

ФАЛУН ГОНГ

法輪功

ЛИ ХОНГДЖЪ

李洪志

БЪЛГАРСКИ ПРЕВОД

保加利亞版



## ЗА ДАФА

(Луню<sup>1</sup>)

Дафа е мъдростта на Създателя. Той е основата на Сътворението, върху която са изградени Небесата, Земята и Вселената. Той обхваща всичко – от най-микроскопичното до най-необятното, като има различни проявления на всяко от нивата на съществуване на космическото тяло. От дълбините на космическото тяло първо се появяват най-малките частици с последващи слоеве върху слоеве от безбройни частици, вариращи от малки до огромни, гостигащи чак до повърхностните нива, които човечеството познава – онези на атомите, молекулите, планетите и галактиките – и отвъд, до това, което е дори още по-голямо. Частици от различни размери образуват животи от различни размери, както и светове от различни размери, които се разпростират навсякъде из космическото тяло. Животите на всяко от различните нива на частици възприемат частиците от следващото по-голямо ниво като планети в своите небеса и това е така на всяко едно от нивата. За животите на всяко ниво на Вселената това изглежда, че продължава безкрайно. Дафа е създал времето и пространството, многообразните форми на живот и всичко сътворено; всичко, което съществува, се дължи на него и нищо не е извън него. Всичко това са осезаеми проявления на различни нива на характеристиката на Дафа: Джън, Шан и Жен<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Луню – изявление; коментар.

<sup>2</sup> Джън-Шан-Жен – Джън (истина, истинност); Шан (доброта, състрадание, великодушие); Жен (въздържаност, търпение, толерантност, издръжливост).

Колкото и да са напреднали човешките средства за изследване на Вселената и живота, полученото познание е ограничено до определени части на това едно измерение, където се намират човешките същества, на ниско ниво във Вселената. По време на цивилизации, предшестващи историята, хората са изследвали други планети. Но независимо колко високо и далеч е достигало, човечеството никога не е успявало да напусне измерението, в което съществува. Истинската картина на Вселената винаги ще убягва на човечеството. За да разбере загадките на Вселената, времепространството и човешкото тяло, човек трябва да се усъвършенства по истински Път и да постигне истинско просветление, повишавайки нивото си на съществуване. Чрез самоусъвършенстване неговата нравствена същност ще се повиши и щом се научи да различава истински доброто от злото, добродетелта от порока и отиде отвъд човешкото ниво, той ще види и ще получи достъп до реалностите на Вселената, както и до животите от различни нива и измерения.

Докато хората често твърдят, че техните научно-изследователски дейности са за „подобряване условията на живот“, всъщност технологичната надпревара е това, което ги движи. И в повечето случаи те са се появили едва след като хората са отхвърлили божественото и са загърбили моралните норми, целящи да осигурят въздържаност. Именно по тези причини цивилизацията от миналото многократно са се сблъскали с унищожение. Човешките изследвания неминуемо са ограничени до този материален свят и методите са такива, че само каквото е признато, бива изучавано. Междувременно неща, които са неосезаеми

или невидими в човешкото измерение, но все пак съществуват обективно и реално се разкриват в този непосредствен свят – като духовност, вяра, божествено слово и чудеса – са третираны като табу, защото хората са отхвърлили божественото.

Ако човешкият род е способен да подобри своите същност, поведение и мислене, като ги изгради върху нравствени ценности, ще е възможно цивилизацията да просъществува и дори чудеса да се случат отново в човешкия свят. Много пъти в миналото култури, които са били толкова божествени, колкото и човешки, са се появявали в този свят и са помагали на хората да достигнат до по-истинно разбиране за живота и Вселената. Когато хората покажат подобаващото уважение и почит към Дафа при проявата му тук, в този свят, те, техният етнос или тяхната нация ще се радват на благословии или слава. Дафа – Великият път на Вселената – е създал космическото тяло, Вселената, живота и всичко сътворено. Всеки живот, който се отклонява от Дафа, е истински покварен. Всеки човек, който може да е в съответствие с Дафа, е истински добър човек и ще бъде възнаграден и благословен със здраве и щастие. И всеки самоусъвършенстващ се, способен да стане едно цяло с Дафа, е просветлен – божествен.

Ли Хонгджъ  
24 май 2015 г.

# Съдържание

<b>Глава I. Въведение .....</b>	<b>1</b>
1. Произход на <i>чигонг</i> .....	2
2. <i>Чи</i> и <i>гонг</i> .....	5
3. Сила на <i>гонг</i> и свръхестествени способности .....	7
(1) Силата на <i>гонг</i> се развива чрез усъвършенстване на характера .....	7
(2) Свръхестествените способности не са това, към което се стремят самоусъвършенстващите се .....	8
(3) Боравете със силата на <i>гонг</i> .....	11
4. Третото око .....	13
(1) Отваряне на Третото око .....	13
(2) Нива на Третото око .....	16
(3) Далечно виждане .....	20
(4) Измерения .....	21
5. <i>Чигонг</i> лечение и болнично лечение .....	23
6. Будистки <i>чигонг</i> и религията будизъм .....	27
(1) Будистки <i>чигонг</i> .....	27
(2) Будизъм .....	29
7. Праведни пътища за самоусъвършенстване и неправедни пътища .....	31
(1) Страничните тромави пътища .....	31
(2) <i>Чигонг</i> на бойните изкуства .....	32
(3) Самоусъвършенстване по обратен път и заемане на <i>гонг</i> .....	34
(4) Космически език .....	36
(5) Обладване от духове .....	37

- (6) Неправилното практикуване на един праведен път може да доведе до нещо неправомерно ..... 39

## **Глава II. Фалун Гонг..... 40**

1. Функцията на Колелото на Закона.....40
2. Конфигурацията на Колелото на Закона..... 43
3. Отличителни черти на самоусъвършенстването във Фалун Гонг..... 45
  - (1) Законът усъвършенства практикуващия ..... 45
  - (2) Усъвършенстване на Главното съзнание ..... 47
  - (3) Изпълнение на упражненията независимо от посока и време .....50
4. Усъвършенстване на съзнанието и тялото.....51
  - (1) Преобразуване на тялото .....51
  - (2) Небесният кръг на Фалун .....54
  - (3) Отваряне на меридианите.....56
5. Насочване чрез съзнанието ..... 57
6. Нива на самоусъвършенстване във Фалун Гонг.....60
  - (1) Самоусъвършенстване на високи нива .....60
  - (2) Проявления на гонг .....61
  - (3) Самоусъвършенстване по Закона отвъд Трите свята.....63

## **Глава III. Усъвършенстване на характера..... 65**

1. Значението на характера.....66
2. Загуба и печалба.....68
3. Практикуване на Джън, Шан и Жен едновременно ..... 73
4. Освобождаване от завист..... 75
5. Освобождаване от привързаности..... 78
6. Карма.....81
  - (1) Произход на кармата.....81

(2) Елиминиране на кармата .....	85
7. Провокиране на демони [чрез практика] .....	89
8. Вродена основа и способност за просветление на човек .....	92
9. Чисто и спокойно съзнание.....	96

**Глава IV. Системата за практика  
на Фалун Гонг.....100**

1. Буда протяга хиляда ръце .....	102
2. Фалун стояща позиция .....	116
3. Проникване в пределите на космоса.....	123
4. Небесен кръг на Фалун.....	130
5. Укрепване на свръхестествените сили .....	139
Основни изисквания и бележки за практиката на Фалун Гонг.....	155

**Глава V. Въпроси и отговори ..... 158**

1. Колелото на Закона и Фалун Гонг.....	158
2. Принципи и методи на упражненията .....	164
3. Усъвършенстване на характера.....	198
4. Третото око.....	206
5. Изпитания и трудности .....	217
6. Измеренията и човечеството.....	220

**Речник ..... 223**



# Глава I

## Въведение

Историята на *чигонг*<sup>1</sup> в Китай датира от древни времена. Ето защо китайският народ има естествено предимство в практикуването на *чигонг*. Двете праведни системи за *чигонг* самоусъвършенстване – тези на Буда и на Дао, са направили публично достояние много велики методи, които в миналото са се преподавали тайно. Методите за самоусъвършенстване в системата на Дао са единствени по рода си, докато системата на Буда има свои култивационни методи. Фалун Гонг<sup>2</sup> е висш метод за самоусъвършенстване от Буда системата. По време на този лекционен курс аз първо ще коригирам вашите тела до състояние, подходящо за висша култивация; след това ще инсталирам в тялото ви Колело на Закона (*фа-лун*) и енергийни механизми и ще ви покажа нашите упражнения. Нещо повече – аз имам Тела на Закона (*фа-шън*), които ще ви пазят. Но да притежавате само тези неща не е достатъчно, тъй като те не могат да постигнат целта да се развие *гонг*<sup>3</sup> – необходимо е също да разберете принципите на високи нива. Тази книга разглежда това.

Аз преподавам системата за практикуване на високи нива, така че няма да дискутирам култивирането на този

---

<sup>1</sup>Произнася се *чи-гонг*. Обяснение на термина следва в текста.

<sup>2</sup>Произнася се *Фа-лун гонг*. *Фалун* се превежда най-общо като *Колело на Закона*, а *гонг* – като *практика*, *чигонг* или *енергия*.

<sup>3</sup>*Гонг* – специален вид енергия.

или онзи меридиан<sup>4</sup>, акупунктурна точка или енергиен проход. Аз преподавам велик път за самоусъвършенстване, Великия път за истинско самоусъвършенстване към високи нива. Отначало това може да ви прозвучи до известна степен мистериозно, но за отгадените на *чигонг* самоусъвършенстващи се – ако опитате да сте внимателни и да се учите от това, което преживявате, ще откриете всички чудеса и тънкости, които той съдържа.

## **1. Произход на чигонг**

Всъщност *чигонг*, който познаваме днес, първоначално не се е наричал *чигонг*. Той произлиза от методите за уединено самоусъвършенстване на древните китаецци и от самоусъвършенстването в религиите. Състоящият се от два йероглифа термин *чи гонг* не може да бъде открит никъде в текстове като „Книгата на еликсира“, „Даоисткия канон“ или „Трипитака“. В хода на развитие на нашата сегашна човешка цивилизация *чигонг* преминава през периода, в който религиите са се зараждали; той е съществувал преди появата им. След появата на религиите *чигонг* придобива религиозен оттенък. Първоначалните названия на *чигонг* били „Велик път за самоусъвършенстване в Буда“ и „Велик път за самоусъвършенстване в Дао“. Имал е и други имена като „Деветократна вътрешна алхимия“, „Пътят на Архат“, „Ваджра медитация“ и т.н. Сега хората го наричат *чигонг*, за да отговаря по-добре на нашето съвременно мис-

---

<sup>4</sup> Меридианите образуват мрежа от енергийни канали в тялото. Смята се, че *чи* преминава през тях; те заемат важно място в традиционната китайска медицина и в китайския начин на мислене.

лене и за да може по-лесно да се популяризира. Всъщност това е точно метод за култивиране на човешкото тяло, който съществува в Китай.

*Чигонг* не е нещо, изобретено от нашата цивилизация. Той има древна история, датираща от незапомнени времена. Тогава кога е възникнал? Някои казват, че *чигонг* има история от три хиляди години и е станал доста популярен по време на династията Тан. Други казват, че той има история от пет хиляди години и е толкова древен, колкото китайската цивилизация. Трети твърдят, че съдейки по археологически находки, *чигонг* има история от седем хиляди години. Аз не приемам *чигонг* за нещо, изобретено от съвременния човек – наследството на *чигонг* предшества историята. Според откритото от проучвания на хора със свръхестествени способности Вселената, в която живеем, е пресъздавана след всеки от деветте пъти на взривяването ѝ. Планетата, която обитаваме, е била разрушавана многократно. Всеки път, когато планетата била пресъздавана, човешката раса започвала да се множи отново. Понастоящем сме открили, че на земята има много неща, датиращи отпреди съвременната ни цивилизация. Според Дарвиновата теория за еволюцията хората са еволюирали от маймуни и цивилизацията не е на повече от десет хиляди години. Но археологически разкопки на пещери в европейските Алпи разкриват стенописи на двеста и петдесет хиляди години, които показват висока степен на художествено майсторство – по-високо от това на днешните хора. В музея на Националния университет на Перу има голям камък, върху който е гравирани човешка фигура, която държи телескоп и наблюдава звездите. Гравюрата

е на повече от тридесет хиляди години. Както знаем, Галилео е изобретил астрономически телескоп със сила на увеличение 30 пъти през 1609 година, което е преди не повече от около триста години. Тогава как е възможно да е съществувал телескоп преди тридесет хиляди години? В Индия съществува железен стълб, чието съдържание на желязо е над деветдесет и девет процента. Дори съвременната металургична технология не може да произведе желязо с такава висока чистота; това превъзхожда нивото на съвременната технология. Тогава кой е създал тези цивилизации? Как са могли хората, които смятаме за примитивни същества, по онова време да създадат тези неща? Тези открития са привлекли вниманието на учени от цял свят. Те се считат за предисторически, тъй като се оказват необясними.

Във всеки отминал период нивото на научни достижения е било различно. В някои периоди то е било доста високо, надминаващо това на съвременния човек. Тези цивилизации обаче са били унищожени. Така че бих казал, че *чигонг* не е изобретен или създаден от съвременните хора, а по-скоро – открит и подобрен от тях. Той е част от предисторическата култура.

*Чигонг* не е продукт единствено на нашата страна. Той съществува и на други места, но там не го наричат *чигонг*. Западните държави като САЩ, Великобритания и други го наричат „магия“. Има един маг в САЩ, майстор на свръхестествените способности, който веднъж изпълнил номера да премине през Великата китайска стена. Точно преди да премине през стената, той се покрил с бяло платно и

се притиснал до нея, след което преминал. Защо направил така? Изпълнено по този начин, би накарало много хора да го приемат за магическо шоу. Трябвало е да се извърши така, тъй като илюзионистът знаел, че в Китай има много хора с големи свръхестествени способности. Опасявал се, че те ще му противодействат и затова се покрил преди да влезе в стената. На излизане от стената той първо повдигнал платното с ръка и след това излязъл. Както се казва, „Експертите търсят трикове, а любителите – забавление“. Така публиката помислила, че това е магическо шоу. Тези способности се наричат „магически“, защото не се използват за усъвършенстване на човешкото тяло, а за сценични представления, които демонстрират необикновени неща и забавляват. От перспективата на ниско ниво *чигонг* може да промени състоянието на тялото чрез лечение и поддържане на здравето. От перспективата на високо ниво *чигонг* е насочен към усъвършенстване на човешкото тяло (*бън-ти*).

## **2. Чи и гонг**

*Чи*, за което говорим в наши дни, е било наричано *чии*<sup>5</sup> от древните хора. По същество те са едно и също, тъй като и двете се отнасят до *чи* на Вселената – вид безформена, невидима материя, изпълваща Вселената. *Чи* не се отнася до въздуха. Енергията на тази материя се активира в човешкото тяло посредством самоусъвършенстване. Активирането ѝ променя физическото състояние на тялото и

---

<sup>5</sup> *Чии* – този термин използва различен китайски йероглиф от този за *чи*, но се произнася по същия начин.

може да има ефекта на лекуване и поддържане на здравето. Все пак *чи* е просто *чи* – ти имаш *чи*, той има *чи* и *чи* на един човек не може да доминира над *чи* на някой друг. Някои казват, че *чи* може да отстрани здравословни проблеми или че може да излъчват *чи* към някого, за да го излекуват. Казано по този начин, не е съвсем научно, тъй като *чи* ни най-малко не може да лекува болести. Докато тялото на един практикуващ все още съдържа *чи*, това означава, че то все още не е „млечнобяло тяло“. Тоест, човекът все още има болести.

Човек, достигнал по-високо ниво чрез самоусъвършенстване, не излъчва *чи*. Вместо това той излъчва струпана висша енергия. Това е форма на високоенергийна материя, проявяваща се под формата на светлина; частиците ѝ са фини и с голяма плътност. Ето това е *гонг*. Само той има силата да влияе на обикновен човек и само с него може да се извършва лечение. Съществува изразът: „Светлината на Буда озарява навсякъде и хармонизира всичко“. Това означава, че хората, които истински се усъвършенстват, носят огромна енергия в телата си. Където и да отидат тези хора, всяко аномално състояние в обсега на тяхната енергия може да бъде коригирано и възстановено до нормално. Болестта например е аномално телесно състояние и след коригирането му тя ще изчезне. Казано по-просто, *гонг* е енергия. *Гонг* има физически характеристики и чрез самоусъвършенстване практикуващите могат да изпитат и да почувстват неговото обективно съществуване.

### 3. Сила на гонг и свръхестествени способности

#### (1) Силата на гонг се развива чрез усъвършенстване на характера

Гонг, който истински определя нивото на нечия гонг сила (гонг-ли), не се развива чрез чигонг упражнения. Той се развива чрез преобразуване на вид материя, наречена добродетел (гъ), и чрез усъвършенстване на характера (шиншин). Процесът на преобразуване не се извършва чрез „приготвяне на огнище и пещ за получаване на еликсир (ган) от събрани лечебни билки“<sup>6</sup>, както си мислят обикновените хора. Гонг, който имаме предвид, започва да се поражда при долната половина на тялото, извън него. С подобряването на вашия характер той расте нагоре в спираловидна форма и се формира извън тялото ви. След като достигне върха на главата, той се развива нагоре в гонг колона. Височината на гонг колоната определя нивото на вашия гонг. Гонг колоната съществува в дълбоко скрито измерение, поради което е трудно да бъде видяна от обикновен човек.

Свръхестествените способности се подсилват от силата на гонг. Колкото по-голяма е силата на гонг и колкото по-високо е нивото на човек, толкова са по-големи и по-лесно се проявяват неговите способности. Хора с по-малка сила на гонг имат по-слаби способности; за тях е по-трудно да ги използват, а някои способности са напълно неизползваеми. Свръхестествените способности сами по себе си не представляват нито нивото на вашата гонг сила,

<sup>6</sup> В даоистката традиция външните алхимични процеси дълго време служели като метафора за описване на вътрешното усъвършенстване на човешкото тяло.

нито нивото на самоусъвършенстването ви. Това, което определя вашето ниво, е *гонг* силата, а не способностите ви. Някои хора се самоусъвършенстват в „заклучено“ състояние, при което тяхната сила на *гонг* е доста висока, но е възможно да нямат много способности. Силата на *гонг* е определящият фактор [по отношение на нивата], тя се развива чрез усъвършенстване на характера. Това е най-важното.

## **(2) Свръхестествените способности не са това, към което се стремят самоусъвършенстващите се**

Всички практикуващи се интересуват от способности. Свръхестествените способности са привлекателни за широката публика и много хора искат да придобият някои от тях. Все пак човек с лош характер няма да успее да ги притежава.

Някои способности, които обикновените хора могат да притежават, са отворено Трето око (*тиен-му*), небесно чуване, телепатия, ясновидство и т.н. Но не всяка от тези способности ще се появи по време на етапите на Постепенно просветление, тъй като те се различават при всеки човек. За обикновените хора не е възможно да имат определени способности като например способността за преобразуване на обекти в нашето физическо измерение – това не е възможно за обикновените хора. Мощни способности се развиват само чрез самоусъвършенстване след раждането. Фалун Гонг е развит въз основа на законите на Вселената, така че всички способности, съществуващи в



нея, съществуват във Фалун Гонг. [Колко от тях придобива един практикуващ], зависи от това колко добре се справя той със своето усъвършенстване. Мисълта за придобиване на някои способности не е грешна, но прекалено силният стремеж е нещо повече от обикновена мисъл и ще доведе до отрицателни резултати. Някой на ниско ниво не би имал голяма полза от своите способности, особено ако се опитва да ги използва, за да парадирва с тях пред обикновените хора или с надеждата да стане по-могъщ от другите. Ако случаят е такъв, това показва именно, че характерът на този човек не е на високо ниво и че е правилно да не му се дават способности. Ако се дават на хора с лош характер, някои способности могат да бъдат използвани за извършване на злодеяния. Тъй като характерът на тези хора не е стабилен, няма гаранция, че няма да извършат нещо лошо.

От друга страна, способностите, които могат да бъдат демонстрирани, не могат да променят човешкото общество или обичайния начин на живот. Не е позволено да се излагат на показ истински способности от високо ниво, тъй като въздействието и опасността биха били твърде големи; например никога не бихте могли да демонстрирате събарянето на голяма сграда. Не е позволено да бъдат използвани могъщи способности, освен от хора със специални мисии и тези способности също така не могат да се разкриват; тези неща са под контрола на учители от високо ниво.

Въпреки това някои обикновени хора настояват и принуждават *чигонг* майстори да демонстрират своите способности. Хората със способности не са склонни да ги

използват за демонстрации, тъй като разкриването им е недопустимо; това би повлияло на реда в обществото. Не е позволено хората, които наистина имат могъща добродетел, да използват публично способностите си. Някои *чигонг* майстори се чувстват ужасно по време на демонстрации и им се плаче след това. Не ги насилвайте да демонстрират! Разкриването на тези неща ги разстройва. Един ученик ми донесе списание. Когато го прочетох, се отвратих. Там пишеше, че ще се проведе международна *чигонг* конференция и че хора със свръхестествени способности могат да участват в състезание; конференцията беше отворена за всеки с могъщи способности. След като прочетох това, бях разстроен дни наред. Свръхспособностите не са нещо, което може да се показва публично за съревнуване. Срамота е, когато хората ги демонстрират публично. Обикновените хора се фокусират върху практични неща в светския живот, но *чигонг* майсторите трябва да пазят достойнството си.

Какъв е мотивът за желанието за способности? Желанието отразява сферата на мисълта и стремежите на един практикуващ. Малко вероятно е човек с нечисти стремежи и нестабилно съзнание да има големи способности. Това е така, защото преди да станете напълно просветлени, това, което възприемате за добро или лошо, се основава единствено на стандартите за този свят. Вие не можете да видите нито истинската природа на нещата, нито кармичните връзки между тях. Боят, кръсъците и малтретирането сред хората по същество са породени от кармични връзки. Може само да причините повече проблеми, отколкото да помогнете, ако не можете да прозре-

те тези неща. Законите в този свят диктуват благодарността и негодуванието, наред с правилното и грешното сред обикновените хора; практикуващите не трябва да се тревожат за такива неща. Преди да постигнете пълно Просветление, това, което виждате с очите си, може да не е непременно истината. Когато един човек удря друг, това може да е заради уреждане на кармичните им дългове. Вашата намеса може да възпрепятства разрешаването на тези дългове. Кармата е вид черна материя, която обгръща човешкото тяло. Тя има материално съществуване в друго измерение и може да се преобразува в болест или нещастие.

Всеки притежава свръхестествени способности, които трябва да бъдат развити и подсилени чрез непрестанно самоусъвършенстване. Вие искате да сте практикуващ, но ако се стремите само към способности, това означава, че не сте проникателен и че съзнанието ви не е чисто. Независимо поради каква причина търсите способности, стремежът ви към тях е смесен с егоистични цели, които определено ще попречат на вашето самоусъвършенстване. В резултат на това никога няма да придобиете способности.

### **(3) Боравене със силата на гонг**

Някои практикуващи, без да са практикували много дълго време, искат да лекуват хора, за да изпробват уменията си. Когато тези от вас, които нямат голяма гонг сила, протегнат ръка и опитат, ще поемат в тялото си огромно количество черно, нездраво, мръсно *чи* от тялото на пациента. Тъй като не можете да отблъснете нездравото *чи* и тя-

лото ви няма предпазен щит, вие формирате общо поле с пациента; без голяма гонг сила не можете да се предпазвате от нездравото чи. В резултат на това се чувствате много дискомфортно. Ако никой не се грижи за вас, с течение на времето ще натрупате болести в тялото си. Така че някой, който няма голяма сила на гонг, не бива да се опитва да лекува другите. Само човек, който е развил свръхестествени способности и има определено ниво на гонг сила, може да използва чигонг за лечение на другите. Въпреки че някои хора са развили способности и могат да лекуват, докато са на доста ниско ниво, те всъщност използват своята акумулирана сила на гонг – своята собствена енергия, за да лекуват. Тъй като гонг е както енергия, така и интелигентна субстанция, която не се натрупва лесно, когато изпращате своя гонг, вие всъщност го изчерпвате. И при това освобождаване на гонг гонг колоната над главата ви се понижава и се изчерпва. Просто не си заслужава. Така че аз не одобрявам да лекувате другите, докато вашата сила на гонг не е висока. Независимо колко са велики методите, които използвате, вие все пак ще изразходвате собствената си енергия.

Когато гонг силата на човек достигне определено ниво, ще се проявят всякакви видове способности. Трябва да бъдете много внимателни, когато използвате тези способности. Например човек трябва да използва Третото си око, след като е отворено, защото то ще се затвори, ако никога не се използва. Все пак той не бива да гледа често през него. Ако гледа през него твърде често, ще бъде изгубена твърде много енергия. Означава ли това тогава, че не трябва никога да го използвате? Разбира се, че не. Ако

никога не го използвахме, каква би била ползата от това да го култивираме? Въпросът е кога да го използваме. Можете да го използвате само когато сте се усъвършенствали до определен етап и сте способни да се възстановите. Когато един самоусъвършенстващ се във Фалун Гонг стигне до определен етап, Колелото на Закона автоматично ще преобразува и възстанови толкова гонг, колкото той отдели. Колелото на Закона автоматично поддържа нивото на гонг силата на практикуващия и гонг няма да намалее дори за момент. Това е характерна черта на Фалун Гонг. Способностите могат да се използват едва след достигане на този момент.

## **4. Третото око**

### **(1) Отваряне на Третото око**

Главният проход на Третото око се намира между средата на челото и акупунктурната точка Шангън<sup>7</sup>. Начинът, по който обикновените хора виждат нещата с невъоръжено око, е като при фотоапарат: размерът на обектива или зеницата се променя според разстоянието до обекта и силата на светлината. След това чрез зрителните нерви образите се формират върху епифизната жлеза, която се намира в задната част на мозъка. Способността проникващо зрение е просто способността на епифизната жлеза да гледа директно навън през Третото око. Третото око на обикновен човек е затворено, тъй като неговият главен проход е тесен и тъмен. Вътре няма *чи* есенция, няма свет-

---

<sup>7</sup> Шангън – намира се в основата на носа.

лина. Някои хора не могат да виждат, защото проходите им са блокирани.

За отваряне на Третото око, за деблокиране на прохода, в самоусъвършенстването разчитаме или на външна сила, или на себе си. Формата на прохода е различна при всеки и варира от заоблена до кръгла, от ромбоидна до триъгълна. Колкото по-добре се усъвършенствате, толкова по-кръгъл ще става проходът. Второ, вашият *шифу*<sup>8</sup> може да ви даде око; ако се усъвършенствате самостоятелно, тогава трябва да го култивирате сами. Трето, Третото око трябва да е изпълнено с жизнена същност.

Обикновено виждаме нещата с нашите две очи и точно те са тези, които блокират нашия канал, за да не виждаме други измерения. Тъй като служат като преграда, ние можем да виждаме само обектите, които съществуват в нашето физическо измерение. Отварянето на Третото око ви позволява да виждате без използването на този чифт очи. Също така може да се усъвършенствате, за да имате Истинско око, след като достигнете много високо ниво. Тогава можете да виждате с Истинското око на Третото око или с Истинското око при акупунктурната точка Шангън. Според будистката система всяка пора на тялото е око – има очи по цялото тяло. Според даоистката система всяка акупунктурна точка е око. Основният проход обаче се намира при Третото око и той трябва да бъде отворен пръв. По време на моите лекции аз полагам във всички вас неща, които могат да отворят Третото ви око. Резултатите

<sup>8</sup> *Ши-фу* – популярен китайски термин за учител по медитация или бойни изкуства, подобен на *сенсей* на японски. Думата се състои от две части, като едната означава *учител*, а другата – *баща*.

варират в зависимост от различните физически качества на хората. Някои хора виждат тъмна дупка, подобна на дълбок кладенец. Това означава, че проходът на Третото им око е тъмен. Други виждат бял тунел. Ако можете да видите обекти пред себе си, Третото ви око е на път да се отвори. Някои виждат въртящи се предмети, поставени там от вашия *шифу*, за да отвори Третото ви око. Ще можете да виждате, след като те пробият и го отворят. Някои хора могат да видят през Третото си око голямо око и мислят, че това е око на Буда, но всъщност това е тяхното собствено око. Обикновено това са хора със сравнително добро вродено качество.

Според нашата статистика Третото око на повече от половината присъстващи на всяка наша лекция се отваря. Възможна е проявата на един проблем след отварянето му, а именно, че човек с характер на невисоко ниво може да има склонността да го използва за извършване на злодеяния. За да предотвратя възникването на този проблем, аз отварям вашето Трето око директно на нивото на Зрението на мъдростта. Или, с други думи, на напреднало ниво, което ви позволява директно да виждате сцени от други измерения и неща, появяващи се по време на самоусъвършенстването, позволявайки ви да вярвате в тях. Това засилва увереността ви в самоусъвършенстването. Характерът на хората, които тъкмо започват да практикуват, все още не е достигнал нивото на изключителни хора. Те са склонни да грешат, след като придобият свръхестествени неща. Нека дадем един забавен пример: ако се разхождате по улицата и попаднете на щанд за лотарийни билети, може да сте способни да си тръгнете с голямата

награда. Това няма да бъде позволено – само илюстрираме смисъла. Друга причина е, че ние отваряме Третото око на голям брой хора, така че ако Третото око на всеки е отворено на по-ниско ниво, просто си представете: ако всеки можеше да вижда през човешкото тяло или през стени, бихме ли могли все още да наречем това „човешко общество“? Човешкото общество би било силно разстроено, ето защо това не е позволено и не може да бъде. Нещо повече, то не би помогнало на практикуващите и само би развило привързаности. Така че няма да отворим Третото ви око на ниско ниво. Вместо това ще го отворим директно на високо ниво.

## **(2) Нива на Третото око**

Третото око има много нива; на различни нива то вижда различни измерения. Според будизма нивата на небесното око са пет: Телесно зрение, Небесно зрение, Зрение на мъдростта, Зрение на Закона и Буда зрение. Всяко от тях се разделя на високи, средни и ниски нива. Някой на или под нивото на Небесното зрение може да наблюдава само нашия материален свят. Само когато някой е на или над нивото на Зрението на мъдростта, ще може да вижда други измерения. Онези, които имат способността проникващо зрение, могат да виждат нещата точно, по-ясно, отколкото при компютърно томографско сканиране. Но това, което виждат, е само в този физически свят и не отива отвъд измерението, в което съществуваме ние; това не се брои за достигане на напреднало ниво на Третото око.



Нивото на Третото око на един човек се определя от количеството на неговата *чи* есенция, както и от широчината, осветеността и степенята на блокиране на основния му проход. Вътрешната *чи* есенция е от решаващо значение за степенята на отваряне на Третото око. Особено лесно е да се отвори Третото око при деца под шестгодишна възраст. Няма нужда дори да използвам ръката си – то се отваря, щом започна да говоря. Така е, защото децата не са много повлияни от нашия материален свят и не са извършили много лоши неща в живота си. Тяхната *чи* есенция е добре запазена. Третото око на дете над шестгодишна възраст става все по-трудно за отваряне поради увеличаване на външните влияния в хода на растежа му. По-конкретно, неправилното възпитание, разглеждането и покварата могат да предизвикат разсейване на *чи* есенцията. Тя ще изчезне напълно, ако човек достигне определена точка. Ако *чи* есенцията е напълно изгубена, може да бъде възстановена постепенно чрез самоусъвършенстване, но това отнема дълъг период от време и огромно усилие. Така че *чи* есенцията е изключително ценна.

Аз не препоръчвам отваряне на Третото око на нивото на Небесното зрение, защото гледайки към обекти, един практикуващ с малка сила на *гонг* ще изгуби повече енергия, отколкото е натрупал чрез самоусъвършенстване. Третото око може да се затвори отново, ако се изгуби твърде много от енергията на есенцията. Веднъж затворено, няма да е лесно да се отвори отново. Така че аз обикновено отварям Третото око на хората на нивото на Зрението на мъдростта. Независимо колко е ясно или неясно зрението на един самоусъвършенстващ се, той ще може да вижда

обекти в други измерения. В зависимост от вродените им качества, някои хора виждат ясно, други виждат от време на време, а трети виждат неясно. Но като минимум ще можете да виждате светлина. Това помага на практикуващите да напредват към високи нива. Тези, които не могат да виждат ясно, могат да коригират това чрез самоуствършенстване.

Хора с по-малко *чи* есенция виждат само черно-бели образи през Третото си око. Третото око на човек с повече *чи* есенция може да вижда цветни сцени с по-ясни форми. Колкото повече е *чи* есенцията, толкова по-голяма е яснотата. Но всеки човек е различен. Някои хора са родени с отворено Трето око, докато при други то може да е плътно затворено. Когато Третото око се отваря, видяното наподобява разцъфтяването на цвете, отварящо се слой след слой. По време на медитацията си първо ще откриете, че в областта на Третото ви око е светло. В началото светлината не е много ярка, докато по-късно тя става червена. Третото око на някои хора е плътно затворено, така че техните първоначални физически усещания може да са доста силни. Те ще чувстват, че мускулите около основния проход и акупунктурната точка Шангън се стягат, сякаш са натиснати и притиснати навътре. Ще започнат да чувстват, че слепоочията и челата им сякаш са подути и ги болят. Това са признаци на отваряне на Третото око. Човек, чието Трето око се отваря лесно, може понякога да вижда определени неща. По време на лекциите ми някои хора неволно виждат моите Тела на Закона. Образите обаче изчезват, когато се опитват да се вгледат, защото тогава въщност изпълзват физическите си очи. Когато видите

някои неща със затворени очи, опитайте се да останете в това състояние на виждане и постепенно ще видите нещата по-ясно. Ако искате да се вгледате по-отблизо, вие в действителност превключвате към вашите собствени очи и използвате зрителните нерви. Тогава няма да видите нищо.

Измеренията, които Третото око вижда, се различават в зависимост от неговото ниво. Някои научноизследователски агенции не разбират този принцип и това пречи на някои *чигонг* експерименти да постигнат очакваните резултати. Понякога експериментите дават дори обратните резултати. Един институт например разработил метод за изпробване на свръхестествени способности. Участниците в разработването поускали от *чигонг* майстори да видят съдържанието на запечатана кутия. Тъй като нивата на Третото око на тези майстори били различни, различни били и техните отговори. Тогава изследователският екип сметнал Третото око за фалшива и измислена концепция. Някой с Трето око на по-ниско ниво обикновено постига по-добри резултати при такива експерименти, защото неговото Трето око е отворено на нивото на Небесното зрение, подходящо само за наблюдаване на обекти в това физическо измерение. Така че тези, които не разбират Третото око, си мислят, че такива хора имат най-великите способности. Всички органични и неорганични обекти се проявяват в различни форми и образи в различните измерения. Например след като една стъклена чаша е произведена, в друго измерение се появява интелигентно същество. Нещо повече, преди да се появи като такова, то може да е било нещо друго. Когато

Третото око е на най-ниското си ниво, човекът ще види чашата. На високо ниво той ще види съществуването в друго измерение. На още по-високо ниво човекът ще види материалната форма, в която чашата е била преди появата на това интелигентно същество.

### **(3) Далечно виждане**

След отваряне на Третото им око при някои хора се появява способността далечно виждане и те могат да виждат обекти на разстояние хиляди километри. Всеки човек заема свои собствени измерения. В тези измерения той е голям колкото една вселена. В рамките на определено специфично измерение той има пред челото си огледало, макар че то е невидимо в нашето измерение. Всеки има огледало, но огледалото на непрактикуващия гледа навътре. При практикуващите това огледало бавно се обръща. Когато се обърне, то може да улови това, което практикуващият иска да види. В своето конкретно измерение той е доста голям. Тъй като тялото му е сравнително голямо, огледалото му също е такова. Всичко, което самоусъвършенстващият се иска да види, може да бъде отразено в огледалото. След като изображението е уловено обаче той все още не може да го види, тъй като е необходимо изображението да остане върху огледалото за миг, след което огледалото се обръща и му позволява да види уловените обекти. След това то се завърта обратно, обръщайки се навътре бързо, непрестанно въртейки се напред-назад. Филмовата лента се движи с двадесет и четири кадъра в секунда, за да се получи плавно движение. Скоростта на обръщане на огледа-

лото е много по-висока, така че изображенията изглеждат непрекъснати и ясни. Това е Далечното виждане и ето колко елементарни са принципите му. В миналото това беше голяма тайна, но аз я разкрих само в няколко реда.

