části hrudníku (obrázek 4-12). Toto je jeden úplný nebeský okruh. Zopakujte pohyby celkem devětkrát. Po devátém přesuňte ruce dolů podél hrudníku ke spodní části břicha. Přeložte ruce před spodní částí břicha (obrázek 4-13) (*Diekou Xiaofu*).



圖 4-6



圖 4-7



圖 4-8



圖 4-9



圖 4-10



圖 4-11



圖 4-12

Ukončující pozice – Spojte ruce (*Liangshou Jieyin*, obrázek 4-14).



圖 4-13



圖 4-14

5. Zesilování božských sil

(*Shentong Jiachi Fa*)⁵⁷

Princip: Zesilování božských sil je klidným kultivačním cvičením. Je to mnohoúčelové cvičení, které zesiluje božské síly (včetně nadpřirozených schopností) a potenciál gongu pomocí otáčení Falunu použitím buddhovských pohybů rukou. Toto cvičení je nad střední úroveň a původně to bylo tajné cvičení. Vykonávání tohoto cvičení vyžaduje sezení s oběma nohama překříženými. Překřížení jedné nohy je přijatelné na úvodním stupni, když nemůže být provedeno překřížení obou nohou⁵⁸. Časem se od člověka vyžaduje, aby seděl s oběma nohama překříženými. Během tohoto cvičení je tok energie silný a energetické pole okolo těla je dost velké. Čím déle jsou nohy překřížené, tím lépe. Závisí to na schopnosti člověka snášet utrpení. Čím déle člověk sedí, tím intenzivnější je cvičení a tím rychleji roste jeho gong. Při vykonávání cvičení nepřemýšlejte o ničem – není zde žádný záměr mysli. Z klidu vstupte do dingu⁵⁹. Ale vaše hlavní vědomí si musí být vědomo, že jste to vy, kdo provádí cvičení.

Verše:

*Youyi Wuyi*⁶⁰

*Yinsui Jiqi*⁶¹

*Sikong Feikong*⁶²

*Dongjing Ruyi*⁶³

Příprava – Sedíte s překříženými nohama. Žáda a krk udržujte vzpřímené. Mírně vtáhněte spodní čelist. Dotkněte se koncem jazyka horního patra, přičemž mezi horními a spodními zuby nechte mezeru a spojte rty. Udržujte celé tělo uvolněné, ale tělo není ochablé. Jemně zavřete oči. V srdci by se měl vyvinout soucit a výraz tváře by měl být klidný.

Obě ruce vytvoří v oblasti spodní části břicha pozici *Jieyin* (obrázek 5-1). Postupně vstupte do stavu klidu.

Znaky rukou (*Da Shoujin*)⁶⁴ – Z *Jieyin* pomalu pohybujte spojenými rukama nahoru. Když jsou ruce před hlavou, postupně otáčejte dlaně nahoru. Nad hlavou, když dlaně směřují nahoru, dosáhly ruce svého nejvyššího bodu (obrázek 5-2). (Když děláte pohyby rukou, vedou předloktí určitou silou ramena). Potom ruce oddělte, otočte je dozadu a opište oblouk nad

⁵⁷ *Shentong Jiachi Fa* (šen-tchung ťia-čch' fa)

⁵⁸ Sezení s jednou nohou překříženou se též nazývá poloviční lotosový sed a sed s oběma nohama překříženými se nazývá plný lotosový sed.

⁵⁹ *Ding* (ting) – meditativní stav, kdy mysl je úplně prázdná, ale vědomá.

⁶⁰ *Youyi Wuyi* (jou-i wu-i) – Jakoby s úmyslem, ale bez úmyslu.

⁶¹ *Yinsui Jiqi* (jin-suej ťi-čchi) – Pohyby rukou následují energetické mechanismy.

⁶² *Sikong Feikong* (s'kchung fej-kchung) – Jakoby prázdný, ale ne prázdný.

⁶³ *Dongjing Ruyi* (tung-ťing žu-i) – Lehce se pohybuj anebo zastav.

⁶⁴ *Da Shouyin* (ta šou-jin)

vrcholem hlavy, přičemž spouštíte ruce dolů, dokud nejsou před hlavou (obrázek 5-3). Obě dlaně směřují nahoru s prsty směřujícími dopředu (obrázek 5-4), držte lokty uvnitř, jak je to jen možné. Narovnáte zápěstí a překřížíte před hrudníkem. U mužů se pohybuje vně těla levá ruka; u žen se vně těla pohybuje pravá ruka. Když obě ruce vytvořily vodorovnou linii (obrázek 5-5), otočíte zápěstí vnější ruky ven s dlaní směřující nahoru, přičemž opíšete půloblouk. Dlaň směřuje nahoru a prsty směřují dozadu. Ruka by se měla pohybovat se značnou silou. Mezitím otočte dlaň vnitřní ruky pomalu dolů. Když je ruka natažená, otočte dlaň, aby směřovala dopředu. Spodní ruka by měla být asi v úhlu 30° od těla (obrázek 5-6). Potom otočte obě dlaně k tělu, přesuňte levou ruku⁶⁵ (horní ruku) dolů po vnitřní straně a pravou ruku⁶⁶ nahoru. Potom opakujte předcházející pohyby opačnými rukama, přičemž pozice rukou vyměníte (obrázek 5-7). Potom muži narovnájí pravé zápěstí (ženy levé zápěstí) a otočí dlaň, aby směřovala k tělu. Potom, když se ruce překříží před hrudníkem, natáhněte dlaň dolů, dokud není ruka napřímená a nad holení. Muži otáčejí levou dlaň (ženy pravou dlaň) dovnitř a pohybují s ní nahoru. Po překřížení před hrudníkem se dlaň pohybuje k přední straně levého ramene (u žen pravého ramene). Když se ruka dostane do této pozice, dlaň směřuje nahoru s prsty směřujícími dopředu (obrázek 5-8). Potom vyměňte polohy obou rukou použitím předcházejících pohybů. To znamená, že muži pohybují levou rukou (ženy pravou rukou) po vnitřní straně; pravá ruka u mužů (levá u žen) se pohybuje po vnější straně. Vyměňte polohy rukou (obrázek 5-9). Když děláte znaky rukou, pohyby jsou plynulé, bez přerušení.



圖 5-1

圖 5-2

圖 5-3

⁶⁵ Pravá ruka pro ženy.

⁶⁶ Levá ruka pro ženy.



圖 5-4



圖 5-5



圖 5-6



圖 5-7



圖 5-8



圖 5-9

Zesilování (*Jiachi*)⁶⁷ – Pokračujte z předcházejících pohybů rukou, pohybujte horní rukou po vnitřní straně a spodní rukou po vnější straně. Muži otočí pravou ruku,⁶⁸ přičemž s ní pohybují dolů, s dlaní směřující k hrudníku. Muži zdvihají levou ruku (ženy pravou ruku) nahoru. Když obě předloktí dosáhnou hrudníku a vytvoří vodorovnou linii (obrázek 5-10), roztáhnete obě ruce ven do stran, přičemž otáčíte dlaně dolů (obrázek 5-11).

⁶⁷ *Jiachi* (t'ia-čch')

⁶⁸ Levá ruka pro ženy.



圖 5-10



圖 5-11

Když jsou obě ruce nad úrovní kolien roztaženy, udržujte ruce na úrovni pasu, přičemž předloktí a hřbety rukou jsou na stejné úrovni a obě ruce jsou uvolněné (obrázek 5-12). Tato pozice dodává božské síly z vnitřku těla do rukou, čímž je zesiluje. Během zesilování budete cítit dlaně teplé, těžké, zeledřizované, strnulé, jako kdyby držely nějakou váhu, a podobně. Neusilujte však o tyto pocity – nechte je přirozeně přijít. Čím déle člověk tuto pozici drží, tím lépe.



