

# فالون گونگ

متن فارسی

لی هنگچی

## فهرست راهنما

5	بیانیه
6	فصل یک - مقدمه
6	1. خاستگاه شی گونگ
7	2. شی و انرژی تزکیه
8	3. قدرت انرژی و قابلیت های مافوق طبیعی
8	(1) قدرت انرژی بوسیله تزکیه شین شینگ بدست می آید
8	(2) قابلیت های مافوق طبیعی چیزی نیست که یک رهرو بدنبال آن باشد
10	(3) کنترل قدرت - گونگ
10	4. چشم آسمانی
10	(1) باز کردن چشم آسمانی
12	(2) مراحل چند گانه چشم آسمانی
13	(3) توانایی دیدن از راه دور
14	(4) بعد (مکان)
15	5. درمان بیماری بوسیله شی گونگ و درمان بیماری در بیمارستان
16	6. شی گونگ در مکتب - بودا و دین بودا
17	(1) شی گونگ در مکتب - بودا
17	(2) بودائیسیم
18	7. فای اصیل و روش های بدعت گذار
18	(1) روش تزکیه در مکتب استثنایی
19	(2) ورزش رزمی - شی گونگ
19	(3) تزکیه وارونه و گونگ به قرض گرفته شده
20	(4) زبان کیهانی
21	(5) آگاهی - فوتی
21	(6) در یک روش ارتدکس نیز فرد می تواند یک راه نادرست را تزکیه کند
23	فصل دو - فالون گونگ

23	1. کاربرد فالون گونگ
24	2. شکل نهایی فالون
24	3. صفت ممیزه تزکیه در فالون گونگ
24	(1) فارهرو را اصلاح می کند
25	(2) تزکیه ضمیر خودآگاه
26	(3) برای تمرین احتیاج به توجه و ملاحظه نیست
27	4. تزکیه جسم و روح
27	(1) تغییر و دگرگونی در جسم
28	(2) گردش آسمانی فالون
29	(3) باز کردن خطوط نصف النهار
29	5. نیت
31	6. سطوح تزکیه فالون گونگ
31	(1) تزکیه بطرف سطوح بالا
31	(2) جلوه های گونگ
32	(3) آنسوی تزکیه فای دنیوی
33	<b>فصل سه تزکیه شین شینگ</b>
33	1. مفهوم شین شینگ
34	2. از دست دادن و بدست آوردن
36	3. تکمیل تزکیه بوسیله جن - شان - رن
37	4. رها کردن حسادت
38	5. رها کردن وابستگی

40	6. کارما
40	(1) ریشه کارما
41	(2) انحلال کارما
43	7. مزاحمت های شیطانی
44	8. کیفیت مادرزادی و توانایی روشن بینی
45	9. فلب پاک و آرام
48	<b>فصل چهار – روش تمرین فالون گونگ</b>
48	1. تمرین بودا هزار دستها را نمایش می دهد.
54	2. تمرین حالت ایستاده فالون مثل یک ستون
57	3. تمرین نفوذ در دو منتهی الیه کیهانی
60	4. تمرین چرخش آسمانی فالون
63	5. تمرین راه تقویت قدرتهای فوق طبیعی
69	<b>چند مورد اساسی لازم و نکات مورد توجه در تمرین فالون گونگ</b>
71	<b>فصل پنجم – سؤال و جواب ها</b>
71	1. فالون و فالون گونگ
74	2. اساس تزکیه و تمرین ها
90	3. تزکیه شین شینگ
94	4. چشمان آسمانی
100	5. سختی ها و امتحانات
102	6. بعد ( مکان ) و بشریت
104	<b>لغت نامه</b>

## بیانیه ( فا - بودا )

قانون بودا بسیار پر محتوا است، و بسیار اسرارآمیز و دانشی مافوق طبیعی در میان تمام تئوری های موجود در جهان است. برای جستجو در این قلمرو، لازم است که تغییری بنیادی در طرز فکر مردم عادی بوجود آید؛ در غیر اینصورت حقیقت کیهان برای همیشه یک راز برای نوع بشر باقی خواهد ماند و مردم عادی برای همیشه در میان حصار محدود شده بوسیله جهل خودشان دست و پا خواهند زد. قانون بودا در حقیقت چه می باشد؟ آیا آن یک مذهب است؟ آیا فلسفه است؟ آن درکی است از " مکتب مدرنیزه شده در بودیسم ". آنها صرفاً تئوری ها را بررسی می کنند. آنها قانون بودا را فقط بعنوان مسائلی مثل مقوله های فلسفی تلقی می کنند و با انتقاد به عنوان تحقیق آن را مطالعه می کنند. با این همه، قانون بودا بیشتر از آن قسمت کوچک ثبت شده در سوتراها ( Sutra ) می باشد، که فقط با قانون بودا در سطحی ابتدائی مشترک می باشد. قانون بودا بصیرتی است بر همه اعجاب کیهانی و همه چیز را در بر می گیرد و هیچ چیزی را نادیده نمی گذارد از ذره، ملکول در جهان، از کوچکترین تا بزرگترین. قانون بودا نشانی است از کیفیت کیهانی " حقیقت - نیکخواهی - بردباری " ( Zen - Shen - Ren ) عرضه شده در سطوح مختلف در راههای مختلف. آن همانی است که مکتب تائو آنرا تائو می نامد و مکتب بودا قانون.

هر اندازه که دانش بشری امروزه پیشرفت کرده باشد، آن فقط قسمتی از راز کیهانی است. هر وقت که پدیده ای مشخص را که شامل قانون بودا است ذکر می کنیم، کسی خواهد بود که بگوید، " ما الان در عصر علم الکترونیک می باشیم! علم در حال حاضر بسیار پیشرفت کرده است، سفینه های فضایی به کرات دیگر پرواز کرده اند، و هنوز هم شما درباره چنان خرافات قدیمی ای صحبت می کنید؟" در واقع، یک کامپیوتر هر چه هم پیشرفته باشد، نمی توان آن را با مغز بشری مقایسه کرد، که تا امروز هنوز یک معمای غیر قابل تحقیق باقی مانده است. بدون توجه به اینکه سفینه های فضایی ما تا چه اندازه می توانند پرواز کنند، آنها قادر نیستند به ورای دنیای فیزیکی که انسان ها در آن ساکن هستند بروند. دانش بشر معاصر یا آنچه که آن ها می دانند بسیار سطحی است، و از درک حقیقت کیهانی بسیار فاصله دارد. بعضی از افراد حتی جرأت روبرو شدن، کمی بحث کردن، یا پذیرفتن حقیقت پدیده های عینی موجود را ندارند، زیرا آنها بسیار محافظه کار و بی میل به تغییر دادن طرز فکر قراردادیشان هستند. هیچ چیز غیر از قانون بودا نمی تواند کاملاً " اسرار کیهانی، زمان، فضا و جسم بشری را آشکار کند. قانون بودا می تواند بطور اساسی بین خوبی و پلیدی، راست و نادرست تمایز قائل شود، و با از بین بردن تصورات غلط نظریات درست را پایه گذاری کند.