#### (4) Измерения

От наша гледна точка измеренията са доста сложни. Човечеството познава само измерението, в което се намират човешките същества понастоящем, а другите измерения все още не са открити или изследвани. Що се отнася до други измерения, ние – *чигонг* майсторите, сме виждали десетки нива на измерения. Те могат да бъдат обяснени теоретично, въпреки че остават недоказани от науката. Макар някои хора да не признават съществуването на определени неща, те в действителност са се проявили в нашето измерение. Например съществува място, наречено Бермудски триъгълник (или Дяволски триъгълник). Някои кораби и самолети са изчезнали в този район и години по-късно са се появили отново. Никой не може да обясни това, тъй като никой не е преминал отвъд пределите на човешките теории и мислене. Всъщност Триъгълникът е врата към друго измерение. За разлика от нашите врати тук, които са обикновени входи, тази врата е по-скоро непредсказуема. Има вероятност един кораб да влезе през нея, ако корабът попадне там в момент, когато тя е отворена при особени обстоятелства. Човешките същества не могат да усетят разликата в измеренията, когато внезапно навлязат в другото измерение. Разликата във времето и пространството между онова измерение и нашето не

може да бъде изразена в километри; онова място може да е на хиляди километри, но да е достъпно от тази точка точно тук. Тоест те съществуват на едно място по едно и също време. Корабът се поклаща навътре за кратко и после някак отново излиза обратно. Но в този свят са изминали десетилетия, защото времето в двете измерения е различно. Също така във всяко измерение има отделни светове. Подобно е на създаваните от хората диаграми на атомни структури, където сфери са свързани помежду си с линии – с линии, кръстосващи се навсякъде. Много е сложно.

Четири години преди Втората световна война един британски пилот изпълнявал мисия. По средата на полета той попаднал на силна гръмотевична буря. Използвайки предишния си опит, той успял да намери изоставено летище. В момента, в който летището се появило пред очите му, се разкрила напълно различна картина: изведнъж станало слънчево и безоблачно, сякаш току-що бил излязъл от друг свят. Самолетите на летището били боядисани в жълто, а хората се занимавали с различни неща на земята. Намерил това за доста странно! След като се приземил, никой не му обърнал внимание; дори контролната кула не се свързала с него. Тогава пилотът решил да си тръгне, тъй като небето се прояснило. Той отново излетял и когато бил на същото разстояние, откъдето видял летището преди малко, отново се озовал в гръмотевична буря. Накрая успял да се върне в своята база. Той докладвал за случая и дори го описал в летателния си доклад. Неговите началници обаче не му повярвали. Четири години по-късно избухнала Втората световна война и той бил прехвърлен на същото това изоставено летище. Пилотът веднага си

спомнил, че това е точно същата сцена, която видял преди четири години. Ние, *чигонг* майсторите, знаем как да го обясним. Той направил предварително това, което щял да направи четири години по-късно. Преди събитието да е започнало, той отишъл там и изиграл ролята си предварително. След това нещата се върнали в правилния рег.

## **5. Чигонг лечение и болнично лечение**

От теоретична гледна точка *чигонг* лечението е напълно различно от болничното. Западното лечение използва методите на обикновеното човешко общество. Въпреки съществуването на методи като лабораторни тестове и рентгенови изследвания те са способни да установят само източника на заболяването в това измерение, но не и фундаменталната причина, съществуваща в други измерения. Така че те не успяват да установят причината за болестта. Ако пациентът не е сериозно болен, лекарството може да отстрани или да прогони причината за заболяването му (която се разглежда като вирус от западните лекари и като карма от *чигонг*). Лекарствата ще бъдат неефективни, в случай че заболяването е сериозно, защото понякога пациентът не може да приеме завишени дози. Не всички болести са ограничени до Трите свята, тъй като някои са твърде сериозни и отиват отвъд пределите на Трите свята. Ето защо болниците са неспособни да ги лекуват.

Китайската медицина е традиционната медицинска наука в нашата страна. Тя е невелика от свръхестествените способности, развивани чрез култивиране на човеш-

кото тяло. Древните хора са отделяли специално внимание на култивирането на човешкото тяло. Конфуцианци, даоисти, будисти и дори учениците в конфуцианството – всички те наблюдавали на медитацията. Медитацията се считала за умение. С течение на времето те развивали своя *гонг* и способностите си без дори да извършват движения. Защо китайската акупунктура е била способна да открие толкова точно меридианите на човешкото тяло? Защо акупунктурните точки не са свързани хоризонтално? Защо не се пресичат и защо са свързани вертикално? Как са могли да бъдат изобразени с такава точност? Съвременни хора със свръхестествени способности могат да видят с очите си същите неща, описани от онези китайски лекари. Това е така, защото известните лекари на древен Китай обикновено са притежавали свръхестествени способности. В китайската история всички медици като Ли Шъджън, Сун Съмяо, Биен Чюе и Хуа Туо всъщност са били велики *чигонг* майстори със свръхестествени способности. При предаването си до наши дни китайската медицина е изгубила частта си, свързана със свръхестествени способности и е запазила само техниките за лечение. В миналото китайските лекари използвали очите си (със свръхестествени способности), за да поставят диагноза. По-късно те разработили и специалния метод за измерване на пулса. Ако свръхспособностите се върнат към китайските методи на лечение, би могло да се каже, че западната медицина не би могла да достигне китайската медицина за много години напред.

*Чигонг* лечението елиминира коренната причина за болестта. Аз разглеждам болестта като вид карма, а ле-



чението – като способ за намаляването на тази карма. Някои *чигонг* майстори лекуват хората чрез метода на освобождаване и възстановяване на *чи*, за да помогнат на пациентите да елиминират черното *чи*. Майсторите на доста ниско ниво освобождават черно *чи* без да знаят коренната причина за наличието му. Така черното *чи* ще се върне и болестта ще се повтори. Истината е, че черното *чи* не е причината за болестта – наличието му само кара пациента да се чувства некомфортно. Първопричината за болестта е интелигентна същност в друго измерение. Много *чигонг* майстори не знаят това. Тъй като интелигентната същност е могъща, обикновените хора не могат да я докоснат, нито пък биха се осмелили да го направят. Начинът на лечение във Фалун Гонг се фокусира върху тази интелигентна същност и започва с нея, премахвайки коренната причина за болестта. Нещо повече, в тази област се поставя щит, за да не може заболяването да се появи отново.

*Чигонг* може да лекува, но не може да нарушава състоянието на човешкото общество. Приложен в голям мащаб, той би нарушил състоянието на обикновеното човешко общество, което не е позволено; лечебният му ефект не би бил добър. Както може би знаете, някои хора създадоха *чигонг* диагностични клиники, *чигонг* болници и *чигонг* рехабилитационни центрове. Тяхното лечение може би е било доста ефективно, преди да започнат тази дейност. След като лечението се превърне в бизнес, ефективността спада драстично. Това означава, че на хората е забранено да използват свръхестествени методи, за да изпълняват функциите на обикновеното човешко общество. Това оп-

ределено ще понижи ефективността им до толкова ниско ниво, колкото е това на методите в обикновеното човешко общество.

Чрез използване на способности човек може да наблюдава вътрешността на човешкото тяло слой след слой, подобно на медицинско напречно сканиране. Може да види меката тъкан и всяка друга част на тялото. Съвременното компютърно томографско сканиране може да покаже нещата ясно, но то използва машина, гълга филмова лента и също така е доста бавно и скъпо. То не е така удобно и прецизно като човешките свръхестествени способности. Когато затворят очи за бързо сканиране, *чигонг* майсторите могат да видят директно и ясно всяка част от тялото на пациента. Не е ли това „висока технология“? Това е по-успешно от приеманото за високотехнологично в наши дни. Все пак този вид умение е съществувало в древен Китай като древен стил „висока технология“. Лекарят Хуа Туо открил тумор в мозъка на [военния владетел] Цао Цао и предложил да го оперира. Цао Цао арестувал Хуа Туо, защото не могъл да повярва и приел това за заговор, целящ да му навреди. По-късно Цао Цао починал вследствие на мозъчния тумор. Много велики китайски лекари в историята наистина са имали свръхестествени способности. Просто хората в това съвременно общество са забравили древните методи и ревностно преследват практични неща.

Нашето *чигонг* самоусъвършенстване на високо ниво би трябвало да преразгледа традиционното, да го продължи и развие чрез нашата практика и да облагодетелства обществото.

## 6. Будистки чигонг и религията будизъм

Има нещо, за което много хора се сецат, щом се спомене будистки чигонг: тъй като целта на будистката система е да култивира Буда статус, те започват да го свързват с нещата от будизма като религия. Бих искал официално да поясня, че Фалун Гонг е будистки чигонг. Той е праведен, велик път за самоусъвършенстване и няма нищо общо с будистката религия. Будисткият чигонг е будистки чигонг, докато будизмът е будизъм. Макар целта им в самоусъвършенстването да е една и съща, подходите им са различни. Те са различни дисциплини с различни изисквания. Аз споменах думата „Буда“ и ще я споменавам отново по-късно, когато преподавам практиката на по-високи нива. Този термин не съдържа нищо назадничаво. Някои хора не могат да понесат думата „Буда“ и твърдят, че проповядваме сляпа вяра. Но това не е вярно. „Буда“ е санскритски термин, произлизащ от Индия. Той е бил преведен на китайски въз основа на произношението *Фо Туо*. По-късно хората премахнали думата *Туо* и запазили *Фо*. Преведено на китайски, това означава „Просветлен“ – човек, който е просветлен. (За справка [с китайския термин] вижте в речника *Ci Hai*).

### (1) Будистки чигонг

В наши дни се преподават два вида будистки чигонг. Единият се отделя от будизма. По време на хилядолетното му развитие се появяват много монаси на високо ниво. В процеса на култивацията им, щом те достигали напреднало ниво, майстори на високо ниво ги обучавали на определени

неща и така те получавали истинско напътствие от дори още по-високи нива. Тези неща са предавани чрез унаследяване в рамките на религията будизъм. Само когато монах на високо ниво е близо до края на своя живот, той би предал тези неща на ученик, който ще се усъвършенства в съответствие с доктрините на будизма и ще се подобрява цялостно. Този *чигонг* притежава много от чертите на будизма. По-късно монасите му били прогонени от храмовете, например по време на Културната революция. Така тези занимания се разпространили сред широката общественост и бързо станали популярни.

Има един друг вид будистки *чигонг*. Този вид през всичките си години никога не е бил част от будизма. Винаги се е практикувал тайно сред хората или дълбоко в планините. Тези практики са уникални по свой собствен начин. Те трябва да избера един добър последовател – някой с огромна добродетел, истински способен да се усъвършенства до напреднало ниво. Такъв човек се появява в този свят само веднъж на много, много години. Тези практики не могат да бъдат оповестявани публично, тъй като изискват доста добър характер и *гонг* при тях се развива бързо; съществуват голям брой такива практики. Същото се отнася и до даоистката система. Въпреки че всички видове даоистки *чигонг* принадлежат към нея, те се подразделят на Кунлун, Ъмей, Удан и т.н. В рамките на всяка група има различни подразделения и тези подразделения са доста различни едно от друго. Те не могат да бъдат смесвани или практикувани заедно.

## (2) Будизъм

Будизмът е система за самоусъвършенстване, до която Шакямуни се просветлил в Индия по време на своето усъвършенстване преди повече от две хиляди години. Тя може да се обобщи с три думи: наставления, концентрация, мъдрост. Наставленията имат за цел да помогнат на човек да постигне концентрация в медитация. Всъщност будизмът има упражнения, макар да не говори изрично за тях. Будистите наистина изпълняват упражнения, когато седят в медитация и концентрират съзнанието си. Това е така, защото енергията от Вселената започва да се събира около тялото на човек, когато той се успокои и изчисти съзнанието си, а това постига същия ефект като при изпълнението на *чигонг* упражнения. Наставленията в будизма са за изоставяне на всички човешки желания и отказване от всичко, към което е привързан обикновеният човек, така че той да може да постигне състояние на покой и неподвижност, позволяващо му да навлезе в състояние на концентрация по време на медитация. Човек непрекъснато се издига в нивата, докато е в това състояние на покой и концентрация, до момента, в който най-накрая се просветли и мъдростта му се прояви. Тогава той ще опознае Вселената и ще види истинската ѝ същност.

По време на своето преподаване Шакямуни правел ежедневно само три неща: преподавал Закона (*фа*) (главно Архат закон) на своите ученици, носел паница за събиране на милостиня (просел храна) и се усъвършенствал чрез седене в медитация. Когато Шакямуни напуснал този свят, браманизмът и будизмът воювали. По-късно двете религии

се слели в една, наречена хиндуизъм. В резултат на това будизмът вече не съществува в Индия. Махаяна будизмът е плод на по-нататъшни промени и развитие. Той се разпространил във вътрешността на Китай, където се превърнал в съвременния будизъм. Махаяна будизмът не почита Шакиямуни като свой единствен основател – той почита много Буди. Вярва в много Тамагати като Буда Амитаба, Буда Лечителя и т. н. и сега съдържа повече наставления, а целта на самоусъвършенстването е станала по-висока. По свое време Шакиямуни преподавал Бодхисатва закон на няколко ученици. По-късно тези учения били реорганизирани и се развили в днешния Махаяна будизъм, който е за самоусъвършенстване до сферата на Бодхисатва. Традицията на Теравада будизма е запазена до ден-днешен в югоизточна Азия и включва церемонии с използване на свръхестествени способности. В хода на еволюцията на будизма един път за самоусъвършенстване се отклонява към тибетския регион на нашата страна и е наречен тибетски тантризъм. Друг път за самоусъвършенстване се разпространява в района на Хан през Синдзян и е наречен тан тантризъм (той изчезва, след като будизмът е бил потиснат по време на периода на Хуейчан). Друг клон в Индия се развива в йога.

В будизма не се говори изрично за упражнения, нито се практикува *чигонг*. Така се запазва традиционният метод на будистко самоусъвършенстване. Това също е и важна причина будизмът да се запази повече от две хиляди години, без да отслабне. Той по естествен начин е запазил собствената си традиция, именно защото не е допуснал нищо чуждо в себе си. В будизма има различни начини за самоусъвършенстване. Теравада будизмът се фокусира вър-

ху собственото спасение и личното самоусъвършенстване; Махаяна будизмът се е развил, за да предложи спасение както на себе си, така и на другите – спасение на всички съзнателни същества.

## **7. Праведни пътища за самоусъвършенстване и неправедни пътища**

### **(1) Страничните тромави пътища**

Страничните тромави пътища се наричат още „нетрадиционните пътища за самоусъвършенстване“. Преди появата на религиите са съществували многобройни *чигонг* пътища за самоусъвършенстване. Много практики извън религиите са се разпространили сред обществото. Повечето от тях нямат систематични учения и затова не са се развили в цялостни системи за самоусъвършенстване. Но нетрадиционните пътища за самоусъвършенстване все пак имат свои собствени систематични, цялостни и необичайно интензивни методи за самоусъвършенстване, които също са се разпространили сред хората. Тези системи за практикуване обикновено се наричат странични тромави пътища. Защо са наречени така? Всъщност първата част от [китайския термин] буквално означава странична врата, а втората – тромав път. Хората приемат и будистките, и даоистките пътища за самоусъвършенстване за праведни, а всички останали – за странични тромави или за неправедни пътища за самоусъвършенстване. Но това не е така. В историята страничните тромави пътища са се практикували тайно и са били преподавани само на един

единствен ученик. Не е било позволено да бъдат разкривани пред обществото. Веднъж разкрити, хората не биха ги разбрали много добре. Дори тези, които ги практикуват, твърдят, че не са нито будисти, нито даоисти. Култивационните принципи на нетрадиционните пътища имат строги изисквания към характера. Те усъвършенстват съобразно природата на Вселената, проповядват правенето на добро и обръщат внимание на характера. Майсторите на високо ниво в тези практики притежават уникални умения и някои от уникалните им техники са могъщи. Попаднах на трима майстори с високи постижения от нетрадиционните пътища за самоусъвършенстване. Те ми преподадоха неща, които не могат да бъдат открити нито в будистката, нито в даоистката система. Всяко от тези неща беше доста трудно за практикуване в процеса на самоусъвършенстване, така че полученият *гонг* беше уникален. За разлика от тях в някои така наречени будистки и даоистки методи за самоусъвършенстване липсват строги изисквания към характера и в резултат на това техните практикуващи не могат да се усъвършенстват до напреднало ниво. Така че трябва да гледаме обективно на всеки метод за самоусъвършенстване.

## **(2) Чигонг на бойните изкуства**

Чигонг на бойните изкуства има дълга история. Той има собствена цялостна система от теории и култивационни методи и е формирал независима система. Но строго погледнато, при него се проявяват само свръхестествени способности, породени при вътрешно самоусъвър-



шенстване на най-ниско ниво. Всички способности, появяващи се при самоусъвършенстването в бойните изкуства, съществуват и при вътрешното самоусъвършенстване. По подобен начин самоусъвършенстването в бойните изкуства започва с изпълняването на *чи* упражнения. Например когато удря скала, в началото практикуващият бойни изкуства трябва да размахва ръцете си, за да премести *чи*. С течение на времето неговото *чи* ще промени същността си и ще се превърне в енергийна маса, проявяваща се под формата на светлина. На този етап неговият *гонг* ще започне да действа. *Гонг* притежава интелект, защото е еволюирала материя. Той съществува в друго измерение и се контролира от мислите, идващи от мозъка на човека. Когато е нападнат, практикуващият бойни изкуства няма нужда да мести *чи*; *гонг* ще дойде само с една мисъл. В хода на самоусъвършенстването неговият *гонг* постоянно ще се усилва като частиците му стават все по-фини, а енергията – все по-висока. Ще се появят уменията Желязна длан и Цинобърна длан. Както можем да видим през последните години от филмите, списанията и телевизионните предавания, появили са се уменията Щит на златната камбана и Желязна ризница. Те произлизат от едновременната практика на вътрешно самоусъвършенстване и самоусъвършенстване в бойните изкуства; пораждаат се от едновременно вътрешно и външно самоусъвършенстване. За да се усъвършенства вътрешно, човек трябва да цени добродетелта и да усъвършенства характера си. От теоретична гледна точка, когато човек достигне определено ниво, *гонг* ще се излъчва от вътрешността към външността на тялото. Тъй като има висока плътност, той ще се превърне в предпазен щит. По отношение на принципите

най-голямата разлика между бойните изкуства и нашето вътрешно самоусъвършенстване е, че бойните изкуства се изпълняват при интензивно движение и практикуващите не могат да успокоят съзнанието си. Липсата на тихо, концентрирано съзнание кара *чи* да тече под кожата и да минава през мускулите вместо да се влива в полето от еликсир на човека (*дан-тиен*)<sup>9</sup>. Така че те не култивират дълголетие – нямат способността да го направят.

### **(3) Самоусъвършенстване по обратен път и заемане на гонг**

Някои хора никога не са практикували *чигонг*. Но една нощ те внезапно придобиват *гонг* и имат доста силна енергия, дори могат да лекуват други хора. Хората ги наричат *чигонг* майстори и те пътуват, за да преподават. Някои от тях, въпреки че никога не са изучавали *чигонг* или само са научили няколко от движенията му, променят нещата и ги преподават на хората. Такъв човек не е квалифициран *чигонг* майстор. Той няма нищо, което да предаде на другите. Това, което преподава, определено не може да се използва за самоусъвършенстване към високо ниво; в най-добрия случай може да помогне за премахване на болести и подобряване на здравето. Как се получава такъв *гонг*? Нека първо поговорим за така нареченото „самоусъвършенстване по обратен път“. Самоусъвършенстването по обратен път е възможно при добри хора с характер на изключи-

---

<sup>9</sup> Полето от еликсир на човека (*дан-тиен*) – според китайския начин на мислене това обикновено се отнася до областта в долната част на корема, където посредством медитативни практики се образува енергиен еликсир.

телно високо ниво, обикновено по-възрастни, например над петдесетгодишни. Те нямат достатъчно време да се усъвършенстват от самото начало, тъй като не е лесно да срещнеш първокласен майстор, преподаващ *чигонг* упражнения за усъвършенстване както на съзнанието, така и на тялото. В момента, в който такъв човек поиска да се усъвършенства, майстори от високо ниво ще му дадат голямо количество *гонг* в съответствие с основата на характера му. Това позволява самоусъвършенстване по обратен път – отгоре надолу; осъществено по този начин, то е много по-бързо. Майстори на високо ниво от друго измерение извършват преобразуването и постоянно оставят *гонг* от външната страна на тялото на този човек; това се наблюдава особено в случаите, когато човекът извършва лечение и създава енергийно поле. *Гонг*, получен от майсторите, тече като по тръба. Някои хора сами не знаят откъде идва този *гонг*. Това е самоусъвършенстването по обратен път.

Друг вид е заемането на *гонг*, при което няма ограничение по отношение на възрастта. Наред с Главното съзнание едно човешко същество има Помощно съзнание, чието ниво обикновено е по-високо от това на главното съзнание. Помощните съзнания на някои хора са достигнали толкова високи нива, че могат да общуват с просветлени същества. Когато такива хора пожелаят да се усъвършенстват, помощните им съзнания, които имат подобна мисъл и желание за изкачване в нивата, веднага ще се свържат с просветлените същества, за да заемат *гонг* от тях. След заемането на *гонг*, човекът ще го получи за една нощ. Тогава той ще е способен да лекува хора, за да облекчава болките им. Обикновено човекът усвоява метода за формиране на

енергийно поле. Той ще може да отдава енергия на хората индивидуално, както и да преподава някои техники.

Обикновено в началото такива хора са доста добри. Тъй като притежават *гонг*, те стават известни, придобиват слава и богатство. Привързаностите към слава и богатство заемат голяма част от мисленето им – по-голяма от тази, която заема самоусъвършенстването. От този момент нататък техният *гонг* започва да намалява, ставайки все по-малък и по-малък, докато накрая изчезне напълно.

#### (4) Космически език

Някои хора изведнъж проговарят определен език. Той звучи доста гладко, но не е език на никое човешко общество. Как се нарича? Нарича се „космически език“. Така нареченият космически език всъщност е просто езикът на същества от не особено високо ниво. Този феномен в момента се проявява при доста *чигонг* практикуващи в Китай; някои могат да говорят дори няколко различни езика. Разбира се, езиците на нашата човешка раса също са сложни и съществуват повече от хиляда разновидности. Счита ли се космическият език за свръхестествена способност? Не бих казал. Това не е способност, идваща от вас, нито такава, която ви се дава отвън. Проявява се по-скоро, когато някой е контролиран от чужди същества. Те идват от малко по-високо ниво – или поне по-високо от това на човечеството. Говори всъщност едно от тях, а човекът, който говори космическия език, служи само като преносител. В повечето случаи хората дори не знаят какво казват. Само онези със способности за четене

на мисли могат да получат обща представа за значението на думите. Това не е способност, но много хора, които са проговорили тези езици, изпитват превъзходство и се въодушевяват, мислейки, че е. Всъщност някой с Трето око на високо ниво определено може да забележи, че диагонално над човека, чрез устата му, говори живо същество.

Това същество учи човека да говори космически език, като му предава част от енергията си. След това обаче човекът попада под негов контрол, така че това не е праведен път за усъвършенстване. Въпреки че това същество се намира в малко по-високо измерение, то не се усъвършенства по праведен път, така че не знае как да обучава самоусъвършенстващите се да поддържат здравето си или да се лекуват. Ето защо използва метода за изпращане на енергия чрез говор. Тъй като е разпръсната, тази енергия има малка сила. Тя е ефективна при лекуване на леки заболявания и неразположения, но не и при сериозни болести. Будизмът говори как съществата горе не могат да се усъвършенстват, тъй като им липсват страдания и конфликти; освен това не могат да се каляват и не са в състояние да повишават нивата си. Затова търсят начини да помогнат на хората да подобрят здравето си и по този начин да се издигнат. Ето за какво служи космическият език. Той не е нито свръхестествена способност, нито *чигонг*.

## **(5) Обладване от духове**

Най-вредният вид обладване от дух е от същество на ниско ниво. Обладването от духове е предизвикано от

самоусъвършенстване по неправоен път. То наистина е вредно за хората и последствията от това да бъдеш облаган са ужасяващи. Скоро след като започнат да практикуват, някои хора стават обсебени от това да провеждат лечения и да забогатяват; те мислят непрекъснато за тези неща. Първоначално може да са били доста порядъчни или да са имали майстор, който да се грижи за тях. Но нещата се влошават, когато започнат да мислят за лечения и забогатяване. Тогава привличат такива същества. Въпреки че не са в нашето физическо измерение, те наистина съществуват.

Такъв практикуващ внезапно усеща, че Третото му око се е отворило и че сега има *гонг*, но всъщност обладаващият дух контролира мозъка му. Той проектира в мозъка на човека образите, които вижда, карайки го да мисли, че Третото му око се е отворило. Но Третото око на човека всъщност изобщо не е отворено. Защо обладаващият дух или животното иска да му даде *гонг*? Защо иска да му помогне? Защото в нашата Вселена на животните е забранено да се усъвършенстват. Не е позволено животните да получават праведен път за самоусъвършенстване, тъй като нямат представата за характер и не могат да се подобрят. Поради това те искат да се прикрепят към човешки тела и да вземат човешката същност. В тази Вселена има и друго правило, а именно: без загуба няма печалба. Така че те искат да изпълнят вашето желание за слава и богатство. Ще ви направят богати и известни, но няма да ви помогнат гаром. Те искат да се сдобият с нещо: вашата същност. В момента, в който ви напуснат, няма да ви е останало нищо, ще сте изнемощели или ще бъдете във вегетативно състояние! При-

чина за това е лошият характер. Казано е: „Една праведна мисъл ще покори сто злини“. Когато сте праведни, няма да привлечете зло. С други думи, бъдете достоен усъвършенстващ се, загърбете всякакви безсмислици и практикувайте само праведен път за самоусъвършенстване.

### **(6) Неправилното практикуване на един праведен път може да доведе до нещо неправедно**

Макар някои системи да произлизат от праведни пътища за самоусъвършенстване, хората могат несъзнателно да ги практикуват неправедно, поради това че не са стриктни към себе си, не успяват да усъвършенстват характера си и се отдават на лоши мисли по време на упражненията. Например когато човек изпълнява упражненията, било то при стоящата позиция или при медитацията, той може да мисли за забогатяване, слава и лична изгода или „Той ми навреди и ще му го върна, когато се сдобия със свръхестествени способности“. Може да си мисли за тази или онази способност, като по този начин добавя нещо лошо към практиката си и всъщност практикува неправедно. Това е опасно, защото така може да привлече някои отрицателни неща като съществува от ниско ниво. Човекът обаче може би не осъзнава какво си причинява. Привързаностите му са толкова силни – Пътят не може да се търси поради стремежи за получаване на разни неща – и намеренията му не са правилни, така че неговият *шифу* не може да го предпазва. Ето защо практикуващите трябва да поддържат характера си и праведното си съзнание, както и да не преследват нищо, за да не предизвикват неприятности.

## Глава II

### Фалун Гонг

Фалун Гонг произхожда от практиката Фалун Шулиен Дафа<sup>10</sup> в будистката система. Той е един от специфичните *чигонг* методи в будистката система, но има свои собствени отличителни черти, различни от тези на обичайните пътища в будисткото самоусъвършенстване. Тази система е специален, интензивен метод за усъвършенстване, който в миналото е изисквал усъвършенстващите се да имат изключително добър характер и огромен духовен потенциал. С цел повече практикуващи да се подобрят, като същевременно се отговори на нуждите на огромен брой отпадени самоусъвършенстващи се, аз преработих и направих обществено достояние този набор от принципи за самоусъвършенстване, които сега са подходящи за популяризиране. Въпреки промените тази практика далеч надхвърля други практики, техните учения и нива.

#### 1. Функцията на Колелото на Закона

Колелото на Закона на Фалун Гонг има същата природа като тази на Вселената, тъй като то е миниатюра на Вселената. Самоусъвършенстващите се във Фалун Гонг не само развиват бързо своите свръхестествени способности и сила на *гонг*, но също така за кратък период от време раз-

---

<sup>10</sup> *Фа-лун шу-лиен да-фа* – превежда се най-общо като „самоусъвършенстване по Великия път на Колелото на Закона“.



виват и несравнимо могъщо Колело на Закона. Веднъж развито, Колелото на Закона на човек съществува като живо, интелигентно същество. То се върти автоматично и непрекъснато в долната коремна област на практикуващия, постоянно поглъща и преобразува енергия от Вселената и накрая превръща енергията в тялото му в *гонг*. По този начин се постига ефектът „Законът усъвършенства практикуващия“. Това означава, че Колелото на Закона постоянно усъвършенства човек, дори когато той не изпълнява упражненията. Вътрешно, Колелото на Закона предлага собствено спасение. То прави човек физически по-силен и здрав, по-интелигентен и мъдър и предпазва практикуващия от отклонения. Също така може да предпазва усъвършенстващия се от това да бъде обезпокоен или наранен от хора с лош характер. Външно, Колелото на Закона може както да лекува болести, така и да премахва зло за другите, като коригира всички аномални състояния. Колелото на Закона се върти непрестанно в долната коремна област девет пъти по посока на часовниковата стрелка, след което девет пъти обратно на часовниковата стрелка. Когато се върти по посока на часовниковата стрелка, то динамично поема енергия от Вселената и тази енергия е много мощна. Силата му на въртене нараства все повече с повишаване силата на *гонг* на човек. Това е състояние, което не може да бъде постигнато чрез умишлени опити за вливане на *чи* през върха на главата. Когато се върти обратно на часовниковата стрелка, то освобождава енергия и осигурява спасение на всички същества, коригирайки аномалните състояния. Хората около практикуващия са благодетелствани. От всички *чигонг* практики, преподавани в нашата страна, Фалун Гонг е първият и единствен

метод за самоусъвършенстване, който е постигнал „Законът усъвършенства практикуващия“.

Колелото на Закона е най-ценно; не можете да му сложите цена. Когато моят *шифу* ми предаде Колелото на Закона, ми каза, че то не бива да се предава на никой друг и че дори хора, усъвършенствали се в продължение на хиляда или повече години, може да искат да го имат, но не могат. Дисциплината може да бъде предадена само на един човек след много, много дълго време за разлика от онези, предавани на един човек на всеки няколко десетилетия. Ето защо Колелото на Закона е изключително ценно. То все още е изключително ценно, въпреки че сега сме го направили обществено достояние и сме го коригирали, за да стане по-малко мощно. Самоусъвършенстващите се, които са го получили, са на половината път в усъвършенстването си. Остава ви единствено да подобрите характера си, след което ви очакват доста високи нива. Разбира се, хора, които не са предопределени, може да спрат да се усъвършенстват след известно време. Тогава Колелото на Закона ще престане да съществува в тях.

Фалун Гонг е будистки *чигонг*, но той далеч надминава обхвата на будистката система: това, което култивираме, е цялата Вселена. В миналото будисткото самоусъвършенстване преподавало само будистки принципи, а даоисткото – само даоистки. Нито едно от двете не е давало цялостно обяснение за Вселената от нейното фундаментално ниво. Със своята собствена природа и материална структура, Вселената наподобява човешките същества. Същността ѝ може да бъде обобщена с три думи: Джън,

Шан, Жен. Даоисткото самоусъвършенстване съсредоточава разбирането си върху Джън: човек трябва да казва истината, да постъпва праведно, да се завърне към своята първоначална, истинска същност и накрая да се превърне в истинно същество. Будисткото самоусъвършенстване се фокусира върху Шан: развиване на голямо състрадание и предлагане спасение на всички същества. В нашето самоусъвършенстване работим върху трите – Джън, Шан и Жен, придържаме се пряко към фундаменталната природа на Вселената и накрая се асимилираме с нея.

Фалун Гонг е система за усъвършенстване на съзнанието и тялото. Когато силата на *гонг* и характерът на практикуващия достигнат определено ниво, в този свят той несъмнено ще постигне както Просветление (състояние на Отключване на *гонг*), така и неразрушимо тяло. Като цяло Фалун Гонг се дели на Закон в Трите свята и Закон отвъд Трите свята, които включват много нива. Надявам се, че всички отгадени практикуващи ще се усъвършенстват усърдно, ще подобряват характера си без да се отпускат и ще успеят да достигнат Духовно съвършенство.

## **2. Конфигурация на Колелото на Закона**

Колелото на Закона на Фалун Гонг е интелигентно, въртящо се тяло от високоенергийна материя. То се върти в съответствие със законите за цялостно движение на необятната Вселена. В известен смисъл Колелото на Закона е миниатюра на Вселената.

В центъра на Колелото на Закона е будисткият символ *сриваца* 卐 (на санскрит *сриваца* означава сборът от цялата добра съдба; за справка [с китайския термин] вижте в речника *Ci Hai*), който е сърцевината на Колелото на Закона. Цветът му е близък до златистожълто, а цветът на фона му е яркочервен. Основният цвят на външния пръстен е оранжев. Четири тайдзи символа<sup>11</sup> и четири будистки *сриваци* са поставени последователно на осем места. Тайдзи в червено и черно са от даоистката система, докато Тайдзи в червено и синьо са от Великата първично-небесна даоистка система. Четирите малки *сриваци* също са златистожълти. Фонът на Колелото на Закона се променя периферично от червен към оранжев, жълт, зелен, син, индиго и виолетов. Това са изключително красиви цветове (вижте цветната илюстрация на Фалун в началото на книгата). Цветовете на централната *сриваца* 卐 и на Тайдзи не се променят. *Сриваците* 卐 с различни големини, както и Колелото на Закона, се въртят самостоятелно. Колелото на Закона е вкоренено във Вселената. Вселената се върти, всички галактики се въртят, така че Колелото на Закона също се върти. Онези, чието Трето око е на ниски нива, могат да видят Колелото на Закона да се върти като вентилатор; тези с Трето око на по-високи нива могат да видят цялото изображение на Колелото на Закона, което е изключително красиво и сияйно, и това насърчава практикуващите да продължават по-смело напред в самоусъвършенстването.

---

<sup>11</sup> Тайдзи – символът на даоистката система, познат на Запад като „символът на ин-ян“.

### **3. Отличителни черти на самоусъвършенстването във Фалун Гонг**

#### **(1) Законът усъвършенства практикуващия**

Практикуващите Фалун Гонг могат не само бързо да развият своята гонг сила и свръхестествените си способности, но и да получат Колело на Закона чрез самоусъвършенстване. Колелото на Закона може да се образува за кратко време и веднъж образувано, то е мощно. То може да предпазва практикуващите от грешки, както и от намесата на хора с лош характер. Принципите на Фалун Гонг са напълно различни от тези на обикновените методи за самоусъвършенстване. Това е така, защото след като се образува, Колелото на Закона се върти самостоятелно без да спира; то съществува под формата на интелигентно същество, постоянно събиращо енергия в долната коремна област на практикуващия. Чрез въртене Колелото на Закона автоматично поема енергия от Вселената. Колелото на Закона постига целта на „Законът усъвършенства практикуващия“ точно защото се върти непрестанно, което означава, че Колелото на Закона култивира човек постоянно, във всеки един момент, дори когато той не изпълнява упражненията. Както всички знаете, обикновените хора трябва да работят през деня и да почиват през нощта. Това ограничава времето за упражнения. Непрестанното мислене за изпълнение на упражненията определено не заменя постоянното им изпълнение по двадесет и четири часа на ден. Целта на денонощно изпълнение не е осъществима при никой друг метод. Колелото на Закона се върти непрестанно и при въртенето навътре поглъща огромно

количество *чи* (първоначалната форма на съществуване на енергията). Ден и нощ Колелото на Закона събира и преобразува погълнатото *чи* във всяка своя част. То превръща *чи* във висша материя, която накрая в тялото на практикуващия се превръща в *гонг*. Това означава „Законът усъвършенства практикуващия“. Самоусъвършенстването във Фалун Гонг е напълно различно от всички други системи за практикуване или *чигонг* методи за самоусъвършенстване, които култивират еликсир.