圖 5-12



圖 5-13

Muži otáčejí zápěstí pravé ruky (ženy levé ruky), aby dlaň směřovala dovnitř, přičemž přesouvají ruku směrem k spodní části břicha. Po dosažení spodní části břicha dlaň směřuje nahoru. Současně muži otáčejí levou ruku (ženy pravou) dopředu, přičemž ji zdvihají k bradě. Když ruka dosáhne úrovně ramen, dlaň by měla směřovat dolů. Když se potom dostane do správné polohy, předloktí a ruka by měly být vodorovné. Ustálíte je v pozici, kdy středy dlaní směřují proti sobě (obrázek 5-13). Zesilující pozice musí být drženy po dlouhou dobu, ale můžete je držet tak dlouho, jak vydržíte. Potom nakreslí horní ruka půloblouk dopředu a dolů k spodní části břicha. Současně zdvihnete spodní ruku nahoru, přičemž otáčíte dlaň dolů. Když se dostane k bradě, ruka by měla být na stejné úrovni jako ramena. Ustálíte je v pozici, kdy středy dlaní směřují proti sobě (obrázek 5-14). Čím déle polohu držíte, tím lépe.



圖 5-15



圖 5-16

Kultivace v meditaci (*Jinggong Xiulian*)⁶⁹ – Začněte z předcházející polohy, horní ruka opíše půloblouk dopředu a dolů k spodní části břicha a z rukou vytvořte *Jieyin* (obrázek 5-15). Začněte s klidnou kultivací. Vstupte do stavu ding, ale vaše hlavní vědomí musí vědět, že vy děláte cvičení. Čím déle sedíte, tím lépe – sed'te tak dlouho, jak můžete.

Ukončující poloha – Přesuňte ruce do *Heshi* a vystupte ze stavu ding (obrázek 5-16). Uvolněte nohy z překřížení.

⁶⁹ *Jinggong Xiulian* (ting-kung siou-lien)

Kapitola III

Mechanismus a principy cvičebních pohybů

1. První cvičení

První cvičení se nazývá Buddha ukazuje tisíc rukou. Již jméno naznačuje, že je to, jako by tisíciruký Buddha nebo tisíciruká Bódhisattva ukazovali své ruce. Samozřejmě je nemožné, abychom my dělali tisíc pohybů – nebyli byste schopni si je všechny zapamatovat a jejich vykonávání by vás vyčerpalo. My používáme v tomto cvičení osm jednoduchých základních pohybů, které vyjadřují tuto myšlenku. I když jsou jednoduché, těchto osm pohybů umožňuje stovkám meridiánů se v našem těle otevřít. Dovolte mi vysvětlit vám, proč říkáme, že již od počátku začíná naše praktikování na velmi vysoké úrovni. Je to proto, že neotvíráme pouze jeden nebo dva meridiány, Ren a Du⁷⁰, nebo osm mimořádných meridiánů.⁷¹ Namísto toho otvíráme všechny meridiány a každý z nich je v souběžném pohybu od samého začátku. Proto začínáme praktikování na velmi vysoké úrovni hned od počátku.

Když člověk dělá toto cvičení, musí napínat a uvolňovat tělo. Ruce a nohy musí být dobře koordinované. Pomocí napínání a uvolňování se v těle odblokuje oblasti s nahromaděnou energií. Pohyby by samozřejmě neměly vůbec žádný účinek, kdybych do vašeho těla nezasadil sadu mechanismů. Když se natahujete, celé tělo se postupně natahuje do svých mezí – až do té míry, že cítíte, jako byste se rozdělovali na dva lidi. Tělo se napíná, jako by se stávalo velmi vysokým a velkým. Není použit žádný záměr mysli. Potom se natáhnete jakoby až do krajnosti, pak se má tělo prudce uvolnit – měli byste se uvolnit okamžitě, až se natáhnete do krajnosti. Účinek takového pohybu je, jako kdybyste naplnili kožený vak vzduchem: když ho stlačíte, vzduch vyletí ven; když člověk vyndá ruku z vaku, vzduch se natáhne zpět a nová energie se nabere do nitra. Když tento mechanismus pracuje, zablokované oblasti těla se otvírají.

Když se tělo natahuje, jsou paty pevně tlačeny dolů a hlava silou tlačena nahoru. Je to, jako by meridiány byly v celém těle napínány, dokud se neotevrou, a pak se prudce uvolní – po napnutí byste se měli prudce uvolnit. Pomocí tohoto druhu pohybu je okamžitě otevřeno celé vaše tělo. Samozřejmě, musíme také do vašeho těla zasadit různé mechanismy. Když se ruce natahují, natahují se postupně a mocně, až do největší možné míry. Škola Tao učí, jak pohybovat energií po třech jinových a po třech jangových meridiánech. Ve skutečnosti neexistují jen tyto tři jinové a tři jangové meridiány, ale také stovky křížem krážem propojených meridiánů v rukou. Všechny musí být natahováním otevřeny a odblokovány. My otvíráme všechny meridiány ihned na počátku našeho praktikování. Z běžných kultivačních praxí ty pravé – což vylučuje ty, které pracují jen s qi⁷² – používají metodu, která přivádí stovky meridiánů do pohybu pomocí jednoho

⁷⁰ Ren (žen) a Du (tu) – Du kanál začíná v pánevní dutině a jde nahoru – po středě zad. Ren kanál jde nahoru z pánevní dutiny po středě přední strany těla.

⁷¹ Osm mimořádných meridiánů – v čínské medicíně existují tyto meridiány mimo dvanáct pravidelných meridiánů. Většina z osmi mimořádných se protíná s akupunkturními body dvanácti pravidelných, takže nejsou považovány za nezávislé nebo hlavní meridiány.

⁷² Qi (čchi) – podle čínské představy získává tato látka/energie mnoho forem v těle a v prostředí. Obvykle se překládá jako „životní energie“; qi podle čínských představ určuje zdraví člověka. „Qi“ též může být použita v mnohem širším významu na popsání látek, které jsou neviditelné a amorfní, jako vzduch, pach, hněv atd.

energetického kanálu. Takovými praktikám trvá dlouhou dobu – velmi mnoho roků – než otevřou všechny meridiány. Naše praxe je zaměřena hned na počátku na otevření všech meridiánů, a proto začínáme praktikovat již na velmi vysoké úrovni. Každý by měl tento klíčový bod pochopit.

Dále budu mluvit o stojící pozici. Musíte stát přirozeně s nohama na šířku ramen. Chodidla nemusí být rovnoběžná, protože zde nemáme věci z bojových umění. Mnoho stojících pozic ve cvičebních metodách pochází z koňského postoje z bojových umění. Když Buddhovská škola učí nabídnutí spásy všem bytostem, vaše chodidla by neměla být otočena dovnitř. Kolena a boky jsou uvolněné, kolena jemně pokrčena. Když jsou kolena mírně pokrčena, meridiány vně jsou otevřeny; stojí-li člověk rovně, meridiány jsou tam strnulé a zablokované. Tělo udržujeme vzpřímené a uvolněné. Musíte se úplně uvolnit z vnitřku ven, ale nestaňte se příliš ochablý. Hlava má zůstat vzpřímená.

Když vykonáváte těchto pět cvičení, oči jsou zavřené. Ale když se učíte pohyby, musíte mít oči otevřené a sledovat, zda jsou vaše pohyby správné. Později, když jste se již pohyby naučili a vykonáváte je sami, by cvičení měla být prováděna se zavřenými očima. Špička jazyka se dotýká horního patra, udržujeme mezeru mezi horními a spodními zuby a rty jsou spojeny. Proč se jazyk musí dotýkat horního patra? Jak možná víte, v průběhu skutečné praxe to není pouze povrchní nebeský okruh, který je v pohybu, ale také každý meridián v těle, který se křížuje svísele a vodorovně. Kromě povrchních meridiánů existují i meridiány na vnitřních orgánech a v mezerách mezi vnitřními orgány. Ústa jsou prázdná, takže se spoléháme na zdvižený jazyk, který vytváří vnitřní most, což zesiluje energetický tok během oběhu meridiánů a umožňuje energii vytvořit okruh přes jazyk. Zavřené rty slouží jako vnější most, který umožňuje obíhat povrchové energii. Proč necháváme mezeru mezi horními a dolními zuby? Kdyby byly vaše zuby během cvičení stisknuty, energie by je tiskla k sobě pevněji a pevněji během svého oběhu. A je-li některá část těla napjatá, nemůže být úplně přeměněna. Takže leckterá část, která není uvolněná, bude vynechána a nebude přeměněna a rozvinuta. Horní a dolní zuby se uvolní, když mezi nimi necháte mezeru. Toto jsou základní požadavky na cvičební pohyby. Máme tři přechodné pohyby, které budou později opakovány v dalších cvičeních. Rád bych je nyní vysvětlil.