ایدئولوژی راهنمای دانش کنونی بشر برای رشد و تحقیقاتش فقط می تواند محدود به دنیای فیزیکی باشد. پیامد این راه این است که یک موضوع قبل از شناخته شدنش مورد مطالعه قرار نمی گیرد. پدیده هایی که غیر قابل رؤیت و لمس در بعد فیزیکی ما می باشند، اما بطور عینی وجود دارند، و می توانند در بعد فیزیکی ما منعکس گردند، و بطور واقعی پدیدار می شوند، مردم جرأت نزدیک شدن به آنها و توجه کردن به آنها همچون پدیده های نامشخص را ندارند. مردم متعصب، لجبازانه و بدون پایه بحث می کنند که آنها پدیدهایی طبیعی می باشند. آنها با انگیزه های پنهانی برخلاف وجدان خود بسادگی بر آنها برچسب خرافات می چسبانند. مردمی که برای جستجوی حقیقت کمتر تحقیق می کنند با عذر اینکه علم توسعه نیافته است از موضوع طفره می روند. اگر بشر بتواند تغییری در ذهنیت منجمد خود بدهد و درکی جدید از خود و کیهان داشته باشد، آنها جهشی به سمت جلو انجام خواهند داد. قانون بودا می تواند بصیرتی در اختیار بشریت در دنیاهای بی حد و مرز بگذارد. در طول زمانها، هیچ چیز غیر از قانون بودا نمی تواند توضیحی روشن و کامل به بشریت بدهد، تمام بعدها مختلف هستی مادی، زندگی و تمام کیهان را می تواند توضیح بدهد، آن فقط " فا - بودا " می باشد.

# فصل 1

## مقدمه

شی گونگ (Qigong) ریشه در گذشته های دور داشته و تاریخی طولانی در چین دارد. به همین دلیل مردم چین از مزایای استثنایی این تمرینات برخوردارند. شی گونگ در دو مکتب اساسی تزکیه بودا و تائو باعث مشهور شدن تعدادی از روش های تزکیه مخفی برای عموم گشته است. مکتب تائو دارای راههای تزکیه استثنایی خود می باشد و مکتب بودا نیز دارای روشهای تمرین مخصوص خود می باشد. فالون گونگ (Falun Gong) در مکتب بودا قانون بزرگ روش تزکیه در سطوح بالای شی گونگ می باشد. در جلسه سخنرانی ام ابتدا بدنهای شما را پاک کرده و برای تزکیه در سطوح بالا شما را آماده می کنم. سپس من فالون و سیستم انرژی را در داخل و اطراف بدن شما قبل از آنکه به شما روش انجام تمرینات را نشان دهم قرار می دهم. در همان زمان فاشن (Fashen) من می آید که از شما حمایت کند. اگر چه هنوز اینها به تنهایی برای دست یابی به هدف افزایش گونگ کافی نیستند. همچنین شما نیاز به درک قانون حاکم بر تزکیه در سطوح بالا را دارید. این موضوعی است که من در این کتاب به آن می پردازم.

من می خواهم در باره گونگ در سطح بالا صحبت کنم و به همین جهت نامی از تمرین کانال های انرژی (energy channels) ، نقاط طب سوزنی (acupuncture points) و کانالهای متوازی (collaterals) نخواهم برد. من در باره قانون بزرگ تزکیه که بطور اساسی منجر به سطوح بالا می گردد سخن خواهم گفت. در ابتدا این بصورت رازی بنظر می رسد، اما یک تمرین کننده مصمم اگر با دقت به مطالعه آن بپردازد هرگز از درک عمق فراست در آن نا امید نمی شود.

## 1. خاستگاه شی گونگ

آن چیزی را که ما امروز شی گونگ می نامیم در حقیقت شی گونگ نامیده نمی شد. شی گونگ اساساً از روش تزکیه که به تنهایی بوسیله تمرین کنندگان چین باستان و یا تزکیه مذهبی انجام میشد شروع شد. شما هیچگاه لغت شی گونگ را در کتاب های دان جین (Dan Jin) ، تائو زنگ (Dao Tsang) یا تریپیتاکا (Tripitaka) نمی یابید. شی گونگ خیلی پیش از پیدایش مذاهب وجود داشته است. شی گونگ به حیات خود در دوره ای که مذاهب در مرحله جنینی خود در آغاز تمدن بشری بوده اند ادامه داده است. تنها بعد از پیدایش شدن مذاهب تا حدی با رنگ مذهبی در آمیخت. شی گونگ در ابتدا راه بزرگ تزکیه بودا یا راه بزرگ تزکیه تائو نامیده میشد. همچنین نامهای دیگری داشت از قبیل نه لایه داخلی کیمیاگری (Nine fold Internal Alchemy) ، راه ارهات (Arhat) و روش مدیتیشن مفتول فلزی (Vajra meditation) . اما در حال حاضر ما آنرا شی گونگ می نامیم تا با درک مردم این عصر سازگار شده و آسانتر بتواند همگانی شود. در حقیقت این راه فطری چینی برای تزکیه بدن انسان می باشد.

شی گونگ اختراع این دوره تمدن بشری نیست. تاریخ آن به گذشته بسیار دور بر می گردد. پس درجه زمانی آن ظهور کرد؟ بعضی ها براین باوراند که آن تاریخ سه هزار ساله دارد و در دوره سلسله تانگ (Tang) مردمی شد. بعضی ها می گویند که دارای تاریخ پنج هزار ساله است و به اندازه تاریخ چین قدمت دارد. بعضی ها براساس کشفیات باستانشناسی معتقدند که آن هفت هزار سال قدمت دارد. من معتقدم که شی گونگ بوسیله این دوره تمدن انسانی بوجود نیامد، بلکه یک فرهنگ ما قبل تاریخ است. کسانی که دارای قدرتهای فوق طبیعی هستند دریافته اند که کیهانی که ما در آن زندگی می کنیم جرمی است که بعد از نه انفجار مصیبت بار بوجود آمده است. سیاره ای که ما در آن زندگی می کنیم نابودی های بسیاری را تجربه کرده است. زمانی که سیاره جدیدی بوجود می آمد انسان دوباره شروع به تکثیر می کرد. ما حالا چیزهای بسیاری را که ماورای تمدن مدرن هستند کشف کرده ایم. براساس تئوری تکاملی داروین، انسان از میمون بوجود آمده است. تاریخ تمدن انسانی را بیش از ده هزار سال تخمین نمی زنند. اما کشفیات باستانشناسی براین باور است که نقاشی های کشف شده در روی دیوارهای سنگی غارها در کوههای آلپ قدمتی دویست و پنجاه هزار ساله دارند. آن ها از لحاظ هنری بسیار با ارزش اند و با هنرهای کنونی قابل مقایسه نیستند. در موزه دانشگاه ملی پرو سنگی وجود دارد که تصویر شخصی در حالی که تلسکوپ در دست و مشغول تماشای اجرام آسمانی است بر آن حک شده است. این تصویر متعلق به سی هزار سال قبل می باشد. ما می دانیم که گالیه تلسکوپ با قدرت بزرگ نمائی سی برابر را در سال 1609 چیزی حدود سی صد سال قبل اختراع کرد. پس چگونه تلسکوپ سی هزار سال قبل می توانسته وجود داشته باشد؟ ستونی ساخته شده از آهن در هندوستان دارای نودونه در صد آهن خالص است. چنین خلوصی ماوراء تکنولوژی مدرن ذوب آهن در این عصر است. چه کسی چنین تمدنی را بوجود آورد؟ چگونه انسان توانسته چنین چیزی را بوجود آورد در حالی که خود هنوز به صورت ذرات ریز بود؟ چنین کشفیاتی توجه بسیاری از دانشمندان را در کشورهای مختلف جهان به خود جلب کرده است. چنین پدیده هائی را “فرهنگهای ما قبل تاریخ می نامند”، زیرا که هیچ کس نمی تواند برای آن ها توضیحی بدهد.