Основна отличителна черта на Фалун Гонг е култивирането на Колело на Закона вместо еликсир. Досега всички методи за самоусъвършенстване, направени публично достояние, независимо от коя школа или път за самоусъвършенстване идват – било то клонове на будизма или даоизма, от будистката или даоистката система, или от който и да било от пътищата, разпространени сред хората – всички те култивират еликсир. Това правят и много странични пътища за самоусъвършенстване. Те се наричат еликсирни *чигонг* методи. Самоусъвършенстването на монасите, монахините и даоистите е приело пътя на култивиране на еликсир. След смъртта на тези хора, при кремирането им се образуват *сарира*, съставени от твърда и красива субстанция, която не може да бъде определена със съвременното научно оборудване. Всъщност те са високоенергийна материя, събрана от други измерения – не от нашето. Това е еликсир. Трудно е за практикуващите еликсирен *чигонг* метод да постигнат просветление в рамките на живота си. В миналото много хора, практикуващи еликсирни *чигонг* методи, се опитвали да издигнат своя

еликсир. Веднъж издигнат до Двореца Ниуан<sup>12</sup>, той не можел да се издигне повече и така засядал там, а човекът умирал. Някои хора искат умишлено да го взривят, но няма как да го направят. Има и случаи като този: дядото на един човек не успял в самоусъвършенстването, затова в края на живота си изплюл еликсира и го предал на бащата на този човек; бащата не успял в самоусъвършенстването, затова в края на живота си го изплюл и го предал на сина си. Дори тогава, той пак не постигнал много. Наистина е трудно! Разбира се, има много праведни методи за самоусъвършенстване. Не е лошо, ако можете да получите истинско учение от някого, но най-вероятно той няма да ви научи на неща от високо ниво.

## **(2) Усъвършенстване на Главното съзнание**

Всеки има Главно съзнание. Човек обикновено разчита на Главното си съзнание, за да действа и мисли. Заедно с Главното съзнание човек също има едно или няколко помощни съзнания и духове, наследени от предците. Помощното съзнание носи името на Главното съзнание, но обикновено е по-способно и е от по-високо ниво. То не е заблудено от нашето човешко общество и може да вижда собственото си специфично измерение. Много методи за самоусъвършенстване поемат пътя на усъвършенстване на Помощното съзнание, при което физическото тяло и Главното съзнание на човек служат само като носител. Практикуващите такива методи обикновено не са наясно с тези неща и дори изпитват самотоволство. Изключително трудно

---

<sup>12</sup> Ни-уан – даоистки термин за епифизната жлеза.

е за човек да се откъсне от практичните неща, докато живее в обществото, особено от нещата, към които е привързан. Така че много методи за самоусъвършенстване наблягат на упражненията в състояние на транс – пълен транс. При извършване на трансформация в транс Помощното съзнание всъщност се трансформира в друг свят и именно чрез тази трансформация то се подобрява. Един ден Помощното съзнание ще завърши своето усъвършенстване и ще напусне с вашия *гонг*. За вашето Главно съзнание и за тялото ви няма да остане нищо и самоусъвършенстването през целия ви живот няма да постигне успех. Това е много жалко. Някои известни *чигонг* майстори имат велики способности от всякакъв вид, а заедно с тях идват престижът и уважението. И все пак те все още не знаят, че техният *гонг* всъщност не се е развил върху собствените им тела.

Нашият Фалун Гонг директно усъвършенства Главното съзнание; ние гарантираме, че *гонг* наистина расте върху вашето тяло. Разбира се, Помощното съзнание също получава дял; то също се подобрява, въпреки че заема второ място. Нашият метод за самоусъвършенстване има строги критерии за характера, които ви позволяват да го калявате и да се подобрявате в човешкото общество, при най-сложните обстоятелства – като лотосов цвят, израстващ от калта. Ето защо вие можете да успеете в самоусъвършенстването си. И ето защо Фалун Гонг е толкова ценен: той е ценен, защото самите вие сте тези, които получавате *гонг*. Същевременно това е много трудно за постигане. Трудността се крие в това, че пътят, който сте избрали, ви калява и изпитва в най-сложната среда.



Главното съзнание трябва винаги да направлява вашето самоусъвършенстване, тъй като целта на нашата практика е да усъвършенства Главното съзнание. Главното съзнание трябва да взема решенията, вместо да оставя това на Помощното съзнание. В противен случай ще дойде ден, когато Помощното съзнание ще завърши своето усъвършенстване на по-високо ниво и ще вземе вашия *гонг* със себе си, а вашето тяло и Главното ви съзнание ще останат без нищо. Когато се усъвършенствате към високи нива, вашето Главно съзнание не бива да губи представа какво правите, сякаш е заспало. Трябва да сте наясно, че вие сте този, който изпълнява упражненията, издига се чрез самоусъвършенстване и подобрява своя характер – само така ще имате правото на решаваща дума и ще придобие *гонг*. Понякога, когато сте разсеяни, може да постигнете нещо, дори без да знаете как е станало. Това всъщност е извършено под въздействие на Помощното ви съзнание; вашето Помощно съзнание ви контролира. Ако отворите очи, докато седите там в медитация, огледате се и видите, че срещу вас има друго ваше „аз“, тогава това е вашето Помощно съзнание. Ако седите в медитация, обърнати на север, но изведнъж установите, че седите от северната страна и се зачудите: „Как съм излязъл от тялото си?“, тогава това е вашето истинско „аз“, което е излязло. Това, което седи отсреща, са вашето тяло и Помощното ви съзнание. Вие можете да ги различите.

Не бива напълно да губите осъзнатостта за себе си, докато правите упражненията на Фалун Гонг. Това не би било в съответствие с Великия път за самоусъвършенстване на Фалун Гонг. Докато изпълнявате упражненията, трябва

да поддържате будно съзнание. В практиката няма да има никакви отклонения, ако вашето Главно съзнание е силно, защото нищо няма да може наистина да ви навреди. Ако вашето Главно съзнание е слабо, някои неща биха могли да дойдат върху тялото ви.

### **(3) Изпълнение на упражненията независимо от посока и време**

Много методи за самоусъвършенстване имат изисквания по отношение на времето и посоката, в които е най-добре да се изпълняват техните упражнения. Тези неща ни най-малко не ни засягат. Самоусъвършенстването във Фалун Гонг се извършва в съответствие с естеството на Вселената и законите, според които се развива Вселената. Така че посоката и времето не са важни. Всъщност докато правим упражненията, ние се намираме в Колелото на Закона и то е всепосочно и се върти постоянно. Нашето Колело на Закона е синхронизирано с Вселената. Вселената е в движение, Млечният път е в движение, деветте планети се въртят около слънцето и самата Земя се върти. Накъде е север, юг, изток или запад? Хората, които живеят на Земята, са измислили тези посоки. Така че вие ще бъдете обърнати във всички посоки, независимо накъде гледате.

Някои казват, че е най-добре упражненията да се правят в полунощ, а други – по обяд или по друго време. Това също не ни засяга, защото Колелото на Закона ви усъвършенства дори когато не правите упражненията. Колелото на Закона ви помага да се усъвършенствате във всеки едн

момент – Законът усъвършенства практикуващия. При еликсирния *чигонг* хората култивират еликсир; при Фалун Гонг Законът е това, което култивира практикуващите. Правете упражненията повече, когато имате време и ги правете по-малко, когато нямате време. Гъвкаво е.

#### **4. Усъвършенстване на съзнанието и тялото**

Фалун Гонг усъвършенства едновременно съзнанието и тялото. Изпълнението на упражненията променя първоначално човешкото тяло. Тялото няма да бъде изоставено. Главното съзнание се слива в едно с плътта, постигайки пълно усъвършенстване на цялото същество.

##### **(1) Преобразуване на тялото**

Човешкото тяло е изградено от плът, кръв и кости с различни молекулярни структури и компоненти. Чрез самоусъвършенстване молекулярният състав на човешкото тяло се трансформира във високоенергийна материя. Човешкото тяло вече няма да е съставено от първоначалната си материя, тъй като фундаменталните му характеристики ще са претърпели промяна. Но самоусъвършенстващите се живеят и се усъвършенстват сред обикновените хора и те не могат да нарушават състоянието на човешкото общество. Така че този вид преобразуване не променя нито първоначалната молекулярна структура на тялото, нито последователността, в която са подредени молекулите му; то променя само първоначалния молекула-

рен състав. Плътта на тялото си остава мека, костите са все още твърди и кръвта е все така течна. Плътта все още ще кърви, когато се пореже с нож. Според китайската теория на Петте елемента, всичко е съставено от метал, дърво, вода, огън и земя. Човешкото тяло не прави изключение. Когато физическото тяло на един самоусвършенстващ се претърпи промени, при които високоенергийна материя замества първоначалните му молекулярни компоненти, човешкото тяло вече няма да бъде съставено от първоначалната си материя. На този принцип се основава т.нар. „излизане отвъд петте елемента“.

Най-забележителната черта на методите за самоусвършенстване, усвършенстващи едновременно съзнанието и тялото, е че удължават живота на човек и възпрепятстват стареенето. Нашият Фалун Гонг също има тази отличителна черта. Фалун Гонг действа по следния начин: променя фундаментално молекулярния състав на човешкото тяло, съхранявайки събраната високоенергийна материя във всяка клетка и позволявайки накрая високоенергийната материя да замести клетъчните компоненти. Метаболизмът се преустановява. Така човек излиза от петте елемента, преобразува тялото си в тяло, съставено от материя от други измерения. Този човек ще остане завинаги млад, освободен от ограниченията на това пространство или време.

Историята познава много опитни монаси, живели много дълго време. Днес по улиците се движат хора на стотици години, но вие не можете да ги разпознаете, тъй като те изглеждат млади и носят същите грехи като обикнове-

ните хора. Човешкият живот не би трябвало да е толкова кратък, колкото е сега. От гледна точка на съвременната наука хората би трябвало да могат да живеят повече от двеста години. Според историческите архиви в Англия е съществувал човек на име Фемкет, живял 207 години. Човек в Япония на име Митсу Тайра живял 242 години. По време на династията Тан в нашата страна имало монах на име Хуей Джао, доживял 290 години. Според областните хроники на Юн Тай от провинция Фудзиен, Чън Дзюн бил роден в първата година на периода Джун Хъ (881 г. сл. Хр.) по време на управлението на императора Си Дзун от династията Тан и умрял в периода Тай Дин от династията Юен (1324 г. сл. Хр.), след като живял 443 години. Тези данни са достоверни и могат да бъдат проверени – те не са измислици. При нашите практикуващи Фалун Гонг, благодарение на самоусъвършенстването бръчките намаляват и лицата им придобиват румено, здравословно сияние. Те се чувстват енергични и изобщо не се изморяват, когато ходят или работят. Това е често срещано явление. Аз съм се усъвършенствал десетилетия, а другите казват, че лицето ми не се е променило особено за двадесет години. Сега знаете защо. Нашият Фалун Гонг съдържа могъщи неща за култивиране на тялото. Практикуващите Фалун Гонг изглеждат доста различно от обикновените хора по отношение на възрастта – те не изглеждат на действителната си възраст. Така че основните характеристики на методите за самоусъвършенстване, култивиращи и съзнанието, и тялото, са забавяне на стареенето и увеличаване продължителността на живота.

## (2) Небесният кръг на Фалун

Човешкото ни тяло е малка вселена. Енергията на човешкото тяло обикаля около него и това се нарича „циркулация на малката вселена“ или „небесен кръг“. Ако говорим за нива, свързването на двата главни меридиана Рен и Ду е само повърхностен небесен кръг. Той няма ефекта на усъвършенстване на тялото. Малкият небесен кръг в своята същност циркулира вътре в тялото от двореца Ниуан до полето на еликсира. Посредством тази вътрешна циркулация всички меридиани или енергийни канали на човек се отварят и разширяват от вътрешността на тялото към неговата външност. Нашият Фалун Гонг изисква всички меридиани да бъдат отворени от самото начало.

Големият небесен кръг е движението на осемте Допълнителни меридиана<sup>13</sup> и той обикаля цялото тяло, за да завърши един цикъл. Ако Големият небесен кръг е отворен, той ще доведе до състояние, при което човек може да левитира над земята. Именно това се има предвид под „издигане посред бял ген“, което се споменава в „Книгата на еликсира“ (класически китайски текст за самоусъвършенстване, известен още като „Дан Дзин“). При все това една част от тялото ви обикновено ще бъде заключена, така че няма да можете да левитирате или да летите. И все пак това ще ви доведе до определено състояние: ще ходите бързо и без усилие, а при изкачване ще имате усещането, че някой ви тласка напред. Отварянето на Големия

---

<sup>13</sup> Осемте допълнителни меридиани – в китайския начин на мислене и в китайската медицина те съществуват като допълнение на дванадесетте основни меридиана.

небесен кръг може да доведе и до следната способност: то може да позволи на *чи*, съществуващо в различни органи на тялото, да сменя местата си. *Чи* на сърцето ще се премести в стомаха, *чи* от стомаха ще се придвижи към червата и така нататък. С увеличаване на силата на *гонг*, ако тази способност се освободи извън човешкото тяло, ще се превърне в способността телекинеза. Този вид небесен кръг се нарича също Меридианен небесен кръг или Небесен кръг на Небето и Земята. Но неговото движение все още не постига целта да трансформира тялото. Трябва да има и друг съответстващ небесен кръг, наречен Граничен небесен кръг. Ето как се движи Граничният небесен кръг: той започва от акупунктурната точка Хуейин<sup>14</sup> или от акупунктурната точка Байхуей<sup>15</sup> и пътува по протежение на страните на тялото, където *ин* граничи с *ян*<sup>16</sup>.

Небесният кръг на Фалун Гонг е много по-мошен от движението на осемте Допълнителни меридиана, обсъждани в обикновените методи за самоусъвършенстване. Той е движението на всички пресичащи се меридиани, разположени в цялото тяло. Всички меридиани в цялото тяло трябва да бъдат едновременно напълно отворени и всички трябва да се движат заедно. Тези неща са вече заложени в нашия Фалун Гонг, така че не е необходимо да ги развивате съзнателно, нито да ги насочвате с мисълта си. Ако правите така, ще се отклоните. По време на лекциите ми аз пос-

---

<sup>14</sup> Хуей-ин – намира се в центъра на перинеума.

<sup>15</sup> Бай-хуей – намира се на върха на главата.

<sup>16</sup> *Ин*, *ян* – в китайския начин на мислене, две противоположни, но допълващи се първични сили, които присъстват във всеки живот и материя. Например женската (*ин*) и мъжката (*ян*), предната част на тялото (*ин*) и задната част на тялото (*ян*).

тавям извън тялото ви енергийни механизми, които циркулират автоматично. Енергийните механизми са нещо уникално при самоусъвършенстването на високо ниво и са част от това, което прави упражненията ни автоматични. Въртят се непрестанно, точно както Колелото на Закона, и предизвикват завъртането на всички вътрешни меридиани. Дори ако не сте работили върху небесния кръг, тези меридиани всъщност вече са приведени в движение, както дълбоко вътре, така и отвън; всички се движат заедно. Нашите упражнения са за подсилване на енергийните механизми, които съществуват извън тялото.

### **(3) Отваряне на меридианите**

Целта на отварянето на меридианите е да позволи енергията да циркулира и да променя молекулярния състав на клетките, трансформирайки ги във високоенергийна материя. Меридианите на непрактикуващите са запушени и тесни. Меридианите на практикуващите постепенно стават светли и запушените участъци се отварят. Меридианите на дългогодишните практикуващи се разширяват, а при самоусъвършенстването на по-високи нива ще се разширяват дори още повече. Меридианите на някои хора са широки, колкото пръст на ръка. При все това самото отваряне на меридианите не отразява нито нивото на самоусъвършенстването на човек, нито височината на неговия *гонг*. Чрез изпълнение на упражненията меридианите ще изсветляват и ще се разширяват, а накрая ще се свържат в едно голямо цяло. На този етап човек няма да има меридиани или акупунктурни точки. Казано по груб



начин, цялото му тяло ще бъде от меридиани или акупунктурни точки. Но дори това състояние не означава, че този човек е завършил самоусъвършенстването. Това е само проявлението на едно ниво по време на процеса на самоусъвършенстване във Фалун Гонг. Достигането на този етап означава, че човек е стигнал края на самоусъвършенстването по Закона в Трите свята. Същевременно това води до навлизане в едно госта забележително на външен вид състояние, наречено „Три цвята, събрани над главата“. На този етап *гонг* колоната ще е госта висока и ще са развити голям брой свръхестествени способности, всички от които ще имат облик и форма. Трите цвята се появяват на върха на главата, като единият наподобява хризантема, а другите – лотоси. Трите цвята се въртят самостоятелно и същевременно обикалят един около друг. Всеки цвят има над себе си изключително висок стълб, който стига до небето. Тези три стълба се въртят заедно с цветовете и главата се чувства тежка. Всъщност на този етап човек просто е направил последната стъпка от самоусъвършенстването по Закона в трите свята.

## **5. Насочване чрез съзнанието**

Самоусъвършенстването във Фалун Гонг не включва насочване чрез съзнанието. Само по себе си човешкото съзнание не може да постигне нищо, въпреки че може да изпраща команди. Всъщност действат свръхестествените способности, които имат качествата на интелигентно същество да мислят и могат да получават команди от мозъчните сигнали. И все пак има много хора, особено в *чигонг* общ-

ността, които развиват различни теории относно това. Те мислят, че чрез използване на съзнанието си могат да извършат много неща. Някои казват, че използват съзнанието си за развиване на свръхестествени способности, отваряне на Третото си око, извършване на телекинеза и т.н. Тези представи са неправилни. На по-ниски нива, сред обикновените хора, съзнанието ръководи сетивните органи и четирите крайника. На по-високи нива съзнанието на самоусъвършенстващия се се издига и направлява свръхестествените му способности да вършат нещата. С други думи, свръхестествените способности са управлявани от съзнанието. Ето как гледаме ние на насочването чрез съзнанието. Понякога виждаме *чигонг* майстор да лекува други хора. Преди майсторът да помръдне пръста си, пациентът казва, че е оздравял и хората мислят, че лечението е извършено от съзнанието на майстора. В действителност това, което майсторът прави, е да изпрати вид способност и да я направлява да извърши лечението или да направи нещо. Свръхестествените способности действат в друго измерение, така че обикновените хора не могат да ги видят с очите си. Онези, които не знаят, си мислят, че съзнанието извършва лечението. Някои вярват, че съзнанието може да се използва за лечение и това е подвело хората. Тази представа трябва да бъде коригирана.

Човешкото мислене е вид послание, вид енергия и форма на материално съществуване. Когато човек мисли, мозъчните му вълни имат определена честота. Понякога монотонното повтаряне на мантри може да бъде много ефективно. Защо? Защото Вселената има своя собствена вибрационна честота и когато честотата на вашата

мантра съвпадне с тази на Вселената, ще бъде произведен ефект. За да бъде ефективна обаче тя определено трябва да бъде благородна по природа, тъй като не е позволено във Вселената да съществуват нечестиви неща. Насочването чрез съзнанието е специфичен начин на мислене. Телата на Закона на велик *чигонг* майстор на високо ниво са контролирани и управлявани от мислите на неговото главно тяло. Едно Тяло на Закона също има своите мисли и е способно да разрешава проблеми и да изпълнява задачи самостоятелно. То е напълно самостоятелно същество. Същевременно Телата на Закона знаят какви са мислите на главното тяло на *чигонг* майстора и ще изпълняват задачи в съответствие с тях. Например ако *чигонг* майсторът иска да излекува болестта на определен човек, Телата на Закона ще отидат там. Без неговото съзнание да изпрати този мисъл, те няма да отидат. Но когато видят, че могат да направят нещо наистина добро, те ще го направят сами. Някои майстори не са постигнали Просветление и все още не знаят някои неща, но техните Тела на Закона ги знаят.

Има и друга форма на мисълта, наречена „вдъхновение“. Вдъхновението не идва от главното съзнание на човек. Базовите знания на главното съзнание са доста ограничени. Няма да се получи, ако разчитате само на главното съзнание, за да измислите нещо, което все още не съществува в това общество. Вдъхновението идва от помощното съзнание. Когато хората, заети с творческа дейност или научни изследвания, изпадат в безизходица поради изчерпване на всичките им умствени способности, те оставят работата настрана, почиват си малко или излизат да се

поразходят. Тогава вдъхновението идва внезапно, без да се замислят. Те веднага започват бързо да записват и така се създава нещо. Това е така, защото когато главното съзнание е силно, то контролира мозъка и нищо няма да бъде създадено въпреки усилията му. Щом главното съзнание се отпусне, помощното съзнание започва да действа и да контролира мозъка. Помощното съзнание е способно да създаде нови неща, тъй като принадлежи на друго измерение и не е ограничено от нашето. Въпреки това помощното съзнание не може да надскочи или да се намеси в състоянието на човешкото общество; не му е позволено да влияе върху развитието на обществото.

Източниците на вдъхновението са два. Единият е мощното съзнание. Помощното съзнание не е заблудено от този свят и може да предизвика вдъхновение. Другият източник са насоките и напътствията от същества на високо ниво. Когато са напътствани от същества на високо ниво, съзнанията на хората се разгръщат и са способни да създават революционни неща. Цялото развитие на обществото и това на Вселената следват свои собствени специфични закони. Нищо не става случайно.

## **6. Нива на самоусъвършенстване във Фалун Гонг**

### **(1) Самоусъвършенстване на високи нива**

Тъй като самоусъвършенстването във Фалун Гонг се извършва на много високи нива, гонг се генерира доста бързо. Един велик път за самоусъвършенстване е изключително

прост и лесен. Фалун Гонг има малко движения. Въпреки това, погледнато в по-широк план, те управляват всички аспекти на тялото, включително многото неща, които трябва да бъдат генерирани. Докато характерът на човек се подобрява, неговият *гонг* ще расте бързо. Не е необходимо да се полагат целенасочени усилия, нито да се използва някакъв метод, да се поставят огнище и нец за получаване на еликсир от отвари или от добавяне на огън и събрани лечебни билки<sup>17</sup>. Да се разчита на насочване чрез съзнанието е доста сложно и може лесно да доведе до отклонение. Това, което ви давам тук, е най-удобната система, най-добрата система, но също така и най-трудната. За да достигне един самоусъвършенстващ се състоянието на Млечнобяло тяло, използвайки други методи, ще са му необходими десетилетие, няколко десетилетия или дори повече. Но ние ви довеждаме до този етап веднага. Възможно е това ниво вече да отминава, дори преди да го усетите. То може да продължи само няколко часа. Ще има ден, когато ще усещате, че сте доста чувствителни и само малко след това няма да сте толкова чувствителни. Всъщност вие току-що сте преминали едно значително ниво.

## (2) Проявления на *гонг*

След като бъдат настроени телата им, практикуващите Фалун Гонг ще достигнат състоянието, подходящо за самоусъвършенстване в Дафа<sup>18</sup> – състоянието на Млечнобяло

---

<sup>17</sup> Даоистки метафори за процесите на вътрешна алхимия, прилагани в някои практики.

<sup>18</sup> Да-фа – „Велик Закон“ или „Велик път“; принципи на Вселената.

тяло. *Гонг* ще се развие едва след достигане на това състояние. Хората с Трето око на високо ниво могат да видят, че *гонг* се развива на повърхността на кожата на практикуващия, след което се усвоява в тялото му. Този процес на формиране и усвояване на *гонг* продължава да се повтаря, преминавайки ниво след ниво, понякога много бързо. Това е първият етап на развиване на *гонг*. След първия етап тялото на практикуващия вече не е обикновено. След като достигне състоянието на Млечнобяло тяло, един практикуващ никога повече няма да се разболява. Болката, която може да възникне тук и там, или дискомфортът в дадена област не е болест, въпреки че може да изглежда по подобен начин. Това е причинено от карма. След втория етап на развиване на *гонг* интелигентните същества на човек ще са станали много големи и ще могат да се движат и говорят. Понякога те са наредко, понякога са плътно едно до друго. Могат да разговарят помежду си. В тези интелигентни същества се съхранява много енергия, която се използва за промяна на тялото.

На вече напреднало ниво на усъвършенстване във Фалун Гонг понякога се появяват херувими по цялото тяло на практикуващия. Те са палави, обичат да играят и са добродушни. Възможно е да се развие и друг вид тяло – Безсмъртният младенец. Той седи върху изключително красив трон от лотосов цвят. Безсмъртният младенец, създаден чрез самоусъвършенстване, е образуван от сливането на *ин* и *ян* в човешкото тяло. Както мъжете, така и жените самоусъвършенстващи се могат да култивират Безсмъртен младенец. В началото Безсмъртният младенец е много малък. Той постепенно нараства и накрая достига размера

на самоусъвършенстващия се. Той изглежда точно като самоусъвършенстващия се и действително стои вътре в тялото му. Когато хора със свръхестествени способности погледнат към него, ще кажат, че този човек има две тела. Този човек всъщност е успял да култивира своето истинско тяло. Също така чрез самоусъвършенстване могат да бъдат развити много Тела на Закона. Накратко, всяка способност, която може да бъде развита в тази Вселена, може да бъде развита във Фалун Гонг; всички способности, развивани в други методи за самоусъвършенстване, са включени във Фалун Гонг.

### **(3) Самоусъвършенстване по Закона отвъд Трите свята**

Чрез упражненията на Фалун Гонг практикуващите могат да разширяват своите меридиани все повече и повече, докато ги слоят в едно цяло. Човек се усъвършенства до състояние без меридиани или акупунктурни точки или, с други думи, меридианите и акупунктурните точки са навсякъде. Това все още не означава, че той е постигнал Дао – това е само една форма на проявление в процеса на самоусъвършенстване във Фалун Гонг и отражение на определено ниво. При достигане на този етап човекът се намира в края на самоусъвършенстването си по Закона в Трите свята. Развитието от него *гонг* ще бъде доста мощен и формирането му ще е завършило. Също така *гонг* колоната на човек ще е наистина висока и трите цвята ще се появят над главата му. В този момент човекът просто е направил последната стъпка в самоусъвършенстването по Закона в Трите свята.

Когато се направи още една стъпка напред, няма да е останало нищо, тъй като всички способности на този човек ще бъдат компресирани в най-дълбокото измерение на тялото му и той ще навлезе в състоянието на Чисто бяло тяло и тялото му ще стане прозрачно. След още една стъпка напред този човек ще навлезе в самоусъвършенстване по Закона отвъд Трите свята, познато още като „култивиране на Буда тяло“. Способностите, развити на този етап, принадлежат към категорията на свръхестествените сили. В този момент практикуващият ще има неограничени сили и ще е станал невероятно могъщ. При достигането на по-високи сфери той ще се усъвършенства, за да стане велико просветлено същество. Всичко това зависи от усъвършенстването на характера ви. Нивото, до което се усъвършенствате, е нивото на вашето Достижение (*гую-гуй*). Онези, имащи велики цели, намират истинския път и постигат Праведно достижение, което е Духовно съвършенство.



## Глава III

### Усъвършенстване на характера

Всички самоусъвършенстващи се във Фалун Гонг трябва да приемат усъвършенстването на характера (*шиншин*) за свой главен приоритет и да разглеждат характера като ключа към развиването на *гонг*. Това е принципът за самоусъвършенстване на високи нива. Строго погледнато, силата на *гонг*, определяща вашето ниво, не е развита чрез изпълнение на упражнения, а чрез усъвършенстване на характера. Подобриването на характера е по-лесно за казване, отколкото за осъществяване. Самоусъвършенстващите се трябва да могат да положат огромни усилия, за да подобрят своята способност за просветление, да издържат трудности сред трудности и да понесат почти непоносимото – и това са само някои от изискванията. Защо *гонг* на някои хора не се е увеличил, въпреки че практикуват от години? Основните причини са: първо, че не обръщат внимание на характера и второ, че не са се запознали с праведен път за самоусъвършенстване на високо ниво. Този въпрос трябва да бъде изяснен. Много майстори, преподаващи системи за усъвършенстване, говорят за характера – те преподават истински неща. Тези, които преподават само движения и техники без да обсъждат характера, всъщност преподават неправеден път за самоусъвършенстване. Така че практикуващите трябва да положат огромни усилия за подобряване на характера си, преди да могат да започнат самоусъвършенстване на високи нива.

## 1. Значението на характера

Характерът, за който се говори във Фалун Гонг, не може да бъде напълно обхванат от гумата „добродетел“. Фалун Гонг има малко движения. Въпреки това погледнато в по-широк план, те управляват всички аспекти на тялото, включително многото неща, които трябва да бъдат генерирани. Той съдържа много повече от добродетел. Има много различни аспекти, включително тези на добродетелта. Добродетелта е само едно проявление на характера на човек, така че да се използва само добродетелта, за да се осмисли значението на характера, не е достатъчно. Характерът включва начина, по който се справяме с печалбите и загубите. Печалба е да се постигне съответствие с характера на Вселената. Природата, която формира Вселената, е Джън, Шан, Жен. Степента на съответствие на един самоусъвършенстващ се с природата на Вселената е отразена в количеството на неговата добродетел. Загуба е да се изоставят негативните мисли и поведение като алчност, преследване на богатство, похот, желания, убийство, борба, кражба, грабеж, измама, завист и т. н. За да се усъвършенства към високи нива, човек трябва да се освободи от преследването на желания – нещо присъщо на човешките същества. С други думи, трябва да изоставите всички привързаности и да приемате леко всички въпроси, свързани със слава и печалба.

Едно цялостно човешко същество е съставено от своите плът и характер. По подобен начин във Вселената има материя, а заедно с нея съществува и нейният характер – Джън, Шан, Жен. Всяка частица във въздуха съдържа този

характер. В човешкото общество той се изразява в това, че добрите дела носят признание, а лошите – наказание. На високо ниво той се проявява като свръхестествени способности. Хората, които живеят в съответствие с този характер, са добри хора; онези, които се отклоняват от него, са лоши. Хората, които се придържат към него и се асимилират с него, са тези, които постигат Дао. За да бъдат практикуващите в съответствие с този характер, характерът им трябва да бъде на изключително високо ниво. Само по този начин човек може да се усъвършенства до високи нива.

Лесно е да си добър човек, но не е лесно да усъвършенстваш характера си – необходимо е самоусъвършенстващият се да подготви съзнанието си. Предпоставка за коригиране на съзнанието е искреността. Хората живеят в свят с усложнено общество. Макар да искате да вършите добри дела, може да има хора, които не го искат; вие вероятно не искате да вредите никому, но по различни причини другите може да навредят на вас. За някои от тези неща няма очевидна причина. Ще можете ли да се просветлите до причините? Какво би трябвало да направите в такъв случай? Предизвикателствата в този свят изпитват характера ви във всеки един момент. Когато преживявате неописуемо унижение, когато губите, когато сте изкушени от пари и похот, когато сте в борба за надмощие, когато по време на конфликти се появяват ярост и завист, когато има разногласие в обществото и в семейството и когато преживявате всякакъв вид трудности, можете ли винаги неотклонно да следвате стандарта за характер? Разбира се, ако можехте да се справите с всичко, тогава

вече щяхте да сте просветлено същество. В края на краищата повечето практикуващи започват като обикновени хора и усъвършенстването на характера им се извършва постепенно; нивото му се повишава малко по малко. Твърдо решените самоусъвършенстващи се в крайна сметка ще достигнат Праведно достижение (*джън-гуо*), ако са готови да издържат огромни трудности и посрещат изпитанията с непоколебимо съзнание. Надявам се, че всеки от вас, самоусъвършенстващи се, ще поддържа добре своя характер и бързо ще повишава своята сила на *гонг*!

## **2. Загуба и печалба**

Както *чигонг*, така и религиозните кръгове, говорят за загуба и печалба. Някои хора смятат че „загуба“ означава да бъдем щедри, да вършим добри дела или да помагаме на хора в нужда, а „печалба“ означава придобиване на *гонг*. Монасите в храмовете казват, че човек трябва да е щедър. Това разбиране ограничава смисъла на загубата. Загубата, за която говорим ние, е много по-всеобхватна – тя е нещо от по-голям мащаб. Нещата, които искаме да загубите, са привързаностите на обикновените хора и начина на мислене, който не изоставя тези привързаности. Ако можете да изоставите нещата, които считате за важни, и да се разделите с нещата, с които мислите, че не можете да се разделите – това е загуба в най-истинския смисъл. Оказването на помощ и проявата на щедрост са само част от загубата.

Един обикновен човек иска да се наслаждава на престиж, просперитет, по-висок жизнен стандарт, повече комфорт

и повече пари. Това са цели на обикновените хора. Като практикуващи, ние сме различни, защото това, което придобиваме, е *гонг*, а не тези неща. Трябва да сме по-малко загрижени за личната печалба и да я приемаме леко, но в действителност от нас не се изисква да изгубим каквото и да било материални неща; ние се усъвършенстваме в обществото и трябва да живеем, както живеят обикновените хора. Ключът е в това да пречупите своите привързаности – всъщност от вас не се изисква да изгубите нищо. Няма да изгубите нищо, което ви принадлежи и няма да придобиете нищо, което не ви принадлежи. Ако все пак получите такива неща, те ще трябва да бъдат върнати. За да спечелите, трябва да изгубите. Разбира се, не е възможно веднага да се справите добре с всичко, също както не е възможно да станете просветлен за една нощ. Все пак чрез самоусъвършенстване малко по малко и подобряване стъпка по стъпка това е постижимо. Колкото изгубите, толкова ще спечелите. Винаги трябва да приемате въпросите за лична облага леко и да предпочитате спокойно съзнание пред по-голяма печалба. Когато става дума за материални блага, може да понесете някои загуби, но ще спечелите по отношение на добродетел и *гонг*. Това е истината. Вие не можете преднамерено да придобиете добродетел и *гонг* в замяна на вашите престиж, пари или лична облага. Ще можете да разберете тези неща по-нататък, с повишаване на способността ви за просветление.

Един самоусъвършенстващ се в даоистка практика от високо ниво някога казал: „Не искам нещата, които другите искат, и нямам нещата, които другите имат; но имам неща, които другите нямат, и искам неща, които другите

не искат“. За един обикновен човек почти няма момент, в който той да се чувства удовлетворен. Тези хора искат всичко, освен камъните по земята, които никои не иска. Но този даоистки самоусъвършенстващ се казал: „Тогава аз ще прибера тези камъни“. Една поговорка гласи следното: „Редкостта прави едно нещо ценно, недостигът го прави изключително“. Камъните нямат стойност тук, но биха могли да бъдат много ценни в други измерения. Обикновен човек не може да разбере този принцип. Много просветлени майстори на високо ниво с велика добродетел нямат материални притежания. За тях няма нищо, което не би могло да бъде изоставено.

Пътят на самоусъвършенстване е най-правилният и практикуващите всъщност са най-умните хора. Нещата, за които се борят обикновените хора, и нищожните облаги, които придобиват, са мимолетни. Дори ако получите нещо като се борите за тях, намерите нещо безплатно или спечелите малко – какво от това? Както казват обикновените хора: „Не можеш да донесеш нищо със себе си при раждането, нито да отнесеш нещо със себе си след смъртта“. Идвайте на този свят без нищо и нищо не отнасяте, когато си тръгвате – дори костите ви ще бъдат изпепелени. Няма значение дали имате купуница пари или високо положение – нищо не може да отнесете със себе си, когато си тръгвате. И все пак, тъй като *гонг* расте върху тялото на вашето Главно съзнание, той може да бъде взет. Това, което казвам, е, че *гонг* се получава трудно. Той е толкова ценен и толкова труден за придобиване, че не може да бъде разменен за никаква сума пари. Щом вашият *гонг* достигне напреднало ниво, ако един ден решите да не се усъвър-

шенствата повече, стига да не сте направили нищо лошо, вашият *гонг* може да бъде превърнат във всяко материално нещо, което поускате – бихте могли да имате всичко. Но вече няма да имате нещата на усъвършенстващите се. Вместо това ще имате само нещата, които човек може да придобие в този свят.