Liangshou Heshi (spojení rukou před hrudníkem). Když děláte *Heshi*, předloktí vytvářejí přímou linii a lokty vyčnívají, takže podpaží jsou prázdná. Když se předloktí silně stlačí, energetické kanály tam budou úplně zablokované. Konečky prstů nesahají až před tvář, ale pouze před hrudník. Nemají se naklánět směrem k tělu. Mezi dlaněmi udržujeme dutý prostor a konce dlaní by měly být k sobě stlačené, jak je to jen možné. Každý si musí tuto polohu pamatovat, protože se mnohokrát opakuje.

Diekou Xiaofu (přeložení rukou před spodní částí břicha). Lokty mají vyčnívat. Během cvičení je nutné držet lokty venku. Zdůrazňujeme to z dobrého důvodu: když podpaží nejsou otevřená, energie bude zablokována a nebude tudy moci proudit. Když jste v této pozici, u mužů je uvnitř levá ruka; u žen je uvnitř pravá ruka. Ruce se vzájemně nesmí dotýkat – udržujeme mezi nimi mezeru na šířku dlaně. Mezera na šířku dvou dlaní se udržuje mezi vnitřní rukou a tělem, přičemž nedovolíme ruce, aby se dotkla těla. Proč je to tak? Jak víme, existuje mnoho vnitřních a vnějších kanálů. Při našem praktikování se spoléháme na Falun, aby je otevřel, zejména bod laogong⁷³ na rukou. Ve skutečnosti je bod laogong pole, které existuje nejen v našem fyzickém těle, ale také ve všech našich formách existence těla v jiných dimenzích. Jeho pole je velmi velké a dokonce přesahuje povrch rukou fyzického těla. Všechna jeho pole musí být otevřena, takže se

⁷³ Laogong (lao-kung) – akupunkturální bod ve středu dlaně.

spoléháme na Falun, aby to udělal. Ruce udržujeme oddělené, protože se na nich otáčejí Faluny – na obou rukou. Když se ruce přeloží před spodní částí břicha na konci cvičení, energie, která je jimi nesená, je velmi silná. Dalším cílem *Diekou Xiaofu* je posílnění Falunu ve spodní části břicha jakož i pole dantianu⁷⁴. Je mnoho věcí – více než deset tisíc – které se z tohoto pole vyvinou.

Další poloha se nazývá *Jie Dingyin*⁷⁵. Nazýváme ji v krátkosti *Jieyin* (spojení rukou). Podívejte se na spojené ruce: nemají být spojeny nedbale. Palce jsou zdviženy, vytvářejí oválný tvar. Prsty jsou zlehka spojeny dohromady, přičemž prsty spodní ruky jsou umístěny proti mezerám mezi prsty vrchní ruky. Takto by to mělo být. Když sepnete ruce, u mužů je nahoře levá ruka a u žen je nahoře pravá ruka. Proč je to tak? Protože mužské tělo je tělo čistého jangu a ženské tělo je tělo čistého jinu. Aby se dosáhlo rovnováhy mezi jinem a jangem, muži by měli potlačit jang a dát slovo jinu, a ženy by měly potlačit jin a dát slovo jangu. Takže některé pohyby jsou odlišné pro muže a pro ženy. Když jsou ruce spojeny, lokty vyčnívají – nutno je držet venku. Jak možná víte, střed dantianu je na dvě šíře prstu pod pupkem. Toto je také středem našeho Falunu. Takže spojené ruce mají být umístěny o něco níže, aby držely Falun. Když uvolňujete tělo, někteří lidé uvolňují své ruce, ale nohy ne. Nohy i ruce musí být koordinované, aby se uvolňovaly a natahovaly současně.

2. Druhé cvičení

Druhé cvičení se nazývá Falun pozice ve stoji. Jeho pohyby jsou velmi jednoduché, protože jsou to jen čtyři kolo držící polohy – dají se naučit velmi snadno. Je to však velmi intenzivní a náročné cvičení. Čím náročné? Všechna cvičení pozice ve stoji vyžadují klidné stání po dlouhý čas. Člověk bude cítit v rukou bolest, když je drží nahoře po dlouhý čas. Takže cvičení je náročné. Poloha pro pozici ve stoji je tatáž jako pro první cvičení, ale není zde napínání a člověk jednoduše stojí s uvolněným tělem. Všechny čtyři základní polohy obsahují držení kola. Nehledě na to, že tyto pohyby jsou jednoduché a skládají se jen ze čtyř základních pohybů, kultivace podle Dafa vyžaduje, aby každý pohyb kultivoval velmi mnoho věcí, a není možné, aby jeden pohyb vyvíjel pouze jednu nadpřirozenou schopnost nebo pouze jedinou věc. Kdyby vývoj každé věci vyžadoval jeden pohyb, kultivace bude nemožná. Mohu vám říci, že věci, které jsem zasadil do spodní části vašeho břicha, a věci, které jsou vyvinuty při naší kultivaci, se počítají ve stovkách tisíc. Kdybyste museli použít jeden pohyb na kultivování každé z nich, jen si to představte: bylo by nutných stovky tisíc pohybů, a nebyli byste je schopni ukončit ani za den. Vyčerpali byste se a stále byste nemuseli být schopni si je všechny pamatovat.

Existuje takové přísloví: „Velká cesta je mimořádně jednoduchá a lehká.“ Cvičení řídí přeměnu všech věcí jako celku. Takže by bylo dokonce lépe, kdyby nebyly vůbec žádné pohyby, dokud děláte klidné kultivační cvičení. Jednoduché pohyby mohou také řídit ve velké míře současnou přeměnu mnohých věcí. Čím jednodušší cvičení jsou, tím úplnější přeměna pravděpodobně nastane, protože řídí všechno v širokém rozsahu. V tomto cvičení jsou čtyři polohy držící kolo. Když držíte kola, budete cítit otáčení velkého Falunu mezi svými rukama. Téměř každý praktikující ho může cítit. Když děláte Falun pozici ve stoji, nikomu není dovoleno kymáčet se nebo skákat jako při praktikách, kde jste ovládání duchy (futi). Kymácení se a

⁷⁴ Dantian (tan-tchien) – „pole danu“, energetické pole umístěné ve spodní části břicha.

⁷⁵ *Jie Dingyin* (ťie ting-jin) – spojení rukou.

skákání není dobré – není to praktikování. Viděli jste již někdy Buddhu, Taa nebo Boha skákat a takto se kymáčet? Nikdo z nich to nedělá.

