

דרך השלמות הגדולה
של
חוק הבודהא של הפאלון

לי הונג-ג'י

תנועות הן אמצעי עזר להגעה לשלמות בטיפוח-תרגול.

לי הונג-ג'י

3 בנובמבר, 1996



המחבר

旋法至極

佛法無邊



法輪常轉

סמל הפאלון הזה הוא מיניאטורה של היקום. יש לו צורת קיום ותהליך התפתחות משלו גם בכל המימדים האחרים. לכן אני אומר שהוא עולם.

לי הונג-גי

תוכן

1. מאפייני שיטת התרגול

- 1 א. מטפח פאלון במקום דאן, לא יוצר דאן
- 2 ב. הפאלון מזקק את האדם כשהוא אינו מתרגל
- 2 ג. מטפח את ההכרה העיקרית והאדם עצמו משיג את הגונג
- 2 ד. מטפח הן את טבע הנפש והן את הגוף הפיזי
- 2 ה. חמישה סטים של תרגילים, קלים ללמידה
- 3 ו. ללא כוונת מחשבה, ללא סטייה, גדילת גונג במהירות
- 3 ז. ללא הקפדה על מיקום, זמן או כיוון התרגול, ללא הקפדה על סיום התרגול
- 3 ח. יש הגנה של הפא-שן שלי, ללא חשש מהפרעה רעה חיזונית

2. איורים והסברים של התנועות

- 3 א. פואו-ג'אן-צ'יאן-שואו-פא (בודהא מראה אלף ידיים)
- 8 ב. פא-לון-ג'ואנג-פא (תנוחת העמידה של הפאלון)
- 10 ג. גואן-טונג-ליאנג-ג'י-פא (חדירה לשני קצוות היקום)
- 12 ד. פא-לון-ג'ואו-טיאן-פא (המעגל השמימי של הפאלון)
- 15 ה. שן-טונג-ג'יא-צ'י-פא (חיזוק הכוחות השמימיים)

3. מנגנון והיגיון התנועות

- 20 א. התרגיל הראשון
- 21 ב. התרגיל השני
- 22 ג. התרגיל השלישי
- 23 ד. התרגיל הרביעי
- 24 ה. התרגיל החמישי

נספחים

- 26 (1) דרישות למרכזי הסיוע של פאלון דאפא
- 27 (2) כללים להפצת הפא ושיטת התרגול על-ידי תלמידי פאלון דאפא
- 28 (3) קריטריונים להיות מסייע פאלון דאפא
- 29 (4) הודעה למטפח פאלון דאפא

1. מאפייני שיטת התרגול

חוק הבודהא של הפאלון הוא דרך טיפוח גדולה בסדר גבוה של אסכולת הבודהא, המבוסס על התאמה לתכונה העליונה של היקום – ג'ן-שן-רן, מונחה על-ידי התכונה העליונה הזו של היקום ומתורגל לפי עיקרון האבולוציה של היקום. לכן מה שאנחנו מטפחים הוא החוק הגדול והדרך הגדולה.

חוק הבודהא של הפאלון מכוון ישירות ללב האדם ומבסס, כי טיפוח השיין-שינג הוא המפתח לגדילת הגונג. גובה הגונג נקבע על-ידי גובה השיין-שינג. זוהי אמת אבסולוטית של היקום. שיין-שינג כולל דה (סוג של חומר לבן) וקארמה (סוג של חומר שחור); כולל ויתור על כל סוגי התשוקות וההחזקות שבין אנשים רגילים, היכולת לשאת קשיים על גבי קשיים וגם דברים שצריכים לטפח לשם שיפור הרמה בהיבטים רבים.

לחוק הבודהא של הפאלון יש גם חלק שמטפח את החיים, כך שזה דורש תרגול באמצעות התנועות של דרך השלמות הגדולה של החוק הגדול העליון של אסכולת הבודהא. מהיבט אחד התנועות מיועדות לחזק את היכולות העל-טבעיות ואת המנגנונים באמצעות עוצמת אנרגיה חזקה כדי להשיג את המטרה של "הפא מטפח את המתרגל"; מהיבט אחר ישויות חיות רבות צריכות להתפתח בתוך הגוף. בטיפוח-תרגול ברמה גבוהה היואן-יינג, שזה גוף הבודהא, צריך להיווצר והרבה דברים בקטגורית הטכניקות צריכים להתפתח. דברים אלו דורשים תרגול וטרנספורמציה באמצעות טכניקות תנועתיות של הידיים. התנועות הן חלק משלים של שלמות הדרך הגדולה הזאת. זאת דרך טיפוח-תרגול שלמה שמטפחת הן את טבע הנפש והן את הגוף הפיזי, הנקראת גם בשם "דרך השלמות הגדולה", ובכך בדרך הגדולה הזאת צריכים גם לטפח וגם לתרגל. הטיפוח בא קודם והתרגול בא אחר-כך. רק בתרגול, בלי טיפוח השיין-שינג, אי אפשר להגדיל את הגונג; רק בטיפוח הלב, בלי תרגול בדרך השלמות הגדולה, עוצמת האנרגיה תיחסם וגם הבן-טי לא יוכל להשתנות.

כדי לאפשר ליותר אנשים בעלי גורל שנקבע מראש ולאנשים, שטיפחו ותרגלו במשך שנים רבות ולא הצליחו להגדיל את הגונג שלהם, לקבל את הפא, לטפח ולתרגל ברמה גבוהה מההתחלה, להגדיל את עוצמת האנרגיה במהירות ולהגיע ישירות לשלמות מלאה, אני, באופן מיוחד, חושף את הדרך הגדולה לטיפוח הבודהא שאימתתי אותה והתעוררתי אליה במשך שנות נצח בעבר. הדרך הזאת היא שלמה, ברורה, חכמה, התנועות פשוטות, כי דרך גדולה היא הפשוטה והקלה ביותר.

בטיפוח-תרגול בחוק הבודהא של הפאלון מתייחסים לפאלון כאל מרכז. פאלון הוא גוף חומרי מסתובב בעל אנרגיה גבוהה וטבע אינטליגנטי. הפאלון, שאני מתקין באזור הבטן התחתונה של המטפח, מסתובב בכל יום 24 שעות ללא הפסקה (מטפח אמיתי שקורא את ספרי או צופה בקלטות הוידאו של ההרצאות שלי או שומע את ההקלטות של ההרצאות שלי, או לומד את התרגול מתלמידי הדרך הגדולה, יכול גם כן לקבל פאלון) ועוזר למטפח לתרגל. זאת אומרת שלמרות שהמטפח לא מטפח ומתרגל בכל רגע, הפאלון מטפח אותו ללא הרף. זאת דרך הטיפוח-תרגול היחידה שיכולה להשיג את "הפא מטפח את המתרגל" מתוך כל דרכי הטיפוח-תרגול שמופצות בזמן הנוכחי בעולם.

לפאלון המסתובב יש אותה התכונה כמו ליקום. הוא מיניאטורה של היקום. גלגל הזהרמה של אסכולת הבודהא, היין-יאנג של אסכולת הטאו וכל דבר שבעולם של עשרת הכיוונים, כולם משתקפים בתוך הפאלון. כשהפאלון מסתובב פנימה (בכיוון השעון) הוא מציע הצלה עצמית, סופג כמות גדולה של אנרגיה מהיקום והופך אותה ל"גונג"; כשהפאלון מסתובב החוצה (נגד כיוון השעון) הוא מציע הצלה לאחרים, פולט אנרגיה, מציע הצלה לכל היצורים החיים ומתקן את כל המצבים הלא נכונים; כל מי שנמצא בסביבת המתרגל מפיך תועלת. פאלון דאפא מאפשר למטפח להתאים לתכונה העליונה של היקום – ג'ן-שן-רן. הוא שונה באופן מהותי מכל השיטות האחרות. המאפיינים הייחודיים העיקריים שלו כוללים את שמונה הנקודות הבאות:

א. מטפח פאלון במקום דאן, לא יוצר דאן

לפאלון יש את אותה התכונה כמו ליקום, הוא סוג של גוף חומרי מסתובב בעל אנרגיה גבוהה וטבע אינטליגנטי. הוא מסתובב ללא הרף באזור הבטן התחתונה של המטפח, אוסף ללא הרף אנרגיה מהיקום, משנה אותה והופך אותה לגונג. לכן גדילת הגונג ופתיחת הגונג בטיפוח-תרגול בפאלון דאפא הן מאוד מהירות. אנשים, שטיפחו במשך אלפי שנים, רוצים לקבל את הפאלון הזה, אבל הם לא יכולים. כל השיטות, שמופצות בחברה בזמן הנוכחי, הולכות בדרך הדאן ויוצרות דאן, הן נקראות דאן-דאו צ'יגונג. מאוד קשה למטפח של דאן-דאו צ'יגונג להגיע לקאי-גונג ולהארה בתקופת החיים הנוכחית.

ב. הפאלון מזקק את האדם כשהוא אינו מתרגל

המתרגלים צריכים בכל יום לעבוד, ללמוד, לאכול, לישון וכו', לכן האדם אינו יכול לתרגל במשך 24 שעות, אבל הפאלון מסתובב כל הזמן ללא הפסקה, הוא עוזר למתרגל בתרגול 24 שעות וזה גורם למצב הזה: האדם לא מתרגל בכל הזמנים, אבל הפאלון מזקק את האדם ללא הרף. במילים פשוטות יותר, הפא מטפח את האדם בזמן שהוא לא מתרגל.

בין כל שיטות התרגול, שנחשפו בעולם, לא משנה אם בארץ או בחו"ל, אף אחת מהן לא פתרה את הקונפליקט של הזמן בין עבודה לתרגול. רק פאלון דאפא פתר את הבעיה הזאת והוא דרך התרגול היחידה שמשיגה את "הפא מזקק את המתרגל".

ג. מטפח את ההכרה העיקרית והאדם עצמו משיג את הגונג

הטיפוח בפאלון דאפא מכוון להכרה העיקרית ודורש שהמתרגל יטפח את לבו בדעה צלולה, יניח את כל ההחזקות וישפר את השיין-שינג של עצמו. בזמן התרגול בדרך השלמות הגדולה אין להיות בטראנס ואין לשכוח את עצמך. על ההכרה העיקרית שלך לשלוט על התרגול בכל הזמנים. באופן זה הגונג שהתפתח יגדל בגוף האדם עצמו והוא בעצמו משיג את הגונג. את הגונג הזה האדם עצמו יכול לשאת אתו. הערך הרב של הפאלון דאפא בא לידי ביטוי בכך שהאדם עצמו משיג את הגונג.

במשך אלפי שנים, כל השיטות האחרות, שהופצו בין האנשים הרגילים, טיפחו את הכרת המשנה. גוף הבשר ודם של המטפח וההכרה העיקרית שלו משרתים רק כנשא. בזמן ההגעה לשלמות, הכרת המשנה מצליחה בטיפוח כלפי מעלה ולוקחת את הגונג יחד איתה. ההכרה העיקרית של המטפח והבן-טי שלו לא משיגים שום דבר. הטיפוח-תרגול של כל החיים הולך לאיבוד. מובן שכשמטפחים את ההכרה העיקרית, הכרת המשנה גם כן מקבלת מנת גונג והיא תשתפר באופן טבעי יחד איתה.

ד. מטפח הן את טבע הנפש והן את הגוף הפיזי

הטיפוח הנפשי, שמתכוונים אליו בפאלון דאפא, הוא טיפוח השיין-שינג. שמים את טיפוח השיין-שינג במקום הראשון ומאמינים בתוקף שהשיין-שינג הוא המפתח לגדילת הגונג. זאת אומרת הגונג שקובע את הרמה לא בא מהתרגול, אלא בא מטיפוח השיין-שינג. גובה הגונג הוא כגובה השיין-שינג. השיין-שינג, שמדברים עליו בפאלון דאפא, כולל דברים רחבים הרבה יותר ממה ש"דה" כולל. הוא מכסה תוכן מהיבטים שונים שכולל דה.

טיפוח החיים של פאלון דאפא מתייחס לדרך לאריכות ימים ולשינוי הבן-טי באמצעות תרגול. הבן-טי לא יינטש, ההכרה העיקרית וגוף הבשר ודם מתאחדים כדי להשיג הצלחת טיפוח אינטגרלית. טיפוח הגוף הפיזי הוא שינוי ההרכב המולקולרי של גוף האדם מהיסוד, החלפת הרכב התאים עם חומר בעל אנרגיה גבוהה כדי שהגוף יהפוך לאחד שמורכב מחומר של ממד אחר, כך שהאדם יישאר צעיר לתמיד. מתמקדים בבעיה המהותית, לכן פאלון דאפא היא שיטה שבאמת מטפחת הן את הנפש והן את החיים.

ה. חמישה סטים של תרגילים, קלים ללמידה

הדרך הגדולה היא הפשוטה והקלה ביותר. ברמת המאקרו, התנועות שבפאלון דאפא מעטות, אבל הדברים שמתרגלים אותם מאוד מקיפים והן שולטות על היבטים שונים של הגוף ועל הרבה דברים שעשויים להתפתח. כל חמשת התרגילים מועברים למתרגל. פותחים מהתחלה את המקומות בגוף המטפח היכן שהאנרגיה חסומה, אוספים בכמות גדולה אנרגיה של היקום, פוסלים תוך זמן קצר את חומרי הפסולת שבתוך הגוף, מטהרים את הגוף ומשפרים את הרמה, מחזקים את הכוחות השמימיים, נכנסים למצב של "גוף לבן טהור". חמשת התרגילים האלו עוברים בהרבה את דרכי פתיחת המרידיאנים הממוצעות ואת מעגל האנרגיה השמימי הגדול או הקטן. הם מספקים את דרך הטיפוח-תרגול הנוחה ביותר, המהירה ביותר, הטובה ביותר ובעלת הערך הרב ביותר.