سطح علمی در هر دوره تمدن بشری متفاوت می باشد. سطح علمی بعضی از دوره ها بسیار بالا بوده، حتی بالاتر از سطح علمی انسان کنونی. اما آن تمدنها از بین رفتند. بنابراین من معتقدم که شی گونگ فرهنگی از ما قبل تاریخ دارد. آن بوسیله انسانهای کنونی اختراع و با وجود نیامده، بلکه بوسیله آنها کشف و کامل شده.

شی گونگ فقط در چین وجود ندارد. بلکه در کشورهای دیگر نیز وجود دارد. در کشورهای غربی مانند آمریکا و انگلستان بنام "هنر سحر و جادو" (magic) نامیده میشود نه شی گونگ. در آمریکا شعبده بازی وجود دارد که استاد قدرتهای ماوراء الطبیعه است. یکبار او در نمایشی از دیوار چین عبور کرد. زمانی که او چنین کاری را انجام میداد خود را با پارچه ای سفید که در مقابل دیوار آویزان بود پوشاند. چرا او این کار را کرد؟ چون او می خواست خیلی از مردم باور کنند که او شعبده بازی می کرد. او مجبور بود که چنین کاری را انجام دهد چون بر این موضوع آگاهی داشت که استادان بزرگ شی گونگ بسیاری در چین وجود دارند، و میت رسید که آنها در عمل او دخالت نمایند. بنابراین قبل از عبور از دیوار خود را با پارچه سفیدی پوشاند. قبل از آنکه از دیوار خارج شود یک دست خود را بیرون نگهداشت تا پارچه را نگهدارد و بعد از دیوار بیرون آمد. همانطور که ضرب المثلی چینی می گوید: "یک متخصص فن هنر را می بیند در حالی که یک انسان معمولی فقط نمایش را تماشا می کند." در نتیجه بینندگان بر این باور شدند که او شعبده بازی می کند. به این دلیل غربی ها این توانایی های فوق طبیعی را شعبده بازی می نامند چون آنها این کار را برای تزکیه بدن خود انجام نمی دهند بلکه فقط برای اجرای نمایش از آن استفاده می کنند. بنابراین در سطح پایین، شی گونگ برای تمیز شدن حالت بدن یک فرد و درمان بیماریها و برای سلامت بهتر استفاده میشود. در سطح بالا هدف آن تزکیه یک فرد است.

## 2. شی و انرژی تزکیه ( Qi و Gong)

"شی" Qi که ما از آن سخن می گوئیم چینیان باستان آن را "شی" qi می نامیدند. هر دو کلمه یک معنی را می دهند. هر دو آنها به انرژی کیهانی منسوب اند، ماده ای بدون شکل و نامرئی در کیهان. آنها هوا نیستند. در حین تزکیه بدن انسان می تواند انرژی این ماده را فعال کند، که می تواند چگونگی فیزیکی بدن را تغییر داده و بر درمان بیماریها تاثیر گذاشته و سلامتی را تقویت نماید. به هر حال شی همان شی است. تو دارای شی هستی. او هم شی دارد. شی تو نمی تواند شی او را کنترل کند. بعضی ها بر این باورند که شی می تواند یک بیماری را شفا بدهد؛ یا تو می توانی کمی شی را برای درمان بیماری یک شخص آزاد کنی. تمام این عقاید مطلقاً غیر علمی هستند بخاطر آنکه شی به هیچ عنوان درمانگر نیست. اگر یک رهرو شی در داخل بدن داشته باشد این بدین معنی است که بدن او هنوز بدن سفید شیری نشده است، بنابراین او خود هنوز آزاد از هر گونه بیماری نیست.

یک رهرو در سطحی بالا شی آزاد نمی کند، بلکه یک توده انرژی اعلی، یک ماده انرژی اعلی، به شکل نور با ذرات بسیار ریز و با تراکم بالا. این توده انرژی به انرژی تزکیه نامگذاری میشود. این انرژی می تواند فقط بر مردم عادی تاثیر گذاشته و برای درمان بیماریها مورد استفاده قرار بگیرد. ضرب المثلی می گوید: "نور بودا بر همه چیز می تابد و همه چیز روشن و هماهنگ می گردد." این بدین معنی است که یک رهرو که از قوانین درست پیروی می کند دارای یک انرژی قدرتمند است که او می تواند حالتی غیر طبیعی را تصحیح و آنها را در اطراف خود و در محدوده انرژی خود بصورت طبیعی درآورد. بطور مثال، زمانی که یکفرد ناخوش است بدن او در حالتی غیر طبیعی است اگر حالت غیر طبیعی بدنش را به حالت درست تغییر دهد بیماری از بین میرود. به زبان ساده انرژی تزکیه یا گونگ ماده ای واقعی است. یک رهرو می تواند وجود قابل مشاهده یک چنین انرژی را با تمرینات درک کند.

## 3. قدرت انرژی و قابلیت های مافوق طبیعی

### (1) قدرت انرژی بوسیله تزکیه شین شینگ (Xinxing) بدست می آید.

انرژی (گونگ) که در حقیقت سطح قدرت انرژی یک رهرو را معین می کند با انجام تمرینات بدست نمی آید. بلکه بر اثر تزکیه شین شینگ و بر اثر تبدیل نوعی ماده بنام "تقوی" بوجود می آید. این مرحله تبدیل، برخلاف عقیده مردم عادی، مانند بر پا کردن تنور و جمع آوری گیاهان طبی برای تزکیه الاکسیر نمی باشد. گونگ که ما از آن صحبت می کنیم در خارج از بدن یکفرد ظاهر میشود. آن بصورت مارپیچ از قسمت پائین بدن با بهبودی شین شینگ فرد رشد می کند. سپس ستونی از انرژی در بالای سر تشکیل میدهد. تمام مراحل در خارج از بدن شخص صورت می پذیرد. ارتفاع ستون انرژی مشخص کننده درجه کسب شده انرژی تزکیه یا گونگ شخص می باشد. ستون انرژی در فضائی کاملاً پنهان شده قرار دارد و از چشم مردم عادی پنهان می باشد.

قابلیتهای ما فوق طبیعی با قدرت گونگ تقویت میشوند. هر چه قدرت گونگ یک فرد بیشتر و سطح تزکیه او بالاتر باشد، قابلیتهای ما فوق طبیعی او قوی تر و استفاده از آنها برای او آسانتر است. اگر قدرت گونگ یک فرد کوچک باشد، قابلیتهای فوق طبیعی او محدود می گردد و او در می یابد که استفاده از آنها سخت و شاید غیر عملی است. قابلیتهای ما فوق طبیعی مشخص کننده قدرت گونگ یک فرد و یا سطح تزکیه او نمی باشد. آنچه مشخص کننده سطح یک شخص است قدرت انرژی اوست نه قابلیتهای ما فوق طبیعی او. بعضی از افراد ممکن است با قابلیتهای ما فوق طبیعی بسته شده تمرین کنند. در این حالت آنها اصولاً دارای قدرت انرژی بالایی هستند و نه قابلیتهای ما فوق طبیعی زیاد. قدرت انرژی قطعی است و در اثر تزکیه شین شینگ بدست می آید. این موضوع بسیار با اهمیت و قاطع است.