3. Třetí cvičení

Třetí cvičení se nazývá Pronikání dvěma kosmickými extrémy. Toto cvičení je také velmi jednoduché. Jak již jméno naznačuje, cvičení slouží na posílání energie do dvou „kosmických extrémů“. Jak daleko jsou tyto dva extrémy tohoto bezmezného vesmíru? Toto je mimo vaši představivost, takže cvičení neobsahuje záměr mysli. Vykonáváme cvičení následováním mechanismů. Vaše ruce se tedy pohybují podél mechanismů, které jsem zasadil do vašeho těla. První cvičení má také tento druh mechanismů. První den jsem se vám o tom nezmínil, protože byste neměli vyhledávat pocity dříve, než se seznámíte s pohyby. Obával jsem se, že byste si je všechny nebyli schopni zapamatovat. Zjistíte však, že když napnete a uvolníte ruce, automaticky se vrátí, samy od sebe. Toto je způsobeno mechanismy zasazenými do vašeho těla, něco, co se ve škole Tao nazývá Mechanismy klouzání rukou. Potom když ukončíte jeden pohyb, zjistíte, že vaše ruce automaticky kloužou dále, aby udělaly další. Tento pocit se časem stane zřejmější, až se prodlouží čas vašeho cvičení. Všechny tyto mechanismy se budou otáčet samovolně, poté co jsem vám je dal. Ve skutečnosti, když neděláte cvičení, gong vás kultivuje podle fungování mechanismů Falunu. Následující cvičení mají také mechanismy. Postoj pro toto cvičení je tentýž jako pro Falun pozici ve stojí. Není tu žádné napínání, takže člověk pouze stojí s uvolněným tělem. Jsou tu dva druhy pohybů rukou. Jedním je jednoruční klouzavý pohyb nahoru a dolů, to znamená, že jedna ruka klouže nahoru, přičemž druhá ruka klouže dolů – ruce si vyměňují polohu. Jeden pohyb nahoru a dolů se počítá každé ruce jako jeden pohyb a pohyby se opakují devětkrát. Když bylo uděláno osm a půl pohybu, spodní ruka se zdvihne a začnou se dělat obouruční klouzavé pohyby nahoru a dolů. Ty se také dělají devětkrát. Později, kdybyste chtěli zvýšit počet opakování a zvětšit rozsah cvičení, můžete ho dělat osmnáctkrát – počet musí být násobkem devíti. To je proto, že mechanismus se mění po devátém násobku; nutno se držet čísla devět. Když budete dělat cvičení v budoucnu, nebudete muset stále počítat. Až se mechanismy stanou velmi silnými, samy ukončí pohyby po devátém násobku. Vaše ruce se stáhnou dohromady, protože mechanismy se automaticky mění. Nemusíte dokonce ani počítat počet opakování, protože je zaručeno, že vaše ruce budou vedeny, aby zatočily Falun po ukončení devátého klouzavého pohybu. V budoucnu byste neměli stále počítat, protože potřebujete vykonávat cvičení ve stavu bez záměru. Mít záměr je připoutání. V kultivační praxi vysoké úrovně není používán žádný záměr mysli – je úplně ve stavu bez záměru. Samozřejmě, jsou lidé, kteří říkají, že samotné provádění pohybů je plné záměru. Toto je nesprávně pochopeno. Kdybyste pohyby nazvali plné záměru, co potom znaky rukou, které dělají Buddhové, nebo spojení rukou a meditace, která dělají zen-buddhističtí mniši a mniši v chrámech? Vztahuje se důvod „záměru“ na to, kolik pohybů a znaků rukou se vyžaduje? Určuje počet pohybů to, zda je člověk ve stavu bez záměru nebo ne? Jsou tam připoutání, je-li tam více pohybů, a žádná připoutání, když tam je pohybů méně? Nejsou důležité pohyby, ale to, zda mysl člověka má připoutání a zda jsou tam věci, kterých se člověk neumí zbavit. Záleží na mysli. Vykonáváme cvičení následováním mechanismů a postupně opouštíme naše myšlení poháněné záměrem, čímž dosáhneme stavu bytí bez záměru mysli.

Naše těla procházejí během klouzání rukama nahoru a dolů svébytným druhem přeměny. Kanály nad našimi hlavami budou otevřeny, něco, co se nazývá „otevření temene hlavy“. Kanály na spodu našich nohou budou také odblokovány. Tyto kanály jsou více než jen bod Yongquan⁷⁶, který je ve skutečnosti sám polem. Protože lidské tělo má různé formy existence v jiných dimenzích, jak budete cvičit, vaše těla se postupně rozšíří a množství gongu se stane větším a větším, takže [vaše tělo v jiných dimenzích] překročí velikost vašeho lidského těla.

Když člověk dělá cvičení, otevření vrcholu hlavy nastane na temeni hlavy. Otevření vrcholu hlavy, o kterém tu mluvíme, není totéž co v tantrismu. V tantrismu se to vztahuje na otevření bodu baihui⁷⁷ a následné vložení kousku „šťastné slámky“ do něho. To je kultivační technika vyučovaná v tantrismu. Naše otevření vrcholu hlavy je odlišné. Naše se vztahuje na komunikaci mezi vesmírem a naším mozkem. Je známo, že obyčejná buddhistická kultivace má také otevření vrcholu hlavy, ale je to zřídka odhaleno. V některých kultivačních praktikách je považováno za úspěch, když se na vrcholu hlavy člověka otevře štěrbina. Ve skutečnosti ještě stále mají před sebou dlouhou cestu. Jakého rozsahu by mělo dosáhnout pravé otevření vrcholu hlavy? Lebka člověka se musí úplně otevřít a potom být vždy ve stavu automatického otvírání a zavírání. Mozek bude neustále komunikovat s rozlehlým vesmírem. Takovýto stav bude existovat a toto je pravé otevření vrchu hlavy. Samozřejmě že se to nevztahuje na lebku v této dimenzi – toto by bylo příliš děsivé. Je to lebka v jiných dimenzích.

Toto cvičení se také vykonává velmi snadno. Požadovaná stojící poloha je tatáž jako v předcházejících dvou cvičeních, i když tu není žádné napínání jako při prvním cvičení. Napínání se nevyžaduje ani při následujících cvičeních. Člověk musí pouze stát uvolněně a udržovat nezměněný postoj. Když vykonáváte klouzavé pohyby nahoru a dolů, každý musí rukama následovat mechanismy. Vaše ruce ve skutečnosti kloužou podle mechanismů i v prvním cvičení. Vaše ruce se automaticky přesunou do *Heshi*, až skončíte napínání a uvolňování těla. Takovýto druh mechanismů byl vložen do vašeho těla. My vykonáváme cvičení podle těchto mechanismů, takže mohou být zesílněny. Není potřeba, abyste kultivovali gong sami, když mechanismy tuto úlohu převezmou. Cvičení vykonáváte pouze na zesílení mechanismů. Jakmile pochopíte tuto důležitou věc, když budete dělat pohyby správně, budete cítit jejich existenci. Vzdálenost mezi vašimi rukama a tělem není více než 10 centimetrů. Vaše ruce musí zůstat v tomto rozpětí, aby cítily existenci mechanismů. Někteří lidé nikdy mechanismy necítí, protože se úplně neuvolní. Potom, až budou dělat cvičení nějaký čas, budou je postupně cítit. Během cvičení by se neměl používat záměr na tahání qi nahoru, ani by člověk neměl myslet na vylévání qi nebo tlačení qi dolů. Ruce by neustále měly směřovat k tělu. Jednu věc bych rád zdůraznil: někteří lidé pohybují rukama blízko u těla, ale jakmile se jim ruce ocitnou před tváří, posunou ruce dál, protože se obávají, že se dotknou tváře. Věci nebudou fungovat, když jsou ruce příliš daleko od tváře. Vaše ruce musí klouzat nahoru a dolů blízko před vaší tváří a vašim tělem, dokud se nedostanou tak blízko, že by se dotýkaly vašich šatů. Každý musí následovat tento důležitý bod. Když jsou vaše pohyby správné, vaše dlaň bude vždy směřovat dovnitř, když je ruka v horní pozici během konání jednoručních klouzavých pohybů nahoru a dolů.

Nevěnujte pozornost jen horní ruce, když děláte jednoruční klouzavé pohyby nahoru a dolů. Spodní ruka se také musí dostat na své místo, protože pohyby nahoru a dolů se uskutečňují současně. Ruce kloužou nahoru a dolů současně a své polohy také dosahují současně. Ruce se nemají překrývat, když se pohybují blízko hrudi, jinak budou mechanismy poškozeny. Ruce se

⁷⁶ Yongquan (jung-čchüan) – akupunkturální bod umístěný ve středu chodidla.