1. ללא כוונת מחשבה, ללא סטייה, גדילת גונג במהירות

בטיפוח-תרגול בפאלון דאפא לא מכוונים עם המחשבה, לא מתרכזים עם כוונה, לא מדריכים בהסתמך על המחשבה, כך שהטיפוח-תרגול בפאלון דאפא בטיחותי לחלוטין ומובטח שלא תהיה סטייה. גם הפאלון מגן על המתרגל שלא יסטה ולא יופרע על-ידי אנשים עם שיין-שינג נחות. הוא יכול גם לתקן באופן אוטומטי את כל המצבים הלא נכונים.

המתרגל מתרגל ומטפח ברמה מאוד גבוהה. כל עוד הוא מסוגל לשאת קשיים על גבי קשיים, לסבול דברים שקשה לסבול אותם, לשמור היטב על השיין-שינג, לטפח בפועל תוך התמקדות בשיטה אחת, הוא יוכל תוך מספר שנים להגיע ל"שלושת הפרחים הנאספים מעל כתר הראש" – זוהי הרמה הגבוהה ביותר שמגיעים אליה בטיפוח-תרגול של השיין-ג'יאן-פא.

2. ללא הקפדה על מיקום, זמן או כיוון התרגול, ללא הקפדה על סיום התרגול

פאלון הוא מיניאטורה של היקום. היקום מסתובב, כל הגלאקסיות מסתובבות, גם כדור הארץ מסתובב מסביב צירו כך שאין הגדרה של מזרח, מערב דרום או צפון. מטפח הפאלון דאפא מתרגל לפי תכונת היקום ולפי עיקרון ההתפתחות של היקום, לכן לכל כיוון שפונים בעצם פונים לכל הכיוונים. בגלל שפאלון מסתובב כל הזמן, גם אין מושג של זמן – אפשר לתרגל בכל שעה שהיא. בגלל שהפאלון מסתובב ללא הרף, המתרגל לא יכול לעצור אותו, אין כל מושג של סיום התרגול. רק מסיימים את התנועות ולא מסיימים את הגונג.

3. יש הגנה של הפא-שן שלי, ללא חשש מהפרעה רעה חיצונית

כשאדם רגיל מקבל לפתע דבר של רמה גבוהה, זה די מסוכן וחייב מיד יהיו מאוימים. אחרי שמטפח הפאלון דאפא מקבל את הפאלון דאפא שאני מעביר, אם הוא באמת יטפח, יהיה לו פא-שן שלי שיגן עליו. כל עוד תתמיד בטיפוח-תרגול, הפא-שן יגן עליך עד שתטפח ותתרגל להגעה לשלמות המלאה. אם אתה מפסיק לטפח ולתרגל בחצי הדרך, הפא-שן שלי יעזוב באופן טבעי.

יש הרבה אנשים, שהסיבה שהם לא מעזים ללמד את הפא של רמות גבוהות היא בדיוק בגלל שהם לא מסוגלים לקחת את האחריות הזאת וגם השמיים לא ירשו. פאלון דאפא הוא פא אמיתי. כל עוד המטפח שומר היטב על השיין-שינג לפי הדאפא, מסלק את ההחזקות, מוותר על הרדיפות הלא נכונות, כך צדק אחד יסלק מאה עוולות, כל שד יפחד ממך וכל מי שלא קשור לשיפור שלך לא יעז להפריע לך. לכן פאלון דאפא שונה תיאורטית מדרכי הטיפוח-תרגול המסורתיות השונות ושונה מתיאוריות של טיפוח דאן של כל האסכולות והזרמים.

טיפוח-תרגול בפאלון דאפא מחולק לרמות רבות כמו שיין-ג'יאן-פא, צ'ו-שיין-ג'יאן-פא וכו'. הטיפוח-תרגול בהתחלה הוא כבר בנקודת התחלה גבוהה, כך שהוא מספק את הדרך הנוחה ביותר למתרגלים ולאנשים שתרגלו במשך שנים רבות ולא הגדילו את הגונג שלהם. אחרי שעוצמת האנרגיה והשיין-שינג של המטפח מגיעים לרמה מסוימת, הוא יצליח להשיג גוף ואג'רה שלא מתקלקל, להגיע לקאי-גונג ולהארה ויתעלה באופן אינטראלי לרמה גבוהה. אלה הנחושים לומדים את הפא האמיתי, משיגים את הפרי האמיתי, משפרים את השיין-שינג, מסלקים את ההחזקות – רק אז מגיעים לשלמות המלאה.

2. איורים והסברים של התנועות

א. פואו-ג'יאן-צ'יאן-שואו-פא (בודהא מראה אלף ידיים)

העיקרון:

תרגיל בודהא מראה אלף ידיים מתרכז בהתמתחות כדי לפתוח את המקומות שבהם האנרגיה חסומה, להניע בעוז את האנרגיה שבתוך הגוף ומתחת לעור, לספוג באופן אוטומטי כמות גדולה של אנרגיה שבתוך היקום ולאפשר למטפח להגיע למצב שבו כל תעלות האנרגיה ייפתחו מההתחלה. כשלוומדים את הסט הזה שלתנועות, חשים חום בכל הגוף ויש הרגשה מיוחדת של שדה אנרגיה חזקה. זה בגלל ההרחבה והפילוס של כל מעברי האנרגיה שבכל הגוף. יש שמונה תנועות בבודהא מראה אלף ידיים והן די פשוטות. אבל ברמת המאקרו הן שולטות על דברים רבים שיתפתחו בכל שיטת הטיפוח-תרגול. במקביל המטפח מתאפשר להיכנס למצב של שדה אנרגיה במהירות. על המתרגל לבצע את הסט הזה של תנועות כתנועות בסיסיות. כשמתרגלים בדרך כלל מבצעים את תרגיל הזה ראשון. הוא אחת השיטות לחזק את הטיפוח-תרגול.

身神合一， 动静随机；
顶天独尊， 千手佛立。

שן-שן-הא-י, דונג-ג'ינג-סוי-ג'י;

דינג-טיאן-דו-זון, צ'יאן-שואו-פואו-לי.

הכנה:

עמדו באופן טבעי עם רגליים ברוחב הכתפיים, כופפו בעדינות את הרגליים. שמרו על הברכיים ועל מפרקי הירך כפופים מעט. שחררו את כל הגוף אבל לא רפוי מדי. סנטר פנימה. קצה הלשון נוגע בחך העליון. השאירו מעט חלל בין השיניים. סגרו את השפתים ועצמו בעדינות את העיניים. שמרו על הבעה רגועה.

ליאנג-שואו-ג'יא-יך (שתי ידיים מתאחדות)

הרימו את שתי הידיים כשמרכז כפות הידיים פונה למעלה. קצות האגודלים נוגעים בעדינות אחד בשני. סגרו את שאר האצבעות ושימו יד אחת על השנייה. אצל הגברים היד השמאלית למעלה; אצל הנשים – הימנית למעלה. הידיים יוצרות צורת אליפסה ומוחזקות מול החלק התחתון של הבטן. שמרו על מרפקים קדימה כך שבית השחי יהיה פתוח. (ראה תמונה 1-1).



מי-לה-צ'י-יאו (מְטְרִייה מותח את גבו)

התחילו עם ג'יא-יך (ידיים מתאחדות). כשתרימו את הידיים המחוברות ישרו לאט את הרגליים. כשהידיים מגיעות אל מול הפנים הפרידו אותן וסובבו את החלק הפנימי של שתי כפות הידיים לאט למעלה. כשהידיים מעל הראש כפות הידיים כלפי מעלה, אצבעות הידיים פונות אחת אל השנייה במרחק של 25 – 20 ס"מ (ראה תמונה 1-2). באותו הזמן דחפו את הראש למעלה ואת הרגליים למטה אל הקרקע. הגוף מתיישר. דחפו למעלה חזק עם בסיס כפות הידיים ומתחו את הגוף ל-2-3 שניות. אז שחררו מיד את כל הגוף, במיוחד את הברכיים ואת מפרקי הירך, שיחזרו למצב המשוחרר.

רו-לאי-גואן-דינג (טאתאג'אטה ממלא אנרגיה לתוך רום הראש)

המשיכו מהתנוחה הקודמת וסובבו את שתי כפות הידיים החוצה 140 מעלות לשני הצדדים בו זמנית כך שהחלק הפנימי של פרקי כף היד פונה אחד לשני ויוצר צורה של משפך, כשפרקי כף היד בפלקס הורידו אותם (ראה תמונה 3 – 1).

כאשר הידיים מגיעות אל מול החזה כפות הידיים פונות אל החזה, במרחק של כ-10 ס"מ. המשיכו להניע את שתי הידיים למטה אל הבטן התחתונה (ראה תמונה 4 – 1).

שואנג-שואו-הא-שי (לחצו את הידיים יחד אל מול החזה)

כשהידיים יגיעו לאזור הבטן התחתונה, גב כפות הידיים אחד מול השני, הרימו אותן מיד אל החזה ו"הא-שי" (ראה תמונה 5 – 1). כשעושים "הא-שי" האצבעות ובסיס כפות הידיים לחוצים אחד לשני עם מרחב חלול בין הכפות. החזיקו את המרפקים ישר כשהאמות יוצרות קו ישר. (הידיים יהיו תמיד ב"צורת לוטוס" חוץ מאשר כשהן בתנוחת ה"הא-שי" וה"ג'יא-יין", כך גם לגבי שאר התרגילים. ב"צורת לוטוס" הכוונה היא ליד פתוחה ואצבע האמה בולטת קדימה כששאר האצבעות נשארות ישרות).



1-8 圖

1-7 圖

1-6 圖

1-5 圖

ג'אנג-ג'י-צ'יאן-קון (ידיים מצביעות על שמיים וארץ)

התחילו בתנוחה של "הא-שי". הפרידו את שתי הידיים במרחק של 3 – 2 ס"מ ובאותו הזמן התחילו לסובב אותן. הגברים מסובבים את היד השמאלית לחזה (הנשים מתחילות ביד הימנית), סובבו את היד הימנית כלפי חוץ כך שהיד השמאלית מעל הימנית. שתי הידיים בקו ישר עם האמות (ראה תמונה 6 – 1).

אז מתחו את הזרוע השמאלית באלכסון אל הצד השמאלי העליון כשכף היד פונה למטה עד שכף היד מגיעה לגובה קו הראש. היד הימנית עדיין מול החזה כשכף היד פונה למעלה. כשהיד השמאלית נמתחת כל הגוף נמתח. דחפו את הראש כלפי מעלה ואת הרגליים כלפי מטה ומתחו את כל הגוף עם כוח. (ראה תמונה 7 – 1). מתחו לכ-3 – 2 שניות ואז מייד שחררו את כל הגוף. הזיזו את היד השמאלית למול החזה ויחד עם היד הימנית "הא-שי". (ראה תמונה 5 – 1).

אז סובבו שוב את הכפות. היד הימנית (לנשים – היד השמאלית) היא מעל, והיד השמאלית – מתחת (ראה תמונה 8 – 1).

היד הימנית חוזרת על התנועה הקודמת של היד השמאלית (ראה תמונה 9 – 1). אחרי המתיחה, שחררו את הגוף. הזיזו את היד ל"הא-שי" לפני החזה (ראה תמונה 5 – 1).

ג'יין-הואו-פן-שן (קוף זהב מפלג את הגוף שלו)

התחילו בתנוחה של "הא-שי". הפרידו את הידיים בחזרה ומתחו אותם החוצה לצדי הגוף כשהידיים יוצרות קו ישר עם הכתפיים. לאט מתחו את כל הגוף, דחפו את הראש למעלה ואת הרגלים למטה. ישרו את שתי הידיים בכוח לצדדים והמתחו בארבעה כיוונים (ראה תמונה 10 – 1) ל-3 – 2 שניות. מיד שחררו את כל הגוף ו"הא-שי".



1-11 圖



1-10 圖



1-9 圖

שואנג-לונג-שיא-האי (שני דרקונים צוללים אל הים)

מ"הא-שי" הפרידו את הידיים ומתחו אותן למטה מול החלק הקדמי האמצעי של הגוף. כששתי הזרועות מקבילות ומתוחות הן יוצרות זווית של כ-30 מעלות עם הרגליים (ראה תמונה 11 – 1). מתחו את כל הגוף. דחפו את הראש כלפי מעלה ואת הרגליים כלפי מטה ומתחו את כל הגוף עם כוח. מתחו בערך 3 – 2 שניות. שחררו את כל הגוף מיידית. משכו בחזרה את שתי הידיים ו"הא-שי".

פּו-סא-פּו-ליאן (בוֹדֵהִיסְטוֹנָה שמה את הידיים על פרח לוטוס)

מ"הא-שי" הפרידו את שתי הידיים ומתחו אותן באלכסון לצדי הגוף בזווית של כ-30 מעלות בין הזרועות והרגליים (ראה תמונה 12 – 1). ברגע זה דחפו את הראש כלפי מעלה ואת הרגליים כלפי מטה ומתחו את כל הגוף עם כוח. מתחו בערך 3 – 2 שניות. אז שחררו את כל הגוף בבת אחת. הזיזו את הידיים אל החזה ו"הא-שי".