## (2) قابلیت‌های ما فوق طبیعی چیزی نیست که یک رهرو بدنبال آن باشد.

تمام رهروان مشتاق قابلیت‌های فوق طبیعی هستند، که مردم عادی را به خود جذب میکند. بسیاری از مردم آرزومند دارا بودن چنین قابلیت هائی هستند. اما این قابلیت‌ها به فردی که دارای شین شینگ خوب نیست داده نمی شود. بعضی از افراد از چنین قابلیت‌هایی مانند روشن بینی (clairvoyance)، روشن شنوایی (clairaudience)، تله پاتی (telepathy)، الهام از وقوع امری (precognition) و غیره ممکن است بهره مند باشند. ولی این قابلیت‌ها بین اشخاص متفاوت است و تمام این قابلیت‌ها برای رهروی که در مرحله تدریجی روشن فکر شدن است وجود ندارد. چنانکه دارا بودن بعضی از قابلیت‌های فوق طبیعی، برای مردم عادی غیر ممکن است. بطور مثال برای یک فرد معمولی توانائی تبدیل یک جسم به جسم دیگر وجود ندارد. توانائی های بزرگ از تمرین تزکیه بعد از تولد بدست می آیند. فالون گونگ که از اصول کیهانی نشأت گرفته شامل تمام قدرتها و توانائی های موجود در کیهان است. آنچه که یک رهرو بدست می آورد، همه بستگی به تزکیه او دارد. آرزوی بدست آوردن بعضی از توانائی های ما فوق طبیعی هیچگونه اشکالی ندارد، اما به شدت به دنبال آنها بودن آرزویی طبیعی نیست و نتیجه بدی خواهد داشت. توانائی های فوق طبیعی بدست آمده در سطح ابتدائی مصرف کمی دارند و فقط برای نمایش بعنوان قهرمان بین مردم عادی استفاده میشوند. بنابراین درست نیست که چنین قابلیت‌هایی برای شخص فراهم کنیم چون شین شینگ او به اندازه کافی خوب نیست. بعضی از قدرتهای داده شده به افراد با شین شینگ بد ممکن است در راه نادرست استفاده گردند. نمی شود تضمین کرد شخصی با شین شینگ غیر قابل اعتماد کارهای بد انجام ندهد.

قابلیت‌های فوق طبیعی که اجازه نمایش آن ها داده شده است نمی تواند برای تغییر اجتماع انسانی یا زندگی روزمره انسانی مورد استفاده قرار بگیرد. به نیروهای قدرتمند واقعی به خاطر نتایج جدی و خطرات آن ها اجازه داده نمی شود که در اجتماع به نمایش گذاشته شوند. بطور مثال: خراب کردن یک ساختمان بلند نمی تواند بعنوان یک معجزه به نمایش گذاشته شود. فقط کسانی که دارای ماموریت مخصوصی هستند اجازه دارند از قدرت فوق طبیعی خود استفاده کنند. وگرنه استفاده از آنها ممنوع بوده و در دسترس نخواهند بود، چون آنها بوسیله استاد بلند مرتبه فضائی شخص کنترل میشوند.

هنوز بعضی از مردم عادی تقاضا دارند که استادان شی گونگ قدرت فوق طبیعی خود را در مقابل مردم به نمایش گذارند. یک رهرو که دارای چنین توانایی هایی می باشد برای چنین نمایشی بی میل و بیزار است، زیرا که به او اجازه این کار را نمی دهند. چنین نمایشی می تواند مراحل طبیعی اجتماع انسانی را برهم بزند. یک فرد با تقوای واقعا قوی اجازه ندارد که از قدرتهای فوق طبیعی خود استفاده کند. بعضی از استادان شی گونگ در زمان اجرای چنین برنامه هائی آزرده میشوند. در پایان واقعا "آرزوی گریه کردن را دارند. آنها را مجبور به انجام چنین کاری نکنید! اگر آنها مجبور شوند که از قدرت فوق طبیعی خود بدین طریق استفاده کنند احساس بسیار بدی خواهند داشت. روزی یکی از دانشجویان مجله ای را به من نشان داد، از نوشته داخل آن بسیار آزرده شدم. مجله نوشته بود که یک کنفرانس بین المللی شی گونگ قرار بوده برگزار شود، بنابراین از افرادی با قدرتهای فوق طبیعی دعوت شده بود تا در رقابتی شرکت کنند تا برندگان آن بتوانند در کنفرانس شرکت کنند. زمانی که آنرا خواندم چند روز واقعا "آرامش خود را از دست دادم. یک فرد ممکن است بخاطر استفاده از توانی هایش بدین طریق تأسف بخورد. چون قابلیت‌های فوق طبیعی اجازه ندارند در رقابتها شرکت کنند. یک انسان معمولی توجهش فقط به امور دنیوی است، در حالی که یک استاد شی گونگ باید با تسلط به نفس عمل کند.

هدف از بدست آوردن قدرتهای فوق طبیعی چیست؟ آن منعکس کننده دنیای اندیشه و کوشش و تقلای یک رهرو می باشد. این غیر ممکن است که بشود با روانی غیر قابل اعتماد و تمنا قدرت ماوراءالطبیعه را کسب نمود. سبب و دلیلی پشت این جریان وجود دارد. قبل از اینکه روشن بین گردی در وضعیت و موقعیتی هر چه را که درست و غلط می باشد با معیاری فیزیکی در این جهان بررسی کرده و قضاوت می کنی. تو نمی توانی در موقعیتی حقیقت یا روابط سرنوشت را در پشت پرده ببینی. اگر افراد همدیگر را می زنند، به هم لعن و نفرین می فرستند یا مزاحم هم می شوند به خاطر روابط سرنوشتی بین آنها می باشد. به این خاطر که قادر به دیدن نیستی آنچه را که انجام می دهی اوضاع را بدتر می کند. فای دنیوی از مسائلی که مربوط به سپاسگزاری یا خشم، یا آنچه که غلط و درست نزد مردم عادی می باشد مواظبت می کند. یک رهرو نباید پا به میان گذاشته و مداخله کند. از آنجائیکه روشن بین نیستی نمی توانی در مورد مسئله ای حقیقت آن را دریابی. اگر شخصی با مشیت کسی را می زند این اقدامی برای تصفیه حساب "کارما" بین آن دو شخص می باشد. اگر تو در این جریان مداخله بکنی مانع تصفیه حساب "کارمایی" آنها می شوی. "کارما" ماده ای سیاه رنگ است در اطراف جسم. کارما ماده و ذاتی است که در بعدی دیگر موجودیت دارد و می تواند باعث بیماری ها و مصیبت و فاجعه در نزد افراد گردد.

همه دارای قدرت ماوراءالطبیعه می باشند. فقط در جریان تزکیه ای پیوسته و همیشگی می توان آن را رشد داده و قوی نمود. اگر رهروی فقط برای کسب آن تقلا کند هیچوقت آن را بدست نخواهد آورد. این طرز تفکر کوتاه مدت با انگیزه مخفی بیان گر خودخواهی او می باشد، بدون در نظر گرفتن اینکه این توانایی ها را در چه راهی می خواهد استفاده بکند. در نتیجه این خواست مطمئنا "مانعی در تزکیه او می باشد و او نخواهد توانست این توانایی ها را کسب کند.