⁷⁷ Baihui (paj-chuej) – akupunkturální bod umístěný na temeni hlavy.

mají udržovat odděleny, každá ruka pokrývá pouze jednu stranu těla. Ruce jsou narovnané, ale to neznamená, že nejsou uvolněné. Ruce i tělo by měly být uvolněné, ale ruce mají být narovnané. Protože ruce se pohybují podél mechanismů, budete cítit, že tam jsou mechanismy a síla vedoucí vaše prsty, aby klouzaly nahoru. Když děláte obouruční klouzavé pohyby nahoru a dolů, ruce se mohou trochu otevřít, ale neměly by být příliš daleko od sebe, protože energie se pohybuje nahoru. Na to dávejte zvlášť pozor, když děláte obouruční klouzavé pohyby nahoru a dolů. Někteří lidé jsou zvyklí vědomě „držet qi a vlévat ji do vrcholu hlavy“. Vždy pohybují rukama dolů s dlaněmi směřujícími dolů a zdvihají ruce s dlaněmi směřujícími nahoru. Toto není dobré – dlaně musí směřovat k tělu. I když se pohyby nazývají klouzání nahoru a dolů, ve skutečnosti jsou vykonávány mechanismy, které vám byly dány – jsou to mechanismy, které přebírají tuto funkci. Není zde žádný záměr mysli. Žádné z pěti cvičení nepoužívá nějaký záměr mysli. Jedna poznámka k třetímu cvičení: předtím než děláte cvičení, si představte, že jste jako prázdný sud nebo dva prázdné sudy. Toto vám dá představu, že energie bude proudit hladce. To je hlavním účelem. Ruce jsou v pozici lotosové dlaně.

Nyní budu mluvit o otáčení Falunu vašimi rukama. Jak ho otáčíte? Proč bychom měli Falun otáčet? Energie uvolněná našimi cvičeními jde nepředstavitelně daleko, dosahující dvou kosmických extrémů, ale není zde použit žádný záměr mysli. Není to jako běžná cvičení, ve kterých to, co se označuje jako „sbírání jangové qi z nebe a jinové qi ze země“ je stále omezeno na hranice Země. Naše cvičení umožňuje energii proniknout Zemí a dosáhnout kosmických extrémů. Vaše mysl si není schopna představit, jak rozlehlé a vzdálené jsou kosmické extrémy – je to jednoduše nepředstavitelné. Dokonce i kdybyste měli celý den na představení si toho, stále byste nebyli schopni pochopit, jak velké to je nebo kde leží hranice vesmíru. Dokonce kdybyste uvažovali s úplně neomezenou myslí, stále byste nebyli schopni poznat odpověď, ani po čase, až byste se vyčerpali. Pravá kultivační praxe je prováděna ve stavu bez záměru, takže zde není potřeba nějakého záměru mysli. Nemusíte se starat o mnoho věcí, abyste mohli vykonávat cvičení – pouze následujte mechanismy. Moje mechanismy tuto funkci zabezpečí. Všimněte si prosím, že když energie je během cvičení vysílána velmi daleko, musíme na konci cvičení otáčet Falun ručně, abychom jej pohnali a ihned vrátili energii. Otočení Falunu čtyřikrát postačí. Když ho otočíte více než čtyřikrát, váš žaludek se bude cítit nafouknutý. Falun otáčíme ve směru hodinových ručiček. Ruce by se neměly dostat dál než tělo, když otáčíme Falunem, protože to bychom ho otáčeli příliš široko. Bod dva prsty pod pupkem by měl být použit jako střed osy. Lokty jsou nadzdvížené a vyčnívají a ruce i předloktí jsou vyrovnané. Je nutné dělat pohyby správně, když začnete dělat cvičení, jinak zdeformujete mechanismy.

4. Čtvrté cvičení

Čtvrté cvičení se nazývá Falun nebeský okruh. Zde jsme použili dva pojmy z Buddhovské školy a ze školy Tao⁷⁸, aby tomu každý rozuměl. Toto cvičení bylo nazýváno Otáčení velkého Falunu. Toto cvičení mírně připomíná velký nebeský okruh školy Tao, ale naše požadavky jsou odlišné. Všechny meridiány by měly být otevřeny během prvního cvičení, takže když děláme čtvrté cvičení, všechny budou najednou v pohybu. Meridiány existují na povrchu lidského těla stejně tak jako v jeho hloubce, v každé z jeho vrstev a v mezerách mezi vnitřními orgány. Takže, jak se pohybuje energie v našem cvičení? Vyžadujeme, aby se všechny meridiány lidského těla dostaly do současného pohybu, namísto toho, aby obíhaly jeden nebo dva meridiány, nebo aby se otáčelo osm mimořádných meridiánů. Energetický tok je proto velmi silný. Když je tělo člověka rozděleno na dvě strany, přední jin a zadní jang, potom jde energie nejdříve po jedné straně a potom po druhé straně; to znamená, že energie celé strany je v pohybu. Pokud se chystáte praktikovat Falun Dafa, od této chvíle musíte opustit všechny záměry mysli, které jste používali na vedení nebeského okruhu, když jsou při našem praktikování všechny meridiány otevřeny a uvedeny do současného pohybu. Pohyby jsou poměrně jednoduché a stojící pozice je tatáž jako v předešlém cvičení, kromě toho, že se musíte mírně ohnout v pase. Vaše pohyby by zde také měly následovat mechanismy. Tento druh mechanismů existuje také v každém z předešlých cvičení a pohyby musí opět následovat mechanismy. Mechanismy, které jsem nainstaloval zvenčí vašeho těla pro toto konkrétní cvičení, nejsou běžné, ale je to vrstva mechanismů, které dokáží přivést všechny meridiány do pohybu. Budou pohánět všechny vaše meridiány v těle do neustálého otáčení – otáčení, které pokračuje, dokonce i když neděláte cvičení. Budou se také otáčet v opačném směru v patřičném čase. Mechanismy se otáčejí v obou směrech; není potřeba, abyste na těchto věcech pracovali vy. Měli byste jednoduše následovat to, co jsme vás naučili, a neměli byste mít žádný záměr mysli. Je to tato vrstva velkých meridiánů, která vás vede k ukončení cvičení.

Energie celého těla musí být v pohybu, když vykonáváme nebeský okruh. Jinými slovy, když je lidské tělo skutečně rozděleno na stranu jin a jang, potom energie obíhá z jangové strany do jinové strany, z vnitřku těla na jeho vnějšek, tam a zpět, přičemž stovky nebo tisíce meridiánů se otáčejí současně. Ti z vás, kteří vykonávali jiné nebeské okruhy a používali různé druhy záměru mysli nebo měli různé druhy představ o nebeském okruhu, je musí všechny opustit, když praktikují náš Dafa. Ty věci, které jste cvičili, jsou příliš malé. Je to jednoduše neefektivní, mít v pohybu pouze jeden či dva meridiány, protože pokrok by byl příliš pomalý. Z pozorování povrchu lidského těla je známo, že tam existují meridiány. Meridiány se ve skutečnosti protínají vodorovně i svisle vevnitř těla právě tak jako krevní cévy, a jejich hustota je dokonce vyšší než hustota krevních cév. Existují ve vrstvách lidského těla v různých dimenzích, to znamená, od povrchu vašeho těla k tělům v hlubokých dimenzích, včetně mezer mezi vnitřními orgány. Když je lidské tělo skutečně rozděleno na dvě strany, jednu jin a jednu jang, musí to být tak, že celá strana, přední či zadní, obíhá najednou, když vykonáváte cvičení – už to není jeden nebo dva meridiány. Ti z vás, kteří dělali jiné nebeské okruhy, si zničí praktikování, když vykonávají naše cvičení s nějakým záměrem mysli. Proto nesmíte lpět na žádném záměru mysli, který jste zvyklí používat. Dokonce i když váš předchozí nebeský okruh byl otevřen, stále to nic neznamená. My jsme to už dávno překonali, protože meridiány v našem praktikování jsou v pohybu od počátku. Stojící pozice se neliší od té v předcházejících cvičeních, s výjimkou mírného ohnutí v pase.