לואו-האן-ביי-שאן (אַרְהָאֵת סוּחַב הַר עַל גְבוֹ)

התחילו עם "הא-שי". הפרידו את הידיים ומתחו אותן מאחורי הגוף. באותו הזמן סובבו את שתי כפות הידיים לאחור. כשהידיים עוברות את צדי הגוף עשו לאט פלקס אחורה בפרקי כף היד. כשהידיים מגיעות לאחורי הגוף, הזווית בין פרקי כף היד והגוף היא 45 מעלות (ראה תמונה 13 – 1). מתחו את כל הגוף לאט. אחרי ששתי הידיים מגיעות לתנוחה הנכונה, דחפו את הראש למעלה ואת הרגלים למטה ומתחו את כל הגוף עם כוח. (שמרו על הגוף ישר בלי להישען קדימה. השתמשו בכוח בחזרה.) מתחו לכ-3 – 2 שניות. שחררו מיד את כל הגוף. החזירו את הידיים לקדמת החזה ו"הא-שי".



圖 1-14



圖 1-13



圖 1-12

ג'ין-ג'אנג-פאי-שאן (ואג'רה מטה את ההר)

התחילו ב"הא-שי". הפרידו את שתי הידיים ודחפו קדימה את הכפות. האצבעות מצביעות למעלה. שמרו על הזרועות בגובה הכתפיים. ברגע שהזרועות ישרות, מתחו אותן בכוח ודחפו את הראש כלפי מעלה ואת הרגליים כלפי מטה ומתחו את כל הגוף עם כוח (ראה תמונה 14 - 1). מתחו בערך 2 - 3 שניות. מיד שחררו את כל הגוף. החזירו את שתי הידיים אל קדמת החזה ו"הא-שי".



圖 1-16



圖 1-15

ד'יא-קואו-שיאו-פו (ידיים מכסות זו את זו מעל הבטן התחתונה)

התחילו עם "הא-שי". לאט הורידו את הידיים למטה וסובכו את כפות הידיים אל מול הבטן. כשכפות הידיים מגיעות לאזור הבטן התחתונה הן במצב הצלבה ומכסות אחת את השנייה. אצל הגברים היד השמאלית בפנים, אצל הנשים – היד הימנית בפנים. כף היד של יד אחת פונה אל גב היד השנייה. שמרו על מרחק של 3 ס"מ בין שתי הידיים ובין היד הפנימית והבטן התחתונה. בדרך כלל מכסים במשך 100 - 40 שניות (ראה תמונה 15 - 1).

תנוחת סיום

ב. פא-לון-ג'ואנג-פא (תנוחת העמידה של הפאלון)

העיקרון:

תרגיל תנוחת העמידה של הפאלון הוא עמידה שקטה המורכבת מארבע תנועות חיבוק גלגל. תרגול מתמיד של תנוחת העמידה של הפאלון יאפשר לכל גופו של המתרגל להיות פתוח לגמרי. זוהי דרך טיפוח כוללת להגברת חוכמה, שדרוג רמות וחיזוק הכוחות השמימיים. התנועות די פשוטות, אבל הדברים שמפתחים הם רבים ונרחבים. מתחילים עלולים להרגיש בהתחלה שזרועותיהם כבדות וכואבות, אבל אחרי התרגול כל הגוף ירגיש נינוח ללא הרגשה של עייפות שמרגישים אחרי עבודה. בנוסף, אחרי התרגול כל הגוף ירגיש קליל ומשוחרר. ככל שעושים את התרגיל זמן רב יותר ובתדירות גבוהה יותר כך ירגישו המתרגלים פאלון מסתובב בין שתי הידיים. בתרגול בתנוחת העמידה של הפאלון התנועות צריכות להיות טבעיות. אל תתנדנדו למרות שזה נורמלי לזוז מעט. צריך להתאפק מנדנודים בטווח גדול. דרישת אורך התרגול היא ככל שהזמן ארוך יותר כך טוב יותר, אבל זה תלוי בכל אדם. אחרי הכניסה לשקט אין לוותר על המודעות שאתה בתרגול – צריך לשמור על הנקודה הזאת.

הסיסמה:

生慧增力，融心轻体；
似妙似悟，法轮初起。

שנג-הוי-זנג-לי, רונג-שיין-צ'ינג-טי;

סי-מיאו-סי-ווי, פא-לון-צ'ו-צ'י.

הכנה:

עמדו באופן טבעי עם רגליים ברוחב הכתפיים, כופפו בעדינות את הרגליים. שמרו על הברכיים ועל מפרקי הירך כפופים מעט. שחררו את כל הגוף, אבל לא רפוי מדי. סנטר פנימה. קצה הלשון נוגע בחך העליון. השאירו מעט חלל בין השיניים. סגרו את השפתיים ועצמו בעדינות את העיניים. שמרו על הבעה רגועה.

שואנג-שואו-ג'יא-יין (שתי הידיים מתאחדות) (ראה תמונה 1 – 2).



圖 2-3

圖 2-2

圖 2-1

טואו-צ'יאן-באו-לון (לחבק את הגלגל מול הראש)

התחילו מ"ג'יא-יין" (תנוחת הידיים המאוחדות). לאט הרימו את שתי הידיים מהבטן התחתונה כשמפרידים אותן. כשהידיים הגיעו אל מול העיניים כפות הידיים פונות אל הפנים בגובה הגבות. קצות האצבעות של שתי הידיים מופנות אחת אל השנייה במרחק של 15 ס"מ. שתי הידיים יוצרות עיגול וכל הגוף נינוח (ראה תמונה 2 – 2).



圖 2-7

圖 2-6

圖 2-5

圖 2-4

פו-צ'יאן-באו-לון (להחזיק את הגלגל מול הבטן)

הניעו את שתי הידיים לאט למטה מהתנוחה הקודמת. שמרו על התנוחה ללא שינוי עד שהידיים יגיעו לאזור הבטן התחתונה. שמרו על מרחק של בערך 10 ס"מ בין הידיים והבטן. החזיקו את שני המרפקים לפניכם, מה ששומר את בתי השחי פתוחים. כפות הידיים פונות למעלה. האצבעות של שתי הידיים פונות אחת אל השנייה במרחק של 10 ס"מ. הידיים יוצרות עיגול (ראה תמונה 3 – 2).

טואו-דינג-באו-לון (להחזיק את הגלגל מעל הראש)

מהתנוחה הקודמת הרימו את הידיים לאט כשאתם שומרים על תנוחת העיגול של הזרועות ללא שינוי. החזיקו את הגלגל מעל הראש עם אצבעות פונות אחת אל השנייה. כפות הידיים פונות למטה. שמרו על מרחק של 20 – 30 ס"מ בין קצות האצבעות של שתי הידיים. הידיים יוצרות עיגול. שמרו על הכתפיים, הידיים, המרפקים ועל פרקי כפות הידיים נינוחים (ראה תמונה 4 – 2).

ליאנג-צה-באו-לון (להחזיק את הגלגל משני צדי הראש)

לאט הניעו את הידיים למטה מהתנוחה הקודמת אל צדי הראש, כפות הידיים פונות אל האוזניים. האמות ניצבות והכתפיים נינוחות. אל תחזיקו את הידיים קרובות מדי אל האוזניים (ראה תמונה 5 – 2).

דייא-קואו-שיאו-פו (ידיים מכסות זו את זו מעל הבטן התחתונה)

לאט הניעו את שתי הידיים למטה מהתנוחה הקודמת אל הבטן התחתונה. הידיים מכסות זו את זו (ראה תמונה 6 – 2).

סיימו את התרגיל עם "ליאנג-שו-ג'יא-יין" (ראה תמונה 7 – 2)

ג. גואן-טונג-ליאנג-ג'י-פא (חדירה לשני קצוות היקום)

עיקרון:

התרגיל החדירה לשני קצוות היקום מיועד לערבב ולחבר את האנרגיה הקוסמית עם האנרגיה שבתוך הגוף. כמות גדולה של אנרגיה יוצאת ונכנסת בזמן התרגיל הזה. תוך זמן קצר מאוד, המתרגל יוכל להשיג את המטרה של טיהור גוף. במקביל, תוך כדי תנועות הידיים של "להריץ למלא", התרגיל הזה מאפשר את "פתיחת קצה הראש" ופותח את המעברים שמתחת לכפות הרגליים. הידיים נעות למעלה ולמטה לפי האנרגיה שבתוך הגוף ולפי המנגנון שמחוץ לגוף. האנרגיה שרצה למעלה יוצאת מחוץ לקצה הראש אל הקצה הקוסמי העליון; האנרגיה שממולאת כלפי מטה יוצאת מתחת לרגליים אל הקצה הקוסמי התחתון. האנרגיה חוזרת לתוך הגוף משני הקצוות ואז היא נפלטת בכיוון ההפוך. חזרו על התנועות לסירוגין תשע פעמים.

אחרי שתסיימו תשע פעמים של "להריץ ולמלא" לסירוגין, המשיכו עם שתי הידיים שמריצות וממלאות יחדיו. אחרי תשע פעמים נוספות, סובבו את הפאלון עם שתי הידיים לכיוון השעון בחלק התחתון של הבטן ארבע פעמים כדי לסובב את האנרגיה שבחוץ בחזרה אל תוך הגוף. אחדו את שתי הידיים לסיים את התרגיל.

לפני שעושים את התרגיל של חדירה לשני קצוות היקום דמיינו לעצמכם שאתם כמו שני צינורות ענקיים ריקים ניצבים בין שמיים וארץ, גבוהים וגדולים מאוד. זה יעזור לזרימה חופשית של האנרגיה.

הסיסמה:

净化本体，法开顶底；
心慈意猛，通天彻地。

ג'ינג-הוא-בן-טי, פא-קאי-דינג-די;

שין-צה-יי-מנג, טונג-טיאן-צה-די.

הכנה:

עמדו באופן טבעי עם רגליים ברוחב הכתפיים, כופפו בעדינות את הרגליים. שמרו על הברכיים ועל מפרקי הירך כפופים מעט. שחררו את כל הגוף, אבל לא רפוי מדי. סנטר פנימה. קצה הלשון נוגע בחך העליון. השאירו מעט חלל בין השיניים. סגרו את השפתיים ועצמו בעדינות את העיניים. שמרו על הבעה רגועה.

שואנג-שואו-ג'יא-ין (שתי הידיים מתאחדות) (ראה תמונה 1 – 3)

שואנג-שואו-הא-שי (לחצו את הידיים יחד אל מול החזה) (ראה תמונה 2 – 3).

דאן-שואו-צ'ונג-גואן (ידיים מריצות וממלאות לסירוגין)

מ"הא-שי" התחילו את תנועות הידיים לסירוגין. הידיים נעות לאורך הצי-ג'י (מנגנון האנרגיה) מחוץ לגוף. בעקבות תנועות הידיים האנרגיה שבתוך הגוף נפלטת למטה ולמעלה. לגברים הרימו את היד השמאלית למעלה קודם; נשים – הרימו קודם את היד הימנית (ראה תמונה 3 – 3).

הרימו לאט את כף היד, שתעבור את צד הפנים ותעלה מעבר לראש. באותו הזמן הורידו לאט את כף היד הימנית (השמאלית – לנשים). שמרו על שתי הידיים נעות לסירוגין באופן זה (ראה תמונה 4 – 3). שמרו על שתי כפות הידיים מול הגוף במרחק של 10 ס"מ ממנו. כשעושים את התרגיל שמרו על כל הגוף רפוי. תנועה אחת של היד למעלה ולמטה נחשבת לפעם אחת. חזרו על כל תנועה תשע פעמים.



圖 3-4

圖 3-3

圖 3-2

圖 3-1

שואנג-שואו-צ'ונג-גואן (ידיים מריצות וממלאות יחדיו)

בסיום ההרצה והמילוי לסירוגין, היד השמאלית (יד ימנית לנשים) נשארת למעלה ומחכה כשמרימים את היד השנייה. שתי הידיים מכוונות למעלה (ראה תמונה 5 – 3). אז הניעו את שתי הידיים למטה באותו הזמן (ראה תמונה 6 – 3).

שמרו על כפות הידיים מול הגוף במרחק לא יותר מ-10 ס"מ. תנועה אחת למעלה ולמטה של הידיים נחשבת לפעם אחת. חזרו במשך תשע פעמים.



圖 3-8

圖 3-7

圖 3-6

圖 3-5

שואנג-שואו-טוי-פא-לון (מסובבים את הפאלון בשתי ידיים)

אחרי שתסיימו את הפעם התשיעית, שתי הידיים יורדות ועוברות את הפנים ואת החזה עד שיגיעו לבטן התחתונה. עכשיו סובבו את הפאלון בבטן התחתונה (ראה תמונות 3 – 7 ; 3 – 8 ; 3 – 9) עם היד השמאלית בפנים לגברים והיד הימנית בפנים – לנשים. שמרו על מרחק של 3 – 2 ס"מ בין שתי הידיים ובין היד הפנימית והבטן התחתונה. סובבו את הפאלון לכיוון השעון ארבע פעמים כדי לסובב את האנרגיה שמחוץ לגוף בחזרה לתוך הגוף. כשמסובבים את הפאלון שמרו על תנועות שתי הידיים בתוך אזור הבטן התחתונה.