## (3) کنترل قدرت - گونگ

عده ای از رهروان از آنجاییکه در مدت کوتاهی شی گونگ را تمرین نموده اند می خواهند بیماری ها را معالجه کنند و می خواهند ببینند که آیا توانایی شفا دادن را دارند یا نه. برای رهروی با قدرت گونگ ضعیف این نتیجه را به بار می آورد که تا دستش را برای امتحان



بطرف بیمار دراز می کند به خود مقدار زیادی شی سیاه رنگ، شی بیمار یا شی غیر زلال را منتقل می کند. به خاطر ضعیف بودن قدرت گونگ و همچنین فاقد بودن حفاظی دور جسم رهرو هیچ وسیله دفاعی برای جلوگیری از شی تولید کننده بیماری ندارد و بالا فاصله که در میان میدان انرژی شی بیمار قرار می گیرد احساس بیماری خواهد نمود. اگر کسی از تو مواظبت و مراقبت بعمل نیآورد بر اثر گذشت زمانی طولانی از هر نوع بیماری ممکنه که به خود جذب کرده ای زجر خواهی کشید. به همین خاطر رهروی با قدرت گونگ ضعیف نمی تواند بیماری دیگران را شفا بدهد، مگر اینکه توانایی های ماوراالطبیعه را کسب کرده و صاحب قدرت گونگ لازم باشد. بعضی از رهروان دارای توانایی ماوراالطبیعه می باشند و می توانند بیماری ها را شفا بدهند اما چون در مراحل پایین تر قرار دارند از انرژی خود و قدرت گونگ ذخیره شده برای درمان استفاده می کنند. از آنجاییکه گونگ نوعی از انرژی است با شکل با هوشی از هستی به همین خاطر کسب و ذخیره آن بسیار مشکل می باشد. رهروان گونگ خود را از طریق رها کردن آن بدین شکل به مصرف می رسانند. اگر کسی گونگ خود را رها کند ستون گونگ روی سر او کم شده و مصرف می گردد. به همین خاطر ارزش ندارد که این کار را انجام داد. در نتیجه پیشنهاد می کنم که رهرو با قدرت گونگ ضعیف بدون توجه به اینکه چه روشی را مورد استفاده قرار می دهد بیماری های دیگران را معالجه نکند زیرا خیلی ساده و راحت انرژی خود را مصرف خواهد نمود.

وقتی قدرت گونگ شخصی به حد و سطح بخصوصی رسیده باشد توانایی ها به مقدار شایان ظهور خواهند نمود. با این حال لازم است که فرد برای استفاده آن هنوز هم محتاط باشد. بطور مثال لازم است فرد وقتی چشم آسمانی او باز شده است آن را مورد استفاده قرار بدهد زیرا اگر این کار را نکند چشم آسمانی او بسته می شود. اما لازم نیست که بیش از حد مورد استفاده قرار بگیرد زیرا باعث مصرف بیش از اندازه انرژی خواهد گشت. آیا این بدین معنی است که شخص نباید هرگز توانایی ماوراالطبیعه را استفاده کند؟ مطلقا نه! چرا باید ما تزکیه بکنیم و هرگز آن را مورد استفاده قرار ندهیم؟ مسئله این است که چه زمانی باید آن را مورد استفاده قرار داد. آن توانایی را فقط موقعی می توان استفاده کرد که شخص به مرحله ای مشخص از تزکیه رسیده باشد و مالک توانایی می گردد که برای تکافوی شخصی او می باشد. برای رهرو فالون گونگ آن گونگی که رها می شود جبران شده و رشد داده می شود و بوسیله فالون بطور اتوماتیک دگرگون می گردد بطوریکه ضمانت داده می شود که سطح قدرت گونگ همیشه کاسته نشده باقی بماند. این یک نشان ویژه در فالون گونگ می باشد. فقط بدین صورت شخص می تواند این توانایی ها را مورد استفاده قرار بدهد.

## 4. چشم آسمانی

### (1) باز کردن چشم آسمانی

کانال اصلی برای چشم آسمانی بین ابروان در منتهی الیه بینی قرار دارد. یک فرد عادی با چشمان فیزیکی خود به همان شکلی که یک دوربین عکاسی عمل می کند می بیند. با تنظیم عدسی چشم یا بزرگی مردمک چشم در رابطه با فاصله یا مقدار نور عکس هایی در غده صنوبری در نصفه پشت مغز بوسیله اعصاب بینایی ظاهر می گردند. عمل کرد دید نافذی که متعلق به توانایی های ماوراالطبیعه می باشد طوری عمل می کند که غده صنوبری مستقیما می تواند از میان چشم آسمانی مشاهده بکند. چشم آسمانی در نزد انسان های معمولی به خاطر اینکه دریچه کانال اصلی آنها تنگ و تاریک می باشد و در داخل آنها نور و اسانس - شی وجود ندارند مسدود می باشد. بعضی از افراد به خاطر اینکه کانال اصلی چشم آسمانی آنها مسدود است نمی توانند ببینند.

برای باز نمودن چشم آسمانی می بایستی اول از همه این کانال ها را با قدرتی بیرونی یا تزکیه شخصی باز نمود. شکل کانال در افراد مختلف متفاوت می باشد. کانال می تواند بیضی شکل، گرد، لوزی یا مثلثی باشد. هر چه بیشتر فرد تزکیه بکند، کانال دایره شکل تر می گردد. یا اینکه شخص از پیر خود یک چشم می گیرد یا اینکه آن را بوسیله تزکیه رشد داده و بدست می آورد. در آخر می بایستی اسانس - شی در اطراف جایگاه چشم آسمانی وجود داشته باشد.

ما بطور معمولی با چشمان فیزیکی خود می بینیم. در حقیقت این دو چشم ما می باشد که مثل یک تصویر و صحنه عمل می کند و پاساژ متعلق به بعدهای دیگر را مسدود می کند. ما فقط آن چیزهایی را که در بعد فیزیکی ما موجودیت دارند می بینیم. با باز شدن چشم آسمانی برای ما امکانی به وجود می آید که بتوانیم بدون استفاده از چشم فیزیکی امان ببینیم. بعد از نایل شدن به سطحی بسیار بالا فرد چشمی واقعی کسب خواهد کرد که با این چشم واقعی چشم آسمانی یا چشم حقیقی که متمرکز در میان ابروان بالای بینی می باشد می تواند ببیند. بودائیسیت ها معتقدند که هر منفذ پوست یک چشم می باشد و در سرتاسر بدن انسان چشم هایی وجود دارند. تاوئیست ها معتقدند که هر نقطه طب سوزنی یک چشم است. اما کانال اصلی در چشم آسمانی قرار دارد و به همین جهت اول از همه باید آن باز گردد. در جلسه سخنرانی هایم چیزی را فراهم می کنم که مورد استفاده باز نمودن چشم آسمانی همه شاگردان قرار می گیرد. از آنجایی که شرایط شاگردان گوناگون می باشد می تواند نتیجه لازمه نزد افراد متفاوت باشد. تعدادی از شاگردان سوراخی سیاه را، که شبیه چاهی عمیق می باشد مشاهده می کنند، که استنباط بر تاریکی کانال چشم آسمانی آنها می باشد. تعدادی دیگر کانالی سفید را می بینند، که اگر جلوی آن چیزی نیز موجود باشد، می آید که چشم آسمانی آنها بزودی باز شود. تعدادی هم چیزی را می بینند که می چرخد و آن بوسیله پیر آنها برای باز کردن چشم آسمانی آنها کاشته شده است و آنها بعد از باز شدن این کانال خواهند توانست بوسیله چشم آسمانی اشان

ببینند. بعضی ها اغلب می توانند چشمی بزرگ را ببینند که اعتقاد بر آن بوده است که چشم بودا می باشد، ولی در حقیقت این چشم حقیقی شخص می باشد.