⁷⁸ „Falun“ a „nebeský okruh“.

Během cvičení vyžadujeme, aby ruce následovaly mechanismy. Je to jako třetí cvičení, ve kterém ruce kloužou nahoru a dolů podle mechanismů. Člověk by měl následovat mechanismy během celého okruhu, když vykonává toto cvičení.

Pohyby tohoto cvičení se mají zopakovat devětkrát. Když je chcete dělat vícekrát, můžete je udělat osmnáctkrát, ale počet musí být vždy násobkem devíti. Později, až dosáhnete určité úrovně, nebude potřeba počítat počet opakování. Proč je to tak? Protože opakované vykonávání pohybů devětkrát upevní mechanismy. Po devátém násobku mechanismy způsobí, že vaše ruce se přirozeně přeloží před spodkem břicha. Poté co jste cvičení dělali nějaký čas, tyto mechanismy automaticky ruce povedou, aby se přeložily před spodkem břicha po devátém násobku, a už nebudete muset počítat. Samozřejmě, pokud jste začali dělat cvičení nyní, počet opakování musíte stále počítat, protože mechanismy nejsou dost silné.

5. Páté cvičení

Páté cvičení se nazývá Zesilování božských sil. Je to něco z kultivace vysoké úrovně, co jsem sám dělal. Nyní to zveřejňuji bez nějakých úprav. Protože už nemám čas... bude pro mne velmi složité, abych měl další příležitost osobně vás učit. Naučím vás nyní všechno najednou, abyste později znali způsob, jak praktikovat na vysokých úrovních. Pohyby tohoto cvičení také nejsou složité, protože velká cesta je mimořádně jednoduchá a lehká – složité pohyby nejsou nutně dobré. Toto cvičení však řídí přeměnu mnohých věcí ve velkém měřítku. Je to velmi intenzivní a náročné cvičení, protože na dokončení cvičení musíte sedět v meditaci po dlouhý čas. Toto cvičení je samostatné, takže člověk nemusí vykonávat předcházející čtyři cvičení před děláním tohoto. Samozřejmě, všechna naše cvičení jsou velmi flexibilní. Když dnes nemáte mnoho času a můžete udělat pouze první cvičení, potom můžete udělat jen prvé. Můžete dokonce vykonávat cvičení v jiném pořadí. Když je váš denní program dnes plný a chcete udělat jen druhé cvičení, třetí cvičení nebo čtvrté cvičení – to je také v pořádku. Když máte více času, můžete udělat více; když máte méně času, můžete udělat méně – cvičení jsou dost praktická. Když je vykonáváte, posilujete mechanismy, které jsem do vás vložil, a zesilujete svůj Falun a dantian.

Naše páté cvičení je samostatné a skládá se ze tří částí. Prvá část je vykonávání znaků rukou, které upravují vaše tělo. Pohyby jsou velmi jednoduché a je jich jen několik. Druhá část zesiluje vaše božské síly. Je to několik pevných pozic, které přesouvají vaše nadpřirozené schopnosti a božské síly z nitra vašeho těla do vašich rukou, aby během cvičení zesílily. Proto se páté cvičení nazývá Zesilování božských sil – zesiluje to nadpřirozené schopnosti člověka. Další část je sezení v meditaci a vstoupení do stavu ding. Cvičení se skládá z těchto tří částí.

Nejdříve budu mluvit o meditaci v sedě. Existují dva druhy překřížení nohou pro meditaci; ve skutečné praxi jsou jen dva způsoby, jak si překřížit nohy. Někteří lidé namítají, že jsou více než dva způsoby: „Jen se podívejte na tantrickou praxi – není tam mnoho způsobů, jak překřížit nohy?“ Dovolte mi vám říci, že to nejsou způsoby překřížení nohou, ale cvičební pozice a pohyby. Existují jen dva druhy skutečného překřížení nohou: jeden se nazývá „překřížení jedné nohy“ a druhý se nazývá „překřížení obou nohou“.

Dovolte mi vysvětlit pozici s jednou nohou překříženou. Tato poloha může být použita pouze jako přechodná, jako poslední východisko, když nedokážete sedět s oběma nohama překříženými. Překřížení jedné nohy se dělá tak, že jedna noha je dole a jedna nahoře. Dokud

sedíte s jednou nohou překříženou, mnoho lidí cítí bolest v kosti kotníku a nejsou schopni dlouho bolest vydržet. Ještě předtím, než je začnou bolet nohy, bolest způsobená kotníkovými kostmi se stává nesnesitelnou. Kotníkové kosti se posunou dozadu, když můžete otočit své nohy tak, že jejich chodidla směřují nahoru. Samozřejmě, i když jsem vám řekl, abyste dělali cvičení takto, nemusíte být schopni toho dosáhnout na samém začátku. Můžete na tom pracovat postupně.

Je mnoho rozličných teorií o překřížení jedné nohy. Praktiky ve škole Tao učí „tahání dovnitř bez vypouštění ven“, což znamená, že energie se stále vtahuje a nikdy nevypouští. Taoisté se snaží vyhnout rozptylování energie. Takže jak toho dosahují? Jsou důkladní v zapečetění svých akupunkturálních bodů. Často, když překříží nohy, uzavřou svůj bod yongquan na jedné noze tím, že ho položí pod druhou nohu a schovají bod yongquan druhé nohy pod vrchní část protějšího stehna. Totéž je v pozici *Jieyin*. Používají jeden palec na stlačení bodu laogong na opačné ruce a bod laogong na druhé ruce používají na přikrytí druhé ruky, přičemž obě ruce zakrývají spodní část břicha.

Překřížení nohou v našem Dafa nemá žádný z těchto požadavků. Všechny kultivační praxe v Buddhovské škole – bez ohledu na kultivační cestu – vyučují nabídnutí spásy všem bytostem. Takže se neobávají vydávání energie. Popravdě řečeno, dokonce i když je vaše energie uvolněná a spotřebovaná, později ji můžete během svého praktikování doplnit, aniž byste něco ztratili. Je to proto, že váš xinxing dosáhne určité úrovně – vaše energie nebude ztracena. Ale musíte snést trápení, když chcete dále zvýšit svoji úroveň. V tomto případě vaše energie nebude vůbec ztracena. Nevyžadujeme toho mnoho při překřížení jedné nohy, protože ve skutečnosti požadujeme překřížení obou nohou, ne překřížení jedné nohy. Protože jsou lidé, kteří překřížit obě nohy ještě nemohou, při této příležitosti řeknu něco o poloze s jednou nohou překříženou. Můžete dělat překřížení jedné nohy, když ještě neumíte sedět s oběma nohama překříženýma, ale i tak musíte pracovat na tom, abyste postupně dali obě nohy nahoru. Naše poloha s jednou nohou překříženou vyžaduje od mužů, aby jejich pravá noha byla vespod a levá noha nahoře; u žen má být levá noha dole a pravá noha nahoře. Ve skutečnosti, pravé překřížení jedné nohy je velmi těžké, protože to vyžaduje, aby překřížené nohy vytvořily jednu linii; nemyslím si, že překřížení jedné nohy v linii je o něco jednodušší než překřížení obou nohou. Spodní část nohou by měla být v podstatě rovnoběžná – tohoto má být dosaženo – a měla by tam být mezera mezi nohama a pánví. Překřížení jedné nohy je těžké udělat. Toto jsou všeobecné požadavky na pozici s jednou nohou překříženou, ale toto od lidí nevyžadujeme. Proč? Protože toto cvičení vyžaduje, aby člověk seděl s oběma nohama překříženýma.