3-10 圖

3-9 圖

ליאנג-שואו-ג'יא-ין ולסיים את התרגיל. (ראה תמונה 10 – 3).

ד. פא-לון-ג'ואו-טיאן-פא (המעגל השמימי של הפאלון)

העיקרון:

תרגיל המעגל השמימי של הפאלון מאפשר לאנרגיה של הגוף האנושי להסתובב בשטחים גדולים. במקום לעבור דרך מרידיאן אחד או כמה מרידיאנים, האנרגיה מסתובבת בכל הצד הייני של הגוף לצד היאנגי שוב ושוב וחוזר חלילה. התרגיל הזה הוא גבוה יותר מהשיטות הממוצעות לפתיחת תעלות האנרגיה או המעגל השמימי הגדול והקטן. תרגיל המעגל השמימי של הפאלון היא דרך טיפוח-תרגול ברמה בינונית. על בסיס של שלושת הסטים של התרגילים הקודמים התרגיל הזה מיועד לפתוח את כל מעברי האנרגיה בכל הגוף (כולל המעגל השמימי הגדול), כדי שמעברי האנרגיה יהיו מחוברים בכל הגוף מלמעלה עד למטה. המאפיין הכי בולט של תרגיל זה הוא השימוש בסיבוב הפאלון כדי לתקן את כל המצבים הלא נכונים של הגוף, כך שהגוף האנושי, היקום הקטן, חוזר למצבו המקורי והאנרגיה של כל הגוף יכולה להסתובב באופן חופשי וחלק. כשמגיעים למצב זה המתרגל יגיע לרמה גבוהה מאוד של "שי-ג'יאן-פא" (פא בתוך העולם הזה). כשעושים את התרגיל הזה הניעו את הידיים לאורך הצי-ג'י (מנגנון האנרגיה). כל תנועה נעשית לאט ובאופן מלוטש.

הסיסמה:

旋法至虚， 心清似玉；
返本归真， 悠悠似起。

שואן-פא-ג'י-שוי, שין-צ'ינג-סה-יו;
פאן-בן-גוי-ג'ן, יואו-יואו-סה-צ'י.

הכנה:

עמדו באופן טבעי עם רגליים ברוחב הכתפיים, כופפו בעדינות את הרגליים. שמרו על הברכיים ועל מפרקי הירך כפופים מעט. שחררו את כל הגוף, אבל לא רפוי מדי. סנטר פנימה. קצה הלשון נוגע בחך העליון. השאירו מעט חלל בין השיניים. סגרו את השפתיים ועצמו בעדינות את העיניים. שמרו על הבעה רגועה.



תמונה 4-4

תמונה 4-3

תמונה 4-2

תמונה 4-1

שואנג-שואו-ג'יא-יין (שתי הידיים מתאחדות) (ראה תמונה 1 – 4).

שואנג-שואו-הָא-שִׁי (לחצו את הידיים יחד אל מול החזה) (ראה תמונה 2 – 4).

הפרידו את שתי הידיים מתנוחת ה"הָא-שִׁי", הניעו אותן למטה כלפי הבטן התחתונה. באותו הזמן סובבו את שתי כפות הידיים שיהיו מול הגוף. שמרו על מרחק של לא יותר מ-10 ס"מ בין הידיים והגוף. אחרי שהידיים עברו לאורך הבטן התחתונה המשיכו אתן עד למטה לאורך הצד הפנימי של שתי הרגליים. באותו הזמן כופפו את המותניים ואת הברכיים (ראה תמונה 3 – 4).

כשקצות האצבעות קרובות לרצפה החליקו את הידיים לאורך החלק החיצוני של שתי כפות הרגליים כך שייצרו עיגול מלפני כל כף רגל עד החלק החיצוני של העקב (ראה תמונה 4 – 4).

אז כופפו את שני פרקי כף היד בעדינות והרימו למעלה את הידיים לאורך החלק האחורי של הרגליים (ראה תמונה 5 – 4).

יישרו את עמוד השדרה כשאתם מרימים את הידיים למעלה לאורך הגב (ראה תמונה 6 – 4). במהלך התרגיל אל תאפשרו לידיים לגעת בשום חלק מהגוף, אחרת האנרגיה שבשתי הידיים תילקח בחזרה אל הגוף.

כשאי אפשר להרים את הידיים גבוה יותר, עשו אגרופים חלולים (הידיים לא מחזיקות אנרגיה) (ראה תמונה 7 – 4), אז משכו את הידיים לקדמת החזה כשהן עוברות את בתי השחי.

הצליבו את שתי הידיים מול החזה (אין דרישה מיוחדת לאיזו יד למעלה או איזו יד מתחת. זה תלוי בהרגל של כל אחד ואחד. כך לגבי נשים וגברים). (ראה תמונה 8 – 4).



圖 4-8

圖 4-7

圖 4-6

圖 4-5

פתחו את האגרופים החלולים ושתי הידיים הן מעל לכתפיים (בהשאירכם רווח). הניעו את שתי הידיים לאורך צד ה"יאנג" (הצד החיצוני) של הזרועות. כשמגיעים לפרק כף היד הפכו את הידיים כך שכפות הידיים נמצאות אחת מול השנייה במרחק של 3 – 4 ס"מ. האגודל של היד החיצונית יפנה עתה כלפי מעלה והאגודל של היד הפנימית יפנה למטה. עכשיו הידיים והזרועות יוצרות קו ישר (ראה תמונה 9 – 4).

סובבו את שתי כפות הידיים כאילו מחזיקים כדור זאת אומרת היד החיצונית מסתובבת פנימה והיד הפנימית מסתובבת החוצה. ואז, כששתי הידיים דוחפות לאורך צד ה"ייין" (הצד הפנימי) של האמות והזרועות, העלו אותן למעלה ומעבר לראש. הידיים נשארות במצב מוצלב מאחורי הראש (ראה תמונה 10 – 4).



圖 4-12

圖 4-11

圖 4-10

圖 4-9

עכשיו המשיכו להניע את הידיים אחורה בין שתי הכתפיים (ראה תמונה 11 – 4).

הפרידו את הידיים מההצלבה כשקצות האצבעות פונות למטה ומתחברות עם האנרגיה שבגב. עכשיו הניעו את שתי הידיים באופן מקביל מאחורי הראש עד שיגיעו אל מול החזה (ראה תמונה 12 – 4). זהו מחזור אחד של המעגל השמימי. חזרו על התנועות תשע פעמים. אחרי שתסיימו את הפעם התשיעית הניעו את הידיים למטה לאורך החזה אל הבטן התחתונה.



圖 4-14

圖 4-13

דִּיאָ-קוֹאוּ-שׂוּאוּ-פּוּ (ידיים מכסות זו את זו מעל הבטן התחתונה) (ראה תמונה 13 – 4).
 שׂוּאוּ-נַגְ-שׂוּאוּ-גִ'יאָ-יָן (ידיים מתאחדות) וסיימו את התרגיל (14 – 4).

ה. שֶׁן-טוֹנַגְ-גִ'יאָ-צִ'י-פּאָ (חיזוק הכוחות השמימיים)

העיקרון:

תרגיל חיזוק הכוחות השמימיים הוא תרגיל טיפוח שקט. זהו תרגיל עם מטרות רבות המיועד לחזק את הכוחות השמימיים של המתרגל (כולל יכולות על-טבעיות) ואת עוצמת האנרגיה על-ידי כך שמסובבים את הפאלון עם תנוחות הידיים של בודהא. תרגיל חיזוק הכוחות השמימיים הוא תרגיל ברמה מעל הבינונית ובמקורו הוא נשמר כשיטה סודית. התרגיל הזה דורש לשבת עם שתי הרגליים משוכלות. אם לא מסוגלים לשבת ב"לוטוס" מלא בשלב ההתחלתי אפשר לשבת בתנוחת "חצי לוטוס", אבל בסופו של דבר צריכים להגיע ל"לוטוס" מלא. במשך התרגול זרימת האנרגיה היא חזקה ושדה האנרגיה מסביב לגוף די גדול. ככל שיושבים עם הרגליים משוכלות זמן רב יותר, כך טוב יותר וזה תלוי בוותק האימונים של כל אחד. ככל שיושבים יותר, כך התרגיל יותר אינטנסיבי והאנרגיה גדלה מהר יותר. כשעושים את התרגיל הזה אין לחשוב על שום דבר, אין כל כוונת מחשבה. היכנסו ממצב שקט למצב ה"דינג" (שלווה עמוקה). אבל, ההכרה העיקרית שלכם חייבת להיות בידיעה שאתם מתרגלים.

הסיסמה:

有意无意， 印随机起；
 似空非空， 动静如意。

יֹאוּ-יִ-וּ-יִ, יָן-סוּי-גִ'יאָ-צִ'י;

סֶה-קוֹנַגְ-פִּי-קוֹנַגְ, דוֹנַגְ-גִ'ינַגְ-רוּ-יִ.

הכנה:

שבו עם רגליים משוכלות בתנוחת לוטוס. שמרו על הגב ועל הצוואר זקופים. הסנטר אסוף, קצה הלשון נוגע בחך העליון. השאירו רווח בין השיניים. סגרו את השפתיים. הרגיעו את כל הגוף, אבל לא רפוי מדי. עצמו בעדינות את העיניים. הלב מלא בחמלה. עטו הבעה שקטה ושלווה על הפנים, גִ'יאָ-יָן בבטן התחתונה ולאט לאט היכנסו לשקט (ראה תמונה 1 – 5).

תנוחות הידיים

הרימו לאט את שתי הידיים במצב של ג'יא-יין עד שיגיעו לקדמת הראש. אז הפכו לאט את כפות הידיים כלפי מעלה. כשכפות הידיים פונות מעלה, הידיים מגיעות לנקודה הגבוהה ביותר (ראה תמונה 2 – 5). (בתנוחות הידיים האמות מובילות את הזרועות ועם כמות מסוימת של כוח). עכשיו הפרידו את שתי הידיים, ציירו קשת מהראש לכיוון הכתפיים עד שיגיעו לצד הקדמי של הפנים (ראה תמונה 3 – 5). מיד אחרי זה הורידו את הידיים באיטיות. נסו לדחוף את המרפקים פנימה עם כפות ידיים שפונות למעלה ואצבעות שפונות קדימה (ראה תמונה 4 – 5). עכשיו שני פרקי הידיים שהיו בפלקס יתיישרו, יוצלבו מול החזה. לגברים היד השמאלית תנוע בחוץ ואצל הנשים היד הימנית תנוע בחוץ (ראה תמונה 5 – 5).



5-3

5-2

5-1

כשקו ישר נוצר על-ידי הזרועות וכפות הידיים, פרק כף היד שבחוץ מסתובב כלפי חוץ כשכף היד פונה למעלה. ציירו חצי עיגול וסובבו את כף היד שתפנה למעלה עם האצבעות פונות לאחור. היד עובדת עם כוח מסוים. כף היד שבפנים, אחרי שהגיעה לקדמת החזה מסתובבת לכיוון מטה. יישרו את היד. סובבו את הזרוע ואת כף היד כך שכף היד תפנה החוצה. היד שנמצאת בחלק התחתון של הגוף תיצור זווית של 30 מעלות עם הגוף (ראה תמונה 6 – 5).



5-6

5-5

5-4

בעקבות התנוחה הקודמת (ראה תמונה 6 – 5), היד השמאלית (היד העליונה) נעה פנימה. כף היד הימנית פונה לגוף בשעה שהיא עולה למעלה. התנועות הן כמו בתנוחה הראשונה כשהיד השמאלית והימנית מתחלפות. מיקום הידיים הוא בדיוק

ההפך מקודם (ראה תמונה 7 – 5). אז ישרו את פרק כף היד הימני (לנשים – את פרק כף היד השמאלי) כשכף היד מופנית אל הגוף. אחרי שהיד הימנית נעה על פני הגוף לפני החזה סובבו את כף היד למטה והניעו אותה למטה עד החלק התחתון הקדמי של הגוף, במקום של השוק. שמרו על הזרוע ישרה. כף היד השמאלית אצל הגברים (אצל נשים – הימנית) מסתובבת ופונה אל הגוף. מיד אחרי שהיא נעה למעלה וחוצה את היד הימנית, כף היד השמאלית נעה לכיוון הכתף השמאלית (הימנית אצל נשים). כשהיד הגיעה לתנוחה הזו, כף היד פונה למעלה והאצבעות פונות קדימה (ראה תמונה 8 – 5).



5-9

5-8

5-7

אחרי כן, אותה תנוחה שרואים בתנוחה הקודמת, אלא שתנוחת הידיים מתחלפות: היד השמאלית לגברים (ימנית – לנשים) נעה קרוב לגוף הפנימי והיד הימנית (שמאלית – לנשים) נעה בחוץ. התנועות הן להחליף את היד השמאלית עם הימנית. מיקומי הידיים הפוכים (ראה תמונה 9 – 5). כל ארבע תנוחות הידיים נעשות בהמשכיות וללא הפסקה.



5-11

5-10

החיזוק

המשיכו אחרי תנוחת הידיים הקודמת. היד העליונה נעה בפנים כשהיד התחתונה נעה בחוץ. לגברים כף היד הימנית מסתובבת ונעה למטה לאזור החזה. היד השמאלית של הגברים (ימנית לנשים) נעה למעלה. כששתי האמות הגיעו לאזור החזה ויצרו קו ישר (ראה תמונה 10 – 5), משכו את הידיים זו מזו אל הצדדים (ראה תמונה 11 – 5) כשאתם מסובבים את כפות הידיים כלפי מטה.