بر طبق آمار ما چشم آسمانی نیمی از شاگردانی که در جلسه حضور داشته اند باز شده است. اما مشکلی وجود دارد که مربوط است به آنچه که بعد از باز شدن اتفاق می افتد و آن وقتی است که شخص از شین شینگ خوبی برخوردار نیست و امکان استفاده از چشم آسمانی برای اعمال نادرست می باشد. برای پیش گیری از این مشکل چشم آسمانی را مستقیماً در سطح توانایی چشم معرفت باز می کنیم، که فرد می تواند مستقیماً صحنه هایی از بعدها را مشاهده کند یا برای متقاعد کردن اعتقاد شخص به تزکیه بتواند آنچه را که در زمان تمرین اتفاق می افتد ببیند. تازه کاری که شین شینگ او به درجه ای که از یک فرد مافوق طبیعی انتظار می رود نرسیده باشد در موقع کسب این توانایی مطمئناً مرتکب اعمال نادرستی خواهد شد. برای شوخی مثالی می زنم: درست مثل شخصی که در خیابانی عبور کرده و جلوی مغازه قرعه کشی می ایستد و بلیطی را با بالاترین امکان برنده شدن برای خود انتخاب می کند. این مثال را برای توضیح منظورم استفاده نمودم. چنین چیزی نباید اتفاق بیافتد. دلیل دیگری نیز وجود دارد؛ من اینجا برای این هستم که در سطح وسیعی چشم آسمانی همه را باز کنیم. آیا این در یک جامعه بشری عادی می باشد که همه بتوانند از میان یک دیوار ببینند یا از میان جسم یک فرد دیگر؟ این بطور جدی مراحل طبیعی اجتماع انسانی را به هم خواهد ریخت. در نتیجه به تو اجازه این کار را نخواهند داد و تو خودت هم نخواهی توانست این کار را بکنی. این برای یک رهرو بهیچوجه خوب نمی باشد زیرا باعث قوی شدن وابستگی و تمایل او می گردد. به همین جهت ترجیح می دهم که چشم آسمانی شما را مستقیماً در سطح بالاتری باز کنیم تا در سطحی پایین تر.

## (2) مراحل چندگانه چشم آسمانی

چشم آسمانی متشکل از چندین مرحله می باشد. این مراحل از لحاظ جا و مکان با هم فرق دارند و تمام بعدها می را که می توان مشاهده نمود نیز متفاوت می باشند. بر طبق بودائیسیم " پنج نوع توانایی دید" وجود دارد: توانایی چشم فیزیکی، توانایی چشم الهی، توانایی چشم معرفت، توانایی چشم - فا و توانایی چشم بودا. همچنین هر یک از این توانایی ها به سه گروه تقسیم شده اند: بالایی، میانی و پایینی. توانایی دید از چشم الهی به پایین مختص به چیزهایی است که می توان در بعد فیزیکی ما مشاهده نمود. فقط از چشم معرفت به بالا می توان بعدها را مشاهده نمود. بعضی افراد صاحب دیدی نافذ می باشند. آنها می توانند بهتر از وسایل کامپیوتری مربوطه چیزهایی را به دقت و درستی ببینند. اما آنها هنوز فراتر از بعدی که در آن زندگی میکنیم نرفته اند و آنچه که درک می کنند متعلق به دنیای فیزیکی ما می باشد و نمی توان پنداشت که چشم آسمانی آنها به درجه بالایی رسیده باشد.

چگونگی سطح چشم آسمانی مربوط به مقدار اسانس - شی (Qi) فرد و پهنا و روشنی کانال اصلی و اینکه چه قسمتی از کانال مسدود می باشد است. برای باز نمودن کامل چشم آسمانی اسانس - شی در کانال بسیار مهم می باشد. باز نمودن چشم آسمانی کودکی زیر شش سال بسیار آسان می باشد. من حتی احتیاجی به استفاده از دستم را هم ندارم. در همان لحظه ای که صحبت می کنم چشم آسمانی کودک باز می شود. از آنجاییکه کودکان کوچک تحت تاثیر بد این دنیای فیزیکی قرار نگرفته اند و همچنین مرتکب اعمال نادرست نگشته اند اسانس - شی نزد آنها بخوبی محافظت شده است. نزد کودکان بالای شش سال باز شدن چشم آسمانی بمرور گذشت زمان سخت تر می گردد زیرا هر چه آنها سنشان بالا می رود بیشتر تحت تاثیر خارج قرار می گیرند. بیشتر از همه آموزش و پرورش در رابطه با معیارهای زمینی، سستی و اعمال نادرست باعث مصرف اسانس - شی می گردد. اگر فرد اسانس - شی خود را بدین وسیله تهی کند می تواند بتدریج از راه تزکیه آن را دوباره بدست بیاورد ولی این کار لازمه سپری شدن زمانی طولانی می باشد با سعی و تقاضای بسیار زیاد. اسانس - شی در نهایت بسیار با ارزش می باشد.

من مخالف باز شدن چشم آسمانی در حد چشم الهی می باشم زیرا وقتی که قدرت گونگ رهرو ضعیف می باشد استفاده از این دید نافذ باعث مصرف بیش از حد انرژی می گردد، حتی بیشتر از آنی که رهرو در ضمن تمرین ذخیره کرده است. اگر اسانس - شی بیش از حد معمولی مصرف گردد چشم آسمانی او دوباره بسته خواهد شد و وقتی که آن کاملاً بسته شد باز شدن دوباره آن بسیار مشکل خواهد بود. به همین خاطر ترجیح می دهم چشم آسمانی شاگردانم را در حد چشم معرفت باز کنیم که در نتیجه این امکان برای آنها فراهم می شود که بتوانند بعدها را ببینند. بدون در نظر گرفتن اینکه رهرو می تواند روشن و واضح ببیند یا نه می توانم کاری کنیم که او بعدها را ببیند. افرادی وجود دارند که به خاطر شرایط خوب مادرزادی می توانند بطور واضح ببینند و افرادی دیگر هستند که در یک لحظه می توانند مشاهده کنند و لحظه ای دیگر هیچ چیزی را نمی بینند و کسانی دیگر نیز وجود دارند که اصلاً چیزی را مشاهده نمی کنند مگر کمی نور. پس در نتیجه این برای رهروی که می خواهد به مراحل بالا دست یابد می تواند سودمند باشد. اگر کسی نمی تواند به وضوح مشاهده کند بر اثر تمرین می تواند دید او بهتر گردد.

کسانی که اسانس - شی کافی ندارند چشم آسمانی آنها تصاویر را سفید و سیاه می بینند. کسانی که مقدار بیشتری اسانس - شی دارند تصاویر را رنگی و واضح تر می بینند. هر چه بیشتر فرد اسانس - شی داشته باشد دید واضح تری خواهد داشت. انسان ها متفاوت می باشند. تعدادی با چشم آسمانی باز دنیا می آیند. چشم آسمانی نزد تعدادی دیگر شدیداً مسدود می باشد. باز شدن چشم آسمانی شبیه شکفته شدن یک گل می باشد که گلبرگ های آن یکی بعد از دیگری باز می شوند. وقتی با پاهای ضربدری نشسته و تمرکز می کنیم گویی از نور را می توانیم ببینیم. در آغاز روشنایی نوری ندارد اما بعداً می تواند به رنگ قرمز در آید. کسانی هستند که چشم آسمانی آنها شدیداً مسدود می باشد و در موقع باز شدن می تواند توام با عکس العمل شدیدی باشد. این افراد کانال اصلی و ماهیچه های اطراف ابروها را

منبسط و سفت احساس می کنند، بطوریکه ماهیچه ها بهم کشیده می شوند و گویی کسی از داخل با مته آنها را سوراخ می کند. شقیقه ها و پیشانی سفت می باشند و درد می کنند. تمام اینها عکس العمل هایی هستند که وقتی چشم آسمانی فردی باز می شود تجربه می گردد. کسانی که چشم آسمانی آنها به آسانی باز می شود می توانند اغلب بطور موقت صحنه هایی را ببینند. در یکی از سخنرانی ها شاگردی بود که بطور موقت فاشن مرا دید، اما وقتی که دوباره عمداً سعی در دیدن او نمود نتوانست، زیرا که آن موقع از چشم های فیزیکی خود استفاده کرده بود. از طرف دیگر اگر او بتواند چیزی را با چشمان بسته ببیند و در آن حالت باقی بماند بزودی خواهد توانست صحنه هایی را واضح تر مشاهده بکند. اما اگر او بخواهد باز هم کمی واضح تر ببیند قادر به این کار نخواهد بود زیرا که از چشم و اعصاب دید فیزیکی استفاده نموده است.