Nyní vysvětlím překřížení obou nohou. Vyžadujeme, abyste seděli s oběma nohama překříženýma, což znamená, že z polohy s jednou nohou překříženou zdvihnete nohu zespodu nahoru, vytáhnete ji zvenčí, ne z vnitřku. Toto je překřížení obou nohou. Někteří lidé udělají poměrně těsné překřížení nohou. Tímto chodidla obou nohou směřují nahoru a mohou dosáhnout Pěti center směřujících k nebi. Takto je Skutečných Pět center směřujících k nebi vykonáváno v Buddhovské škole všeobecně – vrchol hlavy, obě dlaně a chodidla obou nohou směřují nahoru. Když chcete udělat volné překřížení nohou, můžete ho udělat jakkoliv chcete; někteří lidé upřednostňují volné překřížení. Ale všechno co vyžadujeme, je sezení s oběma nohama překříženýma – volné překřížení nohou je dobré, stejně tak jako těsné.

Klidná meditace vyžaduje sezení v meditaci po dlouhý čas. Během meditace by tam neměla být žádná činnost mysli – o ničem nepřemýšlejte. Řekli jsme, že vaše hlavní vědomí musí být vědomé, protože toto praktikování kultivuje vás. Měli byste postupovat s bdělou myslí. Jak vykonáváme meditaci? Vyžadujeme, aby každý z vás věděl, že vy tu děláte cvičení, bez ohledu na to, jak hluboko meditujete. V žádném případě byste neměli vstoupit do stavu, ve kterém si

nejste ničeho vědomi. Takže jaký konkrétní stav se vyskytne? Jak tam sedíte, budete se cítit nádherně a velmi pohodlně, jako byste seděli uvnitř vaječné skořápky. Budete si vědomi sebe, jak děláte cvičení, ale budete cítit, že celé vaše tělo se nemůže hýbat. Toto se určitě v naší praxi vyskytne. Existuje také další stav: během meditace v sedě si můžete uvědomit, že vaše nohy zmizely a nemůžete si vzpomenout, kde jsou. Také si uvědomíte, že vaše tělo a ruce zmizely, a zůstala pouze hlava. Jak pokračujete v meditaci, uvědomíte si, že dokonce i hlava je pryč, zůstala pouze mysl – špetka vědomí – která ví, že tam meditujete. Měli byste si udržet toto nepatrné uvědomění. Je dostatečné, když umíme dosáhnout tohoto stavu. Proč? Když člověk dělá cvičení v tomto stavu, tělo člověka prochází úplnou přeměnou. Toto je optimální stav, takže vyžadujeme, abyste dosáhli tohoto stavu. Ale neměli byste upadnout do spánku, ztratit vědomí, nebo opustit toto nepatrné uvědomění. Vaše meditace bude bezvýsledná, když by se to stalo, a nebude to o nic lepší, než kdybyste spali a nemeditovali. Po ukončení cvičení spojte ruce do *Heshi* a vystupte ze stavu *ding*. Cvičení je poté ukončeno.

Dodatek I

Požadavky na asistenční centra Falun Dafa

- I. Všechna místní asistenční centra Falun Dafa jsou veřejnými organizacemi pro pravou kultivační praxi, jsou pouze k organizování a pomáhání v kultivačních činnostech a nemají se vést jako ekonomické podniky ani řídit použitím metod administrativních organizací. Nesmí vlastnit žádné peníze ani majetek. Nemají se organizovat žádné aktivity na léčení nemocí. Asistenční centra mají být řízena volným způsobem.
- II. Všichni pomocníci a personál hlavních asistenčních center Falun Dafa musí být skuteční praktikující, kteří praktikují pouze Falun Dafa.
- III. Šíření Falun Dafa musí být vedeno podstatou a vnitřním významem Dafa. Osobní stanoviska ani metody jiné praxe by neměly být šířeny jako obsah Dafa, jinak budou praktikující svedeni na nesprávné smýšlení.
- IV. Všechna hlavní asistenční centra musí jít příkladem v dodržování zákonů a nařízení zemí, kde sídlí, a nesmí zasahovat do politiky. Zlepšování xinxingu praktikujících je podstatou kultivační praxe.
- V. Všechna místní asistenční centra by měla, je-li to možné, zůstat ve vzájemném kontaktu a vyměňovat si zkušenosti, aby usnadnila celkové zlepšení všech praktikujících Dafa. Žádný kraj by neměl být diskriminován. Nabízení spásy lidstvu znamená nedělat rozdíly s ohledem na oblasti nebo rasy. Xinxing skutečného učedníka by měl být zjevný všude. Ti, co praktikují Dafa, jsou všichni učedníky té určité praxe.
- VI. Člověk musí pevně odolávat každému konání, které poškozuje vnitřní význam Dafa. Žádnému učedníkovi není dovoleno, aby šířil to, co vidí, slyší nebo co si uvědomí na své vlastní nízké úrovni, jako obsah Falun Dafa, a potom dělat to, co se nazývá „vyučování Fa“. Toto není dovoleno, i když chce učit lidi dělat dobré skutky, protože to není Fa, ale pouze vlídná slova rady pro světské lidi. Nenesou sílu, kterou má Fa, na spasení lidí. Každý, kdo používá své vlastní zážitky, aby učil Fa, je považován za člověka vážně narušujícího Fa. Když citujete moje slova, nutno dodat: „Mistr Li Hongzhi⁷⁹ řekl ...“ atd.
- VII. Učedníkům Dafa je zakázáno míchat svou praxi s praktikami kdejakých jiných kultivačních cest (ti, co odbočí, patří vždy do této skupiny lidí). Kdokoliv toto varování ignoruje, je sám zodpovědný za všechny problémy, které se vyskytnou. Odevzdejte tento odkaz všem učedníkům: Je nepřijatelné mít ve své mysli myšlenky a myšlenkový záměr jiných praktik, děláte-li naše cvičení. Jenom jedna okamžitá myšlenka je totéž co usilování o věci v tom druhém způsobu praktikování. Jakmile je praktikování smícháno s jinými, Falun se zdeformuje a ztratí svoji účinnost.
- VIII. Praktikující Falun Dafa musí kultivovat svůj xinxing spolu s vykonáváním cvičení. Ti, kteří se zaměří výhradně na pohyby cvičení a zanedbají kultivaci xinxingu, nebudou považováni za učedníky Falun Dafa. Proto je pro praktikující Dafa studování Fa a čtení knih podstatnou částí jejich každodenní kultivace.

Li Hongzhi
20. dubna 1994

⁷⁹ Li Hongzhi (Li Chung-č’)

Dodatek II

Předpisy pro učedníky Falun Dafa k šíření Dafa a učení cvičení

- I. Když na veřejnosti šíříte Dafa, všichni učedníci Falun Dafa mohou používat jen větu: „Mistr Li Hongzhi učí...“ nebo: „Mistr Li Hongzhi říká...“. Učedníkovi je úplně zakázáno šířit to, co prožívá, vidí, ví, nebo používat věci z jiných praktik než Dafa Li Hongzhiho. Jinak to, co by bylo šířeno, by nebyl Falun Dafa a toto by bylo považováno za poškozování Falun Dafa.
- II. Všichni učedníci Falun Dafa mohou rozšiřovat Dafa pomocí skupinových střetnutí ke čtení knihy, skupinových diskusí nebo recitování Fa, který Mistr Li Hongzhi učil na místech praktikování. Nikomu není dovoleno použít formu přednášky v sále, tak jako jsem to dělal já, aby učil Fa. Nikdo jiný není schopen učit Dafa a ani nemůže pochopit moji sféru uvažování, ani pravý vnitřní význam Fa, který učím.
- III. Když praktikující povídají o svých vlastních myšlenkách a pochopeních Dafa během setkání na čtení knihy, skupinových diskusí nebo na cvičebních místech, musí vysvětlit, že to je jen „jejich osobní pochopení“. Míchání Dafa s „osobním pochopením“ není dovoleno, a už vůbec ne použití vlastního „osobního pochopení“ jako slov Mistra Li Hongzhiho.
- IV. Když šíříte Dafa a učíte cvičení, žádnému učedníkovi Dafa není dovoleno vybírat poplatek nebo přijímat nějaké dary. Kdokoliv toto pravidlo poruší, již více není učedníkem Falun Dafa.
- V. Z žádného důvodu nesmí učedník Dafa využít příležitost učit cvičení k ošetřování pacientů nebo léčení chorob. Jinak to bude totéž jako poškozování Dafa.