Личният интерес кара някои хора да използват неправомерни средства, за да отнемат неща, принадлежащи на другите. Те мислят, че са направили добра сделка. Истината е, че са успели да се облагодетелстват, разменяйки добродетелта си с другите, само че не го знаят. При практикуващ това би трябвало да се компенсират от неговия *гонг*. При непрактикуващ – от продължителността на живота му или от нещо друго. Накратко, сметките ще бъдат балансирани. Това е Законът на Вселената. Има хора, които винаги малтретират другите, нанасят ги с обидни думи и т. н. Когато вършат такива неща, те прехвърлят съответния дял от своята добродетел към другата страна, разменяйки добродетелта си за това, че нанасят или обижат другите.

Някои мислят, че е неудобно да бъдеш добър човек. От гледна точка на обикновените хора добрият човек е в неудобно положение. Но той придобива нещо, което обикновените хора не могат да придобият: добродетел, форма на бяла материя, която е изключително ценна. Без добродетел човек не може да притежава *гонг* – това е абсолютна истина. Защо толкова много хора се усъвършенстват, но техният *гонг* не се развива? Точно защото не култивират добродетел. Много хора наблягат на добродетелта и изис-

кват култивирането ѝ, но не успяват да разкрият истинските принципи на това как добродетелта еволюира в *гонг*. Това остава за проумяване от вас самите. Всички почти десет хиляди тома на *Трипитака* и принципите, които Шакиямуни преподавал над четиридесет години, се свеждат до едно: добродетел. Всички древни китайски книги за даоистко самоусъвършенстване обсъждат добродетелта. Книгата от пет хиляди гуми на Лао Дзъ<sup>19</sup>, *Дао Дъ Дзин*, също разсъждава върху добродетелта. Някои хора все още не успяват да разберат това.

Нека сега разгледаме загубата. Когато спечелите, трябва да загубите. Ако искрено искате да се усъвършенствате, ще се натъкнете на някои изпитания. Щом се появят в живота ви, е възможно да изпитате малко телесно страдание, да почувствате неразположение тук или там. Но това не е болест. Трудностите могат да възникнат и в обществото, в семейството или на работното място – всичко е възможно. Внезапно ще се появи разногласие заради лична изгода или емоционално напрежение. Целта е да ви се даде възможност да подобрите характера си. Тези неща обикновено се случват внезапно и изглеждат много интензивни. Ако се натъкнете на нещо досадно, обезпокоително или неудобно за вас, нещо, което ви унижава или поставя в неловка ситуация, как ще се справите с него в този момент? Ако запазите спокойствие и самообладание – ако сте способни да направите това – характерът ви ще се подобри чрез изпитанието и вашият *гонг* ще се развие пропорционално. Ако можете да постигнете малко, ще

---

<sup>19</sup> Лао Дзъ – древна личност; обикновено е считан за създател на даоизма.



спечелите малко. Колкото вложите, толкова ще получите. Обикновено насред изпитание не успяваме да го осъзнаем, но трябва да опитаме. Не трябва да се третираме като обикновени хора. При възникване на конфликт трябва да се придържаме към по-висок стандарт. Нашият характер ще бъде закаляван сред обикновените хора, тъй като се усъвършенстваме сред тях. Със сигурност ще допуснем някои грешки и ще си вземем поука от тях. Вашият *гонг* не може да се развие, когато се чувствате удобно и не се сблъсквате с проблеми.

### **3. Практикуване на Джън, Шан и Жен едновременно**

В нашата система ние практикуваме Джън, Шан и Жен едновременно. Джън се отнася до това, че човек казва истината, прави нещата истинно, завръща се към своята първоначална, истинска същност и в крайна сметка се превръща в истинно същество. Шан се отнася до развиване на велико състрадание, извършване на добри дела и спасение на хората. Ние наблягаме особено на Жен. Само с Жен човек може да се усъвършенства в човек с велика добродетел. Жен е нещо могъщо и надхвърля Джън и Шан. По време на целия процес на самоусъвършенстване от вас се изисква да упражнявате самоконтрол, да вземате под внимание характера си и да не предприемате прибързани действия.

Не е лесно да упражнявате самоконтрол (Жен), когато се натъквате на проблеми. Някои хора казват: „Ако не отвърнеш на удара, когато някой те напада или ако понесеш дори когато си унизен пред роднини и близки приятели,

не ставаш ли като А Кю<sup>20</sup>?“. Бих казал, че ако постъпвате нормално във всяко отношение, ако сте не по-малко разумни от другите и ако приемате леко само личния интерес, никои няма да каже, че сте глупав. Сдържаността (Жен) не е признак на слабост, нито означава да бъдем като А Кю. Тя е проява на силна воля и самоконтрол. В китайската история има човек на име Хан Шин, който веднъж се подложил на унижението да пропъззи между нечи крака. Това е огромен Жен. Според една древна поговорка, „Когато обикновеният човек е опозорен, той вади меч си, за да се бие“. С други думи, когато обикновен човек е унижен, той ще извади меч си, за да си отмъсти, ще крещи на другите или ще им размахва юмруци. Възможността да станеш човек и да живееш тук не идва лесно. Някои хора живеят заради егото си, което наистина не си заслужава и просто е изтощително. Има една китайска поговорка: „Отстъпете крачка назад и ще ви се разкрийт безпределни море и небеса“. Когато сте в трудна ситуация, отстъпете крачка назад и ще видите нещата по съвсем друг начин.

Един практикуващ не само трябва да упражнява самоконтрол, докато е в конфликт и го обиждат в лицето, но също така трябва да бъде великодушен и дори благодарен на другата страна. Как бихте могли да подобрите характера си без този сблъсък с другия човек? Как би могла черната материя да се трансформира в бяла? Как бихте развили своя *гонг*? Трудно е, когато се намирате напред изпитание, но трябва да упражнявате самоконтрол. С нарастването на вашата *гонг* сила изпитанията постоянно ще стават

---

<sup>20</sup> А Кю – герой от популярен китайски роман, известен със своята слабост и глуповатост.

по-интензивни, за да се прецени дали можете да подобрите характера си. Едно изпитание може първоначално да ви разстрои и разгневи нетърпимо – до степен да пламнете от гняв и да го усетите надолу, чак в корема си. Но ако не избухнете и успеете да удържите гнева си, това е добре – вие започвате да упражнявате самоконтрол, съзнателно да практикувате Жен. Постепенно и постоянно ще подобрявате своя характер, приемайки наистина леко тези неща. Това е дори още по-голям напредък. Обикновените хора са склонни да мислят за дребните конфликти и незначителните проблеми, които възникват, като за големи неща, опитват се да докажат, че са прави и просто не могат да се въздържат. В състояние са да извършат всичко, когато са нетърпимо разгневени. Като практикуващи вие ще откриете, че нещата, които хората приемат сериозно, са много, много незначителни – дори съвсем незначителни, защото вашата цел е изключително дългосрочна и всеобхватна. Вие ще живеете колкото тази Вселена. Тогава помислете отново за тези неща: няма значение дали ги притежавате или не. Когато мислите от по-широка перспектива, може да оставите всички тях.

#### **4. Освобождаване от завист**

Завистта е огромно препятствие в самоусъвършенстването и оказва голямо влияние върху практикуващите. Тя директно въздейства върху *гонг* силата на практикуващия, вреди на другите усъвършенстващи се и сериозно пречи на извисяването ни в самоусъвършенстването. Като практикуващ вие трябва да я елиминирате напълно. Макар някои

хора да са се уствършенствали до определено ниво, на тях все още им остава да се откажат от завистта. Нещо повече, колкото по-трудно е да бъде изоставена завистта, толкова по-лесно е тя да стане по-силна. Негативното влияние на тази привързаност прави подобрената част от характера на човек уязвима. Защо обръщаме специално внимание на завистта? Защото завистта е най-силното, най-очевидно нещо, проявяващо се сред китайския народ; то натежава най-много в мисленето на хората. Но много хора не го осъзнават. Така наречената „ориенталска завист“ или „азиатска завист“ е характерна за Изтока. Китайците са доста затворени, сдържани и не изразяват себе си открито. Всичко това лесно води до завист. Всяко нещо има две страни. Така че затвореният характер има своите предимства и недостатъци. Хората от Запада са относително открити. Например дете, получило шестица в училище, може радостно да се провикне на път към дома: „Получих шестица!“. Съседите ще отворят прозорците си и ще го поздравят: „Браво, Том!“. Всички ще се радват за него. Ако това се случи в Китай – само помислете, хората ще се възмутят, като го чуят: „Получил шестица. И какво от това? Какво толкова има да се хвали?“. Реакцията е напълно различна, когато човек е склонен към завист.

Завистливият тип хора гледат надменно на другите и не позволяват друг да ги превъзхожда. Когато видят някой по-способен от тях, умовете им губят яснота, намират го за непоносимо и отричат факта. Те искат да получат повишение на заплатите като другите, да имат еднакви премии и да се уверят, че всички понасят последствията, когато нещата се влошат ужасно. Те позеленяват от за-

вист, когато разберат, че други изкарват повече пари. Във всеки случай не могат да понесат, ако другите се справят по-добре от тях. Някои хора се страхуват да получат премия за определени постижения в научното си изследване; страхуват се, че другите ще им завиджат. Хора, удостоени с определени награди, не смеят да ги покажат поради страх от завист и сарказъм. Някои *чигонг* майстори не понасят други *чигонг* майстори да преподават, така че започват да им създават проблеми. Това е проблем на характера. Да предположим, че в група, която прави заедно *чигонг* упражнения, някои са започнали по-късно, но първи развиват свръхестествени способности. Ще има хора, които тогава ще кажат: „Какво толкова се хвали? Аз съм практикувал години наред и имам куп сертификати. Как може той да развие способности преди мен?“. Тогава ще се прояви завистта му. Самоусъвършенстването се насочва навътре и самоусъвършенстващият се трябва да се култивира, гледайки навътре, за да открие източника на проблемите. Трябва да работите здраво върху себе си и да опитвате да се подобрявате там, където не сте постигнали достатъчно. Ако усилено гледате към другите, за да откриете източника на проблема, другите ще успеят в самоусъвършенстването и ще се издигнат, докато вие ще сте единственият, останал тук. Няма ли да сте пропилили цялото си време? Самоусъвършенстването е за усъвършенстване на вас самите!

Завистта вреди и на другите самоусъвършенстващи се, както например нечие злословие затруднява останалите да навлязат в състояние на спокойно съзнание. Когато такъв тип човек има способности, от завист той може да

зи използва, за да навреди на другите усъвършенстващи се. Например човек седи там в медитация. Усъвършенствал се е доста добре. Той стои там като една планина, тъй като притежава *гонг*. Покрай него минават две същества, едното от които преди е било монах, но заради завистта си не е постигнало Просветление; въпреки че притежава определена сила на *гонг*, то не е достигнало Духовно съвършенство. Когато стигат до мястото, където човекът медитира, едното казва: „Еди кой си медитира тук. Хайде да го заобиколим“. Другото обаче се хвали: „В миналото отчупих парче от планината Тай“ и се опитва да удари практикуващия. Но когато вдига ръката си, не може да я свали. Това същество е неспособно да удари практикуващия, тъй като той се усъвършенства в праведна практика и има предпазен щит. То иска да навреди на усъвършенстващ се в праведен път, а това е сериозен въпрос и ето защо ще бъде наказано. Завистливите хора вредят както на себе си, така и на другите.

## **5. Освобождение от привързаности**

„Да имаш привързаности“ се отнася до упоритото, прекомерно преследване на даден обект или цел от онези практикуващи, които не са способни да се освободят или са прекалено упорити, за да се вслушат в каквото и да било съвет. Някои хора преследват свръхестествени способности в този свят и това със сигурност ще повлияе на тяхното усъвършенстване към високи нива. Колкото по-силни са страстите, толкова по-трудно е да се изоставят. Техните съзнания ще стават все по-неуравновесени

и разочаровани. По-късно тези хора ще мислят, че не са придобили нищо и дори ще започнат да се съмняват в нещата, които са изучавали. Привързаностите произхождат от човешките желания. Характерно за привързаностите е, че техните обекти или цели са очевидно ограничени, сравнително ясни и точни, често човек може да не осъзнава привързаностите си. Един обикновен човек има много привързаности. Той може да използва всички необходими средства, за да преследва нещо и да го получи. При един самоусъвършенстващ се привързаностите се проявяват по друг начин, например в преследване на определени способности, отдаване на някакво видение, обсебване от гаген феномен и т.н. Независимо какво вие, един практикуващ, преследвате, това не е правилно – преследването трябва да бъде изоставено. Даоистката система преподава пустота, а будистката система преподава празнота и как да минем през вратата на празнотата. В крайна сметка искаме да постигнем състояние на пустота и празнота и да се избавим от всяка привързаност. Всяко нещо, което не можете да изоставите, трябва да бъде изоставено. Преследването на свръхестествени способности е един пример: ако ги преследвате, това означава, че искате да ги използвате. В действителност това противоречи на природата на нашата Вселена. Възщност това отново е въпрос за характер. Искате да ги притежавате и да се перчите и да парадирате с тях пред другите. Но тези способности не са за излагане на показ. Дори да сте ги използвали с невинни цели и просто да сте възнамерявали да направите нещо добро, добрите неща, които сте извършили, биха могли да се окажат не толкова добри. Не е непременно добра идея да се справяте с обикновени дела чрез свръхес-

мествени средства. След като някои ме чуят да отбелязвам, че на седемдесет процента от хората в нашия клас Третото око е било отворено, те започват да се чудят: „Защо не мога да усетя нищо?“. Когато се приберат вкъщи и започнат да правят упражненията, тяхното внимание се фокусира върху Третото око до такава степен, че получават главоболие. Накрая пак не могат да видят нищо. Това е привързаност. Хората се различават по физическото си състояние и вродените си качества. Не е възможно всички да прогледнат с Третото око едновременно, нито пък може Третото око на всеки човек да бъде на едно и също ниво. Някои хора може да са способни да виждат, а други – не. Какъвто и да е случаят, това е нормално.

Привързаностите могат да причинят застой или колебание в развитието на гонг силата на самоусъвършенстващия се. В по-сериозни случаи заради тях практикуващите дори биха могли да тръгнат по неправоен път. По-конкретно, определени свръхестествени способности биха могли да се използват от слабохарактерни хора за извършването на лоши дела. В някои случаи нестабилният характер на човек става причина свръхестествените му способности да се използват за злодеяния. Някъде имало един студент в колеж, който развил способността за контрол над съзнанието. С нея той можел да използва собствените си мисли, за да манипулира мислите и поведението на другите и използвал способността си да върши лоши неща. Възможно е някои хора да имат видения по време на практиката. Те винаги искат да виждат ясно и да разбират всичко. Това също е вид привързаност. Дадено хоби може да се превърне в пристрастяване и хората да не могат да



го изоставят. Това също е форма на привързаност. Поради различия във вроденото качество и различните намерения някои хора се усъвършенстват, за да достигнат най-високото ниво, а други – само за да придобият определени неща. Последният начин на мислене определено ограничава крайната цел в самоусъвършенстването. Ако човек не елиминира този вид привързаност, неговият *гонг* няма да се развие въпреки практикуването. Така че практикуващите трябва да приемат леко всички материални изгоди, да не преследват нищо и да следват естествения ход на нещата, като така избягват появата на нови привързаности. Дали това може да се осъществи, зависи от характера на практикуващия. Не можете да успеете в самоусъвършенстването, ако характерът ви не се промени из основи или ако останат някакви привързаности.

## **6. Карма**

### **(1) Произход на кармата**

Кармата е вид черна материя, противоположна на добродетелта. В будизма се нарича „греховна карма“, докато ние тук я наричаме „карма“. Така че ние наричаме вършенето на лоши неща „създаване на карма“. Карма се създава, когато човек сгреша в този живот или е сгрешил в предишни животи. Например убива, възползва се от другите, нахърнява интересите на другите, клюкарства зад гърба на някого, държи се грубо с някого и така нататък – всичко това може да създаде карма. Освен това има и карма, която се предава от предците, семейство и роднини или

близки приятели. Когато някой удря с юмруци друг човек, той също така прехвърля своята бяла материя към този човек и тогава освободеното място в тялото му се запълва с черна материя. Убийството е най-лошото злодеяние – то е несправедно и поражда тежка карма. Кармата е основният фактор, причиняващ болести у хората. Разбира се, тя не винаги се проявява под формата на болест – може да се прояви и като неприятности и други подобни. Всички тези неща са карма в действие. Така че практикуващите не трябва да правят нищо лошо. Всяко лошо поведение ще доведе до отрицателно въздействие, което сериозно ще засегне вашето усъвършенстване.

Някои хора насърчават събирането на *чи* от растения. При преподаване на своите упражнения те учат как се събира *чи* от растения; обсъждат с голям интерес кои дървета имат по-добро *чи* и какъв е цветът на *чи* на различните дървета. В нашия североизточен регион, в един парк имаше няколко души, които практикуваха някакъв вид така наречен *чигонг*, при който хората се търкалят навсякъде по земята. После стават и обикалят около боровете, за да събират тяхното *чи*. За половин година горичката от борови дървета повехна и пожълтя. Такива действия създават карма! Това също е убийство! Събирането на *чи* от растения не е правилно, както от гледна точка на усилията за залесяване в страната и поддържане на екологичния баланс, така и от гледна точка на високи нива. Вселената е необятна и безгранична и навсякъде има *чи*, което можете да събирате. Идете и го събирайте колкото искате – защо злоупотребявате с растенията? Ако сте практикуващ, къде е милостивото ви, състрадателно сърце?

Всичко има интелект. Съвременната наука е признала, че растенията имат не само живот, но и интелигентност, мисли, чувства и дори свръхсетивни функции. Когато Третото ви око достигне нивото на Фа зрението, ще откриете, че светът е напълно различно място. Когато излезете навън, камъните, стените и дори дърветата ще ви говорят. Всички обекти са живи. Веднага щом един обект се формира, в него влиза живот. Хората на Земята са тези, които категоризират материята като органична и неорганична. Хора, които живеят в манастири, се разстройват, когато счупят паница, защото в момента на унищожаването ѝ нейната жива същност се освобождава. Тъй като не е завършила жизнения си път, тя няма къде да отиде и затова ще таи изключителна омраза към човека, сложил край на живота ѝ. Колкото повече се разгневява тя, толкова повече карма натрупва този човек. Някои „чигонг майстори“ дори ходят на лов. Къде са добротата и състраданието им? Един будист или даоист не върши неща, които нарушават небесните закони. Когато човек извършва такива неща, той извършва убийство.

Някои хора казват, че в миналото са създали много карма чрез риболов, лов на птици и т.н. Означава ли това, че те повече не могат да се усъвършенстват? Не, не означава. Тогава сте извършили това, без да знаете какви ще бъдат последствията, така че то не би създавало допълнителна карма. Просто не го правете повече в бъдеще и всичко ще бъде наред. Ако го извършите отново, вие съзнателно ще нарушите принципите, а това не е позволено. Някои от нашите практикуващи действително имат такава карма. Присъствието ви на нашия семинар означава, че вие сте

предопределени и че можете да се усъвършенствате нагоре. Трябва ли да изтребваме мухите и комарите, когато влязат вътре? За това как да се справите с този въпрос на сегашното си ниво, не се счита за грешно, ако ги ударите и убиете. Ако не можете да ги прогоните, тогава не е проблем да ги убиете. Когато настъпи моментът нещо да умре, то, естествено, ще умре. Веднъж, когато Шакиямуни все още бил жив, решил да се изкъпе и помолил свой ученик да почисти ваната. Ученикът открил много насекоми в нея, така че се върнал и попитал какво да прави. Шакиямуни повторил: „Искам да почистиш ваната“. Ученикът разбрал, върнал се и почистил ваната. Не бива да приемате някои неща твърде сериозно. Ние нямаме намерение да ви направим прекалено предпазлив човек. Мисля, че в една сложна обстановка не е правилно, ако постоянно сте нервни и се страхувате да не извършите нещо грешно. Това би било друг вид привързаност – самият страх е привързаност.

Трябва да поддържахме добро и състрадателно сърце. Когато се справяме с нещата с добро и състрадателно сърце, вероятността да предизвикаме проблеми е по-малка. Приемайте личния интерес леко и бъдете добросърдечни – така вашето състрадателно сърце ще ви предпазва от грешки. Вярвате или не, ще откриете, че ако винаги проявявате враждебно отношение и винаги сте готови да се борите и да спорите, ще превърнете дори добрите неща в лоши. Често виждам хора, които няма да оставят другите на мира, когато са прави; когато такъв човек е прав, той най-накрая е намерил основание да тормози другите. По същия начин не бива да предизвикваме конфликти, ако не сме съгласни с определени неща. Нещата, които не харес-

вате, може да не са непременно грешни. Продължавайки да повишавате нивото си на практикуващ, всяко изречение, което изричате, ще носи енергия. Не бива да говорите произволно, тъй като вашите думи ще имат способността да ограничават обикновените хора. Особено лесно за вас е да извършите нещо грешно и да създадете карма, ако не можете да видите същността на проблемите и техните кармични причини.

## (2) Елиминиране на кармата

Принципите в този свят са същите като тези на небето: в крайна сметка трябва да платите каквото дължите на другите. Дори обикновените хора трябва да платят каквото дължат на другите. Всички трудности и проблеми, с които се сблъсквате в живота си, са резултат от карма. Трябва да платите. Житейският път на нашите истински самоусъвършенстващи се ще бъде променен. Ще бъде аранжиран нов път, подходящ за самоусъвършенстването ви. Вашият *шифу* ще намали част от кармата ви, а останалото ще се използва за подобряване на характера ви. Чрез изпълняване на упражненията и усъвършенстване на характера вие обменяте и изплащате своята карма. Отсега нататък проблемите, с които се сблъсквате, няма да бъдат случайни. Така че ви молим да бъдете подготвени психически. Чрез понасяне на някои страдания ще успеете да изоставите всичко, което обикновен човек не може. Ще се сблъскате с много неприятности. Ще възникнат проблеми в семейството, в обществото и на други места, може внезапно да ви сполети бедствие, може дори да стане така,

че да ви обвинят за нещо, което всъщност е чужда вина и така нататък, и така нататък. Практикуващите не би трябвало да се разболяват, но все пак внезапно може да ви повали сериозна болест. Болестта може да ви връхлети с голяма сила и да ви накара да страдате до степен, при която повече не издържате. Дори болничните изследвания може да не успеят да ви поставят диагноза. По-късно обаче по неизвестна причина заболяването би могло да изчезне без лечение. По този начин всъщност се изплащат вашите дългове. Може би някой ден брачният ви партньор ще си изпусне нервите и ще започне без причина да се кара с вас; дори тривиални неща могат да разпалят големи спорове. След това той ще се чуди защо е изгубил самообладание. Като практикуващ трябва да сте наясно защо се случват такива неща: тъй като се е получило така, от вас се очаква да изплатите своята карма. За разрешаването на подобни проблеми в такива моменти трябва да се контролирате и да вземате под внимание характера си. Оценете възможността и бъдете благодарни, че вашият брачен партньор ви е помогнал да изплатите кармата си.

Когато седите в медитация дълго време, краката ще започнат да ви болят и понякога болката е много мъчителна. Хората с Трето око на високо ниво могат да видят следното: когато човек изпитва силна болка, голям къс черна материя – както във, така и извън тялото – слиза надолу и се елиминира. Болката, която изпитвате по време на медитация, е периодична и мъчителна. Някои хора виждат за какво е тя и са твърдо решени да не свалят краката си. Тогава черната материя ще бъде отстранена и преобразувана в бяла, която на свой ред ще бъде превърната в

гонг. Невъзможно е практикуващите да изплатят цялата си карма чрез изпълнение на медитацията и другите упражнения. Те трябва също така да подобрят характера и способността си за просветление и да преминат някои изпитания. Важното е да бъдем състрадателни. В нашия Фалун Гонг състраданието се поражда бързо. Много хора установяват, че по време на медитация се просълзят без причина. За каквото и да помислят, изпитват тъга. Когато и да погледнат, виждат страдание. Това всъщност е пробуждащото се сърце за велико състрадание. Вашата природа, вашата истинска същност, ще започне да се свързва с природата на Вселената: Джън, Шан, Жен. Когато състрадателната ви същност се прояви, ще започнете да правите всичко с много доброта (Шан). От гъното на сърцето ви до външността ви всеки ще е способен да види, че наистина сте добър. На този етап вече никой няма да се гържи грубо с вас. Ако все пак някой се отнесе несправедливо с вас, сърцето ви за велико състрадание ще се прояви и вие няма да му отвърнете по същия начин. Това е вид сила – сила, която ви прави различен от обикновените хора.

Когато попаднете на изпитание, това велико състрадание ще ви помогне да го преодолеете. Същевременно моите Тела на Закона ще се грижат за вас и ще пазят живота ви, но вие все пак ще трябва да преминете изпитанието. Например когато изнасях лекции в град Тайюен, имаше една възрастна двойка, която дойде на лекциите. Те бързали да пресекат улицата и когато стигнали до средата на платното, се задала кола, движеща се с висока скорост. Колата повалила жената и я влачила повече от десет метра, преди тя най-накрая да падне по средата на улицата. Колата не

можела да спре в продължение на още двайсет метра. Шофьорът излязъл от колата и изрекъл някои неучтиви думи, пътниците в колата също я нагрубихи. В този момент жената си спомнила какво съм казвал и не отронила нито дума. След като станала, каза: „Всичко е наред. Не съм наранена“. По-късно влязла в залата със съпруга си. Ако тогава беше казала „Ох, боли ме тук и там... По-добре ме отведете в болницата“, положението щеше да се окаже наистина зле. Но жената не произнесла това. Тя ми каза: „*Шифу*, знам с каква цел се случи това. То ми помагаше да изплатя кармата си!“. Предотвратено е било голямо произшествие и голям къс карма е бил отстранен. Както можете да си представите, тази жена наистина имала характер на високо ниво и отлична способност за просветление. Жена на такава възраст, ударена от кола, движеща се с толкова висока скорост, влачена толкова дълго, преди най-накрая да падне на земята – и все пак тя се изправила с праведно съзнание.

Понякога, когато ни сполети бедствие, то изглежда просто огромно – толкова непреодолимо, че сякаш няма изход от него. И може да продължи дни наред. Но изведнъж се появява път и нещата бързо започват да се променят. Възщност това е, защото сме подобрили характера си и проблемът е изчезнал от само себе си.

За да извисите съзнанието си, трябва да бъдете изпитани чрез трудности в този свят. Ако характерът ви наистина се е подобрил и е станал стабилен, по време на този процес ще бъде премахната карма, изпитанието ще премине и вашият *гонг* ще се развие. Не се отчайвайте, ако по време на тестове за характера не успеете да се



въздържете и направите нещо погрешно. Вземете си поука от този урок, открийте къде изоставате и положете усилия в усъвършенстването на Джън, Шан, Жен. Следищият проблем за изпитване на характера ви може да се появи скоро. С нарастването на вашата гонг сила изпитанията, които тестват характера ви, може да се окажат още по-големи. Силата на вашия гонг ще нараства малко по малко с всеки преминал тест. Ако не сте способни да преминете изпитание, вашият гонг ще остане в застой. Малките изпитания водят до малки подобрения; големите изпитания водят до големи подобрения. Надявам се, че всеки практикуващ е готов да понесе големи трудности и че ще има решимостта и волята да ги прегърне. Няма как да се сдобие с истински гонг, без да положите усилия. Няма принцип, по който да придобие гонг в удобство, без никаква трудност или усилие. Вие никога няма да се усъвършенствате до просветлено съществуване, ако характерът ви не се подобри из основи и ако все още таите лични привързаности!

## **7. Провокиране на демони [чрез практика]**

„Провокирането на демони“ се отнася до явления или видения, които се появяват в процеса на самоусъвършенстване и се намесват в практиката на човек. Тяхната цел е да възпрепятстват самоусъвършенстването на практикуващите към високи нива. С други думи, демоните идват да събират дялгове.

Когато се усъвършенствате към високи нива, проблемът с демоничната намеса ще възникне със сигурност.

Няма начин човек да не е грешил в живота си, точно както предците му сигурно са грешили в своите животи, и тези лоши действия се наричат „карма“. От това дали врогената основа на човек е добра или не, може да се определи колко карма носи той върху себе си. Невъзможно е дори много добър човек да няма карма. Той не може да я усети, ако не се усъвършенства. Демоните не се интересуват, ако практикувате само за лечение и подобряване на здравето. Но щом започнете да се усъвършенствате към високи нива, те ще ви притесняват. Могат да ви безпокоят по най-различни начини с цел да попречат на вашето самоусъвършенстване към високи нива и да провалят практиката ви. Демоните се проявяват по различни начини. Някои се проявяват като житейски ситуации в ежедневието, други – под формата на явления от други измерения. Те карат различни неща да ви пречат всеки път по време на седящата медитация, правят невъзможно успокояването на съзнанието ви, в резултат на което вие не можете да се усъвършенствате към високи нива. Понякога, щом седнете в медитация, започвате да задрямвате или всевъзможни мисли минават през ума ви и не можете да навлезете в състояние на култивация. В други случаи, щом започнете да изпълнявате упражненията, вашата тиха до този момент среда изведнъж става шумна – стъпки, тряскащи се врати, клаксони на коли, звънене на телефони и различни други форми на смущения ви пречат да навлезете в състояние на умствен покой.

Друг вид демон е похотта. Красива жена или красив мъж могат да се появят по време на медитация или в сънищата на практикуващия. Видението ще ви привлича и съблазнява

със стимулиращи жестове, подбуждащи похотта ви към привлекателен партньор. Ако не успеете да я преодолеете първия път, тя постепенно ще нараства и ще продължи да ви изкушава, докато накрая изоставите идеята за самоусъвършенстване към високо ниво. Този тест е труден за преминаване и голям брой практикуващи са се провалили заради него. Надявам се да сте психически подготвени. Ако не контролирате характера си достатъчно добре и се провалите първия път, трябва наистина да се поучите от това. Тестът ще се появи отново и ще ви се намесва многократно, докато наистина съумеете да отстоите характера си и напълно да пречупите тази привързаност. Това е голямо препятствие, което трябва да преодолеете, в противен случай няма да можете да постигнете Дао, нито да успеете в усъвършенстването.

Съществува и друг вид демон, който се проявява, докато правите упражненията или в сънищата ви. Някои хора внезапно виждат ужасяващи лица, страшни и действителни, или фигури, които гържат ножове и заплашват с убийство. Но те могат само да плашат хората. Ако все пак посегнат към практикуващия, те не биха могли да го докоснат, тъй като той е заобиколен от щит, поставен от майстора, за предпазване от вреди. Опумват се да уплашат човека и той да спре да се усъвършенства. Появяват се само на определено ниво или за даден период от време и изчезват бързо, след няколко дни, седмица или няколко седмици. Всичко зависи от нивото на характера ви и от това как се отнасяте към този въпрос.

## **8. Вродена основа и способност за просветление на човек**

„Вродена основа“ се отнася до бялата материя, която човек носи със себе си при раждането. Това същност е добродетел – реална форма на материя. Колкото повече от нея носите със себе си, толкова по-добра е вродената ви основа. Хора с добра вродена основа се завръщат по-лесно към истинската си същност и стават просветлени, тъй като мисленето им не е възпрепятствано. Щом чуят за изучаване на *чигонг* или за неща, свързани със самоусъвършенстването, веднага проявяват интерес и искат да изучават. Те могат да се свържат с Вселената. Точно както Лао Дзъ казва: „Когато най-извисените хора чуят Дао, ще го практикуват с усърдие. Когато хора от средно ниво чуят Дао, изглежда го приемат отчасти. Когато хора от най-ниско ниво чуят Дао, му се смеят от сърце. Ако не му се смеят, това няма да е Дао“. Хора, които могат лесно да се завърнат към истинската си същност и да се просветлят, са мъдри хора. За разлика от тях, човек с много от черната материя и с по-лоша вродена основа има формирана извън тялото си преграда, която прави невъзможно за него да приеме добри неща. Когато попадне на добри неща, черната материя ще го кара да се съмнява в тях. Това е една от ролите, които изпълнява кармата.

Всяко обсъждане на вродената основа трябва да включва темата за способността за просветление. Когато говорим за пробуждане или просветление, някои хора мислят, че да си пробуден или просветлен е равностойно на това да си умен. Това, което обикновените хора смятат за „умен“

или „хитър“, всъщност е далеч от самоусъвършенстването, за което говорим. Такъв тип „умни“ хора обикновено трудно постигат Просветление. Те се интересуват само от практичния, материален свят, за да не бъдат оцетени или да не изгубят нещо. Най-вече хора, които се смятат за компетентни, образовани и умни, вземат самоусъвършенстването за нещо от приказките. Те не могат да си представят, че човек може да се усъвършенства и да подобрява характера си. Мислят, че практикуващите са глупави и изостанали. Пробуждането или просветлението, за което говорим, не се отнася до това да сте умен, а до завръщането ви към вашата истинска същност, до това да бъдете добър човек и да сте в съответствие с природата на Вселената. Вродената основа на човек определя неговата способност за просветление. Ако нечия вродена основа е добра, способността му за просветление също е добра. Вродената основа определя способността за просветление, но тя не се определя изцяло от нея. Независимо колко е добра вродената ви основа, ако разбирането ви е слабо и не успеете да се просветлите до нещата, пак няма да успеете. Вродената основа на някои хора не е толкова добра, но те са в състояние да се просветлят до нещата и така да се усъвършенстват към високо ниво. Тъй като предлагаме спасение на всички съзнателни същества, за нас е важна способността на хората за просветление, а не вродената им основа. Въпреки че може да носите много негативни неща, докато сте решени да напредвате в самоусъвършенстването, тази ваша мисъл е праведна. С тази мисъл ще трябва само да пожертвате малко повече в сравнение с другите и вашето усъвършенстване в крайна сметка ще завърши с успех.

Телата на практикуващите са пречистени. След като гонг се развие, те няма да се разболяват, тъй като наличното на тази високоенергийна материя в тялото не допуска наличие на черна материя. Но някои хора просто отказват да повярват в това и винаги се смятат за болни. Те се оплакват: „Защо се чувствам толкова зле?“. Казваме, че това, което сте придобили, е гонг. Как може да не изпитате неудобство, след като сте придобили нещо толкова добро? В самоусъвършенстването трябва да се откажете от нещо в замяна. Всъщност цялото неудобство е на повърхността и няма никакво въздействие върху тялото ви. Прилича на болест, но определено не е. Всичко зависи от това дали можете да го видите като просветлен човек. Практикуващите не само трябва да могат да понесат най-тежкото страдание, но и да имат велика способност за просветление. Някои хора дори не се опитват да проумеят защо се сблъскват с проблеми. Те все още се третираат като обикновени хора, въпреки че ги обучавам на високо ниво и им показвам как да се придържат към по-висок стандарт. Те дори не могат да пристъпят към самоусъвършенстване като истински практикуващи. Нито пък могат да повярват, че ще достигнат високо ниво.

Просветлението, за което става дума на високи нива, се отнася до постигането на Просветление и се разделя на Внезапно просветление и Постепенно просветление. При внезапното просветление целият процес на самоусъвършенстване протича в заключено състояние. В последния момент, когато целият процес на самоусъвършенстване е завършил и характерът ви е достигнал високо ниво, всичките ви свръхестествени способности ще бъдат откльо-

чени изведнъж, Третото ви око внезапно ще се отвори на своето най-високо ниво и съзнанието ви ще може да общува със същества от високо ниво в други измерения. Изведнъж ще можете да видите реалността на цялата Вселена с различните ѝ измерения и единни райски места и ще бъдете в състояние да общувате с тях. Същевременно ще бъдете способни да използвате великите си свръхестествени сили. Пътят на Внезапното просветление е възможно най-трудният. През историята само хора с велика вродена основа са избирани да го следват; преподаван е тайно и индивидуално. Обикновените хора биха го сметнали за непоносимо! Пътят, по който поех аз, е именно този на Внезапното просветление.