بعدی که بوسیله چشم آسمانی درک می شود با در نظر گرفتن سطوح مختلف چشم آسمانی تغییر می کند. تعدادی از رشته های علمی در این مورد ناآگاه می باشند. در نتیجه امتحان های - شی گونگ نتیجه مورد انتظار را نمی دهند یا نتیجه برعکس انتظارآشان می گردد. بطور مثال موسسه ای علمی متدی را تدارک دیده بود که توانایی های ماوراءالطبیعه را آزمایش بکند. از استادان - شی گونگ خواسته شد که در باره محتوای درون جعبه ای در بسته حدس بزنند. استادان - شی گونگ به خاطر باز بودن چشم آسمانی اشان در سطوح مختلف جوابهای متفاوتی را دادند. نتیجه نهایی که مسئولین آزمایش برای چشم آسمانی گرفتند این بود که این جریان چیزی است جعلی و فریبنده. در چنین آزمایشی فردی با چشم آسمانی باز در سطح پایین اغلب نتیجه بهتری را می دهد زیرا چشم آسمانی فرد فقط در حد چشم الهی که مناسب برای بعد فیزیکی ما می باشد باز است. آنهایی که آگاهی و اطلاعاتی در مورد چشم آسمانی ندارند معتقدند که چنین شخصی صاحب بزرگترین توانایی ماوراءالطبیعه است. تمام اشیاء با وجود اینکه موجودی زنده یا غیر زنده باشند در بعدهای متفاوت به شکل های متفاوت خود را نشان می دهند. بطور مثال لیوانی را در نظر بگیرید. در لحظه ای که تولید شده و شکل می گیرد دارای موجودی با هوش معادل آن در بعدی دیگر است. این موجود می تواند چیز دیگری قبل از اینکه در این لیوان موجودیت یابد باشد. شخصی با چشم آسمانی باز در سطحی پایین آن را بصورت یک لیوان می بیند. شخصی با چشم آسمانی در سطحی بالاتر این موجود با هوش را در بعدی دیگر مشاهده کرده و آن را در می یابد. شخصی که دارای باز هم چشم آسمانی بالاتری می باشد می تواند حتی شکل فیزیکی دبرین تر این موجود را در یابد.

### (3) توانایی دیدن از راه دور

تعدادی در رابطه با باز شدن چشم آسمانی این امکان برایشان بوجود می آید که از راه دور تا فاصله هزاران کیلومتر اشیاء را ببینند. همه به بی کرانی جهان فضای مختص به خود را دارند. در این فضای بخصوص در روبروی پیشانی آینه ای موجود است که در بعد فیزیکی ما قابل رؤیت نیست. این آینه در دسترس همگان است ولی برای فردی که رهرو نمی باشد طرف عکس آینه بطرف فرد قرار دارد. وقتی فرد تمرین را شروع می کند این آینه بتدریج تغییر جهت می دهد. موقعی که آینه چرخیده است آن منعکس کننده آنچه را که رهرو خواهان دیدنش است می شود. در بعدی که مختص به رهرو می باشد، رهرو و جسم او و حتی آینه بسیار بزرگ می باشند، بطوریکه آینه می تواند آنچه را که رهرو خواهان دیدن آن ها می باشد منعکس کند. اما رهرو قادر نیست تصویری را که نمی تواند برای لحظه ای در آینه ثابت باشد درک و مشاهده بکند. آینه می تواند بچرخد و تصویری را نشان بدهد و بعد دوباره به جای خود باز گردد. آینه مرتب به این طریق با سرعت زیاد به چرخش خود ادامه می دهد. برای دیدن حرکت متوالی یک فیلم باستی یک فیلم در هر ثانیه بیست و چهار تصویر بگیرد. از آنجاییکه آینه با سرعت بسیار بالایی می چرخد رهرو می تواند تصویری واضح، پیوسته و روشن را مشاهده بکند. این جریان را دیدن از راه دور نامیده ایم و اصول آن بسیار ساده می باشد که با چندین جمله آن را برایتان فاش نموده ام، و تمام آینهها اسرار همه اسرار می باشند.

### (4) بعد ( مکان - space )

بعد پیچیده تر از آنی است که انسان ها به آن معتقدند. انسان ها فقط بعدی را که در آن سکونت دارند می شناسند و آنها هیچ راهی را برای کشف بعدهای دیگر نمی شناسند. آنچه که مربوط به بعدهای دیگر می باشد ما استادان - شی گونگ تا به حال ده ها از آنها را شناخته و درک کرده ایم، بطوریکه از لحاظ تئوری می توان برای آنها توضیح داد ولی تا به حال از لحاظ علمی برای آنها مدرکی ارائه داده نشده است. چیزهایی وجود دارند که در بعد ما منعکس می گردند، حتی اگر موجودیت آنها تایید نگردند، بطور مثال مکانی در کره زمین به اسم جزایر برمودا یا حتی مشهور به " مثلث - برمودا " موجود است. تعدادی هواپیما و کشتی وقتی به آن منطقه رسیده اند ناپدید گشته اند ولی بعد از چندین سال دوباره ظاهر شده اند. هیچکس تا به حال نتوانسته است توضیحی برای این پدیده ارائه بدهد، زیرا که هیچکس نتوانسته است از تئوری های طرز تفکر مختص جامعه مدرن بشری بریده و خارج شود. در واقع کانالی در آن منطقه وجود دارد که به بعدی دیگری متصل می باشد. متفاوت با در معمولی یک خانه این کانال، بطرز غیر قابل تصویری باز می گردد. یک کشتی وقتی که اتفاقی در کانال باز می باشد داخل آن می شود. انسان ها آشنایی به اختلاف ابعاد ندارند و در یک لحظه در بعدی دیگر قرار می گیرند. اختلاف زمان و بعد بین بعد ما و بعدهای دیگر را نمی توان با واژه هایی مثل مایل اندازه گرفت. فاصله یک صدوهشت هزار لی می توانسته فقط یک نقطه در آنجا باشد. می توان گفت که آن دو بعد در یک لحظه یک مکان را اشغال می کنند. وقتی یک کشتی در بعد دیگر فقط یک لحظه توقف کرده و دوباره خارج می گردد دهها سال در دنیای ما طی شده است، و آن مربوط به اختلاف زمانی بین بعدها می باشد. در هر بعدی نیز هم چنین

دنیاهایی مخصوص موجود است. آنها بسیار بفرنج و پیچیده می باشند و شبیه نمونه هایی از ساختمانهای اتم که با خطوطی که همگی با زنجیرهایی به همدیگر در همه طرف وصل شده اند می باشند.