כששתי הידיים הגיעו מעל החלק החיצוני של הברכיים, שמרו על הידיים בגובה המותניים. האמות ופרקי כפות הידיים באותו גובה (ראה תמונה 12 – 5). תנוחה זו נועדה להניע את הכוחות הפנימיים השמימיים החוצה אל כפות הידיים כדי

לחזק אותם. כשמחזקים את הכוחות השמימיים, כפות הידיים יחושו חמות, כבדות וחסרות תחושה כאילו מחזיקים משקל. אבל אל תנסו להרגיש את הדברים האלה בכוונה. תנו לכך לקרות באופן טבעי. ככל שמחזיקים את התנוחה זמן ארוך יותר, כך טוב יותר.



5-13



5-12

היד הימנית של גברים (שמאלית – לנשים) מסתובבת כך שכף היד פונה למעלה ובאותו הזמן היא נעה לאזור הבטן התחתונה. כשהיד מגיעה לבטן התחתונה היא נשארת שם ופונה למעלה. באותו הזמן כשהיד הימנית נעה, הרימו את היד השמאלית (ימנית – לנשים) וסימולטנית הניעו אותה אל הסנטר. כשהיד מגיע לאותו גובה של הכתף, כף היד פונה למטה. האמה וכף היד הן באותו גובה. עכשיו שתי כפות הידיים פונות זו אל זו ואינן זזות (ראה תמונה 13 – 5). נדרש על תנוחת החיזוק להתבצע במשך זמן ארוך, אבל בצעו אותה בהתאם ליכולת. אז היד העליונה עושה חצי עיגול לפנים ויורדת לאזור הבטן התחתונה. באותו הזמן הרימו את היד התחתונה כשאתם מסובבים את כף היד כלפי מטה עד שהיא ממש מתחת לסנטר (ראה תמונה 14 – 5). היד והסנטר באותו הגובה כששתי כפות הידיים פונות זו אל זו. התנוחה הזאת היא סטטית. ככל מבצעים אותה ארוך יותר, כך טוב יותר.

לטפה בשקט

מהתנוחה הקודמת היד העליונה עושה חצי עיגול לפנים למטה לאזור הבטן התחתונה. **ליאנג-שו-ג'יא-יין** (ראה תמונה 15 – 5) והתחילו את הטיפוח השקט. היכנסו ל**דינג** (מצב תודעה שקט, אך מודע) עמוק, אבל על ההכרה העיקרית להיות בידיעה של אתם מתרגלים. ככל שמחזיקים יותר כך טוב יותר, אבל עושים לפי היכולת של הפרט.



5-16



5-15



5-14

התנוחה המסיימת

"**הא-שי**" עם שתי הידיים (ראה תמונה 16 – 5). צאו מה"**דינג**" סיימו את הישיבה המשוכללת.

3. מנגנון והיגיון התנועות

א. התרגיל הראשון

התרגיל הראשון נקרא בודהא מראה אלף ידיים. את הפירוש של "בודהא מראה אלף ידיים", ניתן להבין משמו. זה כמו הבודהא בעל אלף הידיים או הבודהיסאטווה בעלת אלף הידיים שמראים את הידיים. וודאי שאי אפשר לעשות אלף תנועות, אתה גם לא תוכל לזכור אותן ואפילו תתעייף מאוד. בתרגיל הזה אנחנו מייצגים את המשמעות הזאת באמצעות שמונה תנועות פשוטות ובסיסיות. אבל באמצעות התנועות האלה כל תעלות האנרגיה בגוף יפתחו. אגיד לכולכם, מדוע אומרים שבשיטת הטיפוח שלנו מתרגלים ברמה גבוהה מאוד כבר מההתחלה? זה בגלל שאנחנו לא מגיעים רק מרידיאן אחד או שני מרידיאנים, את המרידיאנים של רן ודו או את המרידיאנים הנדירים של שמונה התעלות, אנחנו פותחים את כל התעלות מההתחלה, וכל התעלות נעות בו-זמנית. באופן זה אנחנו מתרגלים ברמה מאוד גבוהה כבר מההתחלה.

כשמבצעים את הסט הזה של תנועות, יש את הדרישה הזאת של "מתיחה" ו"שחרור". הידיים והרגלים צריכות לשתף פעולה היטב. באמצעות מתיחה ושחרור אפשר לפתוח את כל המקומות הלא פתוחים שבגוף. מובן שאם תעשה את התרגיל הזה, בלי שאני אתקין אצלך את המערכת הזו של ה"מנגנון", זה לא יעבוד. כשמותחים עושים את זה לאט לאט, עד שכל הגוף נמתח לנקודה הסופית, אפילו עד כדי כך שכאילו תופרד לשני אנשים. הגוף כאילו נמתח להיות גבוה וגדול מאוד. אין כל כוונה. כשמרפים עושים את זה באופן פתאומי, מרפים מיד אחרי שמגיעים לנקודה הקיצונית. תחת ההשפעה הזאת, זה כמו שק שמתכווץ כשלוחצים אותו והאוויר יוצא החוצה; כשמרמים את היד, האוויר נשאב בחזרה פנימה, ממלא אותו ושואב פנימה אנרגיה חדשה. תחת ההשפעה של המנגנון הזה אפשר לפתוח את המקומות הלא פתוחים.

כשנמתחים, העקבים דורכים עם כוח כלפי מטה, הראש דוחף עם כוח כלפי מעלה, כאילו למתוח את כל המרידיאנים של כל גוף, לפתוח אותם. ואז מרפים באופן פתאומי. אחרי המתיחה, השחרור צריך להיות פתאומי, כך באמצעות התנועה הזאת פותחים בבת אחת את כל הגוף. מובן שעלינו להתקין אצלך את המנגנון ואת כל סוגי המנגנונים. כשמותחים צריך להיות כוח בידיים ולהשתמש בכוח לאט לאט עד שהן מגיעות עד הסוף. אסכולת ה**טאוו** מלמדת את שלוש תעלות היין ושלוש תעלות ה**יאנג**. למעשה לא רק עוברים דרך שלוש היין ושלוש ה**יאנג** – בזרועות יש גם כן מאות תעלות אנרגיה שמצטלבות. צריך לפתוח את כולן, באמצעות המתיחה. אנחנו דורשים שכל התעלות יפתחו מההתחלה. בטיפוח-תרגול בשיטה ממוצעת, בלי לקחת בחשבון את תרגול ה**צ'י**, אפילו בטיפוח-תרגול אמיתי, צריכים עדיין לנקוט בדרך של פתיחת מאות תעלות על-ידי תעלה אחת מובילה. כדי להוביל את כל התעלות שייפתחו, צריך שיעבור זמן ארוך מאוד, כמה וכמה שנים. אנחנו דורשים ישירות בהתחלה שכל התעלות ייפתחו, לכן אנחנו כבר מתרגלים ברמה גבוהה מאוד. עליכם לתפוס את היסוד הזה.

בנוסף, אדבר על התנוחה של העמידה. כשהרגליים עומדות ברוחב הכתפיים, נדרשים לעמוד באופן טבעי ולא לעמוד עם כפות הרגליים מקבילות, כי אצלנו אין שום אלמנט של לחימה. הרבה שיטות מתחילות עם "עמידת הסוס" שבתרגול של לחימה. אסכולת הבודהא דוגלת בהצעת הצלה לכל היצורים החיים ואין עלינו כל הזמן למשוך פנימה. בשני המקומות של הברכיים והמותניים יוצרים מצב זורם והרגליים מעט כפופות. אחרי שהן מתכופפות, התעלה פתוחה ואילו אחרי שעומדים ישר התעלה קשה ולא פתוחה. הגוף זקוף וישר, כל הגוף משוחרר, הכל משוחרר בפנים ובחוץ אבל לא רפוי מדי. יש לשמור על הראש זקוף וישר.

כשמתרגלים צריך לעצום עיניים בכל חמשת התרגילים. אבל כשאנחנו לומדים צריך להסתכל, עדיין צריך לפקוח את העיניים כדי לראות אם התנועות מדויקות. אחרי שלמדתם צריך לעצום את העיניים כשאתם חוזרים ומתרגלים לבד. הלשון נוגעת בחך העליון, משאירים רווח בין השיניים, סוגרים את השפתיים. מדוע הלשון צריכה לגעת בחך? אתם יודעים שבתרגול אמיתי לא רק המעגל השמימי על פני העור נע, אלא התעלות המצטלבות שבתוך הגוף, כולן נעות ולא רק על פני השטח. יש תעלות גם באיברים הפנימיים, יש גם בין האיברים. הפה חלול, לכן צריך להגביר את זרימת האנרגיה בזמן תנועת התעלות, על ידי כך שאנחנו יוצרים גשר עם הלשון, כדי לאפשר לאנרגיה לזרום הלאה דרך הלשון. כשסוגרים את השפתיים זה בעצם יוצר גשר בחוץ, כדי שהאנרגיה על פני העור תוכל לזרום. מדוע צריך להשאיר רווח בין השיניים? זה בגלל שבזמן התרגול, אם סוגרים את השיניים, האנרגיה תגרום, במהלך הזרימה, לשיניים להיסגר יותר ויותר חזק. כל נקודה לא משוחררת לא תשיג התפתחות מלאה. לכן אם מקום מסוים מתוח מדי, בסוף הוא יישאר לא מתורגל, לא יהיה שינוי ולא ניתן יהיה לקיים את תהליך הטרנספורמציה. אם יש רווח בין השיניים הן יהיו משוחררות. הדרישות לגבי התנועות הן פחות או יותר כך. יש שלוש תנועות ביניים שיופיעו שוב בתרגילים הבאים. הבה נדון בהן.

ליאנג-שו-הא-שי¹. בהא-שי האמות ישרות, הזרועות מוחזקות קדימה ובתי השחי חלולים. אם סוגרים את בתי השחי תעלת האנרגיה תיחסם. אין על קצה האצבעות להגיע עד לפנים, צריך להיות מול החזה. אין לגעת בגוף גם כן. המרכזים של כפות הידיים יוצרים חלל, פרקי הידיים נלחצים יחד כמה שיותר. זכרו את התנועה הזאת. זו תנועה שאנחנו חוזרים עליה שוב ושוב.

דיא-קו-שיאו-פו². על הזרועות להיות מוחזקות קדימה, כשמתרגלים צריכים להחזיק אותן קדימה. אנחנו אומרים שיש היגיון בתנוחה הזאת. אם בתי השחי לא חלולים האנרגיה תיחסם ולא תוכל לעבור. כשמבצעים את התנוחה הזאת, יד שמאל של הגברים בפנים ויד ימין של הנשים בפנים. נדרש שיהיה עובי של כף יד בין כפות הידיים. אין לגעת בגוף; יש רווח של עובי כפול של כף-יד בין כף היד לבין הגוף ואין לגעת בגוף גם כן. מדוע? זה בגלל שכפי שאתם יודעים יש תעלות פנימיות וחיציניות רבות ובאסכולה שלנו הן נפתחות על-ידי הפאלון – במיוחד נקודת הלאו-גונג שבכף היד. למעשה נקודת הלאו-גונג היא שדה והוא קיים בצורת הקיום של הגופים בכל ממד ולא רק בנקודות הלאו-גונג שבגוף הבשר ודם שלנו. השדה הזה גדול מאוד, אפילו עובר את גב כף היד שבגוף הבשר ודם. צריך לפתוח את כל זה, לכן אנחנו עושים את זה בהסתמך על הפאלון. יש פאלון שמסתובב בכף היד, בשתי הידיים, לכן אין עליהן לגעת אחת בשניה. אחרי התרגיל, האנרגיה שבידיים מאוד חזקה כשהן מכסות את הבטן התחתונה. מטרה אחרת של דיא-קו-שיאו-פו היא לחזק את הפאלון שבבטן התחתונה שלך ואת השדה שבדאן-טיאן שלך. דברים רבים יצמחו מהשדה הזה, יותר מעשרת אלפים.

יש עוד תנועה שנקראת ג'יא-דינג-ין. אנחנו קוראים לה בקיצור ג'יא-ין. תיראו שהג'יא-ין הזה הוא לא סתם. הבהונים עומדים ויוצרים צורה של אליפסה. האצבעות פחות או יותר צמודות אחת לשניה, האצבעות של כף היד התחתונה נמצאות ברווחים של כף היד העליונה – ככה זה. כשעושים ג'יא-ין, יד שמאל של הגברים נמצאת למעלה ויד ימין של הנשים נמצאת למעלה. מדוע זה כך? כי הגוף הגברי כולו יאנגי והגוף הנשי כולו ייני. על הגבר לדכא את היאנג שלו ולעודד את היין; על האישה לדכא את היין שלה ולעודד את היאנג שלה כדי להגיע לאיזון של יין ויאנג, לכן יש שוני בין גברים לנשים בחלק התנועות. כשעושים ג'יא-ין צריך להחזיק את הזרועות קדימה – זה הכרח. אתם יודעים שבדאן-טיאן הזה שלנו, המרכז של הדאן הוא במרחק של רוחב שתי אצבעות מתחת לטבור וזה גם המרכז של הפאלון שלנו, לכן הג'יא-ין צריך להיות קצת למטה, במקום שמחזיק את הפאלון. יש אנשים שכשהם מרפים, הם מרפים רק את הידיים ולא את הרגליים. על הרגליים לשתף פעולה ולהיות משוחררות ומתוחות באותו הזמן.