Li Hongzhi
25. dubna 1994

Dodatek III

Kritéria pro pomocníky Falun Dafa

- I. Pomocníci by si měli vážít Falun Dafa, být nadšení v práci pro něho a být ochotni sloužit jiným dobrovolně. Měli by být iniciativní v organizování cvičebních střetnutí pro praktikující.
- II. Pomocníci musí praktikovat kultivaci pouze ve Falun Dafa. Kdyby studovali cvičení jiných praktik, automaticky to znamená, že ztratili způsobilost být praktikujícími a pomocníky Falun Dafa.
- III. Na cvičebních místech musí být pomocníci přísní na sebe, ale velkorysí k ostatním. Musí si udržovat svůj xinxing a být nápomocní a přátelští.

- IV. Pomocníci by měli šířit Dafa a vyučovat cvičení upřímně. Měli by aktivně spolupracovat s hlavními asistenčními centry a podporovat všechnu jejich práci.
- V. Pomocníci by měli učit cvičení jiné dobrovolně. Vybírání poplatku nebo přijímání darů je zakázáno. Praktikující by neměli vyhledávat ani slávu, ani zisk, ale hodnoty a ctnost.

Li Hongzhi

Dodatek IV

Oznámení pro praktikující Falun Dafa

- I. Falun Dafa je kultivační cesta Buddhovské školy. Nikomu není dovoleno propagovat nějaké náboženství pod pláštíkem praktikování Falun Dafa.
- II. Všichni praktikující Falun Dafa musí striktně dodržovat zákony jejich zemí pobytu. Jakékoliv chování, které porušuje politiku nebo předpisy země, by přímo odporovalo hodnotám a ctnostem Falun Dafa. Daný jednatel je zodpovědný za porušení a všechny jeho důsledky.
- III. Všichni praktikující Falun Dafa by měli aktivně udržovat svornost kultivačního světa a přispívat k vývoji tradiční lidské kultury.
- IV. Žákům – pomocníkům i učedníkům – Falun Dafa je zakázáno léčit pacienty bez schválení od zakladatele a mistra Falun Dafa, nebo bez získání povolení z příslušných míst. Navíc, nikomu není dovoleno přijímat peníze nebo dary za dobrovolné léčení chorob.
- V. Učedníci Falun Dafa by měli brát kultivaci xinxingu jako podstatu našeho praktikování. Je jim úplně zakázáno plést se do politických záležitostí země, a kromě toho je jim zakázáno zaplést se do nějakého druhu politického zápasu nebo aktivit. Ti, kdo toto pravidlo poruší, již nejsou učedníky Falun Dafa. Daný jednatel je zodpovědný za všechny následky. Základní snahou praktikujícího je vytrvale postupovat ve skutečné kultivaci a dosáhnout Dověršení co nejdříve.

Li Hongzhi

Slovník pojmů a výslovnost

- Arhat** – osvícená bytost s Úrovní ovoce v Buddhovské škole, která je za Trojitým světem, ale níže než Bódhisattva.
- Baihui bod** (paj-chuej) – akupunkturní bod umístěný na temeni hlavy.
- Bódhisattva** – osvícená bytost s Úrovní ovoce v Buddhovské škole, která je za Trojitým světem, vyšší než Arhat, ale níže než Tathágata.
- Dafa** (ta-fa) – „Velká Cesta“ nebo „Velký Zákon“, zkratka pro celý název praxe Falun Dafa, „Velká (kultivační) Cesta Kola Zákona“.
- Dan** (tan) – energetický shluk, který se vytváří v tělech některých praktikujících ve vnitřní alchymii; ve vnější alchymii se označuje jako „elixír nesmrtelnosti“ .
- Dantian** (tan-tchien) – „pole danu“, energetické pole umístěné ve spodní části břicha.
- Tao** (tao) – „Cesta“ (také Dao).
- Diekou Xiaofu** (tye-kchou siao-fu) – Přeložení rukou před spodní částí břicha.
- Ding** (ting) – meditativní stav, ve kterém je mysl úplně prázdná, ale vědomá.
- Osm mimořádných meridiánů** – v čínské medicíně existují tyto meridiány kromě dvanácti pravidelných meridiánů. Většina z osmi mimořádných meridiánů se protíná s akupunkturními body dvanácti pravidelných, takže nejsou považovány za nezávislé nebo hlavní meridiány.
- Fa** (fa) – „Cesta“, „Zákon“ nebo „Principy“.
- Falun** (fa-lun) – „Kolo Zákona“.
- Falun Dafa** (fa-lun da-fa) – „Velká (kultivační) Cesta Kola Zákona“.
- Falun Gong** (fa-lun kung) – „Qigong Kola Zákona“. Oba názvy Falun Gong a Falun Dafa jsou použity na označení této praxe.
- Gong** (kung) – „kultivační energie“ .
- Heshi** (che-š') – zkratka pro *Shuangshou Heshi*.
- Jieyin** (ťie-jin) – zkratka pro *Liangshou Jieyin*.
- Karma** – černá látka, která vzniká konáním hříchů (nesprávných skutků).
- Liangshou Jieyin** (liang-šou ťie-jin) – Spojení rukou.
- Lotosová dlaň** – poloha ruky, která se má udržovat během cvičení. V této pozici jsou dlaně otevřené a prsty jsou uvolněné, ale natažené. Prostředníky mírně ohnout do nitra ke středům dlaní.
- Maitréja** – v buddhismu je Maitréja považováno za jméno budoucího Buddha, který přijde na Zem nabídnout spásu po Buddhovi Šákjamunim.
- Mistr** – čínský pojem, který se zde používá, „shifu“ (ši-fu), se skládá ze dvou znaků, z nichž první znamená „učitel“ a druhý „otec“.
- Meridiány** – síť energetických kanálů v těle člověka, které vedou qi. Podle tradiční čínské medicíny a názoru rozšířeného v Číně nemoc vzniká, když qi neproudí přes tyto meridiány správně, jako například když je qi nahromaděná, zablokovaná, pohybuje se příliš rychle nebo příliš pomalu, v nesprávném směru a tak dále.
- Nadir** – myšlený bod pod pozorovatelem (podnožník); opak zenitu.

Nefrit – (šedo)zelený nerost, používaný na výrobu ozdobných předmětů; v čínštině často označuje věci s velkou hodnotou.

Qi (čchi) – podle čínské představy získává tato látka/energie mnoho forem v těle a v prostředí. Obvykle se překládá jako „životní energie“; qi podle čínských představ určuje zdraví člověka. „Qi“ také může být použita v mnohem širším významu na popsání látek, které jsou neviditelné a beztvaré, jako vzduch, pach, hněv atd.

Qigong (čchi-kung) – všeobecné jméno pro určité praktiky, které kultivují lidské tělo. V posledních desetiletích jsou qigongová cvičení v Číně velmi populární.

Šákjamuni – Buddha Šákjamuni nebo „Buddha“, Siddhártha Gautama. Všeobecně známý jako zakladatel buddhismu, žil ve starodávné Indii kolem 5. století před naším letopočtem.

Shuangshou Heshi (šuang-šou che-š') – Spojení rukou před hrudníkem.

Tathágata – osvícená bytost s Úrovní ovoce v Buddhovské škole, která je nad úrovněmi Bódhisattvy a Arhata.

Xinxing (sin-sing) – „povaha mysli“ nebo „povaha srdce“; „morální charakter“.

Jin a jang – škola Tao se domnívá, že všechno se skládá z opačných sil jin a jang, které jsou vzájemně se vylučující, ale vzájemně závislé, například žena (jin) a muž (jang), přední strana těla (jin) a zadní strana těla (jang).

Zhen-Shan-Ren (čen-šan-žen) – „Pravdivost-Soucítí-Snášenlivost“.

Poznámka: Tento překlad ještě nebyl vydán a může se měnit.