Нещата, които ви преподавам, принадлежат към пътя на Постепенното просветление. Способностите ви ще се развиват паралелно със самоусъвършенстването ви. Но няма да можете непременно да използвате способностите си, тъй като лесно бихте могли да извършите злодеяние, ако не сте усъвършенствали характера си до определено ниво и все още не можете да се държите както трябва. Все още няма да можете да използвате способностите си, макар че в крайна сметка те ще ви бъдат предоставени. Чрез самоусъвършенстване постепенно ще повишите нивото си и ще разберете истината за тази Вселена. Точно както при Внезапното просветление, накрая ще постигнете Духовно съвършенство. Пътят на Постепенното просветление е малко по-лесен и при него няма толкова рискове. Трудността му се състои в това, че щом сте способни да виждате целия процес на самоусъвършенстване, би следвало да поставяте към себе си дори още по-строги изисквания.

## 9. Чисто и спокойно съзнание

Някои хора не могат да успокоят съзнанието си, когато изпълняват *чигонг* упражнения, и търсят някакъв метод. Питали са ме: „*Шифу*, защо не мога да успокоя съзнанието си, когато правя *чигонг* упражнения? Може ли да ме научите на някакъв метод или техника, за да мога да успокоя мислите си, когато медитирам?“. Бих попитал: „Как може да успокоите съзнанието си?“. Дори и божество да дойде да ви научи на някакъв метод, не бихте могли да го направите. Защо? Защото собственото ви съзнание не е чисто и спокойно. Тъй като живеете в това общество, неща като емоции и желания, личен интерес, собствените ви проблеми и дори тези на вашето семейство и приятели завладяват съзнанието ви твърде силно и с голяма важност. Как бихте могли да постигнете състояние на спокойно съзнание по време на медитация? Дори да ги потискате съзнателно, те пак ще изплуват на повърхността от само себе си.

Самоусъвършенстването в будизма преподава „наставления, концентрация, мъдрост“. Наставленията са за изоставяне на нещата, към които сте привързани. Някои будисти възприемат способа на монотонно повтаряне на името на Буда, което изисква концентрация за постигане на състоянието „една мисъл замества хиляди други“. И все пак това не е просто способ, а и вид умение. Може да опитате да повтаряте монотонно, ако не вярвате. Мога да ви гарантирам, че други неща ще изникнат в съзнанието ви, докато напявате монотонно името на Буда с уста. Пръв Тибетският тантризъм учи хората как да напяват името на Буда; човек трябва да повтаря монотонно името



на Буда стотици хиляди пъти всеки ден в продължение на една седмица. Те напъват, докато се замаят и накрая в даден момент нищо не остава в съзнанията им. Тази единствена мисъл е заменила всички останали. Това е вид умение, което може да не сте в състояние да усвоите. Има някои други методи, които учат как да фокусирате съзнанието си върху своето еликсирно поле, как да бродите, как да приковавате поглед върху предмети и така намотък. В действителност никой от тях не може да успокои съзнанието ви. Практикуващите трябва да постигнат чисто и спокойно съзнание, да загърбят прекомерната си загриженост за личен интерес и да изоставят алчността в сърцата си.

Дали можете да навлезете в състояние на спокойно съзнание и дълбок покой (*гин*) всъщност е отражение на способностите и нивото, което сте постигнали в самоусъвършенстването. Способността да успокоите съзнанието си веднага щом седнете е признак на високо ниво. Няма проблем, ако засега не можете да навлезете в покой – чрез самоусъвършенстване можете постепенно да го постигнете. Характерът ви се издига постепенно, както и вашият *гонг*. Но вашият *гонг* може да се развие само ако сте по-малко загрижени за личния си интерес и за собствените си желания.

Практикуващите трябва да се придържат към по-висок стандарт във всеки един момент. Практикуващите са постоянно обезпокоявани от всякакъв вид сложни социални явления, множество пошли и нездравни неща, както и редица емоции и желания. Нещата, поощрявани от телевизия-

та, филмите и литературата, ви учат да бъдете по-силен и по-практичен човек сред обикновените хора. Но ако не можете да се издигнете над тези неща, ще бъдете далеч от характера и начина на мислене на един самоусъвършенстващ се и ще придобиете по-малко *гонг*. Практикуващите трябва да вземат малко или никакво участие в пошли и нездравни неща. Трябва да са слепи и глухи за тях и да са незасегнати от външно влияние. Често казвам, че мислите на обикновените хора не могат да ме засегнат. Не бих се зарадвал, ако някой ме похвали, нито пък бих се разстроил, ако някой ме обиди. Дори нещата сред обикновените хора, които най-силно биха разстроили човек, не могат да ме засегнат. Практикуващите трябва да приемат леко всякакви лични изгоди и дори да не се интересуват от тях. Само тогава намерението ви да станете просветлен може да се счита за зряло. Ако можете да нямате силен стремеж към слава и печалба и дори ги смятате за нещо незначително, тогава няма да се разочаровате или разстройвате и съзнанието ви винаги ще бъде спокойно. Щом сте способни да изоставите всичко, съзнанието ви по естествен път ще стане чисто и спокойно.

Аз ви преподадох Дафа и всички пет упражнения. Коригирах телата ви и поставих в тях Колела на Закона и енергийни механизми. Моите Тела на Закона ще ви закрилят. Дадено ви е всичко, което трябва да ви бъде дадено. По време на лекциите всичко зависи от мен. От този момент нататък всичко зависи от вас. Както се казва, „Учителят ви превежда през вратата, но от вас зависи да се усъвършенствате“. Стига да изучавате Дафа задълбочено, да сте внимателни към това, което преживявате, и да се

учите от него, да внимавате за характера си във всеки един момент, да се усъвършенствате усърдно, да понесете най-тежките от всички страдания и да изтърпите непоносимото, вярвам, че със сигурност ще успеете в самоусъвършенстването.

**Съзнанието е пътят към култивиране на гонг.**

**Трудностите са корабът по безпределното море на Дафа.**

## Глава IV

### Системата за практика на Фалун Гонг

Фалун Гонг е специална будистка практика за самоусъвършенстване. Тя има уникални части, които я отличават от другите обикновени будистки методи за усъвършенстване. Фалун Гонг е висша система за усъвършенстване. В миналото е представлявала строг метод за усъвършенстване, изискващ от тези, които го практикуват, да притежават характер на изключително високо ниво или голяма духовна надареност. По тази причина е било трудно да се представи пред обществеността. Но за да могат повече хора да се запознаят с тази култивационна система и да повишат нивата си, както и за да отговорят на нуждите на големия брой отгадени усъвършенстващи се, аз съставих набор от упражнения за самоусъвършенстване, подходящи за широката публика. Въпреки промените тези упражнения все пак далеч превъзхождат упражненията на стандартните системи за самоусъвършенстване по отношение на това, което предлагат, както и на нивата, на които се практикуват.

Самоусъвършенстващите се във Фалун Гонг не само могат да развият своята *гонг* сила и свръхестествените си способности, но и за много кратък период от време – да придобият несравнимо мощно Колело на Закона. След като се формира, Колелото на Закона постоянно се върти автоматично в долната коремна област на практикуващия. То непрекъснато събира енергия от Вселената и я преобразува

в гонг във физическото му тяло. Така се постига целта, наречена „Законът усъвършенства практикуващия“.

Фалун Гонг включва пет групи движения. Това са следните упражнения: „Буда протяга хиляда ръце“, „Фалун стояща позиция“, „Проникване в пределите на космоса“, „Небесен кръг на Фалун“ и „Укрепване на свърхестествените сили“.

## 1. Буда протяга хиляда ръце

(Фо Джан Чиеншоу Фа)

**Принципи.** Основата на упражнението „Буда протяга хиляда ръце“ е протягането за отваряне на всички енергийни канали. Чрез изпълнение на това упражнение начинаещите могат да придобият енергия за кратък период от време, а опитните практикуващи – да се подобрят бързо. Упражнението изисква всички енергийни канали да бъдат отворени от самото начало, а това позволява на практикуващите веднага да практикуват на високо ниво. Движенията на това упражнение са съвсем семпли, защото Великият път по правило не е сложен и е лесен за изучаване. Макар движенията да са елементарни, те регулират всичко, включено в системата за самоусъвършенстване. При изпълнението на това упражнение тялото на човек ще се затопля и ще има неповторимо усещане за наличие на много силно енергийно поле. Това е резултат от разтягането и отварянето на всички енергийни канали в тялото. Целта е да се осъществи пробив на местата, където енергийният поток е блокиран, да се даде възможност на енергията да циркулира свободно и гладко, да се мобилизира енергията във вътрешността на тялото и под кожата посредством динамична циркулация и да се абсорбира огромно количество енергия от Вселената. Същевременно това позволява на практикуващия бързо да достигне състояние, в което има *чигонг* енергийно поле. Това упражнение се изпълнява като основополагащо упражнение на Фалун Гонг и обикновено се изпълнява първо. То е един от методите за подсилване на вашето самоусъвършенстване.

## Стих<sup>21</sup>

身神合一

*Шъншън Хъи*<sup>22</sup>

靜隨機

*Дундзин Суейдзи*<sup>23</sup>

頂天獨尊

*Динтиен Дудзун*<sup>24</sup>

千手佛立

*Чиеншоу Фоли*<sup>25</sup>

**Подготовка.** Отпуснете цялото тяло, но не се отпускате прекалено. Застанете естествено, със стъпала, раздалечени на ширината на раменете. Сгънете леко коленете. Дръжте коленете и таза отпуснати. Леко приберете брадичката навътре. Опрете върха на езика в небцето. Оставете малко разстояние между зъбите. Затворете устните и леко затворете очите. Запазете спокойно изражение на лицето. По време на упражнението ще имате чувството, че сте много големи и високи.

---

<sup>21</sup> Стиховете се произнасят само веднъж, на китайски, точно преди всяко упражнение. Всяко упражнение има свой собствен специфичен стих, който може да рецитирате на глас или просто да слушате от записа с упражненията. Българските преводи по-надолу са предоставени само за справка и не са предназначени да бъдат рецитирани.

<sup>22</sup> *Шън-шън хъ-и* – съзнанието и тялото се събират в едно.

<sup>23</sup> *Дун-дзин суей-дзи* – движи се или бъди неподвижен в съответствие с енергийните механизми.

<sup>24</sup> *Дин-тиен ду-дзун* – висок колкото небето и несравнимо величествен.

<sup>25</sup> *Чиен-шоу фо-ли* – Хилядоръкият Буда стои изправен.



Фиг. 1-1

**Събиране на ръцете (Ляншоу Джиеин)<sup>26</sup>.** Повдигнете леко двете ръце с длани, обърнати нагоре. Допрете леко върховете на палците. Нека останалите четири пръста на всяка ръка да се съберат и припокроят един върху друг. За мъжете лявата ръка е отгоре; за жените дясната ръка е отгоре. Образувайте овална форма с ръцете си и ги задръжте пред долната коремна област. Дръжте горната част на ръцете леко напред с провесени лакти, така че подмишниците да са отворени (вижте фиг. 1-1).

---

<sup>26</sup> Лян-шоу Джие-ин – позицията Събиране на ръцете.





Фиг. 1-2

**Буда Майтрея протяга гърба си (Милъ Шън-яо).** Започнете със събрани ръце (Джиеин). Докато вдигате нагоре събраните ръце, постепенно изпънете двата крака. Когато ръцете са пред лицето, ги разделете и постепенно обърнете дланите нагоре. Когато ръцете са над главата, дланите са обърнати нагоре, като пръстите на двете ръце сочат едни към други с разстояние от 20-25 см между тях (фиг. 1-2). В същото време тласнете главата нагоре и натиснете стъпалата надолу към земята. Натиснете силно нагоре с основата на дланите и разтегнете тялото за около 2-3 секунди. След това рязко отпуснете цялото тяло; не забравяйте да върнете коленете и таза обратно в спокойна позиция.



Фиг. 1-3



Фиг. 1-4

**Татагата<sup>27</sup> Влива енергия през върха на главата (Жулай Гуандин).** Продължавайки от горната поза, завъртете гланите си на 140 градуса навън, на двете страни едновременно, така че вътрешните страни на китките да са обърнати една към друга, образувайки формата на фуния. Изправете китките и ги придвижете надолу (фиг. 1-3). Когато ръцете достигнат пред гърдния кош, обърнете ги към гърдите на разстояние около 10 см. Продължете да движите двете ръце надолу, докато стигнат долната коремна област (фиг. 1-4).

<sup>27</sup> *Та та-га-та* – категория на Буда; просветлено съществуване на ниво, по-високо от нивата на Бодхисатва и Архат.



Фиг. 1-5

**Притискане на ръцете една към друга пред гърдите (Шуаншоу Хъшъ)<sup>28</sup>.** Когато достигнете долната коремна област, без да спирате, вдигнете ръцете нагоре към гърдите и ги притиснете една към друга (Хъшъ) (фиг. 1-5). Когато изпълнявате Хъшъ, притиснете както пръстите, така и основите на дланите една към друга, запазвайки празнина между дланите. Дръжте лактите високо, така че двете предмишници да образуват права линия. (Дръжте ръцете в позиция Лотосова длан<sup>29</sup>, освен когато притискате ръце

<sup>28</sup> Шуан-шоу хъ-шъ – позната още като *анджали мудра*.

<sup>29</sup> Позиция на ръцете, която се поддържа по време на упражненията, когато ръцете са разделени. При тази позиция дланите са отворени и пръстите са отпуснати, но изправени. Средният пръст на всяка ръка е отпуснат, така че леко да се свие към центъра на дланта.



Фиг. 1-6



Фиг. 1-7

една към друга (*Хъиъ*) или когато ги събирате заедно (*Джиеин*); това важи и за следващите упражнения).

**Ръце, сочеци към Небето и Земята (*Джангжъ Чиенкун*).**

Започвайки от позицията *Хъиъ*, разделете ръцете на около 2-3 см и започнете да ги завъртате. Мъжете завъртат лявата ръка (жените – дясната) към гърдите и обръщат другата ръка навън, така че лявата ръка идва отгоре, а дясната – отдолу (за жените е обратното). Двете ръце трябва да образуват права линия с предмишниците (фиг. 1-6). След това протегнете горната предмишница диагонално нагоре с длан, обърната надолу, докато ръката достигне нивото на главата. Задръжте другата ръка пред



Фиг. 1-8



Фиг. 1-9

гърдите с длан, обърната нагоре. Докато горната ръка се протяга, постепенно изпънете цялото тяло, тласнете главата нагоре и натиснете стъпалата надолу. Изпънете горната ръка диагонално нагоре и наляво (при жените – надясно), докато ръката, която е пред гърдите, се обтяга навън заедно с вдигнатата ръка (фиг. 1-7). Разтегнете за около 2 до 3 секунди, след което рязко отпуснете тялото. Върнете лявата ръка пред гърдите към позицията *Хъшъ*. След това отново завъртете дланите. Дясната ръка (за жените – лявата) е отгоре, а лявата – отдолу (фиг. 1-8). Горната ръка повтаря предишните току-що направени движения; т.е. протегнете предмишницата диагонално нагоре с длан, обърната надолу, докато ръката достигне нивото



Фиг. 1-10

на главата. Задръжте другата ръка пред гърдите с длан, обърната нагоре. След разтягането (фиг. 1-9) отпуснете рязко цялото тяло. Придвижете ръцете пред гърдите и ги съберете в позицията *Хъшъ* (фиг. 1-5).

**Златна маймуна разцепва тялото си (Дзинхоу Фъншиън).**

Започнете от позицията *Хъшъ*. Разделете ръцете пред гърдите и ги протегнете навън, встрани от тялото, като образувате права линия с раменете. Постепенно изпънете цялото тяло. Тласнете главата нагоре, натиснете стъпалата надолу и силно изпънете ръцете встрани. Разтегнете се в тези четири посоки (фиг. 1-10) за около 2-3 секунди. Рязко отпуснете цялото тяло и съберете ръцете в позицията *Хъшъ*.



Фиг. 1-11

**Два дракона се гмуркат в морето (Шуанлун Шяхай).** От позиция *Хъшъ* разделете ръцете и ги протегнете надолу пред долната част на тялото. Когато ръцете са успоредни и прави, те трябва да образуват с краката ъгъл от около 30 градуса (фиг. 1-11). Изпънете цялото тяло. Тласнете главата нагоре и натиснете стъпалата надолу. Изпънете за около 2-3 секунди, след което рязко отпуснете цялото тяло. Върнете ръцете обратно и ги съберете в позиция *Хъшъ*.



Фиг. 1-12

**Бодхисатва докосва лотоса (Пуса Фулиен).** От позиция *Хъшъ* разделете ръцете и ги протегнете диагонално надолу, встрани от тялото, така че ъгълът между ръцете и краката да е около 30 градуса (фиг. 1-12). Постепенно изпънете цялото тяло, като същевременно слабо изпъвате надолу върховете на пръстите. След това отпуснете рязко цялото тяло. Върнете ръцете пред гърдите и ги съберете в позиция *Хъшъ*.





Фиг. 1-13

**Архат носи планина на гърба си (Луохан Бейшан).** Започнете с ръце в позиция *Хъшиъ*. Разделете ръцете и ги протегнете зад тялото. В същото време обърнете дланите назад. Когато ръцете минават покрай тялото, бавно сгънете китките. Когато ръцете стигнат зад тялото, ъгълът между китките и тялото трябва да е 45 градуса (фиг. 1-13). Постепенно изпънете цялото тяло. След като ръцете достигнат правилното положение, тласнете главата нагоре и натиснете стъпалата надолу. Дръжте тялото изправено и изпънете за около 2-3 секунди. Рязко отпуснете цялото тяло. Придвижете ръцете обратно и ги върнете в позиция *Хъшиъ*.



Фиг. 1-14

**Ваджра<sup>30</sup> преобръща планина (Дзинган Пайшан).** Започнете с ръце в позиция *Хъишъ*, след това ги разделете и натиснете напред с дланите. Насочете пръстите нагоре и дръжте ръцете на нивото на раменете. Когато ръцете са изправени, тласнете главата нагоре и натиснете стъпалата надолу. Дръжте тялото изправено (фиг. 1-14). Изпънете за около 2-3 секунди, след това рязко отпуснете цялото тяло. Съберете обратно ръцете пред гръдния кош, за да направите *Хъишъ*.

---

<sup>30</sup> *Вадж-ра* – тук този термин се отнася до воините, служещи на Буда.



Фиг. 1-15



Фиг. 1-16

**Припокриване на ръцете пред долната коремна област (Диекоу Шяофу).** Започнете с ръце в *Хъшъ*. Бавно спуснете ръцете надолу, обръщайки дланите към корема. Когато ръцете достигнат долната коремна област, ги припокрийте. При мъжете лявата ръка е отвътре; при жените дясната ръка е отвътре. Дланта на външната ръка е обърната към гърба на вътрешната. Запазете разстояние от 3 см между ръцете, както и още 3 см между вътрешната ръка и долната част на корема. Обикновено ръцете се държат в това положение между 40 и 100 секунди (фиг. 1-15).

Завършете упражнението, като съберете ръцете в позицията *Джиеин* (фиг. 1-16).

## 2. Фалун стояща позиция

(Фалун Джуан Фа)

**Принципи.** Това е второто упражнение на Фалун Гонг. То е неподвижно, стоящо упражнение, състоящо се от четири позиции на ръцете, наподобяващи обхващане на колело. Състои се от няколко движения и е необходимо да останете продължително време във всяка позиция. Първоначално ръцете на начинаещите може да усещат тежест и болка. След изпълнение на упражнението обаче цялото тяло ще се чувства спокойно, без умора, каквато се усеща след физическа работа. Когато практикуващите увеличат честотата и продължителността на упражнението, те могат да усетят въртящо се Колело на Закона между ръцете си. Честото изпълняване на упражнението Фалун стояща позиция ще спомогне за пълното отваряне на цялото тяло и ще увеличи *гонг* силата. Фалун стояща позиция е всеобхватен способ за усъвършенстване, който увеличава мъдростта, повишава нивото на човек и подсилва свръхестествените способности. Движенията му не са сложни, но с него може да се постигне много, нищо не е пропуснато. По време на упражнението изпълнявайте движенията естествено – трябва да сте наясно, че вие сте този, който ги изпълнява, и да не се поклащате, макар че е нормално да мърдате леко. Както при другите упражнения на Фалун Гонг, крайт на това упражнение не означава край на практиката, тъй като Колелото на Закона никога не спира да се върти. Времетраенето на всяка позиция може да варира от човек до човек, но колкото по-дълго го изпълнявате, толкова по-добре.

## Стух

生慧增力

*Шънхуей Дзънли*<sup>31</sup>

容心輕體

*Жуншин Чинти*<sup>32</sup>

似妙似悟

*Съмяо Съу*<sup>33</sup>

法輪初起

*Фалун Чучи*<sup>34</sup>

**Подготовка.** Отпуснете цялото тяло, но не се отпускате прекалено. Застанете естествено, със стъпала, разделени на ширината на раменете. Леко присвийте коленете. Дръжте коленете и таза отпуснати. Леко приберете брадичката навътре. Опрете върха на езика в небцето. Оставете малко разстояние между зъбите. Затворете устните и леко затворете очите. Запазете спокойно изражение на лицето. Съберете ръцете в позиция *Джиеин*. (фиг. 2-1).

---

<sup>31</sup> *Шън-хуей дзън-ли* – мъдростта се повишава и силите укрепват.

<sup>32</sup> *Жун-шин чин-ти* – сърцето се хармонизира и тялото олеква.

<sup>33</sup> *Съ-мяо съ-у* – сякаш в удивително и просветлено състояние.

<sup>34</sup> *Фа-лун чу-чи* – Фалунът започва да се издига.



Фиг. 2-1



Фиг. 2-2

**Обхват на колелото пред главата (Тоучиен Баолун).** Започнете с ръце в *Джиен*. Бавно вдигнете двете ръце от долната коремна област, докато едновременно ги разделяте една от друга. Когато ръцете достигнат пред главата, дланите трябва да са обърнати към лицето, на нивото на веждите. Насочете върховете на пръстите на ръцете един към друг с разстояние 15 см между тях. Образувайте кръг с ръцете и отпуснете цялото тяло (фиг. 2-2).



Фиг. 2-3

**Обхват на колелото пред долната коремна област (Фу-чиен Баолун).** Бавно спуснете двете ръце надолу от предишната позиция. Запазете позицията на ръцете, подобна на обхващане на колело, докато те достигнат долната коремна област. Запазете разстояние около 10 см между ръцете и корема. Дръжте лактите напред, запазвайки подмишниците отворени. Обърнете гланите нагоре и насочете пръстите на ръцете едни към други с разстояние от 10 см между тях. Ръцете трябва да образуват кръг (фиг. 2-3).



Фиг. 2-4

**Обхват на колелото над главата (Тоудин Баолун).** От предишната позиция бавно вдигнете ръцете, запазвайки кръглата форма непроменена. Дръжте колелото над главата с пръсти, насочени един към друг. Задръжте дланите обърнати надолу с разстояние 20-30 см между върховете на пръстите. Ръцете трябва да образуват кръг. Дръжте раменете, ръцете, лактите и китките спокойни (фиг. 2-4).





Фиг. 2-5

**Обхват на колелото от двете страни на главата (Лян-цъ Баолун).** Започвайки от предишната позиция, бавно спуснете ръцете надолу от двете страни на главата. Дръжте дланите обърнати към ушите, предмишниците да са изправени, а раменете – отпуснати. Не дръжте ръцете твърде близо до ушите. (фиг. 2-5).



Фиг. 2-6



Фиг. 2-7

**Припокриване на ръцете пред долната коремна област (Диекоу Шяофу).** Бавно спуснете ръцете надолу от предходната позиция към долната коремна област. Припокрийте ръцете (фиг. 2-6). Завършете упражнението, като направите *Джиеин* (фиг. 2-7).

### 3. Проникване в пределите на космоса

(Гуантун Лянззи Фа)

**Принципи.** Целта на това упражнение е енергията на Вселената да се смеси и слее с енергията вътре в тялото. Изхвърля се и се приема огромно количество енергия. За много кратко време практикуващият може да изхвърли патогенното и черно *чи* от тялото си и да поеме огромно количество енергия от Вселената, което дава възможност на тялото да бъде пречистено и бързо да достигне състояние на Чисто бяло тяло. Също така докато ръцете се движат нагоре и надолу, упражнението улеснява „отварянето на върха на главата“ и деблокира проходите под краката.

Преди да започнете упражнението, представете си, че сте два големи празни цилиндъра, стоящи изправени между Небето и Земята, гигантски и несравнимо високи. С възходящото движение на ръцете *чи* в тялото се устремява навън директно от върха на главата към горния предел на Вселената; с низходящото движение на ръцете то излиза през стъпалата на краката към долния предел на Вселената. След тези движения на ръцете енергията се връща от двата предела вътре в тялото и след това се изпраща в обратната посока. Ръцете се движат нагоре и надолу в противоположни посоки, по девет пъти във всяка. При деветото движение лявата ръка се задържа горе (за жените – дясната) и остава там, тогава се повдига другата ръка. След това и двете ръце се насочват заедно надолу, отвеждайки енергията към долния предел и след това към горния предел с движението си покрай тялото. След като

ръцете се придвижват нагоре и надолу девет пъти, енергията е върната обратно в тялото. Колелото на Закона в долната коремна област се завърта в посока на часовниковата стрелка (гледано отпред) четири пъти, за да завърти енергията, която е извън тялото, обратно вътре в него. Ръцете правят дхяна *мудрата (Джиеин)*, за да завършат упражнението, но това не спира действието на *гонг*.

## Стух

淨化本體

*Дзинхуа Бънти*<sup>35</sup>

法開頂底

*Факай Динди*<sup>36</sup>

心慈意猛

*Шинцъ Имън*<sup>37</sup>

通天徹地

*Тунтиен Чъди*<sup>38</sup>

**Подготовка.** Отпуснете цялото тяло без да се отпускате прекалено. Застанете естествено, със стъпала, разделени на ширината на раменете. Присвийте леко коленете. Дръжте коленете и таза отпуснати. Леко приберете брадичката навътре. Опрете върха на езика в небцето. Оставете малко разстояние между зъбите. Затворете устните и леко затворете очите. Приемете спокойно изражение на лицето. Съединете ръцете в позиция *Джиен* (фиг. 1-1), след това ги съберете в позиция *Хъшъ* пред гърдите (фиг. 1-5).

---

<sup>35</sup> *Дзин-хуа бън-ти* – тялото се пречиства.

<sup>36</sup> *Фак-ай дин-ди* – Законът отключва горните и долни енергийни проходи.

<sup>37</sup> *Шин-цъ и-мън* – сърцето е добро и волята е силна.

<sup>38</sup> *Тун-тиен чъ-ди* – достигайки зенита на Небето и надира (най-ниската възможна точка, противоположна на зенита – бел. ред.) на Земята.



Фиг. 3-1



Фиг. 3-2

**Поединично движение на ръцете нагоре и надолу (Даншоу Чун'гуан).** От позиция *Хъшиъ* упражнението започва с движение на ръцете поединично, при което ръцете бавно се плъзгат заедно с енергийните механизми извън тялото. Енергията вътре в тялото се движи нагоре и надолу непрестанно, следвайки движенията на ръцете. За мъжете: вдигнете първо лявата ръка (фиг. 3-1); за жените – вдигнете първо дясната ръка. Бавно повдигнете ръката, като преминете пред лицето и я изпънете над върха на главата. Същевременно бавно спуснете другата ръка надолу. Продължете да сменяте ръцете по този начин (фиг. 3-2). Дръжте двете глани обърнати към тялото, на разстояние 10 см. Запазете цялото тяло спокойно, докато изпъл-



Фиг. 3-3



Фиг. 3-4

нявате упражнението. Едно движение на ръцете нагоре и надолу се брои за веднъж. Повторете общо девет пъти.

**Едновременно движение на двете ръце нагоре и надолу (Шуаншоу Чун'гуан).** След деветото поединично движение на ръцете лявата ръка (за жените – дясната) остава горе и чака, докато се вдигне другата ръка. Двете ръце сочат нагоре (фиг. 3-3). След това спуснете двете ръце едновременно надолу (фиг. 3-4). Дръжте дланите обърнати към тялото, на разстояние 10 см. Едно движение на ръцете нагоре-надолу се брои за веднъж. Повторете девет пъти.



Фиг. 3-5



Фиг. 3-6



Фиг. 3-7

**Завъртане на Фалун с двете ръце (Шуаншоу Туейдун Фалун).** След завършване на едновременните движения на двете ръце спуснете ръцете надолу покрай лицето и пред гърдите, докато стигнат долната коремна област. Сега завъртете Колелото на Закона в долната коремна област (фиг. 3-5, 3-6, 3-7) с лявата ръка отвътре при мъжете и дясната ръка отвътре при жените. Запазете разстояние 3 см между ръцете и между вътрешната ръка и долната коремна област. Завъртете Колелото на Закона по посока на часовниковата стрелка (гледано отпред) четири пъти, за да завъртите енергията отвън, обратно вътре в тялото. Когато въртите Колелото на Закона, запазете движенията на ръцете в рамките на долната коремна област.





Фиг. 3-8

**Съберете ръцете (Ляншоу Джеин) (фиг. 3-8).**

#### 4. Небесен кръг на Фалун

(Фалун Джоутиен Фа)

**Принципи.** Това упражнение позволява енергията в човешкото тяло да циркулира на голяма площ. Вместо да преминава само по един или по няколко меридиана, енергията циркулира от цялата *ин* страна на тялото до *ян* страната отново и отново. Това упражнение отива далеч отвъд обичайните методи за отваряне на меридианите и на големия и малкия небесен кръг. То е едно от Фалун Гонг упражненията на междинно ниво. С предишните три упражнения като основа това упражнение цели да отвори всички меридиани в тялото (включително големия небесен кръг), така че меридианите постепенно да бъдат свързани навсякъде по цялото тяло – от горе до долу. Най-забележителната особеност на това упражнение е, че използва въртенето на Колелото на Закона, за да коригира всички неправилни състояния в човешкото тяло. Това позволява на човешкото тяло – малък космос или Вселена – да се завърне към своето първоначално състояние и позволява цялата енергия в тялото да циркулира свободно и плавно. Когато това е постигнато, практикуващият е достигнал много високо ниво в самоусъвършенстването по Фа в Трите свята и ако има големи духовни способности, той би могъл да премине към усъвършенстване по Великия път (*Дафа*). По това време неговата *гонг* сила и свръхестествени способности ще нараснат значително. Когато правите това упражнение, ръцете трябва да следват енергийните механизми. Всяко движение трябва да е без бързане, бавно и плавно.

## Стух

旋法至虛                      *Шюенфа Джъшю*<sup>39</sup>

心清似玉                      *Шинчин Съю*<sup>40</sup>

返本歸真                      *Фанбън Гуйджън*<sup>41</sup>

悠悠似起                      *Йоуйоу Съчи*<sup>42</sup>

**Подготовка.** Отпуснете цялото тяло без да се отпускате прекалено. Застанете естествено, със стъпала, раздалечени на ширината на раменете. Присвийте леко коленете. Дръжте коленете и таза отпуснати. Леко приберете брадичката навътре. Опрете върха на езика в небцето. Оставете малко разстояние между зъбите. Затворете устните и леко затворете очите. Запазете спокойно изражение на лицето.

---

<sup>39</sup> *Шюен-фа джъ-шю* – въртящият се Закон достига пустотата.

<sup>40</sup> *Шин-чин съ-ю* – сърцето е ясно като чист нефрит.

<sup>41</sup> *Фан-бън гуй-джън* – завръщайки се към своята първоначална, истинска същност.

<sup>42</sup> *Йоу-йоу съ-чи* – усещате лекота, сякаш се носите.



Фиг. 4-1



Фиг. 4-2

Съединете ръцете в позиция *Джиин* (фиг. 4-1), след това съберете ръцете пред гърдите в позиция *Хъшъ* (фиг. 4-2).



Фиг. 4-3



Фиг. 4-4

Разделете ръцете от позиция *Хъиъ*. Спуснете ги към долната коремна област, като същевременно обръщате двете глани към тялото. Запазете разстояние 10 см между ръцете и тялото. След като ръцете минат пред долната коремна област, продължете надолу по вътрешната страна на краката, същевременно се наведете и приклекнете (фиг. 4-3). Когато върховете на пръстите наближат земята, опишете кръг с ръцете, започвайки пред стъпалата, покрай външната им страна, до петите (фиг. 4-4).



Фиг. 4-5



Фиг. 4-6

След това леко сгънете двете китки и придвижете ръцете нагоре по протежение на задната страна на краката (фиг. 4-5). Изправете кръста, докато издигате ръцете нагоре покрай гърба (фиг. 4-6). По време на упражнението не позволявайте ръцете да докоснат която и да било част на тялото, в противен случай енергията върху тях ще бъде върната обратно в тялото.



Фиг. 4-7



Фиг. 4-8

Когато ръцете не могат да бъдат вдигнати по-високо [по протежение на гърба], направете кухи юмруци (фиг. 4-7), след което ги изтеглете напред, минавайки под мишниците. Кръстосайте ръцете пред гърдите (няма специфично изискване за това коя ръка да е отгоре и коя – отдолу, зависи от това, какво е естествено за всеки човек. Това важи както за мъжете, така и за жените.) (фиг. 4-8). Разтворете кухите юмруци и поставете ръцете върху раменете (камо оставите разстояние).



Фиг. 4-9



Фиг. 4-10

Придвижете двете длани по външните (*ян*) страни на ръцете. Когато приближите китките, завъртете ръцете така, че дланите да са една срещу друга на разстояние 3-4 см. Тоест палецът на външната ръка да бъде отгоре, а този на вътрешната – отдолу. Същевременно дланите и предмишниците трябва да образуват права линия (фиг. 4-9). Завъртете двете длани, сякаш държите топка, т.е. външната ръка се обръща така, че отива отвътре, а вътрешната ръка се обръща така, че отива отвън. Докато двете ръце минават по вътрешните (*ин*) страни на долната и горната част на ръцете, ги вдигнете нагоре и надзадната част на главата (фиг. 4-10).





Фиг. 4-11



Фиг. 4-12

Ръцете трябва да образуват „X“ зад главата. След това продължете да придвижвате ръцете още по-надолу, към гръбнака (фиг. 4-11). Разделете ръцете с пръсти, насочени надолу и се свържете с енергията на гърба. След това придвижете двете ръце успоредно над върха на главата към предната част на гърдите (фиг. 4-12). Така се завършва един небесен кръг. Повторете движението девет пъти. След завършване на упражнението спуснете ръцете покрай гръдния кош до долната коремна област.



Фиг. 4-13



Фиг. 4-14

Припокрійте ръцете пред долната коремна област (*Диекоу Шяофу*) (фиг. 4-13) и след това ги съберете в *Джиеин* (фиг. 4-14).

## 5. Укрепване на свръхестествените сили

(Шънтун Дзячъ Фа)

**Принципи.** „Укрепване на свръхестествените сили“ е едно от упражненията в покой на Фалун Гонг. То е многофункционално, предназначено е за укрепване на свръхестествените сили (включително свръхестествените способности) и на гонг силата чрез завъртане на Колелото на Закона с помощта на Буда *мудри* или „знаци с ръце“. Това упражнение е над средното ниво и първоначално е било пазено в тайна. За да изпълня желанието на онези, които са достигнали основно ниво и за да спася предопределените практикуващи, аз специално направих този метод за самоусъвършенстване публично достояние. Упражнението изисква медитация в позицията „Пълен лотос“. Пълната лотосова позиция е за предпочитане, макар че позицията в полулотос също е приемлива. По време на упражнението потокът на *чи* е силен и енергийното поле около тялото е голямо. Ръцете се движат заедно с енергийните механизми, заложен от вашия *шифу*. Когато движенията на ръцете започнат, сърцето следва хода на мислите. При укрепване на свръхестествените сили дръжте съзнанието празно, с лек фокус върху двете длани. Може да усещате, че центровете на дланите са топли, тежки, изтръпнали, сковани, сякаш в тях има нещо и т.н. Но не преследвайте никое от тези усещания – просто ги оставете да се появяват естествено. Колкото по-дълго са кръстосани краката, толкова по-добре; това зависи от издръжливостта на човек. Колкото по-дълго медитирате, толкова по-интензивно е упражнението и толкова по-бързо нараства енергията. Не

мислете за нищо, когато правите това упражнение – няма включена мисъл – и постепенно успокойте съзнанието си. Тогава съзнанието ви от спокойно ще навлезе в състояние на дълбок покой (*гин*). Но вашето Главно съзнание трябва да е наясно, че вие правите упражнението.