ב. התרגיל השני

התרגיל השני נקרא תנוחת העמידה של הפאלון. התנועות די פשוטות – יש רק ארבע תנוחות של חיבוק גלגל. למרות שאפשר ללמוד אותן בלי מאמץ רב, הן מאוד קשות לביצוע והחזק שנדרש די גבוה. מדוע גבוה? זה בגלל שבכל שיטה של תנוחת עמידה נדרשת עמידה במשך זמן רב ונדרש להחזיק את הידיים במשך זמן רב. תרגישו שהזרועות כואבות, לכן החזק שנדרש הוא די גבוה. תנוחת העמידה היא כמו בתרגיל הראשון, אבל אין מתיחה, רק עמידה באופן משוחרר. יש ארבע תנוחות בסיסיות וכולן תנוחות של חיבוק גלגל. אל תתייחסו לזה שהתנוחות פשוטות ויש רק ארבע תנוחות, בגלל שבטיפוח-תרגול של הדאפא, אי אפשר שכל תנועה תהיה מיועדת לטיפוח סוג אחד של גונג או דבר אחד מסוים. יש הרבה מאוד דברים שצריך לטפח ולשנות בכל תנועה. אם לכל דבר תהיה תנועה משלו זה לא ילך. אני אומר לך שמה שהתקנתי לך באזור הבטן התחתונה אמור ליצור אלפי דברים שבאסכולה שלנו. אם כל דבר דורש תנועה משלו, חשוב על זה, עם אלפי תנועות – לא תוכל לגמור אותן אפילו ביום שלם. תתעייף מאוד וייתכן שלא תוכל לזכור אותן.

יש אמרה שהיא "הדרך הגדולה היא הפשוטה והקלה ביותר". ברמת המאקרו היא שולטת באופן מקיף על הטרנספורמציה של כל הדברים. לכן כשמתרגלים בתרגיל השקט, חוסר התנועות הוא דווקא טוב יותר להתפתחות. גם כשהתנועות פשוטות הן שולטות ברמת המאקרו על דברים רבים שמשנים ומטופחים בו-זמנית. ככל שהתנועות פשוטות יותר כך ייתכן שהתפתחות מקיפה יותר, כי ברמת המאקרו הן שולטות על הטרנספורמציה של הכל. בתרגיל הזה שלנו יש ארבע תנוחות של חיבוק גלגל. כשאתה מחבק את הגלגל תרגיש שפאלון גדול מסתובב בין הזרועות שלך. כמעט כל מתרגל יכול לחוש בזה. כשמתרגלים את התרגיל של תנוחת העמידה של הפאלון, אסור שאדם כלשהו יתנדנד או יקפוץ, כמו בשיטות שבהן האדם נשלט על-ידי פו-טי – זה לא בסדר ואין זה תרגול. ראית איזה בודהא, טאו או אלוהות שקופצים ומתנדנדים ככה? אין.

¹ליאנג-שו-הא-שי – שתי הכפות מול החזה.

²דיא-קו-שיאו-פו – כפות הידיים מכסות את הבטן התחתונה.

התרגיל השלישי נקרא חדירה לשני קצוות היקום. התרגיל הזה גם כן די פשוט. חדירה לשני קצוות היקום – אפשר להבין את הפירוש מהשם, שזה שליחת אנרגיה לשני ה"קצוות". מהו הגודל של שני הקצוות ביקום הזה ללא הגבולות? – לא תוכל לדמיין. לכן אין פעילויות של כוונת מחשבה. התרגול שלנו הוא לפי המנגנון. הידיים שלך נעות לפי ה"מנגנון" שהתקנתי לך. בתרגיל הראשון יש את המנגנון הזה גם כן. לא דיברתי אליכם על זה ביום הראשון שלמדתם את השיטה, כדי לא לתת לכם לחפש אותו מחשש שלא תוכלו לזכור היטב. למעשה תגלה שכשהזרועות נמתחות ומשחררות, הידיים יחזרו לבד ויצופו בחזרה באופן אוטומטי. זהו ה"מנגנון" שמתפקד. באסכלת ה**טאו** קוראים לזה "כוח ציפת יד". כשאתה מסיים תנועה אחת תגלה שהידיים צפות לבד החוצה כדי לעשות את התנועה השניה. לאט לאט, כשתתרגל עוד ועוד זמן תוכל להבחין בכך ביתר ברור. אחרי שאתקין אצלכם את כל הדברים האלה הם ינועו באופן אוטומטי. למעשה בזמן שאתה בעצמך לא מתרגל, ה**גונג** מזקק אותך תחת ההשפעה של המנגנון של ה**פאלון**. כל התרגילים הבאים כוללים את הדבר הזה. התנוחה של חדירה לשני קצוות היקום זהה כמו בתנוחת העמידה של ה**פאלון**. אין כאן מתיחות אלא רק עמידה רפואה ויש שני סוגי תנועות, אחד הוא "להריץ ולמלא" עם יד אחת, זאת אומרת כשיד אחת מריצה השניה ממלאת. אחר כך השניה מריצה והראשונה ממלאת. הן מתחלפות. ההרמה וההורדה של כל יד נחשבת לפעם אחת, עושים בסך הכל תשע פעמים. כשמגיעים לשמונה פעמים וחצי, היד השניה עולה. אחרי זה עושים "להריץ ולמלא" עם שתי הידיים, גם כן תשע פעמים. בעתיד, אם יהיו אנשים שירצו לעשות יותר ולהגדיל את כמות התרגול, עליהם יהיה לעשות שמונה עשרה פעמים – צריך לשמור על המספר תשע, כי כשמגיעים לתשע המנגנון משתנה והוא קבוע במספר תשע. בעתיד לא תוכל כל הזמן לספור. כשהמנגנון יהיה חזק הוא לבד יבצע את תנוחת הסיום אחרי הפעם התשיעית. כשהמנגנון משתנה באופן אוטומטי הידיים בבת אחת יתאחדו, בלי שתספור. זה בטוח שאחרי הפעם התשיעית של הרצה ומילוי הידיים יסובכו את ה**פאלון**. אתה לא יכול כל הזמן לספור, כי בתרגול מקפידים על וו-וויי³, כוונה נחשבת להחזקה. כשמגיעים לטיפוח-תרגול ברמה גבוהה אין כל פעילות מחשבתית והכל וו-וויי. מובן שיש אנשים שיגידו שהתנועות עצמן הן עם עשייה – זו הבנה מוטעית. אם אתה אומר שתנועות הן וו-וויי⁴, מה עם בודהות שעושים תנוחות ידיים? אפילו בזרם הזן ואצל נזירים שבמקדשים צריכים לאחד את הידיים בזמן שמתיישבים במדיטציה. האם היו-וויי מתייחס לכמות של תנועות ותנוחות? האם כמות התנועות קובעת אם זה יו-וויי או וו-וויי? האם אפשר להגיד שזו החזקה אם יש הרבה תנועות ואין זו החזקה אם יש פחות תנועות? זה לא קשור לתנועות עצמן אלא מתייחס לשאלות האם יש החזקה במחשבה של האדם, האם יש דברים עם כוונה שהוא לא יכול להשתחרר מהם – מדובר על הלב הזה. כשאנחנו מתרגלים אנחנו הולכים לפי המנגנון ולאט לאט מוותרים על לב העשייה ואין כל פעילות מחשבתית.

במהלך ה**צ'ונג-גואן** הגוף שלנו יעבור התפתחות וזיקוק מיוחדים. במקביל, במהלך ה**צ'ונג גואן** המעבר שבכתר הראש יכול להיפתח, זה נקרא "פתיחת כתר הראש". אפשר גם לפתוח את המעבר שמתחת לכפות הרגליים. המעבר שמתחת לכף הרגל הוא לא רק בנקודת ה**יונג-צ'ואן**, אלא הוא שדה. זה בגלל שלגוף האנושי יש צורות קיום שונות בממדים אחרים. הגוף גם מתרחב ללא הרף במהלך התרגול והנפח של ה**גונג** גם כן יהיה יותר ויותר גדול. לכן הוא יהיה מְעֵבֵר הגוף האנושי שלך.

במהלך התרגול, המעבר שבכתר הראש ייפתח. "פתיחת כתר הראש" שאנחנו מדברים עליה אינה אותו הדבר כמו "פתיחת כתר הראש" שבטנטריזם. בטנטריזם זה מתייחס לפתיחה של נקודת ה**באי-הוי** ומכניסים לתוכה "קש מזל". זאת הפתיחה שלהם והיא שיטת טיפוח-תרגול שהטנטריזם מלמד. מה שאנחנו מלמדים אינו הפתיחה הזאת. פתיחת כתר הראש שלנו היא התקשרות בין היקום לבין המוח. אתם יודעים שבטיפוח-תרגול ממוצע בכודהיזם יש גם "פתיחת כתר הראש", אבל מעט אנשים יודעים על זה. יש אנשים שמרגישים שזה די טוב כשנפתח סדק בכתר הראש במהלך הטיפוח-תרגול. למעשה זה רחוק מאוד. עד איזו דרגה צריכים להגיע בפתיחה אמיתית של כתר הראש? על הגולגולת להיפתח כולה. אחרי זה יופיע מצב של פתיחה וסגירה אוטומטית. כתר הראש יפתח וייסגר לתמיד וישמור על התקשרות תמידית עם היקום הגדול. זהו המצב וזוהי פתיחה אמיתית של כתר הראש. מובן שלא מדובר בגולגולת שבממד הזה. זה יהיה מפחיד אם זה היה קורה בממד הזה. זה קורה בממד אחר.

התרגיל הזה די קל לביצוע. נדרשים להיות באותה תנוחה של עמידה כמו בשני התרגילים הקודמים, אבל בלי המתחה שבתרגיל הראשון. בתרגילים הבאים אין תנועה של מתיחה. עומדים במצב רפוי בלי לשנות את צורת העמידה. שימו לב שבהרצה ובמילוי על הידיים ללכת לפי המנגנון. למעשה גם בתרגיל הראשון הולכים לפי המנגנון – אחרי המתחה והשחרור, הידיים צפות בעצמן בחזרה ועושות בעצמן ה**א-שי**. אנחנו מתקינים אצל כולם "מנגנון" כזה. התנועות בתרגול הולכות לפי ה"מנגנון" ומחזקות את ה"מנגנון" הזה. אתה לא צריך לתרגל בעצמך, התנועות שלך מיועדות לחזק את ה"מנגנון" הזה וה"מנגנון" הזה יכול לגרום לאפקט הזה. אם תפוס את העיקרון הזה, תוכל להבחין בקיום של ה"מנגנון"

³ וו-וויי – "אי עשייה"; "חוסר כוונה".

⁴ יו-וויי – "עם כוונה"; "עם עשייה".

הזה, אם תעשה נכון. המרחק בין היד לגוף אינו יותר מ-10 ס"מ וצריך להיות בטווח של 10 ס"מ כדי להבחין בצורת קיומו של המנגנון. יש אנשים שאינם משוחררים היטב ולא מסוגלים אף פעם להבחין בזה. תוכל להבחין בו בהדרגה. אין תחושה או כוונה של הרמת צ"י בתרגול. גם אין כל מושג של למלא צ"י, או ללחוץ צ"י פנימה. כף היד כל הזמן מול הגוף. אבל יש נקודה אחת: יש אנשים שהידיים שלהם קרובות לגוף, אבל כשהן מגיעות לפנים הם חוששים שיגעו בפנים, אז הם מרחיקים אותן. זה לא בסדר אם הידיים רחוקות מהפנים. צריך לרדת ולעלות צמוד לפנים, לעלות ולרדת צמוד לגוף. כל עוד הן לא נוגעות בבגד זה בסדר. צריך לעשות לפי העיקרון הזה. בצ'ונג-גואן עם יד אחת, אם אתה עושה את זה נכון, אחרי שהיד עולה, מרכז כף היד עדיין צריך להיות כלפי פנים.

בצ'ונג-גואן עם יד אחת אין לשים לב רק ליד העליונה כי הצ'ונג והגואן מתבצעים יחדיו. לכן על היד התחתונה גם כן להגיע למקום. גם מריצים וגם ממלאים, והשתיים מגיעות למקום באותו הזמן. אין על שתי כפות הידיים לנוע אחת מעל השניה מול החזה כי באופן זה ה"מנגנון" הזה יתבלבל. הן צריכות לנוע בנפרד וכל יד אחראית על חצי הגוף. צריך לישר את הזרועות. אם הן לא ישרות הן בעצם לא משוחררות. על כפות הידיים והגוף להיות משוחררים לגמרי. אבל היד צריכה להתיישר, כי הולכים לפי המנגנון ותרגישו שיש מין "מנגנון", מין כוח שמושך את היד שלך לצוף למעלה. בצ'ונג-גואן עם שתי ידיים, הידיים יכולות להיות מופרדות מעט, אבל לא הרבה, כי האנרגיה נעה כלפי מעלה – צריך לשים לב לזה בצ'ונג-גואן עם שתי הידיים. יש אנשים שכבר התרגלו למה שנקרא "הרמת צ"י ושפיכתו מכתר הראש" וכף היד שלהם כל הזמן עם המרכז למטה וכשהידיים עולות הן פונות כלפי מעלה. זה לא בסדר – על כפות הידיים להיות מול הגוף. למרות שקוראים לזה "להריץ ולמלא", זה מתבצע באמצעות ה"מנגנון" שהתקנתי והמנגנון משרת את הפונקציה הזו. אין כל פעילות מחשבתית – אין פעילות מחשבתית בכל חמשת התרגילים. יש כזה משפט בתרגיל השלישי: לדמיין לפני התנועות שאתה צינור ריק, או שני צינורות ריקים. המטרה היא שתוסיף כזה מסר, לגרום לאנרגיה לזרום ללא חסימה – זאת המטרה העיקרית. כף היד צריכה להיות "כף הלוטוס".

אסביר את סיבוב הפאלון עם הידיים. איך מסובבים אותו? מדוע צריכים לסובב את הפאלון? זה בגלל שאנחנו שולחים את האנרגיה רחוק מדי, עד לשני קצוות היקום ואין פעילות מחשבתית. זה כבר לא כמו שיטות ממוצעות שמדברות על כביכול איסוף של הצ"י היאנגי של השמיים או איסוף הצ"י הייני של הארץ – כל זה לא עובר את הטווח של כדור הארץ. אנחנו עוברים את כדור הארץ ומגיעים לקצוות היקום. המחשבה שלך עצמך לא מסוגלת לדמיין כמה גדול קצה היקום או כמה הוא רחוק – זה בלתי ניתן לדמיון. אפילו אם תחשוב במשך יום שלם לא תוכל לדמיין עד סוף הגודל שלו, לא תוכל לדמיין היכן נמצא קצה היקום. גם אם תפתח את המחשבה ותתעייף מהחשיבה לא תוכל לדמיין. אבל בטיפוח-תרגול אמיתי אין כל כוונה, לכן לא צריך את הפעילות המחשבתית שלך ואתה לא צריך לדאוג לזה. תדאג רק לכך שתעשה לפי המנגנון והמנגנון שלי יכול לשרת את הפונקציה הזו. שימו לב: בגלל שהאנרגיה נשלחת מאוד רחוק בזמן התרגול, בזמן הסיום אנחנו צריכים במכוון להוסיף כוח לפאלון כדי לסובב אותו ולמשוך את האנרגיה מיד בחזרה. זה יספיק אם מסובבים ארבע פעמים. אם תסובב יותר תרגיש לחץ בבטן. צריך לסובב בכיוון השעון ולא לסובב בטווח גדול מדי, עד כדי כך שיוצאים מטווח הגוף. הציר הוא ברוחב של שתי אצבעות מתחת לטבור, צריך להחזיק את המרפקים קדימה. כפות הידיים והאמות שטוחות. התנועות צריכות להיות מדויקות בשלב ההתחלתי של התרגול, אחרת הן יגרמו לעיוות "למנגנון".

ד. התרגיל הרביעי

התרגיל הרביעי נקרא מעגל האנרגיה השמימי של הפאלון. אנחנו השתמשנו בשני מונחים שאחד שייך לאסכולת הבודהא והשני לאסכולת הטאו, בעיקר כדי שכולכם תבינו. בעבר קראנו לזה סיבוב הפאלון הגדול. התרגיל הזה שלנו קצת דומה לסיבוב המעגל השמימי שבאסכולת הטאו, אבל הדרישות אצלנו הן שונות. בתרגיל הראשון נדרש שכל תעלות האנרגיה יפתחו, לכן בתרגיל הרביעי כל התעלות נעות יחדיו. יש תעלות אנרגיה על פני השטח של הגוף האנושי. בעומק הגוף, ברבדים שונים ואפילו ברווחים שבין האיברים הפנימיים יש תעלות אנרגיה. אם כך איך האנרגיה נעה אצלנו? זאת לא תנועה של תעלה אחת או שתיים, וגם לא של המרידיאנים הנדירים ושמונה התעלות – אנחנו דורשים שכל התעלות של הגוף ינועו יחדיו. באופן זה, זה יהיה מאוד חזק. זאת אומרת שאם מחלקים את הגוף לשני צדדים, יין – הצד הקדמי ויאנג – הצד האחורי, אנחנו בעצם הולכים מצד לצד והאנרגיה נעה מצד שלם לצד שלם. לכן כל עוד תתרגל בפאלון דאפא, עליך לעזוב את כל כוונות המחשבה של סיבוב המעגל השמימי מקודם. אצלנו כל התעלות נפתחות ונעות בו-זמנית. התנועות די פשוטות. העמידה היא כמו בתרגילים הקודמים, אבל יש טווח לכיפוף, כי נדרשים לכופף את הגב שזה גם כן לפי המנגנון. בכל התרגילים הקודמים קיים ה"מנגנון" הזה וזה נקרא גם "ללכת לפי המנגנון". מה שאני מתקין אצלך מחוץ לגוף בתרגיל הזה אינו "מנגנון" רגיל, אלא שכבת מנגנון שמוקנת מחוץ לגוף שיכולה להוביל את התנועה של כל התעלות. היא תוביל את כל התעלות שבתוך גופך לתנועה. כשאתה לא מתרגל היא מובילה אותך בכל רגע להסתובב. כשמגיע הזמן היא תסתובב לכיוון השני. היא תסתובב לשני הכיוונים כך שלא תצטרך לתרגל באופן ההוא. עליך לתרגל באופן שלימדנו אותך. אין כל פעילות מחשבתית אחרת והכל מבוצע על-ידי הובלה של שכבת התעלה הגדולה הזאת.

בתנועה של האנרגיה שבתרגיל הזה נדרש שהאנרגיה של כל הגוף תנוע. במילים אחרות, אם מחלקים את הגוף האנושי לשני צדדים של יין ויאנג, התנועה היא בעצם מהצד הייני עד לצד היאנגי, מבפנים החוצה ונעה מצד לצד. מאות ואלפי תעלות נעות באותו הזמן. כל מי שתרגל סוג אחר של סיבוב המעגל השמימי ויש לו את כוונת המחשבה הזאת או את התפיסה הזאת, עליו לוותר עליהן בתרגול בדאפא שלנו. הדברים האלה קטנים מדי. תעלה אחת או שתיים לא יעבדו בכל זאת כי זה איטי מדי. על פני השטח אפשר לדעת שבגוף האדם קיימים מרידיאנים ותעלות אנרגיה. למעשה הם מצטלבים באופן אנכי ואופקי כמו כלי דם אך יש להם צפיפות יותר גבוהה מכלי הדם. מרידיאנים ותעלות קיימים בכל ממד בגוף ובכל שכבה ושכבה. זאת אומרת שהם נמצאים מפני השטח עד לעומק, אפילו ברווחים שבין האיברים הפנימיים. לכן כשאנחנו מתרגלים, הגוף מתחלק לשניים – הצד הייני והצד היאנגי. זאת אומרת הצד הקדמי והאחורי נעים במלואם בו-זמנית. באופן זה זו כבר לא תנועה של תעלה אחת או שתיים. לגבי אלה שתרגלו את המעגל השמימי בעבר, כל כוונת מחשבה שלך תקלקל את התרגול שלך. לכן אין עליך להשתמש בכוונות המחשבה הקודמות שלך. גם אם המעגל השמימי שלך נפתח קודם זה כלום. אנחנו הרבה מעבר לדבר שהוא כבר מההתחלה ודורשים שכל התעלות ינועו יחדיו. אין הבדל מהתרגילים הקודמים בתנוחת העמידה, אלא רק יש צורך להתכופף – יש כזה טווח של תנועה. בזמן התרגול אנחנו דורשים שהידיים יעקבו אחרי המנגנון. הידיים צפות גם לפי המנגנון, כמו בתרגיל השלישי. כשמתרגלים את התרגיל הזה כל הסיבובים של הידיים צפים לפי ה"מנגנון".

צריך לחזור על התנועה תשע פעמים. אם אתה רוצה לעשות יותר, עליך לעשות שמונה עשרה פעמים – צריך לשמור על המספר "תשע". בעתיד כשנתרגל לדרגה מסוימת לא נצטרך לספור. מדוע לא? זה בגלל שאם אתה ממשיך לעשות את זה תשע פעמים ותשע פעמים, ה"מנגנון" ייקבע. כשמגיעה הפעם התשיעית, הידיים יכסו בעצמן את הבטן התחתונה. אחרי שמתרגלים לשלב מסוים, כשמגיעים לפעם התשיעית ה"מנגנון" הזה יוביל את הידיים שלך לכסות את הבטן התחתונה, כך שאין צורך לספור עוד מספרים. מובן שבהתחלת התרגול הוא עדיין לא כל-כך חזק, לכן עדיין תצטרך לספור.

ה. התרגיל החמישי

התרגיל החמישי נקרא חיזוק הכוחות השמימיים. התרגיל הזה הוא משהו לטיפוח-תרגול ברמה גבוהה. זה משהו מהטיפוח המתבודד שלי בעבר, הוצאתי אותו לכולכם ללא שינוי. בגלל שלא יהיה לי זמן... קשה יהיה למצוא עוד הזדמנות בעתיד ללמד אתכם דברים בעצמי, אני מלמד אתכם את כל הדברים שלי, כך שיהיה לכולכם מה לתרגל ברמה גבוהה. התנועות של התרגיל הזה גם כן לא מסובכות, כי הדרך הגדולה היא הפשוטה והקלה ביותר. להיות מסובך זה לא בהכרח טוב. אבל ברמת המאקרו הוא שולט על ההתפתחות והשינויים של דברים רבים. יש קושי רב בתרגיל הזה והחזק שנדרש הוא די גבוה. זאת אומרת שכשאתה מתרגל עליך לשבת במדיטציה במשך זמן רב כדי לסיים את התרגיל הזה. התרגיל הזה הוא תרגיל נפרד. אין צורך לעשות את ארבעת התרגילים הקודמים לפני שעושים את התרגיל הזה. מובן שכל התרגילים שלנו די נוחים. אם אין לך מספיק זמן היום ואתה יכול רק לעשות את התרגיל הראשון, אז תעשה את התרגיל הראשון. אפשר לתרגל לסירוגין, זה בסדר אם אתה רק רוצה לעשות היום את התרגיל השני, השלישי או הרביעי בגלל לחץ הזמן. אם יש לך יותר זמן אז תתרגל יותר, אם יש לך פחות זמן אז תתרגל פחות – זה מאוד נוח. כשאתה מתרגל אתה מחזק את ה"מנגנון" הזה, את התפקוד המנגנוני שהתקנתי אצלך, את הפאלון ואת הדאן-טיאן.

התרגיל החמישי שלנו הוא תרגיל נפרד. הוא מורכב משלושה חלקים. החלק הראשון הוא ביצוע של תנוחות הידיים. המטרה של תנוחות הידיים היא לכוונן את הגוף. התנועות די פשוטות, כי יש רק כמה מהן. החלק השני הוא חיזוק הכוחות השמימיים. יש כמה תנוחות בעלות צורה קבועה. שולחים את היכולות העל-טבעיות, את הכוחות השמימיים של פא הבודהא החוצה ומחזקים אותם בכפות הידיים תוך כדי התרגול. לכן התרגיל החמישי נקרא חיזוק הכוחות השמימיים שהוא בעצם חיזוק היכולות העל-טבעיות. אחרי זה מתחילים להיכנס לשקט במדיטציה. כל התרגיל מורכב משלושה חלקים.

אדבר קודם כל על הישיבה. יש שתי שיטות של ישיבה עם הרגליים מצולבות. בטיפוח-תרגול אמיתי יש רק שתי שיטות לצלב את הרגליים. יש אנשים שאומרים: "יש יותר משתי שיטות לצלב את הרגליים. תיראו שיש הרבה שיטות לצלב את הרגליים בטיפוח-תרגול בטנטריזם". אני אומר לכם שאלה אינן שיטות שמיועדות לישיבה במדיטציה, אלא תנוחות ותנועות של תרגול. יש רק שני סוגים לצלב את הרגליים במובן האמיתי: אחד נקרא חצי לוטוס והשני לוטוס מלא.

אסביר את החצי לוטוס. חצי לוטוס הוא שיטת ביניים שנוקטים בה כשאתה עדיין לא מסוגל לצלב את שתי הרגליים ואין לך כל ברירה. חצי לוטוס זה בעצם רגל אחת למטה והרגל השניה מעליה. יש לנו הרבה אנשים שכשהם יושבים בחצי לוטוס כואב להם מאוד הקרסול מהלחץ ואחרי זמן קצר הם לא מסוגלים לסבול את זה. הרגל לא כואבת כל-כך, אבל הקרסול לא סובל את הלחץ. אם כף הרגל שלך תוכל להסתובב כך שמרכז הכף יהיה כלפי מעלה, העצם הזו תהיה מאחור. גם אם אני אומר לך לעשות כך מההתחלה, אתה לא בהכרח מסוגל לעשות זאת. אפשר להתאמן בהדרגתיות.

יש די הרבה אמירות על חצי הלוטוס הזה. בתרגול של אסכולת הטיאו מלמדים למשוך פנימה ולא לשלוח החוצה, לכן כל הזמן שומרים על האנרגיה בפנים, בלי לשחרר אותה החוצה. הם מונעים מהאנרגיה לצאת החוצה. איך הם עושים את זה?

הם דורשים לסגור את נקודות הדיקור, לכן כשהם מצלבים את הרגליים הם לוחצים את נקודת ה**יונג-צ'ואן** עם פרק הרגל ונקודת ה**יונג-צ'ואן** השנייה נלחצת במפרק הירך. אותו דבר ב**ג'יא-ין**. הם לוחצים על נקודת ה**לאו-גונג** עם הכוהן ונקודת ה**לאו-גונג** של היד השנייה לוחצת על היד הראשונה. שתי הידיים לוחצות יחדיו על הבטן התחתונה.