## Стух

有意無意

*Йоуи Уи*<sup>43</sup>

印隨機起

*Инсуей Дзичи*<sup>44</sup>

似空非空

*Съкун Фейкун*<sup>45</sup>

動靜如意

*Дундзин Жуи*<sup>46</sup>

---

<sup>43</sup> *Йоу-и у-и* – сякаш с намерение, но без намерение.

<sup>44</sup> *Ин-суей дзи-чи* – движенията на ръцете следват енергийните механизми.

<sup>45</sup> *Съ-кун фей-кун* – сякаш празни, но не празни.

<sup>46</sup> *Дун-дзин жу-и* – движете се или навлезте в покой с лекота.



Фиг. 5-1

**Съберете ръцете (Лянишоу Джиин).** Седнете с крака, кръстосани в лотосова позиция. Отпуснете цялото тяло, но не прекалено. Дръжте кръста и врата изправени. Леко приберете брадичката навътре. Опрете върха на езика в небцето, оставете малко разстояние между зъбите и затворете устата. Притворете очите. Изпълнете сърцето със състрадание. Приемете спокойно изражение на лицето. Съберете ръцете в *Джиин* в долната коремна област и постепенно навлезте в покой (фиг. 5-1).



Фиг. 5-2



Фиг. 5-3

**Първа мудра.** Когато движенията на ръцете започнат, сърцето следва хода на мислите. Движенията трябва да следват енергийните механизми, заложенi от вашия *шифу*. Те трябва да се изпълняват по спокоен, бавен и плавен начин. Бавно вдигнете двете ръце в позицията *Джигин*, докато стигнат пред главата. След това постепенно обърнете дланите нагоре. Когато дланите са обърнати нагоре, ръцете ще са достигнали най-високата си точка (фиг. 5-2). След това, разделяйки ръцете, опишете арка над главата, като ги завъртате навън и настрани, докато достигнат пред главата (фиг. 5-3).



Фиг. 5-4



Фиг. 5-5

Веднага след това бавно спуснете ръцете. Опитайте се да държите лактите навътре, с обърнати нагоре длани и пръсти, насочени напред (фиг. 5-4). След това изправете китките и ги кръстосайте пред гърдите. При мъжете лявата ръка минава отвън, при жените – дясната (фиг. 5-5). Когато ръцете и дланите образуват права линия, завъртете навън китката на външната ръка с длан, обърната нагоре. Опишете полукръг и обърнете дланта нагоре, като пръстите сочат назад. Ръката трябва да използва известна сила.



Фиг. 5-6

Обърнете надолу дланта на ръката, която е била отвътре, след кръстосването пред гърдите. Изправете тази ръка. Завъртете ръката така, че дланта да сочи навън. Ръката в долната част пред тялото трябва да образува ъгъл от 30 градуса с тялото (фиг. 5-6).





Фиг. 5-7

**Втора мудра.** Продължавайки от предходната позиция (фиг. 5-6), горната ръка се придвижва навътре. Обърнете дланта на горната ръка към тялото и същевременно придвижете долната ръка нагоре. Движението е същото, както при първата *мудра*, като лявата и дясната ръка се сменят. Позициите на ръцете трябва да са точно противоположни на предходните (фиг. 5-7).



Фиг. 5-8

**Трета мудра.** Изправете дясната китка при мъжете (лявата при жените) с длан, обърната към тялото. След като дясната (или лявата) ръка се придвижи пред гърдите, обърнете дланта надолу и я спуснете към долната част пред тялото, където се намира пищялът. Дръжте ръката изпъната. Мъжете обръщат лявата китка (жените – дясната), докато я издигат нагоре и се разминават с дясната ръка, като дланта е обърната към тялото. Същевременно придвижете дланта към лявото (за жените – дясното) рамо. Когато ръката стигне до желаната позиция, дланта е обърната нагоре и пръстите сочат напред (фиг. 5-8).



Фиг. 5-9

**Четвърта мудра.** Тази *мудра* е същата като горната, но ръцете са в противоположни позиции. Лявата ръка при мъжете (дясната при жените) се придвижва от вътрешната страна и дясната ръка при мъжете (лявата при жените) се придвижва отвън. Движенията просто разменят лявата и дясната ръка. Ръцете са в противоположни позиции (фиг. 5-9). При изпълнението на всичките четири *мудри* движенията са последователни, без прекъсване.



Фиг. 5-10



Фиг. 5-11

### **Укрепване на кълбовидните свръхестествени сили.**

Продължавайки от четвъртата *мудра*, горната ръка се движи от вътрешната страна, а долната ръка се движи от външната страна. При мъжете дясната длан (при жените – лявата) постепенно се обръща и спуска надолу към областта на гърдите. Лявата ръка при мъжете (при жените – дясната) се издига. Когато и двете предмишници достигнат гръдния кош и образуват хоризонтална линия (фиг. 5-10), разделете ръцете настрани (фиг. 5-11), докато обръщате дланите надолу.



Фиг. 5-12

Когато ръцете стигнат отвъд външната страна на коленете, ги приравнете на нивото на кръста, като предмишниците и китките са на едно и също ниво. Отпуснете ръцете (фиг. 5-12). Тази позиция изтегля вътрешни свръхестествени сили навън към ръцете за подсилване на кълбовидните свръхестествени сили. Когато свръхестествените сили укрепват, ще усещате гланите топли, тежки, сковани, сякаш държат тежест и т.н. Но не преследвайте тези усещания – нека се появяват естествено. Колкото по-дълго стоите в позицията, толкова по-добре. Останете в нея, докато не станете твърде уморени, за да издържате.



Фиг. 5-13

**Укрепване на стълбовидните свържестествени сили.**

Следвайки предишната позиция, завъртете дясната ръка (жените – лявата), така че дланта да се обърне нагоре, като същевременно я придвижвате към долната коремна област. Когато ръката стигне позицията си, я задръжте до долната коремна област с длан, обърната нагоре. Същевременно, докато тази ръка се движи, вдигнете другата ръка и едновременно я придвижете към брадичката. Задръжте ръката на височината на брадичката и обърнете дланта надолу. Предмишницата и дланта трябва да са на едно ниво. По това време двете длани трябва да са обърнати една към друга и да останат в това положение (фиг. 5-13).



Фиг. 5-14

Това укрепва стълбовидните свръхестествени сили като гръмотевична длан и други. Останете в тази позиция, докато почувствате, че е невъзможно да издържате повече. След това опишете полукръг пред себе си с горната ръка, спускайки ръката надолу към долната коремна област. Същевременно вдигнете долната ръка нагоре, докато стигне точно под брадичката, обръщайки дланта надолу (фиг. 5-14). Тази ръка трябва да е на нивото на рамото, като двете длани са обърнати една към друга. Това също подсилва свръхестествените сили, само че с противоположна позиция на ръцете. Останете в тази позиция, докато ръцете не са твърде уморени да издържат.



Фиг. 5-15

**Самоусъвършенстване в покой.** От последната позиция опишете полукръг надолу с горната ръка (фиг. 5-15), сваляйки ръката до долната коремна област. Съберете ръцете в *Дзиеин* и започнете самоусъвършенстването в покой. Остаанете в покой. Колкото по-дълго, толкова по-добре.





Фиг. 5-16

**Завършваща позиция.** Притиснете ръцете една към друга пред гърдите в позиция *Хъишъ* (фиг. 5-16). Излезте от покая и отпуснете лотосовата позиция.



## **Основни изисквания и бележки за практиката на Фалун Гонг**

1. Петте упражнения на Фалун Гонг могат да се изпълняват последователно или изборително. Но обикновено трябва да започвате с първото упражнение. Също така, най-добре е да правите първото упражнение три пъти. Разбира се, другите упражнения може да се изпълняват и без да се прави първото. Всяко от тях може да се прави самостоятелно.
2. Всяко движение трябва да се изпълнява точно и ритмично. Дланите и ръцете трябва да се движат плавно нагоре и надолу, назад и напред, наляво и надясно. Движете се спокойно, бавно и плавно, следвайки енергийните механизми. Не се движете твърде бързо или твърде бавно.
3. По време на упражненията трябва да сте под контрол на вашето Главно съзнание, тъй като Фалун Гонг култивира главното съзнание. Не се старайте умислено да се поклащате. Овладейте поклащането на тялото, когато то се появи. Ако е необходимо, можете да отворите очите си.
4. Отпуснете цялото тяло, особено областите на коленете и таза. Ако стоите твърде сковано, меридианите ще останат блокирани.
5. Движенията по време на упражненията трябва да бъдат спокойни и естествени, свободни и непринудени, леки и ненатоварващи. Движенията трябва да

са със сила, съдържаща се в мекотата, без напрегнатост или скованост. Ако постигнете това, резултатите ще бъдат по-забележими.

6. Всеки път при завършване на упражнението вие спирате движенията, но не и механизмите за самоусъвършенстване. За да приключите упражнението, вие трябва само да направите *Джиен*. Завършването със събрани ръце означава край на движенията. Недейте обаче да слагате край на механизма за самоусъвършенстване чрез намерение, защото въртенето на Колелото на Закона не може да бъде спряно.
7. Слабите или хронично болните могат да изпълняват по-малко от упражнението или да изберат за изпълнение което и да е от петте упражнения в зависимост от състоянието им. Тези, които не могат да изпълняват стоящите упражнения, могат да медитират. Нередовното изпълняване на упражненията по принцип е нежелателно.
8. Няма специални изисквания по отношение на местоположението, времето или посоката за упражненията. Но е препоръчително да се изпълняват на чисто място в тиха обстановка.
9. Тези упражнения се изпълняват без да се използва каквото и да е насочване с мисъл, като по този начин никога няма да се отклоните. Не смесвайте Фалун Гонг с никоя друга система за самоусъвършенстване. В противен случай Колелото на Закона ще се деформира.

10. Когато наистина ви е невъзможно да навлезете в покой по време на упражненията, може да повтаряте името на вашия *шифу*. С течение на времето вие постепенно ще можете да навлезете в състояние на покой.
11. Възможни са изпитания по време на вашата практика и това е един от начините за изплащане на карма. Всеки има карма. Когато усетите дискомфорт в тялото си, не го приемайте за болест. За да може кармата ви да бъде елиминирана и пътят за вашето усъвършенстване – прокаран, е възможно някои изпитания да дойдат бързо или преждевременно.
12. Ако не можете да кръстосате краката си за медитацията, отначало можете да я изпълнявате, като седите на ръба на стол и да постигнете същия резултат. Но един практикуващ трябва да е в състояние да прави лотосовата позиция. С течение на времето със сигурност ще успеете да я направите.
13. Ако видите някакви образи или сцени, докато правите упражненията в покой, не им обръщайте внимание и продължете практиката си. Ако ви се намесват някакви ужасяващи сцени или усещате за плаха, трябва незабавно да си спомните: „Аз съм защитен от Учителя на Фалун Гонг. Не се страхувам от нищо“. Можете също така да извикате името на Учителя Ли и да продължите практиката си.

## Глава V

### Въпроси и отговори

#### 1. Колелото на Закона и Фалун Гонг

*Ученик: От какво се състои Колелото на Закона?*

**Учителя:** Колелото на Закона е интелигентно същество, състоящо се от високоенергийна материя, която автоматично преобразува гонг. То не съществува в нашето измерение.

*Ученик: Как изглежда Колелото на Закона?*

**Учителя:** Що се отнася до цвета на Колелото на Закона, може само да се каже, че е златистожълт. Но този цвят не съществува в нашето измерение. Основният цвят на вътрешния кръг е яркочервен, докато основният цвят на външния кръг е оранжев. Има два червено-черни Тайгзи символа, принадлежащи на Дао системата и два червено-сини Тайгзи символа, принадлежащи на Първичната велика Дао система. Това са две различни системи. Символът *сриваца* 卍 е златистожълт. Хора с Трето око на по-ниско ниво виждат, че Колелото на Закона се върти, подобно на вентилатор. Ако можете да го видите ясно, то е красиво и може да вдъхнови практикуващия да се усъвършенства по-смело и усърдно.

*Ученик: Къде се намира Колелото на Закона първоначално? Къде се намира по-късно?*

**Учителя:** В действителност аз ви давам само едно Колело на Закона. То се намира в долната коремна област – мястото, където се култивира и съхранява еликсирът, за който говорихме. Позицията му не се променя. Някои хора могат да видят множество въртящи се Колела на Закона. Те се използват откън от моите Тела на Закона, за да коригират тялото ви.

*Ученик: Може ли чрез упражнения и самоусъвършенстване да бъдат развити Колела на Закона? Колко от тях могат да бъдат развити? Има ли някаква разлика между тях и това, което е дадено от Учителя?*

**Учителя:** Колела на Закона могат да бъдат развити чрез упражнения и самоусъвършенстване. С повишаване на силата на вашия гонг ще се развиват все повече и повече Колела на Закона. Всички Колела на Закона са еднакви. Единствената разлика между тях е, че Колелото на Закона, разположено в долната коремна област, не се движи наоколо, тъй като то е основното.

*Ученик: Как може човек да усети и да наблюдава наличието и въртенето на Колелото на Закона?*

**Учителя:** Няма нужда да го усещате или наблюдавате. Някои хора са чувствителни и ще усещат въртенето на Колелото на Закона. В началния период, след като Колелото на Закона е поставено, тялото ви може да не е свикнало с него и да имате болки в корема, да усещате сякаш нещо се движи, да имате чувство за топлина и така нататък. След като свикнете с Колелото на Закона, няма да имате каквото и да било усещане за съществуването му; хората със способности обаче могат да го видят. То е точно като

стомаха ви: вие не чувствате движението на стомаха си.

*Ученик: Посоката, в която Колелото на Закона се върти върху емблемата на Колелото на Закона, не е същата като тази на билетите на учениците (отнася се до първия и втория семинар в Пекин). Колелото на Закона, отпечатано върху билетите на учениците за семинара, се върти обратно на часовниковата стрелка. Защо?*

**Учителя:** Целта е да ви дадем нещо добро. Излъчването на енергия навън коригира телата на всички и по тази причина то не се върти по посока на часовниковата стрелка. Можете да видите въртенето му.

*Ученик: На какъв етап Учителя поставя Колелото на Закона в учениците?*

**Учителя:** Нека обсъдим това тук. Имаме ученици, които са се занимавали с много практики и е предизвикателство това, че трябва да отстраним всички объркани неща от телата им, като запазим доброто и изхвърлим лошото. Така че това добавя още една стъпка. След това може да бъде поставено Колело на Закона. Размерът на поставеното Колело на Закона зависи от нивото на самоусъвършенстване на човек. Някои хора никога до този момент не са се занимавали с *чигонг* и бидейки пренастроени и с добра основа, болестите им могат да бъдат отстранени по време на лекциите ми; така те напускат нивото на *чи* и навлизат в състояние на Млечнобяло тяло. При тези условия може да бъде поставено Колело на Закона. Но много хора имат влошено здраве и непрекъснато са настроивани, така че как може да бъде поставено Колело на Закона преди да приключи настройването? Те обаче са малцинство. Нека



не се тревожим. Вече съм поставил енергийния механизъм, който може да формира Колело на Закона.

*Ученик: Как се носи Колелото на Закона?*

**Учителя:** То не се носи. аз изпращам Колело на Закона и го поставям в долната ви коремна област. То не е в нашето, а в друго физическо измерение. Какво би станало с вътрешните органи в долната част на корема ви, ако то започнеше да се върти и ако беше в нашето измерение? То съществува в друго измерение и не противоречи на нашето.

*Ученик: Ще продължите ли да давате Колела на Закона в следващия си курс?*

**Учителя:** Ще получите само едно. Някои хора усещат въртенето на много Колела на Закона, но те изпълняват външна функция и са само за коригиране на тялото ви. Най-голямата особеност на нашите упражнения е, че когато се излъчва енергия, се освобождава низ от Колела на Закона. Така че дори преди да сте започнали да практикувате, вие вече имате много Колела на Закона, които се въртят в тялото ви и го настройват. Колелото на Закона, което наистина ви давам, е това, което се намира в долната коремна област.

*Ученик: Ако спрем да практикуваме, това означава ли, че нашето Колело на Закона ще изчезне? Колко време Колелото на Закона ще остане в тялото ми?*

**Учителя:** Докато се смятате за самоусъвършенстващ се и следвате изискванията за характер, поставени от мен, когато не правите упражненията, то не само не изчезва, но и се засилва. Възщност вашата гонг сила дори ще продъл-

жи да нараства. Но ако правите упражненията дори повече от всеки друг, а не успявате да действате в съответствие със стандарта за характер, който съм поставил, тогава се опасявам, че усилията ви са напразни. Вие изпълнявате упражненията, но ефектът е нулев. Без значение каква система практикувате, ако не следвате нейните изисквания, по всяка вероятност се усъвършенствате по порочен път. Ако имате наум само лоши неща и си мислите [нещо като] „Еди-кой си е просто толкова ужасен! Ще му дам да се разбере, когато се сдобия с някакви способности“, тогава дори да изучавате Фалун Гонг, когато добавяте тези неща и не успявате да следвате напътствията ми за подобряване на характера, не практикувате ли порочно?

*Ученик: Учителя често казва: „Дори да похарчите сто милиона, не ще можете да купите Колело на Закона“. Какво означава това?*

**Учителя:** Означава, че то е изключително ценно. Това, което ви давам, не е само Колело на Закона: давам и други неща, осигуряващи вашето самоусъвършенстване, и те са ценни. Всички те са безценни.

*Ученик: Могат ли хората, които закъсняха, да получат Колело на Закона?*

**Учителя:** Стига да дойдете преди последните три дни [от курса], тялото ви може да бъде настроено и да ви бъде поставено Колело на Закона, заедно с много други неща. Трудно е да се каже, ако дойдете по време на последните три дни, но все пак ще бъдете настроени. Не е лесно да се посеят такива неща. Те могат да бъдат заложени, ако състоянието ви създава благоприятни условия за това.

*Ученик: Единствено Колелото на Закона ли се използва за коригиране на неправилните състояния на човешкото тяло?*

**Учителя:** Не разчитаме само на Колела на Закона. Вашите Учители използват много методи за коригиране.

*Ученик: Какви бяха обстоятелствата при създаването на Фалун Гонг в предисторията?*

**Учителя:** Това е въпрос от голямо значение и от твърде високо ниво. Той излиза извън рамките на това, което трябва да знаем на това ниво, така че не мога да го обсъждам тук. Но има нещо, което трябва да знаете: това не е *чигонг* от религията будизъм, а *чигонг* от будистката система. Той не е част от будизма. Въпреки че с будизма наистина споделяме една и съща цел, нашите дисциплини за самоусъвършенстване са различни; ние сме поели два различни пътя. Целта ни е една и съща.

*Ученик: Колко дълга е историята на Фалун Гонг?*

**Учителя:** Системата за практикуване, по която се обучавах, е малко по-различна от системата, която направих обществено достояние. В нея *гонг* се развива по-бързо и Колелото на Закона, което усъвършенствах, е по-мощно от това, което предавам. Въпреки това, системата, която представих пред обществеността, все пак позволява бърз растеж на *гонг*, така че изискванията към характера на самоусъвършенстващия се са по-стриктни и по-високи [от обичайните]. Нещата, които представих публично, са реорганизирани и изискванията са по-малко стриктни [в сравнение с това, което практикувах], но те все пак са по-стриктни от тези при обикновен път за самоусъвършенстване. Тъй като е различна от първоначалната, аз съм

считан за основател на тази система. Що се отнася до продължителността на историята на Фалун Гонг, без да броим годините преди да стане обществено достояние, може да се каже, че е започнала през миналия май (през 1992 година), когато започнах да преподавам на североизток [в Китай].

*Ученик: Какво ни дава Учителя, докато слушаме неговите лекции?*

**Учителя:** Аз давам Колела на Закона на Всички. Има Колело на Закона за самоусъвършенстване и Колела на Закона за настройване на тялото, а едновременно с това моите Тела на Закона се грижат за вас – за всеки един от вас – стига да се усъвършенствате във Фалун Гонг. В противен случай Телата на Закона естествено няма да се грижат за вас. Не биха направили това дори да им се каже. Моите Тела на Закона знаят добре какво си мислите.

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

**Учителя:** Дафа е безграничен. Дори да се усъвършенствате до нивото на Тагагата, това все още не е връхната точка. Нашият път е праведен път за самоусъвършенстване, така че усъвършенствайте се! Това, което ще постигнете, е Праведно достижение.

## **2. Принципи и методи на упражненията**

*Ученик: След като приключат упражненията Голям небесен кръг и се приберат вкъщи, някои хора имат сънища, в които ясно виждат как се носят в небето. За какво става дума?*

**Учителя:** Мога да кажа на всички ви, че когато подобно нещо се случи по време на медитация или в сънищата ви, това всъщност не са сънища. То е резултат от това, че вашата Душа (*юен шън*) напуска физическото ви тяло – нещо, което няма нищо общо със сънуването. Когато сънувате, вие не виждате нещата толкова ясно или подробно, но когато Душата ви напусне тялото, това, което виждате, а също и как се издигате, може да бъде действително видно и запомнено.

*Ученик: Ако Колелото на Закона се деформира, какви лоши последствия ще има?*

**Учителя:** Това означава, че човекът се е отклонил и Колелото на Закона е изгубило ефективността си. Също така ще донесе много проблеми в самоусъвършенстването ви. Това е като да изберете да вървите не по главния път, а по странична пътека, по която се изгубвате и не можете да намерите пътя си. Ще се натъквате на проблеми и в ежедневието ще се проявяват такива неща.

*Ученик: Когато правим упражненията самостоятелно, какво можем да направим за обстановката вкъщи? Може ли да имаме Колело на Закона в нашия дом?*

**Учителя:** Много от вас, които седите тук, са видели Колела на Закона в домовете си и членовете на семейството са започнали да се облагодетелстват от това. Както сме казали, съществуват много измерения по едно и също време и на едно и също място. Вашият дом не прави изключение и е нужно да бъде положена грижа за него. Начинът, по който обикновено се прави това, е като се премахнат лошите неща, след което да се постави щит, така че нищо

лошо да не може да влезе.

*Ученик: По време на упражненията, когато чи попадне на болно място, то се подува и боли. Защо е така?*

**Учителя:** Болестта е вид черно енергийно струпване. Това място ще се усеща подутото, след като го разбием на парчета в началото на курса. Тогава тази енергия ще е загубила корена си и ще е започнала да се отделя навън. Тя ще бъде изхвърлена бързо и болестта повече няма да съществува.

*Ученик: Предишните ми здравословни проблеми изчезнаха след първите дни на курса, но внезапно се появиха отново няколко дни по-късно. Защо?*

**Учителя:** Тъй като в нашата система за самоусъвършенстване подобренията се осъществяват бързо, нивата ви също се променят за много кратък период от време; здравословният ви проблем е премахнат преди дори да разберете. По-късните симптоми са това, което описах като „изпитания“. Усещайте и наблюдавайте нещата внимателно. Това не са симптомите на предишния ви здравословен проблем. И ако търсите други *чигонг* майстори да коригират тялото ви, те няма да могат, тъй като това е карма, проявяваща се, докато вашият *гонг* расте.

*Ученик: Докато се усъвършенстваме, нужно ли е все още да вземаме лекарства?*

**Учителя:** Относно това трябва да помислите и да решите сами. Приемането на лекарства по време на самоусъвършенстването предполага, че не вярвате в способността на самоусъвършенстването да лекува; защо да вземате лекарства, ако вярвате в това? Ако не се придър-

жате към нашия стандарт за характер, може да се появят проблеми и да кажете, че Ли Хонгджъ не ви позволява да вземате лекарства; но Ли Хонгджъ ви помоли да поставите стриктни изисквания към своя характер – вие направихте ли го? Нещата, които съществуват в телата на истинските самоусъвършенстващи се, не са неща на обикновените хора и никое от заболяванията и неразположенията на обикновените хора не е позволено да се появи във вашето тяло. Ако можете да владеете добре мислите си, вярвате в лечебната сила на самоусъвършенстването и решите да спрете лекарствата, ако не се тревожите и не търсите лечения, тогава по естествен път ще се намери кой да ви излекува. С всеки изминал ден всички вие тук се подобрявате, с всеки следващ ден се чувствате все по-добре и по-добре. Какво става? Моите Тела на Закона непрекъснато са заети с работа по телата на много от вас, отвън и отвътре – така ви помагат. Ако съзнанието ви не е стабилно, докато се самоусъвършенствате, и възприемате нагласа на съмнение или „защо пък да не пробвам“, тогава няма да получите нищо. Дали вярвате в Будите или не, се определя от способността ви за просветление и от вродената ви основа. Ако един Буда, който може да бъде видян ясно с човешко око, се появи тук, тогава всеки би отишъл да учи будизъм и изобщо не би съществувал въпросът за промяна в мисленето ви. За да виждате, първо трябва да вярвате.

*Ученик: Някои хора искат да поканят Учителя и неговите ученици да извършват лечение. Правилно ли е това?*

**Учителя:** Аз не се явих публично, за да извършвам лечение. Където има човешки същества, има и болести. Някои хора сякаш не могат да разберат какво казвам, но аз няма

да разяснявам повече. Будистките практики целят широкомащабно спасение на съзнателни същества и лечението на хора е позволено. Но когато ние извършваме лечение, то е организирано и има промоционален характер. Аз току-що излязох пред обществеността и не съм особено известен, така че другите не ме познават и може би никои не би дошъл да слуша лекциите ми. Като даваме здравни консултации и лекуваме хора, ние даваме възможност на всички да видят Фалун Гонг и резултатите са отлични. Така че не го направихме единствено, за да лекуваме хората. Използването на мощен гонг за лечение – постоянно или като професия, е забранено. Замяната на законите в този свят със закони от по-високи нива няма да се получи; това би променило състоянието на нещата и ефективността не би била добра. За да бъдем отговорни към учениците в самоусъвършенстването, ние трябва да настроим телата ви, така че да нямате повече болести – само тогава можете да се усъвършенствате към по-високи нива. Ако винаги се тревожите за своя здравословен проблем и нямате интерес да се усъвършенствате, тогава, макар и да не го казвате, моите Тела на Закона са напълно наясно с това, което мислите, и в крайна сметка няма да получите нищо. По време на този курс ние вече настроихме телата ви. Разбира се, преди всичко трябва да бъдете самоусъвършенстващ се. Няма да започна да ви лекувам и да ви искам още пари по средата на лекционния курс – ние не правим такива неща. Ако здравословният ви проблем не е отстранен, това е свързано със способността ви за просветление. Разбира се, ние не изключваме сериозно болните. Реакциите във вашето тяло може да не са очевидни, но всъщност са огромни и силни. Еднократно настройване може да не е достатъчно,



но сме направили всичко възможно. Не че не сме отговорни за вас – просто болестта е твърде тежка. Щом се приберете у дома и се усъвършенствате, ще продължим, докато напълно ви излекуваме. Такива случаи са рядкост.

*Ученик: Как да навлезем в спокойно състояние по време на упражненията? Счита ли се за привързаност, ако мислим за проблеми в работата по време на изпълнението им?*

**Учителя:** Трябва да приемате леко нещата, свързани с личния интерес, и винаги да поддържате ясно и чисто съзнание. Ако можеше да се подготвите и да знаете предварително кога ще дойде изпитание и какво ще бъде, тогава то не би било изпитание. Обикновено изпитанията идват внезапно и изневиделица. Ако можете да сте твърди и решителни, определено ще се справите и това е начинът, по който се оценява характерът ви. Щом привързаностите ви са отстранени, характерът ви се е подобрил, не се борите и не се състезавате с другите, враждебността и недоволството ви са забравени и мисленето ви – пречистено, тогава способността ви да навлезете в дълбок покой ще стане по-добра. Ако дори тогава не можете да навлезете в покой, мислете за себе си като за някой друг и гледайте на тези мисли като на чужди. Колкото и непреодолими да са те, трябва да се разграничите от тях и да ги оставите да вървят по пътя си. Някои хора предлагат да се напява монотонно името на Буда или да се брои. Но това са само трикове. Когато правим упражненията, не е необходимо да фокусираме мислите си върху нещо, но трябва да сме наясно, че ние практикуваме. Колкото до предизвикателства като работата ви, когато не става дума за личен интерес или за нещо, към което сте привързани, тогава това е

нещо добро. Познавам един будистки монах, който разбира този аспект на самоусъвършенстването. Той е изумен на храм и има много ангажменти, но щом седне [да медитира], се откъсва от тези неща. Той със сигурност не мисли за тях – това е способност. Когато вие наистина, истински правите своите упражнения, няма и следа от собствено-то ви „аз“ или от разсейващи мисли. Можете да вършите добре работата си, когато не примесвате лични неща.

*Ученик: Какво да правим, когато се появят лоши мисли, докато правим упражненията?*

**Учителя:** Възможно е от време на време, когато правите упражненията, да изплуват множество лоши неща. Вие тъкмо сте започнали да се усъвършенствате и не е възможно за една нощ да достигнете наистина висока сфера; нито пък бихме ви наложили твърде високи изисквания на този етап. Не е реалистично да искаме от вас да предотвратите влизането на дори една лоша мисъл в съзнанието си. Това е нещо, което постигате постепенно. В началото е допустимо [да има лоши мисли], но не позволявайте мислите ви да се вихрят. С течение на времето съзнанието ви ще се извиси и трябва да се придържате към все по-високи стандарти, тъй като се усъвършенствате в Дафа. След този курс вие не сте обикновен човек. Нещата, които вече носите, са толкова уникални, че трябва да поставите стриктни изисквания към своя характер.

*Ученик: Когато правя упражненията, ми се струва, че главата и коремът ми се въртят и чувствам дискомфорт в областта на гръдния кош.*

**Учителя:** Това е нещо в началния етап, причинено от

въртенето на Колелото на Закона. Вероятно ще излезне по-късно.

*Ученик: Какво трябва да правим, ако привличаме дребни животни, докато изпълняваме упражненията?*

**Учителя:** Всеки вид чигонг упражнения могат да привлекат дребни животни, така че просто не им обръщайте внимание, това е всичко. Това е свързано с наличието на положително енергийно поле и това важи особено при будисткия чигонг, тъй като този гонг съдържа фактори, спомагащи за широкомащабното спасение на живи същества. Когато нашето Колело на Закона се върти по часовниковата стрелка, то спасява самия човек, а когато се върти обратно на часовниковата стрелка, то спасява другите. След това то се завърта обратно и започва отначало, така че всичко около нас се благодетелства.

*Ученик: В упражнението „Проникване в пределите на космоса“ за един път ли се брои, когато ръката се придвижи нагоре и надолу по веднъж? Когато правя „Буда протяга хиляда ръце“, трябва ли да си представям, че съм голям и висок, преди да протегна ръцете си?*

**Учителя:** Брои се за един път, когато всяка ръка се придвижи нагоре и надолу по веднъж. Когато правите „Буда протяга хиляда ръце“, не мислете за себе си. Вие по естествен начин ще се чувствате голям и висок. Трябва само да имате усещането, че сте най-голямото същество между небето и земята и просто да стоите там е достатъчно. Ако винаги преследвате такова усещане, това е привързаност.

*Ученик: Какво да правя, ако не мога да сгъна краката си в лотосовата позиция за медитация?*

**Учителя:** Ако не можете да сгънете краката си, може да правите медитацията, като седите на ръба на стол и ще постигнете същия ефект. Но тъй като сте практикуващ, трябва да упражнявате краката си и да успеете да ги кръстосате. Може да седите на ръба на стол, постепенно да тренирате кръстосване на краката и в крайна сметка би трябвало да успеете да ги кръстосате.

*Ученик: Ако членове на семейството ни правят лоши неща и не следват Джън, Шан, Жен, какво трябва да направим?*

**Учителя:** Ако членовете на вашето семейство не практикуват Фалун Гонг, тогава няма значение. Основният въпрос е да усъвършенствате себе си. Просто се самоусъвършенствайте и не усложнявайте нещата. Трябва да сте по-малко възискателни [към другите] и да полагате повече усилия в работата върху себе си.

*Ученик: В ежедневието понякога греша и съжалявам, но по-късно ми се случват същите неща. Дали това е, защото характерът ми не е достатъчно добър?*

**Учителя:** Това, че можете да пишете за тези неща [във вашия въпрос] доказва, че сте подобрили характера си и можете да разпознаете грешките си. Обикновените хора не съзнават, когато вършат нещо нередно. Така че това означава, че вече сте надминали обикновените хора. Направили сте нещо грешно първия път и не сте опазили характера си, но това е процес. Опитайте отново да се подобрите следващия път, когато се натъкнете на проблем.

*Ученик: Може ли четиридесет- или петдесетгодишни хора да достигнат състоянието „Три цвята, събрани над главата“?*

**Учителя:** Ние култивираме и съзнанието, и тялото, така че възрастта няма значение. Докато сте целенасочени в практиката и следвате изискванията за характер, които съм поставил, животът ви постоянно ще бъде удължаван, докато продължавате да практикувате. Това не ви ли дава достатъчно време за усъвършенстване? Но има нещо специфично при упражненията, които култивират и съзнанието, и тялото: ако възникне проблем с характера ви, след като животът ви е бил удължен, веднага ще бъдете в опасност, защото той е бил удължен с цел самоусъвършенстване. Така че щом характерът ви се отклони, животът ви веднага ще бъде в опасност.

*Ученик: Колко сила означава, че трябва да използваме в „силата, съдържаща се в мекотата“?*

**Учителя:** Трябва да установите това сами за себе си. Например когато изпълняваме големи *мудри*, ръцете изглеждат меки, но всъщност *мудрите* се изпълняват със сила. Силата между предмишницата, китката и между пръстите е доста голяма. Но те изглеждат меки. Такава е „силата, съдържаща се в мекотата“. Когато изпълних *мудрите* за вас, ви дадох това, така че вие постепенно ще започнете да го усещате в практиката си.

*Ученик: Вярно ли е, че сексуалните отношения между мъжете и жените не са необходими? Трябва ли младите хора да се разведат?*

**Учителя:** По-рано обсъдихме въпроса за похотта. Не сме ви казвали да станете монах или монахиня на сегашно-

то си ниво – вие сте тези, които искате да станете такива. Разковничето е да се отървете от привързаността! Трябва да изоставите всяка привързаност, от която не можете да се откажете. За обикновените хора това е вид желание, а за нас – ние трябва да сме в състояние да я изоставим и да не ѝ обръщаме толкова внимание. Някои хора просто са погълнати от стремеж към това, тези неща изпъхват главите им и би могло да се каже, че отиват в крайност, ако бяха обикновени хора. Сега обаче те са самоусъвършенстващи се, така че има още по-сериозна причина да не са такива. Но тъй като вие се усъвършенствате, а членовете на вашето семейство може би не, на този етап е добре да живеете както обикновено. Когато достигнете по-високо ниво, ще знаете какво да правите.

*Ученик: Може ли да се спи по време на медитацията? Как би трябвало да се справя с това? Понякога губя ясна представа за цели три минути и не знам какво става.*

**Учителя:** Спането е проблем. Как може да е допустимо да спите, докато правите упражненията? Когато заспите по време на медитация, това е вид намеса от демони. Кажете „губя ясна представа“? Това няма да се случи. Може би не сте формулирали добре въпроса си? Ако загубите осъзнатост за три минути, това не означава, че нещо се е объркало. Хора с отлична способност за навлизане в дълбок покой често губят ясна представа за нещата. Но ако е за дълго време, е проблем.

*Ученик: Вярно ли е, че всеки, който е твърдо решен, може да достигне Праведно достижение чрез самоусъвършенстване? Ами ако вродената му основа не е достатъчно добра?*

**Учителя:** Всичко зависи от решителността ви – решаващият фактор е колко сте решителни. Що се отнася до хората, чиято вродена основа не е достатъчно добра, това все още зависи от тяхната решителност и от способността им да се пробудят.