בהצלבת הרגליים **בדאפא** שלנו אין את הדרישות האלה. זה בגלל שבאסכולת הבודהא, לא משנה באיזו שיטה, מלמדים הצעת הצלה לכל היצורים החיים. לכן אין חשש של דליפת אנרגיה החוצה. זה בגלל שאם האנרגיה באמת דולפת החוצה ונצרכת, אפשר להשלים אותה תוך כדי התרגול בלי צורך להתאמץ, כי מידת ה**שיין-שינג** שלך נמצאת שם והיא לא הולכת לאיבוד. אבל כדי לשפר את הרמה עליך לסבול קשיים. לכן האנרגיה לא הולכת לאיבוד. לגבי חצי הלוטוס אין לנו הרבה דרישות בשבילך ואנחנו גם לא דורשים את חצי הלוטוס. התרגיל הזה שלנו דורש לוטוס מלא. בגלל שיש אנשים שלא מסוגלים להצליב את שתי הרגליים, אני מסביר בדרך אגב את חצי הלוטוס. אם אתה לא יכול לשבת בלוטוס מלא עכשיו, אתה יכול בצורת חצי לוטוס. בהדרגה עליך להרים את הרגל. בחצי לוטוס שאנחנו דורשים, אצל הגברים רגל ימין למטה ושמאל למעלה; אצל הנשים רגל שמאל למטה וימין למעלה. חצי הלוטוס האמיתי הוא למעשה די קשה ודורש שהרגליים יהיו בקו ישר. הקו הישר הזה לדעתי אינו פחות קשה מהלוטוס המלא. כף הרגל היא פחות או יותר ישרה – צריך להגיע למצב הזה. יש רווח בין הרגליים לבין הבטן וזה די קשה לביצוע. זהו חצי הלוטוס שנדרש בדרך כלל. אבל אנחנו לא דורשים כך. מדוע? כי התרגיל הזה שלנו דורש לוטוס מלא.

עכשיו אסביר את הלוטוס המלא. מה שאנחנו דורשים זה לוטוס מלא שזה בעצם להעלות את הרגל התחתונה למעלה. צריך להרים אותה מבחוץ ולא מבפנים – זהו לוטוס מלא. בלוטוס מלא יש אנשים שעושים הצלבה קטנה, שהם יכולים להשיג "חמשת המרכזים מופנים לשמיים" כך שהמרכזים של שתי הרגליים פונים כלפי מעלה. "חמשת המרכזים מופנים לשמיים" במובן האמיתי מתורגל באופן זה: שיא הראש, שני מרכזים של כפות הידיים ומרכזים של כפות הרגליים. בדרך כלל בשיטות של אסכולת הבודהא מתרגלים כך. לגבי הצלבה גדולה – זה תלוי בעדיפות שלך עצמך – יש אנשים שמעדיפים הצלבה גדולה, אבל אנחנו רק דורשים לוטוס מלא. אפשר להצליב בצורה גדולה או קטנה.

טיפוח-תרגול באמצעות התרגיל השקט דורש לשבת במדיטציה במשך זמן רב. בזמן המדיטציה אין שום כוונת מחשבה ואין לחשוב על שום דבר. אנחנו מקפידים שההכרה העיקרית שלך תהיה צלולה, כי התרגיל הזה מטפח אותך עצמך ועליך להשתפר בדעה צלולה. איך אנחנו מתרגלים את התרגיל השקט הזה? אנחנו דורשים ממך, שלא משנה כמה עמוק ה**דינג** שלך, עליך לדעת שאתה מתרגל כאן. אסור בהחלט להיכנס למצב שבו אתה לא מודע לכלום. אם כך אילו מצבים יופיעו? כשתגיע ל**דינג** תרגיש נפלא כאילו אתה יושב בתוך קליפה של ביצה. ההרגשה נעימה מאוד ואתה יודע שאתה מתרגל, אבל תרגיש שכל הגוף לא יכול לזוז. כל זה מה שצריך להופיע בשיטת התרגול שלנו. יש מצב אחר: כשאתה יושב ויושב, תגלה שרגלייך נעלמו ואתה לא יודע לאן, הגוף נעלם וגם הזרועות וכפות הידיים. מה שנשאר זה רק הראש. כשאתה ממשיך לתרגל תגלה שגם הראש נעלם ורק נשאר המחשבה, מעט מודעות שלך שיודעת שאתה מתרגל כאן. עליך לשמור על המחשבה הזאת. זה יספיק אם נגיע לשלב זה. מדוע? כשאדם מתרגל במצב זה הגוף נמצא במצב של טרנספורמציה מקסימלית וזהו המצב האופטימלי. לכן אנחנו דורשים שתכנס למצב שקט כזה. אבל אין עליך להירדם או להיות מטושטש. אם לא תוכל לשמור על המחשבה היא, התרגול שלך יהיה לשווא וזה שווה לשינה ולא תרגול. אחרי סיום התרגול, לוחצים את שתי כפות הידיים ויוצאים מה**דינג**. זהו סיום התרגול.

דרישות למרכזי הסיוע של פאלון דאפא

- א. מרכזי הסיוע של פאלון דאפא בכל האזורים הם התארגנות עממית לטיפול אמיתי שמיועדת לארגן ולהדריך את הטיפוח-תרגול. בשום אופן אין להפוך אותה לגוף כלכלי או לאמץ שיטת ניהול כמו מוסד אדמיניסטרטיבי. אין לשמור כסף, רכוש, אין לעסוק בטיפול במחלות. על הניהול להיות חופשי.
- ב. על ראשי המרכז של המרכזים הראשיים ואנשי הצוות להיות מטפחים אמיתיים שמתמקדים בטיפוח-תרגול בפאלון דאפא.
- ג. הפצת פאלון דאפא צריכה להיות מבוססת על הרעיון המרכזי והתוכן של הדאפא. אין להשתמש בדעה אישית ובדרכים של שיטות אחרות כדברים ששייכים לדאפא באופן שיכוונו מטפחים לחשיבה לא נכונה.
- ד. על המרכזים הראשיים של כל האזורים להוביל בציות לחוקי המדינה, לא להתערב בפוליטיקה ולהקפיד על כך ששיפור השיין-שינג של הטיפוח הוא עצם הטיפוח-תרגול.
- ה. על מרכזי הסיוע להתקשר ולתקשר בהתאם לתנאים האפשריים כדי לעודד שיפור כולל של מטפחי הדאפא. אין להרשות שנאת זרים מקומיים. הצעת הצלה לאנשים אינה מבדילה בין אזור וגזע. בכל מצב מדגימים את השיין-שינג של התלמידים המטפחים האמיתיים. מי שמטפח בדאפא הוא תלמיד של אותה האסכולה.
- ו. יש להתנגד בתוקף להתנהגויות שמערערות את תוכן הדאפא. אין על אף תלמיד לספר את התוכן של פאלון דאפא או להפיץ את הפא, לפי מה שהוא ראה, שמע והבין ברמה הנמוכה שלו. גם אם הוא מדבר על עשית מעשים טובים זה לא בסדר, כי זה לא פא אלא דיבורים של אנשים רגילים שמציעים לאנשים לעשות מעשים טובים ואין לכך את הכוח של הפא שמציל אנשים. כל הרצאה לפי הרגשה אישית נחשבת לערעור חמור של הפא. כשמצטטים את המילים שלי עליכם להוסיף "מאסטר לי הונג-ג'י אומר..." וכו'.
- ז. אסור לחלוטין לתלמיד הדאפא לערבב שיטות אחרות בתרגול (כל הסטיות קורות לאנשים מסוג זה). מי שלא מקשיב להזהרות ייקח אחריות בעצמו על בעיות שיתעוררו. יש למסור לכל התלמידים שאין לתרגל עם כוונות מחשבה ופעילויות מחשבתיות של שיטות אחרות. ברגע שהמחשבה צצה זו תהיה רדיפה אחרי דברים של האסכולה ההיא; ברגע שמערבבים, הפאלון יתעוות ויאבד את היעילות שלו.
- ח. על מטפח פאלון דאפא לטפח את השיין-שינג ולבצע את התנועות בו-זמנית. אלה שרק מתרגלים את התנועות ולא מדגישים את השיין-שינג לא מוכרים כתלמידי דאפא. לכן יש להתייחס ללימוד הפא ולקריאה בספר כאל שיפור יומיומי הכרחי.

לי הונג-ג'י

20 באפריל, 1994

כללים להפצת הפא ושיטת התרגול על-ידי תלמידי פאלון דאפא

- א. בזמן הפצת הפא, על כל תלמידי הפאלון דאפא להשתמש ב"מאסטר לי הונג-ג'י מסביר..." או "מאסטר לי הונג-ג'י אומר...". אין להשתמש בהחלט, בהרגשות אישיות, במה שאתה ראת או יודע או בדברים של אסכולות אחרות, כדאפא של לי הונג-ג'י, אחרת מה שתפיץ לא יהיה פאלון דאפא וכל זה נחשב לערעור של פאלון דאפא.
- ב. כל תלמידי הפאלון דאפא יכולים, בזמן הפצת הפא, לארגן מפגשי קריאה, מפגשי דיסקוס או לספר באתרי תרגול את הפא שמאסטר לי הונג-ג'י הרצה. אין לחקות את הצורה שבה אני הרצתי את הפא באודיטוריום. אחרים לא יכולים ללמד את הדאפא, וגם לא יכולים לדעת את מה שאני חושב ואת המשמעות האמיתית של הפא שאני מלמד ברמה שלי.
- ג. כשדנים בהבנות ותפיסות לגבי הדאפא במפגשי קריאה, במפגשי דיסקוס או באתרי תרגול, יש לציין שזו "הבנה אישית". אין לערבב יחדיו את הדאפא שמפיצים עם "הבנות אישיות". בנוסף אין להגיד ש"ההבנה האישית" היא מה שמאסטר לי הונג-ג'י אמר.
- ד. אסור לחלוטין לכל תלמידי הפאלון דאפא לקבל תשלום או מתנה כשמעבירים את הפא ומלמדים את שיטת התרגול. מי שעובר על הכלל הזה כבר אינו תלמיד פאלון דאפא.
- ה. אין על אף תלמיד דאפא בזמן העברת שיטת התרגול, בשום תירוץ, לטפל או לרפא מחלות עבור מי שלומד את השיטה. אחרת זה ערעור הדאפא.

לי הונג-ג'י

25 אפריל, 1994

קריטריונים להיות מסייע פאלון דאפא

- א. על המסייע להיות מי שאוהב את שיטת התרגול, בעל התלהבות בעבודה, בעל רצון לשרת בהתנדבות; על האדם לארגן באופן פעיל את התרגול עם המתרגלים.
- ב. על המסייע להיות מטפח שמתמקד רק ב**פאלון דאפא**. אם האדם לומד שיטות אחרות, זה נחשב לויותר אוטומטי על הזכות להיות תלמיד ומסייע של **פאלון דאפא**.
- ג. באתר התרגול, על האדם להטיל על עצמו משמעת ולהיות נדיב לאחרים; לשמור היטב על ה**שיין-שינג**, לעזור אחד לשני ולהיות ידידותי.
- ד. יש להפיץ את ה**דאפא** וללמד את שיטת התרגול בכנות; לשתף פעולה ולתמוך באופן פעיל בכל העבודה של המרכז הראשי.
- ה. יש ללמד את שיטת התרגול בהתנדבות. אסור בהחלט לקבל תשלום או מתנות; אין על המתרגל לשאוף לתהילה או לרווח, אלא רק ל**גונג ולדה**.

לי הונג-גי

הודעה למטפח פאלון דאפא

- א. **פאלון דאפא** היא שיטת טיפוח-תרגול של אסכולת הבודהא. אין על אף אחד להפיץ תעמולה דתית אחרת תחת השם של טיפוח-תרגול ב**פאלון דאפא**.
- ב. על כל מי שמטפח ב**פאלון דאפא** לציית לחוקי מדינתו בקפדנות. כל התנהגות המתנגדת למדיניות ולחוקי המדינה אינה מותרת על-ידי האמיתות של ה**פאלון דאפא**. כל תוצאה היא באחריות האדם המעורב בכך.
- ג. על כל מי שמטפח ב**פאלון דאפא** לשמור באופן פעיל על האיחוד של קהיליית הטיפוח-תרגול ולתרום להתפתחות התרבות המסורתית של האנושות.
- ד. אין על תלמיד, מסייע **פאלון דאפא**, ללא אישור ממייסד או מראש שיטת תרגול זו, ללא אישור מהמוסדות הקשורים, לרפא מחלות עבור אנשים. אין עליו לרפא מחלות לפי רצונו כדי לקבל תשלום או מתנות.
- ה. על תלמיד **פאלון דאפא** להתמקד בטיפוח ה**שין-שינג**. אסור לחלוטין שיתערב בפוליטיקה או ישתתף בכל קונפליקט פוליטי. עובר על כלל זה אינו תלמיד **פאלון דאפא** והוא ייקח את האחריות על כל תוצאה. על השאיפה הבסיסית להיות ההגעה לשלמות המלאה בהקדם וההתקדמות במרץ בטיפוח בפועל.

לי הונג-ג'י

(Internet Version)