*Ученик: Може ли да правя упражненията, когато имам простуда или треска?*

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

*Ученик: Може ли бременни жени да практикуват Фалун Гонг?*

**Учителя:** Това не е проблем, защото Колелото на Закона е поставено в друго измерение. В нашата практика няма енергични движения, влияещи отрицателно на бременните жени. Всъщност тя е полезна за тях.

*Ученик: Когато Учителя е далеч от нас, има ли някакво пространствено разстояние?*

**Учителя:** Много хора си мислят: „Учителя не е в Пекин. Какво да правим?“. И при други видове упражнения е точно така – Учителя не може да бди над вас всеки ден. Но сега ви преподадох Закона, преподадох ви принципите, преподадох ви упражненията и ви бе даден пълен набор от неща. Сега остава да се усъвършенствате. Не може да се каже,

че да сте близо до мен гарантира нещо, а да сте далеч – не. Можем да го поясним, като разкажем за учениците на Буда. Минали са повече от две хиляди години, откакто Шакиямуни е починал и тези ученици все още прогължават да се усъвършенстват без колебание. Така че самоусъвършенстването е във ваши ръце.

*Ученик: Ще доведе ли практикуването на Фалун Гонг до въздържание от храна и вода – бигу?*

**Учителя:** Не, няма, защото бигу<sup>47</sup> е метод за самоусъвършенстване по Първичния Велик даоистки култивационен път, който е съществувал дори преди будизма или даоизма; той датира отпреди появата на религиите. Този метод обикновено е част от самоусъвършенстването в уединение. Причината е, че по време на Първичната Велика Дао система не е имало манастири и хората е трябвало да се усъвършенстват високо в планината, където никой не би могъл да им достави храна. Така че по това време е трябвало да се усъвършенстват в уединение, изискващо да останат неподвижни в продължение на шест месеца до година, поради което са възприели метода [бигу]. Днес нашето самоусъвършенстване не се нуждае от бигу. Това е метод, използван при специални обстоятелства и определено не е някаква свръхестествена способност. Някои хора го преподават. Но бих казал, че ако всички по света нямат необходимост от храна, редът в обикновеното общество ще бъде нарушен и това би било проблем. Ако никой не ядеше нищо, щеше ли това да е човешко общество? Това не е позволено и не би трябвало да е така.

---

<sup>47</sup> би-гу – състояние, в което тялото няма нужда нито от храна, нито от вода.



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

**Учителя:** Тези пет упражнения ви дават възможност да се усъвършенствате до изключително високо ниво. Разбира се, вие ще знаете до кое ниво би трябвало да се усъвършенствате, когато му дойде времето. Това е така, защото в нашата практика няма ограничение и когато наистина сте достигнали този етап, там за вас ще има друга предопределена подредба и вие ще получите Великия път на дори още по-високо ниво.

*Ученик: „Законът усъвършенства практикуващия“. Това означава ли, че след като Колелото на Закона винаги се върти, не е нужно да правим упражненията?*

**Учителя:** Изпълнението на упражненията е различно от монашеското самоусъвършенстване. Когато човек се усъвършенства в манастир или храм, той всъщност трябва да седи в медитация като вас. Това е умение, което трябва да се практикува – не може просто да кажете, че искате да повишите своя гонг и той да расте над главата ви, без да направите нито едно упражнение. Самоусъвършенстващ се ли е това? Всяка школа има свой собствен набор от унаследени неща, които е нужно да бъдат развити чрез упражнения.

*Ученик: Хората, които се занимават с други практики, твърдят: „Практики, които не използват насочена мисъл, не са пътища за самоусъвършенстване“. Вярно ли е това?*

**Учителя:** Хората говорят всякакви неща, но никой не ви е преподавал Великия път като мен. В будистката система се вярва, че един метод за самоусъвършенстване,

който използва намерение, не може да бъде от много високо ниво; когато казвам „метод за самоусъвършенстване, който използва намерение“, нямам предвид движенията в тези практики. При медитацията *Джиеин* се явява движение, така че въпросът не е в мащаба или броя на движенията. „С намерение“ и „без намерение“ се отнася до вашите мисли. По отношение на преследването, ако преследвате нещо и имате намерение, тогава това са привързаности. Ето какво означава.

*Ученик: Характер и добродетел не са едно и също. Вие казахте, че добродетелта определя нивото на човек, но след това казахте, че нивото на характера определя нивото на гонг. Противоречиви ли са тези твърдения?*

**Учител:** Може би не сте го чули ясно. Характерът обхваща широк спектър от неща, като добродетелта е едно от тях. Той също така включва Жен, способност за понасяне на трудности, способност за просветление, начина, по който се справяте с конфликти и т.н. Всичко това е свързано с характера и включва трансформацията на *гонг* и добродетел. Това е нещо широкообхватно. Колко добродетел имате не отразява колко *гонг* имате. Вместо това предполага колко *гонг* може да развиете по-късно. Само чрез местове, които подобряват характера ви, добродетелта може да бъде трансформирана в *гонг*.

*Ученик: Всеки един от членовете на моето семейство практикува различен вид чигонг. Ще си пречат ли те един на друг?*

**Учител:** Не, няма, [поне не с Фалун Гонг]. Не мога да кажа дали те ще си влияят един на друг. Но що се отнася до нашия Фалун Гонг, никой не може да му се намесва. И вие

ще облагодетелствате семейството си, тъй като ние се усъвършенстваме праведно и вие няма да се отклоните.

*Ученик: Има всякакви идеи, разпространявани в обществото, като тези във верижните писма. Как да се справяме с тях?*

**Учителя:** Ще ви кажа, че това е чиста измама. Не връщайте писмата им. Това е толкова глупаво. Може да ги игнорирате. Само с един поглед може да разберете дали са почтени. Нашият Закон има стриктни изисквания за усъвършенстване на характера. Аз наричам някои *чигонг* майстори „*чигонг* търговци“, тъй като третираат *чигонг* като някакъв вид стока и го превръщат в актив, който да разменят за пари. Тези хора нямат нищо истинско за преподаване и дори да имат тази или онази дреболия, няма да е от високо ниво. Някои неща дори са зли.

*Ученик: Ако ученик на Фалун Гонг е приел официално будизма в храм, какво трябва да направи? Трябва ли да го отхвърли?*

**Учителя:** Това няма много общо с нас. Въпреки че сте го приели, това е било само формалност.

*Ученик: Някои от нас почувстваха сякаш главите ни са по-дуги и замаяни след изучаване [на Фалун Гонг].*

**Учителя:** Вероятно това се дължи на факта, че сте нови ученици, чиито тела не са били напълно настроени. Енергията, която излъчвам, е мощна. Ще усещате главата си подута, когато болестното ви *чи* е изхвърляно. Това се случва, когато третираме болест в главата ви, и е нещо добро. Но колкото по-бързо е отстранявано заболяването, толкова по-силна е реакцията. Когато провеждахме седмдневни курсове, някои хора не можеха да издържат и

щяха да се появят проблеми, ако съкратим курса допълнително, тъй като излъчената енергия е мощна и реакциите са наистина силни; главата се усеща толкова подута, че някои хора едва издържат. Изглежда, че десетдневен курс е по-безопасен. Реакциите ще са малко по-силни за хората, които закъсняват.

*Ученик: Можем ли да пушим и пием, след като започнем практиката? Ами ако трябва да пием поради естеството на работата ни?*

**Учителя:** Ето как гледам на това. Будисткият чигонг, който практикуваме, забранява пиенето. Възможно е, след като известно време не сте пили, да ви се прииска да пиете отново. Тогава се откажете постепенно, но не отлагайте твърде много или ще бъдете наказани. Що се отнася до пушенето, мисля, че е въпрос на воля. Може да се откажете, стига да искате. Обикновените хора често си мислят: „Днес ще се откажа“. Но няколко дни по-късно не могат да се придържат към това. Тогава, след няколко дни, те отново имат тази мисъл и се опитват да се откажат още веднъж. Те никога няма да могат да се откажат по този начин. Обикновените хора живеят тук, в този свят, и за тях няма начин да избегнат социалното общуване, когато взаимодействат с другите. Но след като сте се заели със самоусъвършенстване, не бива повече да гледате на себе си като на обикновен човек. Стига да имате волята, ще постигнете целта си. Разбира се, някои от моите ученици все още пушат. Когато са сами, те могат да се откажат, но когато някой им предложи цигара, са твърде учтиви, за да откажат. Те искат да пушат и чувството да си без цигара няколко дни не е приятно, но когато пушат отно-

во, не се чувстват добре. Трябва да упражнявате самоконтрол! Някои хора са в сферата на връзките с обществеността и това налага често да вечерят с клиенти. Това е труден проблем за решаване. Направете всичко възможно да пиете колкото може по-малко или измислете как да се справите с това.

*Ученик: Когато все още не можем да видим въртенето на Колелото на Закона, ако мислим, че то се върти по посока на часовниковата стрелка, ще му повлияем ли, ако всъщност тогава Колелото на Закона се върти обратно на часовниковата стрелка?*

**Учителя:** Колелото на Закона се върти автоматично. Не му е нужно напътствието на вашата мисъл. Ще подчертая това отново: не използвайте намерение. Всъщност, намерението поначало не може да го контролира. Не мислете, че можете да използвате намерението си, за да го накарате да се върти в обратна посока; Колелото на Закона, разположено в долната коремна област, не се контролира от намерение. Колелата на Закона, които са използвани външно за настройване на тялото ви, биха могли да приемат вашето намерение, ако пожелаете да се въртят по определен начин; възможно е да усетите това. Но ще ви кажа: не го правете. Вие не можете да упражнявате нашата практика, ако използвате намерение. Не би ли довело практикуването с намерение до „практикуващият усъвършенства гонг“? Би трябвало Колелото на Закона или Законът да усъвършенстват практикуващия. Защо никога не може да изоставите неща като намерението? Никое самоусъвършенстване – дори да оцекото самоусъвършенстване – което е достигнало високо ниво,

не се ръководи от намерение.

*Ученик: Кои са най-подходящите време, място и посока за практикуване на Фалун Гонг? Колко пъти на ден е подходящо да се практикува? Има ли значение дали правим упражненията преди или след хранене?*

**Учителя:** Колелото на Закона е кръгло и е миниатюра на Вселената, така че то усъвършенства по законите на Вселената, а Вселената е в движение, така че Законът е това, което усъвършенства практикуващия. Когато не се усъвършенствате, той ви усъвършенства и това е различно от всеки принцип или теория за самоусъвършенстване, които са правени обществено достояние. Моята система е единствената, при която „Законът усъвършенства практикуващия“. Всички други методи за самоусъвършенстване възприемат пътя на еликсира; за разлика от нашия метод, те изкуствено култивират гонг и натрупват еликсир. Нашата система може да се практикува по всяко време, защото когато не практикувате, гонг ви усъвършенства. Няма нужда да избирате време. Правете упражненията толкова, колкото можете, правете ги според времето, с което разполагате. Нашите упражнения са доста свободни в това отношение, но ние имаме стриктни изисквания към характера. Нашата практика не се интересува и от посоката. Няма проблем, независимо в коя посока изберете да застанете, защото Вселената се върти и е в движение. Ако сте обърнати на запад, по същество това не е наистина запад. Ако сте обърнати на изток, това всъщност не е наистина изток. Помолех учениците си да се обърнат на запад, когато правят упражненията само в знак на уважение. Но всъщност това няма никакво влияние. Можете

да правите упражненията навсякъде, във или извън дома си. Но все пак смятам, че трябва да намерим място с относително подходящ терен, околна среда и въздух. И то трябва да е далеч от мръсни неща като кофи за отпагъци или тоалетни. Нищо друго обаче няма особено значение. Самоусъвършенстването в Дафа не се интересува от време, място или посока. И може да практикувате преди или след хранене, но ако сте преяли, няма да се чувствате добре, ако практикувате веднага след това. По-добре е да си починете известно време. Също така, ако сте толкова гладни, че стомахът ви къркори, ще бъде трудно да успокоите съзнанието си. Трябва да се справяте с нещата според собствените си обстоятелства.

*Ученик: Има ли нещо, което сме длъжни да направим след приключване на упражненията, като да изтрием лицето си?*

**Учителя:** След като направим упражненията, ние не се нуждаем от студена вода и неща от този род, нито пък трябва да трием лицето или ръцете си. Тези неща имат за цел да отворят меридианите и акупунктурните точки на човешкото тяло и се прилагат на един първоначален етап. Ние култивираме Великия път, който не включва нито едно от тях. Сега вашето тяло вече не е в състояние след коригиране. Изглежда, че за обикновен човек е ужасно трудно да стане самоусъвършенстващ се, а някои практики не са в състояние директно да променят човешкото тяло. Някои от техните изисквания са сложни. При нас няма такива, а и нямаме подобни концепции. Не се тревожете за неща, за които не съм говорил – просто се концентрирайте върху самоусъвършенстването. Тъй като култивираме Великия път, само за броени дни тялото ви

ще премине през първоначалното състояние, в което се страхува от различни неща, или през процеса, при който има разни потребности. Не бих казал директно, че това се равнява на няколко години практикуване на други методи за самоусъвършенстване, но е почти същото. Аз не говоря за неща от ниски нива, като едн-коя си посока, меридиан и други подобни. Ние просто преподаваме по-висши неща. Самоусъвършенстването в Дафа, или истинското самоусъвършенстване, е за вашето каляване чрез самоусъвършенстване, а не чрез упражнения.

*Ученик: Можем ли да използваме тоалетната веднага след като приключим с упражненията си? Има много мехурчета в урината ми. Това изтичане на чи ли е?*

**Учителя:** Това не е проблем. Тъй като се усъвършенствате на по-високи нива, нашата урина или изпражнения наистина съдържат енергия, но тя е само малко количество и няма никакво влияние. Култивирането на Великия път означава предоставяне на спасение на съзнателните същества. Това малко изтичане не е нищо особено; това, което получаваме, е много по-голямо. Енергията, която отдавам, докато преподавам този курс, е изключително мощна и след това остава навсякъде по стените.

*Ученик: Може ли да разпространяваме и да популяризираме Фалун Гонг? Може ли да го преподаваме на хора, които не са присъствали на лекциите? Може ли хора, които не са присъствали на лекциите, да практикуват в асистиращите центрове? Допустимо ли е да изпратим по пощата аудио записи и книги на роднини и приятели, живеещи извън града?*

**Учителя:** Няма да сгрешите, ако разпространявате



нашата практика и помагате на повече хора да се облагодетелстват от нея. Казал съм ви много закони, тоест, предал съм ви Закона и съм ви позволил да разберете и видите нещо от по-високи нива. Казвам ви някои неща предварително, тъй като се опасявам, че ако чакам, няма да ги разберете, когато ги видите или попаднете на тях. Може да учите други хора да правят упражненията, но нямаме способността да поставим Колело на Закона. Какво става тогава? Казвал съм, че моите Тела на Закона ще ви напуснат, ако се усъвършенствате от време на време и всъщност не практикувате. Докато ако се усъвършенствате истински, Телата на Закона ще се грижат за вас. Така че когато учите някого на упражненията, вие носите информацията, която съм ви преподал, и тя носи енергийния механизъм, формиращ Колело на Закона. Ако човекът, когото учите, вложи усилия в практикуването, ще се формира Колело на Закона. Ако човекът е предопределен и има добра вродена основа, той може веднага да получи Колело на Закона. Нашата книга е много подробна. Човек може да се усъвършенства добре и без да е обучаван лично.

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

**Учителя:** Когато се усъвършенствате във Фалун Гонг, не е необходимо да регулирате дишането си. Ние не се интересуваме от дишането. Това е нещо, което човек научава на входящото ниво. Тук не се нуждаем от него, тъй като регулирането и контролирането на дишането е свързано с култивирането на еликсир и включва добавяне на въздух, подхранване на огъня и така нататък. Дишането срещу течението, дишането по течението, преглъщането на

слонка и така нататък – всичко това е за култивиране на еликсир, а ние не го култивираме. Всичко, от което се нуждаем, е осигурено от Колелото на Закона. А някои по-сложни и по-висши неща се постигат с помощта на Тялото на Закона на вашия *шифу*. Нещата на нито една школа за самоусъвършенстване – и това включва дори тези на даоистката система, която ги разисква по-подробно – не се култивират преднамерено или по изкуствен начин. В действителност напреднал *шифу* от школата е този, който помага на човек да изгради и преобразува тези неща, и това се прави без знанието на човека. Вие не бихте могли да постигнете тези неща със собствените си човешки усилия, освен ако не сте постигнали просветление или отключване на *гонг*.

*Ученик: Трябва ли да използваме фокусиране на съзнанието си, когато правим упражненията? Къде трябва да е вниманието ни по време на упражненията?*

**Учителя:** Тук не използваме фокусиране на съзнанието. Казах на всички ви да не използвате фокусиране на съзнанието и да се откажете от привързаностите си. Не търсете каквито и да било мисли. При третото упражнение, при което двете длани пренасят *чи*, за да се движи между двата предела, всичко, което е нужно, е една бърза мисъл. Не мислете за нищо повече.

*Ученик: Събирането на енергия същото ли е като събирането на чи?*

**Учителя:** За какво бихме искали да събираме *чи*? Ние се усъвършенстваме във Великия път и след време дори няма да можете да излъчвате *чи*. Ние не култивираме *чи*, което е

на по-ниско ниво. Вместо това излъчваме светлина, а енергията се събира от Колелото на Закона, не от нас самите. Нека използваме „Проникване в пределите на космоса“ за пример – упражнението не е за събиране на *чи*, а всъщност за да придвижи *чи* през тялото; то може да има и ефекта на събиране на енергия, но това не е главната цел. Как човек събира *чи*? Ако искате да говорим за събиране на *чи* – добре, как може да направите това? Тъй като култивирате Дафа, само с едно махване на ръката ви може да усетите тежест над главата си, тъй като ще дойде голямо количество *чи*. Но за какво ви е това *чи*? Също така не е необходимо умишлено да трупате енергията, която събирате.

*Ученик: Фалун Гонг включва ли „изграждане на основа за сто дни“ и „ембрионално дишане“?*

**Учителя:** Всичко това е на по-ниско ниво и ние не го практикуваме. Ние отгавна сме преминали тези нестабилни етапи за начинаещи.

*Ученик: Фалун Гонг засяга ли баланса на ин и ян?*

**Учителя:** Това отново се отнася до работа с *чи* и е на по-ниско ниво. Когато се откъснете от това ниво, повече няма да съществува въпросът за баланс на *ин* и *ян* в тялото ви. Няма значение в коя система се усъвършенствате – докато получавате истинско учение от гаден *шифу*, е гарантирано, че когато оставите по-ниското ниво зад себе си, всичко, което сте усъвършенствали преди, ще бъде напълно отхвърлено – нищо не се запазва! Тогава се появява нов набор от неща на новото ниво. След като и това ниво е преминато, друг нов набор от неща се култивира отново и така нататък. Ето как става това.

*Ученик: Може ли да правим упражненията, когато гърми? Трябва ли някой, който се занимава с Фалун Гонг, да се страхува от звуци?*

**Учителя:** Това би трябвало да ви го илюстрира. Веднъж обучавах ученици в двора на голяма сграда в Пекин. Щеше да вали и гръмотевиците бяха силни. По това време те правеха упражнения, които бяха преподадени само на [тези] ученици – упражнения, които се правеха чрез ходене в „подвижна стойка“ върху Колело на Закона. Видях, че ще завали, но те не бяха завършили упражнението. Проливният гръж обаче не можа да се изсипе. Облаците бяха много ниско, кълбяха се над сградата и беше много тъмно, а гръмотевиците гърмяха и трещяха. В този момент мълния удари края на Колелото на Закона, но ни най-малко не ни навреди. Можаме ясно да видим мястото, на което гръмотевицата е ударила земята, и въпреки това останахме невредими. Това показва, че нашата практика ни осигурява защита. Когато практикувам, обикновено не ме интересува какво е времето и когато помисля за практика, просто практикувам. Стига да има време, практикувам. Не се притеснявам и от звуци. Други методи се боят от звуци, тъй като когато човек е в дълбок покой, в спокойно състояние, и изведнъж чуе силен звук, усещането е, все едно *чи* по цялото тяло е на път да избухне и трепти и изтича от тялото. Но не се тревожете, нашето самоусъвършенстване не се влияе от такива неща. Разбира се, все пак направете всичко възможно да намерите тихо място, където да практикувате.

*Ученик: Трябва ли да визуализираме образа на нашия Учител?*

**Учителя:** Няма нужда да визуализирате. Когато Тре-

томо ви око е отворено, ще видите моето Тяло на Закона до себе си.

*Ученик: Има ли някакви изисквания, когато се практикуват петте упражнения? Трябва ли всички да се правят заедно? Може ли да броим наум, когато правим тези, които изискват девет повторения? Ще има ли обратен ефект, ако правим повече от девет повторения или не помним точно някои движения?*

**Учителя:** Може да практикувате което поускате от петте упражнения, но мисля, че е най-добре да правите първото преди останалите, тъй като то отваря цялото тяло. Направете го веднъж, най-напред. После, след като цялото ви тяло е напълно отворено, може да преминете към другите упражнения и това е по-ефективно. Практикувайте колкото можете, според това колко време имате. Може също така да изберете да направите едно конкретно упражнение. Всяко от движенията на третото и четвъртото упражнение трябва да бъде повторено девет пъти и, както е написано в книгата, може да си броите наум. След като се приберете вкъщи, може да помолите детето си да стои наблизо и да брои, докато практикувате. След като направите деветте повторения, няма да сте способни да доловите енергийния механизъм, дори и да опитате, тъй като моите неща работят по този начин. В началото ви е необходимо да мислите за това, но щом си изградите навика, ще спрете по естествен начин. Ако не помните правилно някои движения или правите твърде много или твърде малко повторения, просто ги коригирайте и всичко ще бъде наред.

*Ученик: Защо приключването на движенията не слага край*

*на практиката?*

**Учителя:** Колелото на Закона се върти автоматично и веднага разбира, че сте спрели да правите упражненията. То има огромно количество енергия и може незабавно да върне обратно това, което е излъчило, много по-ефективно, отколкото вие някога бихте могли да го направите с намерение. Това обаче не води до прекратяване на практиката, тъй като то просто взема обратно енергията. Други форми на практикуване всъщност приключват със завършване на упражненията. Но нашата система се практикува постоянно – дори след спиране на движенията – така че практиката не може да бъде приключена. Дори и да искате да спрете въртенето на Колелото на Закона, не бихте могли. Ако го обсъдя на по-дълбоко ниво, не бихте разбрали. Ако можехте да спрете въртенето му, аз също би трябвало да спра, а вие бихте ли могли да ме спрете?

*Ученик: Може ли да практикуваме позициите Джиеин и Хъишъ по същия начин, както упражнението „Фалун стояща позиция“?*

**Учителя:** Не можете да правите първата серия от упражнението „Буда протяга хиляда ръце“ като упражнението „Фалун стояща позиция“. Ако използвате твърде много сила при разтягането, ще имате проблеми.

*Ученик: Трябва ли да поддържаме кухи подмишниците, докато правим упражненията? Когато правя първото упражнение, подмишниците ми усещат напрежение. Какво става?*

**Учителя:** Имате ли заболяване? По време на началния етап, когато вашето тяло бива настроено, може да усещате разнообразни явления. Ще имате някои симптоми,

но те не са предизвикани от упражненията.

*Ученик: Може ли хора, които не са присъствали на лекциите на Учителя Ли, да практикуват заедно с други ученици в парковете?*

**Учителя:** Да. И всеки ученик може да учи другите на упражненията. Когато учениците преподават упражненията на другите, не е по начина, по който ви обучавам тук, където директно настройвам тялото ви. Но има хора, които получават Колело на Закона, веднага щом се заемат с практиката, тъй като за всеки ученик са моите Тела на Закона, а те могат директно да се погрижат за тези неща. Всичко зависи от кармичната връзка на човек. Когато неговата кармична връзка е силна, той може да получи Колело на Закона още в този момент; ако неговата кармична връзка не е толкова силна, тогава като практикува, с течение на времето, той може сам да развие въртящия се механизъм. И с по-нататъшна практика той ще успее да развие въртящия се механизъм в Колело на Закона.

*Ученик: Какво е значението на мудрите в медитативното упражнение „Подсилване на свръхестествените сили“?*

**Учителя:** Нашият език не може да го обясни. Всяка мудра съдържа богатство от значения. До голяма степен те казват: „Ще започна да правя движенията и да культивирам Закона на Буда. Ще настройа тялото си и ще навляза в състояние на самоусъвършенстване“.

*Ученик: Вярно ли е, че когато човек се усъвършенства до състоянието на Млечнобяло тяло, всички пори са отворени и протича „телесно дишане“?*

**Учителя:** Вижте всички дали можете да го усетите – вече сте преминали това ниво. За да настроя телата ви до състоянието на Млечнобяло тяло, трябваше да преподобвам Закона повече от десет часа – не по-малко. Ние веднага ви довеждаме до състояние, което бихте могли да постигнете след десетилетия или по-дълго, ако практикувате други пътища за самоусъвършенстване. Тъй като за това ниво няма изискване към характера и всичко е направено според способностите на вашия *шифу*, това ниво е преминато, преди дори да сте го усетили; може би е било само за няколко часа. Може би един ден сте много чувствителни, но малко по-късно не сте толкова чувствителни. Всъщност току-що е било преминато едно значително ниво. При други методи за самоусъвършенстване обаче ще останете в това състояние за година или повече. Всъщност те са на по-ниско ниво.

*Ученик: Може ли да мислим за всяко от движенията на Фалун Гонг, докато се возим в автобус или чакаме на опашка?*

**Учителя:** Нашите упражнения не изискват нито насочване на мисълта, нито определена продължителност на времето за ежедневна практика. Със сигурност колкото по-дълго ги правите, толкова по-добре. Но когато не изпълнявате упражненията, практиката ви усъвършенства. При все това по време на началния етап е по-добре да практикувате повече, подсилвайки [механизмите]. Някои ученици установяват, че когато са в командировка за няколко месеца, нямат време да практикуват и все пак това не оказва никакво влияние. Когато се върнат, Колелото на Закона все още се върти, тъй като то никога не спира. Докато в сърцето си смятате себе си за самоусъвършен-



стващ се и спазвате изискванията за своя характер, то ще продължи да действа. Но има нещо друго: ако не практикувате и бъркате себе си с обикновен човек, тогава то ще се разпадне.

*Ученик: Може ли Фалун Гонг и тантризъм да се практикуват заедно?*

**Учителя:** Тантризмът също използва Колело на Закона, но не може да бъде практикуван заедно с нашия метод за самоусъвършенстване. Ако сте се усъвършенствали в тантризъм и неговото Колело на Закона вече е формирано, може да продължите да се усъвършенствате в тантризма, тъй като тантризмът също е праведен път за самоусъвършенстване. Те не могат да бъдат практикувани едновременно. Колелото на Закона в тантризма култивира централния меридиан и се върти хоризонтално. Това Колело на Закона се различава от нашето Колело на Закона и на колелото има мантра. Нашето Колело на Закона е поставено вертикално в долната коремна област, с плоската страна, обърната навън. Тъй като пространството на корема е ограничено, само моето Колело на Закона заема цялата площ. Ако там се постави друго, нещата ще се объркат.

*Ученик: Може ли да практикуваме други будистки системи за самоусъвършенстване, докато практикуваме Фалун Гонг? Може ли да слушаме аудио записи, които повтарят монотонно името на Бодхисатва Гуанин? Може ли светски будисти да напяват свещени текстове, след като са научили Фалун Гонг? Може ли същевременно да практикуваме други упражнения?*

**Учителя:** Мисля, че не. Всеки метод е път за самоусъвършенстване. Ако наистина искаме да се усъвършенства-

те, а не само да се лекувате или да подобрявате здравето си, тогава трябва да се посветите на една-единствена дисциплина. Това е сериозен въпрос. Самоусъвършенстването към по-високи нива налага да се придържате към един път за самоусъвършенстване. Това е абсолютна истина. Дори различни пътища за самоусъвършенстване от Буда школата не могат да бъдат смесвани. Самоусъвършенстването, с което се занимаваме тук, е от високо ниво и е предавано векове наред. Да практикувате според това, което може да усещате, е безразборно. Погледнат от друго измерение, процесът на трансформация е изключително задълбочен и сложен. Това е точно като прецизен инструмент, при който, ако отстраните една от частите му и я замените с нещо друго, той незабавно ще се повреди. Същото важи и за самоусъвършенстването: нищо не бива да се смесва. То неминуемо ще се обърка, ако смесвате нещата. Това е така за всички пътища за самоусъвършенстване: ако искате да се усъвършенствате, трябва да се посветите на една дисциплина. Няма да имате никаква надежда за самоусъвършенстване, ако постъпвате другояче. Поговорката „Вземете най-доброто от всяка школа“ е приложима само за нивото на лечение на болести и подобряване на здравето. Това няма да ви доведе до по-високи нива.

*Ученик: Ще си пречим ли взаимно, ако правим упражненията близо до хора от други методи за самоусъвършенстване?*

**Учителя:** Няма значение какъв път за самоусъвършенстване практикува друг човек – било то даоистки път, свръхестествена практика, будистки път – стига да е праведен, той изобщо няма влияние върху нас. И вие няма да му попречите. За него е благотворно да практикува бли-

зо до вас. Колелото на Закона е интелигентно същество и не култивира еликсир, така че може спонтанно да помага на другите.

*Ученик: Може ли да помолим други чигонг майстори да коригират телата ни? Ще има ли някакво влияние, ако слушаме речите на други чигонг майстори?*

**Учителя:** Вярвам, че след този курс ще усетите какво състояние е достигнало тялото ви. След известно време във вас няма да се допускат болести. Когато отново възникнат проблеми, може да ги усещате като простуда или болки в стомаха, но всъщност сега са нещо различно. Вместо това те са премеждия и изпитания. Ако търсите други чигонг майстори, това означава, че не разбирате или не вярвате на казаното от мен. Ако имате мисли за получаване на нещо, ще привлечете порочни послания, които пречат на самоусъвършенстването ви. Ако гонг на този чигонг майстор идва от това, че е обладан, тогава и вие в крайна сметка може да привлечете тези същества. Същото се отнася и за слушането на речи: не означава ли „желанието да слушате“, че търсите нещо? Трябва сами да се просветлите до това. Това е въпрос на характер и аз няма да се намеся. Ако той говори за принципи от високо ниво или въпроси относно характера, тогава може да няма проблеми. Но вие посетихте моя курс и след огромни усилия тялото ви беше настроено. Първоначално информацията от други практики са били разбъркани и са объркали тялото ви. Сега всичко е настроено до най-доброто състояние, като лошото е отстранено, а доброто – запазено. Разбира се, не възразявам да изучавате други практики; ако чувствате, че Фалун Гонг не е добър, може да изучавате други практики.

Но мисля, че ако изучавате прекалено много различни неща, това не е добре за вас. Вие сте культивирали Великия път и Телата на Закона са точно до вас. Придобили сте висши неща, а сега искате да се върнете към търсенето?!

*Ученик: Ако практикуваме Фалун Гонг, може ли да изучаваме други методи като масаж, самоотбрана, „Дзен с един пръст“, Тайдзи и така нататък? Ако не ги практикуваме, а само четем свързани с тях книги, това ще окаже ли някакво влияние?*

**Учителя:** Допустимо е да изучавате масаж и самоотбрана, но когато започнете да усещате агресия, ще се чувствате некомфортно. „Дзен с един пръст“ и Тайдзи се класифицират като *чигонг*. Ако ги практикувате, ще добавяте неща и ще замърсите субстанциите от мен, които съществуват във вашето тяло. Допустимо е да четете книги, в които се говори за характера. Но някои автори правят заключения преди дори те да са проумели всичко и това ще обърка мисленето ви.

*Ученик: Когато правя „Обхват на Колелото пред главата“, ръцете ми понякога се докосват. Допустимо ли е това?*

**Учителя:** Не докосвайте ръцете. Трябва да поддържате малко разстояние. Ако ръцете се докоснат, енергията от ръцете ще се върне обратно в тялото.

*Ученик: Когато правим второто упражнение, ако ръцете ни не издържат повече, може ли да ги свалим [за кратка почивка] и след това да продължим упражнението?*

**Учителя:** Самоусъвършенстването е нещо трудно. Не е ефективно, ако ги свалите в момента, в който почувствате умора. Ръководният принцип е следният: колкото

по-дълго, толкова по-добре. Но трябва да действате според собствените си способности.

*Ученик: Защо в пълната лотосова позиция левият крак е под десния при жените?*

**Учителя:** Защото нашето самоусъвършенстване обръща внимание на един основен фактор: женското тяло е различно от мъжкото тяло. Така че самоусъвършенстването трябва да съответства на женската физика, ако жената иска да използва физическото си тяло, за да преобразува себе си. При жената обикновено левият крак поддържа десния, което съответства на нейното състояние. Мъжете правят обратното, тъй като същността им е различна.

*Ученик: Може ли да слушаме записи или музика или да рецитираме стихове, докато правим упражненията?*

**Учителя:** Ако е подходяща будистка музика, тогава може да слушате. Но при истинското самоусъвършенстване не ви е нужна никаква музика, тъй като трябва да навлезете в покой. Слушаме музика, за да заместим безброй мисли с една-единствена.

*Ученик: Когато изпълняваме „Проникване в пределите на космоса“, трябва ли телата ни да са спокойни или да използваме сила?*

**Учителя:** За разлика от първото упражнение, при „Проникване в пределите на космоса“ трябва да застанете естествено и спокойно. Другите упражнения изискват тялото ви да е отпуснато, което ги отличава от първото.

### 3. Усъвършенстване на характера

*Ученик: Искам да достигна стандарта на Джън, Шан, Жен. Но вчера сънувах, че ожесточено споря с някого и когато поиска да се въздържа, не успях. Дали това трябваше да ми помогне да подобря характера си?*

**Учителя:** Със сигурност. Казал съм ви какво са сънищата, така че помислете за това и стигнете до собствено разбиране. Нещата, които ще ви помогнат да подобрите своя характер, идват внезапно и неочаквано. Те не чакат момента, когато сте психически подготвени да ги посрещнете. За да разберете дали някой е добър или лош, трябва да го изпитате, когато той не е психически подготвен.

*Ученик: Означава ли Жен от Джън, Шан, Жен във Фалун Гонг, че трябва да практикуваме Жен във всичко, независимо дали е правилно или не?*

**Учителя:** Жен, за който говоря, се отнася до подобряването на вашия характер по отношение на личен интерес и всички онези привързаности, които не сте склонни да изоставите. Всъщност Жен не е нещо лошо, дори за обикновените хора. Нека ви разкажа една история. Хан Шин бил велик главнокомандващ генерал, който обичал бойните изкуства още като младеж. По негово време хората, които изучавали бойни изкуства, обичали да носят мечове. Докато Хан Шин вървял по улицата, към него се приближил един главорез и го предизвикал с думите: „За какво носиш този меч? Смееш ли да убиваш хора? Ако е така, тогава убий мен“. И докато изричал това, той протегнал врат. Казал: „Ако не смееш да ме убиеш, тогава пропъзди между краката ми!“. Хан Шин пропъзлял между краката му. Той наистина

бил способен да практикува Жен. Някои хора мислят, че онези, които упражняват самоконтрол, са слабохарактерни и могат лесно да бъдат командвани. Истината е, че хора, които упражняват самоконтрол, имат силна воля. Що се отнася до това кое е правилно или грешно, трябва да погледнете и да видите дали то действително е в съгласие със законите на Вселената. Може да мислите, че нямате вина в даден инцидент и че другият човек е този, който ви е разстроил, но всъщност не можете да знаете със сигурност. Тогава ще кажете: „Знам, знам, стана само заради някаква дреболия“. Но това, за което говоря, е различен принцип – принцип, който не може да бъде видян в това материално измерение. Казано на шега, може би сте дължали на другите в предишния си живот – в такъв случай можете ли да кажете дали това, което те ви причиняват, е правилно или грешно? Така че трябва да практикуваме самоконтрол. Едва ли може да се смята за Жен проявата на търпение в конфликт, предизвикан от самите вас. Трябва да сте не само търпеливи, но също и благодарни на хората, които наистина ви разстройват. Да предположим, че някой ви нарушае и след това се оплаче от вас на Учителя. Е, все пак трябва да му кажете „Благодаря!“ в съзнанието си. Може би се чудите: „Няма ли да се превърна в А Кю?“. Това е, което си мислите. Ако се справите с цялата ситуация по различен начин от него, тогава сте подобрили характера си. Той печели в това материално измерение, но ви предава неща в друго измерение, нали? Вашият характер се подобрява и черната материя се преобразува. Печелите по три начина. Защо да не сте му благодарни? Това е трудно да се разбере по начина, по който гледат на него обикновените хора, но аз не говоря на обикновени хора. Обръщам се към

самоуствършенстващи се.

*Ученик: Хора, които не са обладани, могат да подобрят своя характер, за да избегнат обладаване. Ами ако някой вече е обладан? Как може да се отърве от това?*

**Учителя:** Една праведна мисъл ще покори сто злини. От момента, в който сте получили този Закон, от този момент нататък, дори ако обладаващи духове ви носят облаги, не бива да ги приемате. Когато те ви носят пари, слава и печалба, вие се чувствате щастливи и мислите: „Вижте колко съм способен“, и се изтъквате пред другите. По-късно, когато не се чувствате добре, вие не искате да живеете с тези неща и търсите Учителя да ви лекува. Защо не се държите добре, когато продължават да ви дават добри неща? Тогава не можем да разрешим този проблем за вас, защото вие сте приели всички облаги, които са ви донесли. Не може само да искате да придобивате неща. Не трябва да искате нищо от него, дори добрите неща, които ви носи, а просто да се уствършенствате по метода, който ви е преподал вашият учител. Щом успеете да бъдете праведни и с непоклатимо съзнание, те започват да треперят от страх; когато не приемате добрите неща, които ви дават, е време да си тръгнат. Ако останат върху вас, те вършат злина и тогава аз ще се намеся и ще разреша това. С едно махване на ръката ще изчезнат безследно. Но това няма да се получи, ако искате да притежавате благата, които ви носят.

*Ученик: Ще си навлекат ли обладаване хората, ако практикуват навън, в парка?*

**Учителя:** Казвал съм го многократно: ние култивира-



ме праведен път и едно праведно съзнание ще покори сто злини! В праведното самоусъвършенстване съзнанието е чисто, така че нищо не може да дойде върху вас. Колелото на Закона е нещо невероятно. Злите неща не само нямат начин да се прикрепят към вас – те се страхуват, когато са близо до вас. Ако не вярвате, може да практикувате другаде. Всички те се боят от вас. Ако ви кажа колко много обладаващи духове има, всички вие ще се уплашите – много хора са обладани. Тези хора продължават да практикуват, след като са постигнали целта си за лечение на болести и подобряване на здравето, така че какво друго се надяват да получат? Когато мислите им не са правилни, те си навличат тези проблеми. И все пак не трябва да ги виним, тъй като не знаят принципите. Една от целите, които имах при излизането ми пред обществеността, бе да помогна за коригирането на тези лоши неща.

*Ученик: Какви свръхестествени способности ще развие човек в бъдеще?*

**Учителя:** Не искам да говоря за това. Всеки човек има свой собствен набор от условия, така че е трудно да се каже. На различни нива ще бъдат развити различни способности. Решаващият фактор е какъв е характерът ви на всяко ниво. Ако сте изоставили една част от своите привързаности, тогава може да се формира такъв вид способност. Но тази способност трябва да е в начален стадий, така че няма да е толкова мощна. Докато вашият характер не е достигнал много високо ниво, не може да ви се дават способности. В нашия курс обаче някои хора действително имат доста добра вродена основа. Някои от тях са развили способност да се предпазват от гъжда, докато ходят под

него, а други са развили способността за телекинеза.

*Ученик: Дали „усъвършенстване на характера“ или „изоставяне на всички привързаности“ се отнасят до постигане на будистката „празнота“ и даоистката „пустота“?*

**Учителя:** Характерът или добродетелта, за които говорим ние, не се съдържат в будистката празнота или даоистката пустота. По-скоро будистката празнота и даоистката пустота са включени в нашия характер.

*Ученик: Един Буда винаги ли ще остане Буда?*

**Учителя:** След като сте постигнали Дао чрез самоусъвършенстване, след като сте се просветлили, вие сте считан за просветлено същество – тоест, същество от по-високи нива. Но няма гаранция, че никога няма да се гържите зле. Разбира се, обикновено няма да вършите нередни неща на това ниво, тъй като сте видели истината. Но ако се гържите зле, ще пропаднете надолу по същия начин. Ако винаги правите добри неща, ще останете там горе завинаги.

*Ученик: Какво е човек с „велик духовен потенциал“?*

**Учителя:** Определящите фактори са следните: човекът да има добра вродена основа, голяма способност за просветление, изключителна издръжливост, малко привързаности и да приема леко светските неща. Това означава да имате велик духовен потенциал. Трудно е да се открие човек с велик духовен потенциал.

*Ученик: Може ли хора без отлична вродена основа да развият гонг, ако практикуват Фалун Гонг?*

**Учителя:** Хората без отлична вродена основа също могат да развият гонг, защото всеки носи известно количество добродетел. Не е възможно да нямате никаква добродетел – няма такива хора. Дори и да нямате бяла материя върху себе си, все пак имате черна и чрез самоусъвършенстване тя може да бъде преобразувана в бяла. Това е просто една допълнителна стъпка. Когато сте понесли трудности по време на самоусъвършенстването, погубили сте характера си и сте правили саможертви, вие ще сте придобили *гонг*. Самоусъвършенстването е предпоставка за това. Телата на Закона на вашия *шифу* преобразуват бялата материя в *гонг*.

*Ученик: Когато човек се роди, целият му живот вече е предопределен. Дали упоритата работа има значение?*

**Учителя:** Разбира се, че има. Вашият упорит труд също е нещо аранжирано, така че няма как да не се трудите усилено. Вие сте обикновен човек и значимите неща не могат да бъдат променени.

*Ученик: Когато Третото око не е отворено, как да разберем дали посланията, които получаваме, са добри или лоши?*

**Учителя:** Трудно е да го разберете сами. Много проблеми са заложили в процеса на вашето самоусъвършенстване, за да изпитат характера ви. Защитата, която ви осигурява мое то Тяло на Закона, е за да предотврати животозастрашаващи опасности. Тялото на Закона може и да не се погрижи за определени проблеми, които е нужно да бъдат преодолени, разрешени и разбрани от вас. Понякога, когато дойдат лоши послания, може би ще ви кажат числата от лотарията, но тези числа може и да не са верните. Може

да ви кажат и други неща. Всичко това има за цел да провери как ще се справите. Когато съзнанието ви е праведно, злите неща не могат да се намесят. Няма да има никакви проблеми, стига да поддържате добре своя характер.

*Ученик: Може ли да правим упражненията, когато се чувствате емоционално разстроени?*

**Учителя:** Когато сте в лошо настроение, за вас е трудно да седнете и да успокоите съзнанието си. Мисли за лоши неща ще препускат необуздано в съзнанието ви. Съществуват послания при изпълняването на упражненията и когато имате лоши мисли, те ще навлязат, а практиката ви ще стане неправедна. Упражненията, които изпълнявате, може да са ви преподадени от известен майстор, от някой велик *шифу* или от жив Буда от тантризма, но ако не следвате стриктно техните изисквания за характер, тогава това, което правите, няма да е тяхната практика, въпреки че са ви я преподали. Нека всички помислим за следното: ако практикувате „Фалун стояща позиция“ и се чувствате изтощени, но съзнанието ви е все още активно и мисли: „Защо едн-кой си във фирмата е толкова неприятен? Защо доносници за мен?“, „Какво мога да направя, за да получа повишение?“ или „Цените се вдигат, трябва да пазарувам повече“, тогава не смятате ли, че самите вие, подсъзнателно и неволно, практикувате по неправеден начин? Така че ако настроението ви е лошо, най-добре е да не правите упражненията.

*Ученик: Какъв е стандартът за „характер на изключително високо ниво“?*

**Учителя:** Характерът е плод на самоусъвършенства-

нето и няма някакъв установен стандарт. Всичко е оставено за осъзнаване от вас. Ако трябваше да поставим стандарт, той би бил такъв: когато се натъкнете на нещо, би трябвало да помислите: „Ако едно просветлено същество е изправено пред това, какво би направило?“. Разбира се, моделите за подражание са изключителни, но те все пак са само примери за обикновените хора.

*Ученик: Не трябва да бъдем подозрителни към всяка беседа или реч на чигонг майстор, но ако попаднем на мошеници, които мамят хората за пари?*

**Учителя:** Може би няма да попаднете на такъв. Първо вижте какво говорят и преценете за себе си дали действително сте попаднали на мошеник. За да прецените дали даден чигонг майстор е достоен, вижте какъв е характерът му. Колкото е високо нивото на характера на човек, толкова висок е неговият гонг.

*Ученик: Как елиминираме карма или, както се казва в будизма, „кармични дългове“?*

**Учителя:** Самоусъвършенстването само по себе си е форма на елиминиране на карма. Най-добрият начин е да подобрите характера си, защото това може да преобразува черната материя в бяла – добродетел, а след това добродетелта ще бъде трансформирана в гонг.

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

**Учителя:** По-голямата част от това, което будизмът забранява, са неща, които ние също не може да правим, но нашата гледна точка е различна. Ние не сме монаси или

монахини и живеем сред обикновените хора, така че е различно. За някои неща е достатъчно просто да ги приемат леко. Разбира се, когато вашата гонимост нараства и достигате изключително високи нива, това, което ще се изисква от характера ви, също ще бъде на изключително високо ниво.

#### **4. Третото око**

*Ученик: Когато Учителя изнасяше лекцията си, видях около 90-сантиметров златен ореол над главата му, а зад Учителя имаше много златни ореоли с размерите на главата.*

**Учителя:** Третото око на този човек [който зададе въпроса] е достигнало високо ниво.

*Ученик: Видях златна светлина, примесена с виното, изплътено от учениците на Учителя, когато извършваха лечения за хората.*

**Учителя:** Бих казал, че този човек се е усъвършенствал доста добре – той е могъл да види способностите, които са били излъчени.

*Ученик: Ще има ли някакво въздействие върху едно дете, ако Третото му око е отворено? Изпуска ли енергия отвореното Трето око?*

**Учителя:** Лесно е да се отвори Третото око на деца, които са на шест или по-малко години. Ако Третото око на едно дете се отвори и то не практикува, това ще доведе до изтичане на енергия; но някой в семейството трябва да практикува. Най-добре е то да гледа през Третото си

око веднъж на ден, което предпазва окото от затваряне и същевременно предотвратява твърде много изтичане. За малките деца е най-добре самите те да се усъвършенстват. Колкото повече използват Третото око, толкова повече енергия ще изтича и това влияе не на физическото тяло, а на техните най-фундаментални неща. Но ако нещата на детето са добре съхранени, няма да има никакво влияние. Това, за което току-що говорих, касае малките деца, а не възрастните. Някои хора имат широко отворено Трето око и не се страхуват от изтичане на енергия, но те не могат да виждат неща на много високо ниво. Междувременно други хора могат да виждат много високи нива и когато виждат неща, енергията е осигурена от Тяло на Закона или *шифу* на по-високо ниво, което не е проблем.

*Ученик: Видях златно сияние върху тялото на Учителя, както и върху сянката на Учителя, но само след миг те изчезнаха. Какво стана?*

**Учителя:** Това е моето Тяло на Закона. Докато говоря тук, аз имам *гонг* колона на върха на главата си и това е състоянието на нивото, на което се намирам. Изчезнало е след едно мигване, защото не сте знаели как да използвате Третото си око. Използвали сте физическите си очи.

*Ученик: Как да прилагаме свръхестествените си способности?*

**Учителя:** Мисля, че би било проблем, ако прилагате тези способности във военната наука, други високи технологии или шпионаж. Нашата Вселена има характер. Ако използването съответства на нейния характер, тогава способностите действат, а ако не съответства, способностите

няма да действат. Дори ако човек [със способности] е помолен да извърши добри неща, той няма да може да промени нищо на високи нива. Всичко, което може да направи, е да ги усети или почувства. И ако човекът използва само незначителни способности, това не причинява много вреда на нормалния ход на развитие на обществото. Ако той иска да промени определени наистина огромни неща, не зависи от него дали ще успее или не, тъй като развитието на обществото не следва волята му. Той може да се стреми да постигне определени неща, но окончателното решение не зависи от него.

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

**Учителя:** Съзнанието, за което говорим, обикновено излиза през върха на главата. Разбира се, не става само по този начин и то може да излезе от всяко място. Не е, както например казват някои други практики, че трябва да излезе през върха на главата. То може да напуска тялото от всяко място. Същото важи и за влизането в тялото.

*Ученик: Има червена светлина в областта на Третото око с черна дупка в средата. Тя бързо разицфтява. Дали Третото ми око се отваря? Понякога това е придружено от звездна светлина и проблясъци.*

**Учителя:** Когато видите звездна светлина, Третото око е на път да се отвори. Когато виждате проблясъци, то е почти напълно отворено.

*Ученик: Видях червен и зелен ореол около главата и тялото на Учителя. Но когато затворих очи, не можах да видя нищо. С*



*периферното зрение ли съм гледал?*

**Учителя:** Не сте използвали периферно зрение. Просто не сте знаели как да виждате със затворени очи, така че сте успели само с отворени очи. Често хората не знаят как да използват своето вече отворено Трето око. Понякога те случайно виждат неща, когато очите им са отворени, но когато искат да се възгледат добре в тях, всъщност започват да използват очите си и така нещата отново изчезват. Когато не обръщате внимание, пак ще ги видите.

*Ученик: Дъщеря ми вижда кръгове в небето, но не може да ги опише ясно. Помолихме я да погледне емблемата на Колелото на Закона и тя каза, че това е, което вижда. Наистина ли е отворено Третото ѝ око?*

**Учителя:** Третото око на шестгодишни или по-малки деца може да бъде отворено само с един поглед към нашата емблема на Колелото на Закона. Но вие [като възрастен] не бива да правите това. Децата могат да го виждат.

*Ученик: Не знам как да използвам своето отворено Трето око. Учителю, моля, бихте ли обяснили?*

**Учителя:** Когато Третото око е напълно отворено, ще знаете как да го използвате, дори и да не сте знаели преди. Когато е ярко и лесно за използване, дори онези, които не са знаели как да го използват, ще знаят. Зрението през Третото око става непреднамерено. В желанието си да погледнете по-внимателно, вие неволно сте превключили към очите си и сте използвали зрителния нерв. И ето защо вече не можете да виждате с Третото око.

*Ученик: Когато Третото око е отворено, ще можем ли да*

*видим цялата Вселена?*

**Учителя:** Съществуват нива, когато говорим за отваряне на Третото око. С други думи, колко от истинското състояние на нещата можете да виждате, зависи от вашето ниво. Отварянето на Третото ви око не означава, че може да виждате всичко във Вселената. Но вие постепенно ще повишавате нивото си чрез по-нататъшно самоусъвършенстване, чак докато постигнете просветление. На този етап ще сте способни да виждате повече нива. Но дори тогава няма гаранция, че това, което виждате, е Истината за цялата Вселена. По онова време Шакиямуни непрекъснато повишавал нивото си на проповядване, така че всеки път, когато достигал ново ниво, откривал, че това, което преподавал преди, не е било окончателно. На следващото ниво беседите му отново се променяли. Ето защо в крайна сметка казал: „Няма Закон, който да е окончателен“. Всяко ниво има свои собствени закони. Дори за него е било невъзможно да прозре Истината на цялата Вселена. За обикновените хора идеята, че някой в този свят може да се усъвършенства до нивото на Татагата е немислима. Те знаят само за нивото на Татагата и не знаят, че има още по-високи нива, така че не могат да знаят или да приемат неща от по-висш характер. Татагата е само едно много незначително ниво от Закона на Буда. Това се подсказва от израза: „Великият Закон е безграничен“.

*Ученик: Съществуват ли наистина нещата, които виждаме върху тялото ви?*

**Учителя:** Разбира се, че наистина съществуват – всички измерения са образувани от материя. Само че структурите им са различни от нашата.

*Ученик: Моите предчувствия за бъдещето често се сбъдват.*

**Учителя:** Това е способността ясновидство, за която сме говорили. Това всъщност е по-ниското ниво на силата за познаване на съдби. Гонг, който култивираме, е в друго измерение, където няма концепция за време или пространство; едно и също е, независимо колко далечно е разстоянието или колко продължително е времето.

*Ученик: Защо по време на практика се появяват разноцветни хора, небе и образи?*

**Учителя:** Отворило се е Третото ви око. Това, което сте видели, е от друго измерение. Това измерение има слове, така че може да сте видели един от словете му. Ето колко е красиво.

*Ученик: По време на практика чух силен звук и имах усещане, че тялото ми сякаш се пропуква. Изведнъж разбрах много неща. Защо?*

**Учителя:** На някои им е по-лесно да изпитат това – това е процес, при който част от тялото експлодира и се отваря. В някои отношения сте постигнали просветление. Класифицира се като постепенно просветление. Когато приключите с едно ниво на самоусъвършенстване, част от тялото експлодира и се отваря. Това е напълно нормално.

*Ученик: Понякога усещам, че сякаш не мога да помръдна. Защо е така?*

**Учителя:** По време на началния етап от самоусъвършенстването внезапно може да усетите, че сякаш не можете да движите ръката или груга част от тялото си.

Защо е така? Така е, защото сте придобили способността блокиращ *гонг*. Това е една от вродените ви способности и тя е мощна. Когато някой е извършил нещо лошо и се опитва да избяга, може да кажете „Спри!“ и той мигновено ще спре на място.

*Ученик: Кога можем да започнем да лекуваме другите? Преди лекувах заболявания с известен успех. След като съм научил Фалун Гонг, ако хората дойдат при мен за лечение, мога ли да ги лекувам?*

**Учителя:** Мисля, че за тези от вас в този курс – независимо какви упражнения и колко дълго сте ги практикували, както и дали сте достигнали нивото, на което можете да лекувате хора – на това по-ниско ниво не искам да лекувате хора, тъй като дори самите вие не знаете до какво положение сте стигнали. Ако преди сте били способни да излекувате няколко души, това вероятно е било възможно, тъй като праведните ви мисли са оказали влияние, а може и да ви е помогнал минаващ *шифу* заради това, че извършвате добро дело. Но въпреки че енергията, която сте развили чрез самоусъвършенстване, ви помага да направите нещо, тя не може да ви предпазва. Когато лекувате някого, вие сте в едно и също поле с него. С течение на времето, заради черното *чи* на пациента ще станете по-болен от него. Ако го попитате: „Възстанови ли се?“, той ще каже: „Малко по-добре съм“. Що за лечение е това? Някои *чигонг* майстори казват: „Ела отново утре и вдругиден. Ще проведем няколко лечебни сеанса“. И го правят „циклично“. Това не е ли измама? Няма ли да е чудесно, ако можете да се въздържите и да не лекувате, докато не достигнете по-високо ниво? Когато и да лекувате, ще се възстанови. И колко добре ще

се почувствате тогава! Ако сте развили *гонг* на не толкова ниско ниво и ако е абсолютно необходимо да проведете лечение, тогава аз ще отключа ръцете ви и ще освободя способността ви да лекувате. Но ако ще се усъвършенствате до по-високи нива, смятам, че е най-добре да стоите далеч от такива неща. Някои от моите ученици извършват лечения и това е с цел да се популяризира Дафа и за участие в някои обществени дейности; те са с мен и са обучени от мен, така че са защитени и няма да възникнат проблеми.

*Ученик: Можем ли да кажем на другите, че сме развили свръхестествени способности?*

**Учителя:** Няма проблем, ако кажете на други практикуващи Фалун Гонг, при условие, че сте скромни. Причината, поради която всички вие практикувате заедно, е, че така можете да споделяте опит и да обсъждате неща. Разбира се, ако попаднете на външни хора, които имат способности, може да им кажете. Това няма особено значение, стига да не се хвалите. Ще възникнат проблеми, ако искате да се хвалите колко сте способни. Ако се самоизтъквате дълго време, способностите ви ще изчезнат. Но ако вместо това просто искате да говорите за *чигонг* явления и да дискутирате и ако нямате примесени някакви неуместни собствени мисли, тогава бих казал, че няма проблем.

*Ученик: Будистите говорят за „празнота“, а даоистите – за „пустота“. Как трябва да го изразим?*

**Учителя:** Будистката празнота и даоистката пустота са нещо уникално за тези методи за самоусъвършенстване. Разбира се, ние също трябва да достигнем това

ниво. Ние говорим за съзнателно самоусъвършенстване и несъзнателно придобиване на *гонг*. Ние усъвършенстваме характера и се освобождаваме от привързаности, така че крайните резултати също са празнота и пустота. Но ние не поставяме специално ударение върху тях. Тъй като живееете в материалния свят, е необходимо да си изкарвате прехраната и да имате професия. Трябва да работите. Работата неизбежно включва въпроса дали това, което правите, е добро или лошо. Какво би трябвало да правим? Това, което усъвършенстваме, е характерът (*шиншин*) – най-изтъкнатата особеност на нашия метод. Докато мислите ви са праведни и нещата, които правите, отговарят на нашите изисквания, няма да има проблеми с характера.

*Ученик: Как усещаме нарастването на нашите свръхестествени способности?*

**Учителя:** Ако по време на началния етап от самоусъвършенстването развиете способности, ще можете да го усетите. Ако все още не сте развили способности, но тялото ви е чувствително, тогава има вероятност да можете да го усетите. Ако не е нито един от двата случая, тогава няма как да разберете. Единственото, което можете да направите, е да продължите да се усъвършенствате без да ги осъзнавате. Третото око на шестдесет до седемдесет процента от нашите ученици е отворено. Знам, че те могат да виждат. Въпреки че не казват нищо, те наблюдават неща с широко отворени очи. Защо ви моля да практикувате заедно? Искам да споделяте опит и да дискутирате в групата. Но за да бъдете отговорни към нашата практика, не бива да говорите нехайно извън групата. Споделянето помежду ни и съвместното усъвършенстване са нещо добро.

*Ученик: Как изглежда едно Тяло на Закона? Аз имам ли Тела на Закона?*

**Учителя:** Тялото на Закона на един човек изглежда също като този човек. В момента вие нямате Тела на Закона. Когато вашето самоусъвършенстване достигне определено ниво, вие ще сте приключили със самоусъвършенстването по Закона в Трите свята и ще достигнете изключително високо ниво. Чак тогава ще развиете Тела на Закона.

*Ученик: След като курсът приключи, за колко дълго ще останат с нас Телата на Закона на Учителя?*

**Учителя:** Когато един ученик изведнъж започне да култивира неща от по-високо ниво, това представлява голям прелом за него. Нямам предвид промените в мисленето му, а в цялостната му личност. Така че когато един обикновен човек получи това, което не би трябвало да получава като обикновен човек, става опасно и животът му ще бъде застрашен. Моите Тела на Закона трябва да му предоставят защита. Ако не мога да го направя и въпреки това продължавам да разпространявам Закона, би било същото като да вредя на хората. Много *чигонг* майстори се страхуват да преподават самоусъвършенстване и да правят това, тъй като не могат да се справят с отговорността, която то изисква. Моите Тела на Закона ще ви предпазват чак до вашето просветление. Ако спрете на половината път, Телата на Закона ще ви оставят по собствено усмотрение.

*Ученик: Учителя казва: „Усъвършенстването на хора с обикновена вродена основа не е чрез упражнения, а чрез работа върху характера“. Правилно ли е да се каже, че щом характерът на*

*човек е на високо ниво, той може да постигне Праведно достижение без да прави упражнения?*

**Учителя:** Теоретично това е правилно. Стига да усъвършенствате своя характер, добродетелта може да бъде трансформирана в гонг. Но трябва да се смятате за самоусъвършенстващ се. Ако не, единственото нещо, което можете да постигнете, е непрестанно събиране на добродетел. Може да сте способни да натрупате огромно количество добродетел – събирате добродетел, като продължавате да бъдете праведен човек. В този случай, дори да се смятате за самоусъвършенстващ се, не можете да продължите нататък, тъй като няма да сте научили Закона на по-високите нива. Както знаете, аз съм разкрил много неща. Без защита от Учителя е трудно да се усъвършенствате към по-високи нива. Не бихте могли да се усъвършенствате на по-високи нива дори и един ден. Така че достигането на просветление не е толкова лесно. След като се подобри характерът ви обаче можете да се асимилирате с природата на Вселената.

*Ученик: Какъв е принципът на лекуването от разстояние?*

**Учителя:** Това е елементарно. Вселената може да се разширява или свива, както и свръхестествените способности. Аз оставам на първоначалното място и не се движа, но излъчените способности могат да достигнат болни хора чак в Съединените щати. [За да излекувам човек,] аз трябва или да освободя способности до мястото, където се намира, или направо да призова душата му тук. Ето как работи лечението от разстояние.

*Ученик: Може ли да разберем колко вида свръхестествени*



*способности ще бъдат развити?*

**Учителя:** Има повече от десет хиляди вида способности. Не е важно да знаете точния им брой. Да знаете идеята, да знаете този Закон е достатъчно. Останалото е за вас, за да го усъвършенствате. Да знаете твърде много не е нито необходимо, нито полезно за вас. Един *шифу* [по традиция] търси ученик и го приема, но ученикът не знае нищо. Нито ще му бъде показано. Ще зависи изцяло от него да проумее нещата.

*Ученик: Когато затворя очи по време на лекция, мога да видя как преподавателите на подиума. Горната част на тялото Ви е черна. Бюрото също е черно. Платното зад Вас е розово. Понякога сте заобиколен от зелена светлина. Какво става?*

**Учителя:** Това зависи от нивото, на което се намирате. Когато Третото око се е отворило току-що, ще възприемате бялото като черно и черното като бяло. След като нивото ви се подобри малко, всичко, което виждате, ще е бяло. С по-нататъшното ви подобрене ще можете да различавате всички цветове.

## **5. Изпитания и трудности**

*Ученик: Дали трудностите, които срещаме, са тестове, аранжирани от шифу за неговите ученици?*

**Учителя:** Би могло да се каже. Те са планирани така, че да подобрят характера ви. Да предположим, че вашият характер не е достигнал необходимото ниво: тогава бихте ли могли да се просветлите и да постигнете успех? Ще се получи ли, ако изпратим ученик от основното училище в

колеж? Не мисля! Ако ви оставим да се усъвършенствате към по-високо ниво, когато характерът ви не се е подобрил истински, когато все още не можете да приемате леко нещата и когато не можете да се откажете от нищо, тогава вероятно бихте започнали кавга с просветлените за някоя незначителна дреболия. Това е недопустимо! Ето защо наблягаме толкова много на характера.

*Ученик: Каква е разликата между трудностите на един самоусъвършенстващ се и тези, през които преминават обикновените хора?*

**Учителя:** Няма голяма разлика. Вашите трудности са аранжирани според пътя ви на усъвършенстващ се. Обикновените хора изплащат кармата на обикновени хора, така че всички те имат трудности. Но това, че сте самоусъвършенстващ се, не означава, че няма да имате трудности, а този човек, тъй като е обикновен човек, ще има. И в двата случая е едно и също. Просто вашите изпитания са аранжирани с цел подобряване на характера ви, докато неговите са аранжирани, за да изплати кармичен дълг. Истината е, че трудностите са лична карма, която изпълвам, за да подобря характера на ученика.

*Ученик: Дали трудностите са подобни на онези осемдесет и една трудности по време на пътешествието на Запад за получаване на будистки свещени текстове?*

**Учителя:** Има известно сходство. Животът на самоусъвършенстващите се е предварително аранжиран. Няма да имате твърде много или твърде малко трудности и няма да са непременно осемдесет и една. Зависи от това колко високо можете да се усъвършенствате с вашата вро-

дена основа; планирано е според нивото, което можете да постигнете. Самоусъвършенстващите се ще минат през процеса да изоставят всичко, което обикновените хора имат, но което самоусъвършенстващите се не би трябвало да имат. Наистина е трудно. Ще мислим за начини да ви накараме да се откажете от всички неща, от които ви е трудно да се откажете, и по този начин чрез трудностите вие подобрявате своя характер.

*Ученик: Какво да правим, ако когато практикуваме, има хора, които се опитват да навредят?*

**Учителя:** Фалун Гонг не се бои от вреда от други хора. В началния етап вие имате защита от моите Тела на Закона, но това не означава, че въобще няма да се натъкнете на нищо. Не е като да можете да развиете гонг, като просто седите на дивана по цял ден, пиейки чай. Понякога, когато се сблъскате с трудност, вие ме викате и ме виждате точно пред себе си, но е възможно да не ви помогна, тъй като това изпитание е нещо, което трябва да преодолеете сами. Но когато наистина сте в опасност, аз ще ви помогна. Обикновено обаче реална опасност няма да има, тъй като вашият път е бил променен и нищо не е позволено да става случайно.

*Ученик: Как трябва да се справяме с трудностите?*

**Учителя:** Подчертавам това отново и отново: пазете характера си! Ако сте сигурни, че се справяте правилно, това е добре. И това важи особено когато някой накърнява интересите ви по някаква причина, защото ако отвърнете на удара като обикновен човек, тогава сте обикновен човек. Вие сте самоусъвършенстващ се, така че не бива да

се гържат по този начин. Нещата, с които се сблъсквате, които може да повлияят на вашия характер, имат за цел да подобрят характера ви. Това е, за да се види как се справяте с тях и дали при това можете да подгържате и да подобрявате своя характер.

## **6. Измеренията и човечеството**

*Ученик: Колко нива на измерения има във Вселената?*

**Учителя:** Според това, което знам, броят нива на измерения във Вселената е неизброим. Колкото до съществуването на други измерения, какво съществува в тези измерения и кой живее там – наистина е трудно да се установи чрез настоящите научни методи; съвременната наука все още не е представила материални доказателства за тях. Все пак някои *чигонг* майстори и хора със способности могат да виждат други измерения. Това е така, защото другите измерения могат да бъдат видени само с Третото око, а не с човешките физически очи.

*Ученик: Присъства ли природата Джън, Шан, Жен във всяко измерение?*

**Учителя:** Да, природата Джън, Шан, Жен присъства във всяко измерение. Хората, които отговарят на тази природа, са добри хора, докато онези, които я нарушават, са лоши. Тези, които се сливат с нея, постигат Дао.

*Ученик: Откъде идва първоначалното човечество?*

**Учителя:** Първоначалната Вселена не е имала толкова много вертикални или хоризонтални нива. Тя е била доста

елементарна. В хода на нейното развитие и движение се е породил живот. Наричаме го „най-първичен живот“. Той е бил в съответствие с Вселената и не е съществувало нищо лошо. Да бъде в съответствие с Вселената означава, че е същият като Вселената, със способностите, които има Вселената. С развитието и еволюцията на Вселената се появили някои небесни райски места. По-късно се появявали все повече и повече животи. Ако използваме понятията на нашето ниско ниво, формирали са се социални групи, в които са възникнали взаимоотношения. В хода на този еволюционен процес някои хора се променили, отклонявайки се още повече от природата на Вселената. Те станали не толкова добри, така че свръхестествените им сили отслабнали. Ето защо самоусъвършенстващите се наблягат на „завръщане към истинското“, което означава завръщане към първоначалното състояние. Колкото по-високо е нивото, толкова повече ще съответства на Вселената и толкова по-мощни ще бъдат дарбите на това ниво. По онова време, с развитието на Вселената, някои животи станали лоши, но все пак не можело да бъдат унищожени. Ето защо били направени планове, за да могат те да се подобрят и отново да се асимилират с Вселената. Те били изпратени на по-ниско ниво, за да понесат някои трудности и да се подобрят. По-късно хората продължавали да идват на това ниво. Тогава на това ниво настъпило разделение. Хората с влошен характер не можели да останат повече на това ниво, така че било създадено друго, дори още по-ниско ниво. Това продължило по същия начин, като постепенно се разграничавали все по-ниски и по-ниски нива, докато се стигнало до нивото, на което се намира днешната човешка раса. Това е произходът на днешната човешка раса.



## Речник

**Архам** – просветлено същество със Статус на плода в Буда школата, което е отвъд Трите сфери.

**Байхуей** – акупунктурна точка, разположена на върха на главата.

**Богхисатва** – просветлено същество със Статус на плода в Буда школата, чието ниво е по-високо от Архам, но по-ниско от Тагагата.

**Гонг** – култивационна енергия.

**Дан** – енергийно струпване, което се образува в телата на някои самоусъвършенстващи се във вътрешната алхимия; във външната алхимия то се нарича „Еликсир на безсмъртието“.

**Дантиен** – поле на *дан*; поле, разположено в долната коремна област.

**Дао** – Пътят (изписва се също и като „Тао“).

**Дафа** – Велик закон или Велик път; кратко наименование на практиката Фалун Дафа, Великият път (за самоусъвършенстване) на Колелото на Закона.

**Джиеин** – съкратено от *Лянишоу Джиеин*.

**Джън-Шан-Жен** – Истинност-Доброта-Търпение.

**Диекоу Шяофу** – припокриване на ръцете пред долната коремна област.

**Дин** – медитативно състояние, при което съзнанието е празно, но будно.

**Ин и ян** – Дао школата вярва, че всичко съдържа противоположните сили на *ин* и *ян*, които са взаимозключващи се, но взаимозависими, например женското (*ин*) срещу мъжкото (*ян*), предната страна на тялото (*ин*), срещу задната (*ян*).



**Карма** – черна субстанция, придобита от грешни постъпки в миналото.

**Майтрея** – В будизма Майтрея се смята за името на бъдещия Буда, който ще дойде на Земята, за да предложи спасение след Буда Шакямуни.

**Меридиани** – мрежата от енергийни канали в тялото на човека, за които се смята, че са проводници на *чи*. В традиционната китайска медицина и популярния начин на мислене в Китай се твърди, че болестта възниква, когато *чи* не протича правилно през тези меридиани, например когато *чи* е претоварена, блокирана, движи се твърде бързо, бавно или в неправилна посока.

**Осемте допълнителни меридиана** – в китайската медицина това са меридиани, които съществуват в допълнение към дванадесетте основни меридиана. Повечето от осемте допълнителни меридиани се пресичат с акупунктурните точки на дванадесетте редовни, така че те не се считат за независими или основни меридиани.

**Позиция на ръцете „Лотосова длан“** – положението на ръцете, което трябва да се поддържа по време на упражненията. В това положение дланите са отворени, а пръстите са отпуснати, но прави. Средните пръсти се огъват леко към централните на дланите.

**Самадхи** – Будистка медитация.

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

**Трето око** – понякога се превежда като „Небесно око“, но този термин (*тиенму*) се използва многостранно и се отнася за системата на третото око или за конкретен компонент на тази система, напр. епифизната жлеза.

**Учител** – китайският термин *шифу*, използван тук, е съставен от два йероглифа. Първият означава „учител“, а вторият – „баща“.

**Фа** – Път, Закон или Принципи.

**Фалун** – Колело на Закона (виж цветната илюстрация в началото на книгата).

**Фалун Гонг** – *Чигонг* на Колелото на Закона. И двете наименования – Фалун Гонг и Фалун Дафа, се използват за описание на практиката.

**Фалун Дафа** – Великият път (за самоусъвършенстване) на Колелото на Закона.

**Хъшъ** – съкратено от *Шуаншоу Хъшъ* (притиснете дланите пред гърдите).

**Чи** – според китайското мислене тази субстанция/енергия приема много форми в тялото и околната среда. Обикновено се превежда като „жизнена енергия“, смята се, че определя здравето на човека. *Чи* може да се използва и в много по-широк смисъл, за да опише вещества, които са невидими и аморфни, като например въздух, миризма, гняв и др.

**Чигонг** – общо наименование на някои практики, които усъвършенстват човешкото тяло. През последните десетилетия *чигонг* упражненията са много популярни в Китай.

**Шакаямуни** – Буда Шакаямуни или Буда, Сидхарта Гаутама.  
Известен като основателя на будизма, той е живял  
в древна Индия около 5-ти век пр.н.е.

**Шиншин** – природа на ума или сърцето; морални качества.