چهار سال قبل از جنگ جهانی دوم خلبانی انگلیسی از طوفانی شدید در یک ماموریت هوایی ناقابل شد. بر اثر اتفاق فرودگاهی متروک را پیدا نمود. وقتی فرودگاه جلوی چشمان او پدیدار شد او کاملاً چیز دیگری را مشاهده نمود، آسمانی روشن و بینهایت بزرگ درست مثل اینکه از دنیایی دیگر پدیدار شده باشد جلوی او ظاهر گشت. هواپیماهای فرودگاه همه زرد رنگ بودند و آدم ها همه مشغول کار کردن. چقدر شگفت انگیز می بود! او هواپیما را فرود آورد ولی هیچکس توجهی به او ننمود. از اطاق کنترل هم کسی با او تماس نگرفت. از آنجایی که هوا خوب بود تصمیم گرفت که دوباره پرواز کند. هواپیما شروع به پرواز نمود ولی دوباره وارد طوفان شد درست بعد از فاصله ای برابر با بین فرودگاه و از آنجایی که برای اولین بار چشم او به فرودگاه خورده بود. او بالاخره موفق شد که به جای اصلی خود برگردد. او آنچه را که در فرودگاه متروک مشاهده کرده بود در گزارش روزانه نوشته و به مسئول مربوطه گزارش داده بود، ولی رئیس نتوانسته بود به او باور بیاورد. چهار سال بعد از پایان جنگ جهانی دوم آن خلبان مأمور نگهبانی در آن فرودگاه متروک شد. در همان لحظه ای که او وارد فرودگاه شد به یاد همان اتفاقی افتاد که چهار سال پیش آن را مشاهده کرده بود، زیرا همان مناظر دوباره جلوی چشمان او ظاهر شدند. ما استادان - شی گونگ دقیقاً می دانیم که چه اتفاقی افتاده است. خلبان از قبل آنچه را که می بایستی چهار سال بعد اتفاق بیفتد انجام داده بود. او صحنه ای را رد کرده و صحنه بعدی را شروع کرده بود، و دوباره به عقب برگشته تا کار را در نظمی درست انجام بدهد.

## 5. درمان بیماری بوسيله شی گونگ و درمان بیماری در بیمارستان

بطور نظری درمان بیماری ها بوسيله شی گونگ کاملاً متفاوت است از درمان بیماری ها در بیمارستان. دکتری که تحصیل کرده غرب می باشد یک بیمار را بر طبق آیین و قاعده درمانی که در جامعه بشری مورد استفاده قرار می گیرد معالجه می کند. او فقط با کمک آزمایشات در آزمایشگاه ها و اشعه ایکس و غیره می تواند بیماری را در این حد و بعد دیده و معالجه کند. او نمی تواند اطلاعاتی از بعدهای دیگر دریافت کند و یا اینکه دلایل واقعی بیماری ها را درک کند. اگر موردی جدی نباشد دارو می تواند سبب از بین بردن یا بیرون راندن سبب بیماری گردد (بیماری در پزشکی غرب ویروس و در شی گونگ کارما نامیده می شود). با این حال اگر بیماری خطرناک باشد دارو تاثیر کمی دارد و اگر مقدار دارو را افزایش بدهند بیمار نمی تواند از پس آن بر آید. بعضی از بیماری ها اصلاً در محدوده فای دنیوی نیستند. بعضی از آنها بسیار جدی بوده و ماورای فای دنیوی می باشند، به همین جهت آنها در بیمارستان درمان ناپذیر می باشند.

طب سنتی چین تقریباً وابسته به تزکیه در توانایی های ماوراءالطبیعه بشری است. در زمانهای گذشته توجه زیادی به تزکیه در مورد جسم بشری می شد. کنفسیوس ها، تائوئیست ها و بودائیست ها، همچنین شاگردان کنفسیوس تماماً تاکید را بر بودن در مدیتیشن می دانستند. مدیتیشن یک نوع گونگ فو به حساب می آمد و حتی بدون تمرین هم توانایی های مافوق طبیعی با گذشت زمان می توانستند ظاهر گردند. چگونه طب سنتی چین توانسته است فهم چنان روشنی از خطوط نصف النهار در نزد بشر را کسب کند؟ چرا نقاط طب سوزنی بطور عمودی یا ترجیحاً افقی یا ضربدری بهم متصل و همدیگر را قطع می کنند؟ چگونه این چیزها به این دقتی توضیح داده شده اند؟ آنچه را که یک فرد با چشم آسمانی خود توانایی مافوق طبیعی می داند درست همانی است که در پزشکی سنتی چین توضیح داده شده است زیرا که تمام پزشکان مشهور در زمان های قدیم صاحب این نوع توانایی ها بوده اند. تمام پزشکان بزرگ در تاریخ چین از قبیل لی شی دن (Li Shizhen)، سون سی می آئو (Sun Simiao)، بییان کیو (Bian Que) و هوآ توآو (Hua Tuo)، در واقع همگی استادان شی گونگ بوده و دارای توانایی های مافوق طبیعی بوده اند. آنچه که تا به حال به پزشکی چین منتقل شده است همین فنون و شیوه ها می باشد. قسمت هایی که مربوط به توانایی های ماوراءالطبیعه هستند همگی از دست رفته می باشند. در زمان های گذشته پزشک طب سنتی چینی از چشم های خود (که شامل توانایی مافوق طبیعی می بود) برای تشخیص بیماری استفاده می نمود، که بعدها تشخیص ضربان و نبض توسعه یافت. اگر یک پزشک سنتی چینی با استفاده از توانایی های ماوراءالطبیعه تکنیک درمان و علم تشخیص بیماری خود را یکی کرده و مورد استفاده قرار می داد می شد گفت که طب غربی پس از سالیان زیادی نمی توانست به آنها برسد.

شفا دادن بیماری بوسيله شی گونگ این معنی را می دهد که بطور کلی ریشه بیماری را از بین برد. به نظر من بیماری یک نوع "کارما" می باشد، و درمان بیماری یک فرد کمکی است برای از بین بردن کارمای او. بعضی از استادان - شی گونگ با خارج کردن شی سیاه و جایگزینی آن با شی خوب سعی در معالجه بیماران را می کنند، آنها شی سیاه را در سطحی بسیار پایین از جسم خارج می کنند، اما دلیل اصلی این جریان را نمی دانند. بیماری با بر گشت شی سیاه به جسم دوباره در جسم ظاهر می گردد، واقعیت این است که این شی سیاه نیست که شخص را بیمار می کند. وقوع و بازگشت شی سیاه باعث می شود که شخص دوباره احساس بدی را پیدا بکند. علت اصلی بیماری فرد موجودی با هوش که در بعدی دیگر وجود دارد می باشد. این چیزی است که بسیاری از استادان - شی گونگ از آن اطلاعی ندارند. این موجود با هوش بقدری خطرناک است که یک استاد - شی گونگ عادی نه می تواند و نه جرات لمس آن را دارد. در روش تزکیه ما هدف از شفا دادن بیماری از بین بردن این موجود با هوش است، که همان خارج نمودن علت بیماری است. سپس حفاظتی در اطراف آن کشیده می شود تا مانع دوباره بازگشت بیماری گردد.

شی گونگ می تواند بیماری ها را شفا بدهد ولی نباید مورد استفاده بر هم زدن اوضاع جامعه مردم عادی بشود. اگر شی گونگ در معیاری وسیع مورد استفاده قرار بگیرد باعث بر هم زدن جوامع عادی می گردد. این اجازه داده نمی شود که اتفاق بیفتد و نمی تواند نتایج

خوبی هم بعمل آورد. همانطور که می دانیم، شی گونگ اثرات شفا بخش قابل توجه ای را قبل از اینکه مطب های - شی گونگ، بیمارستان - شی گونگ و توان بخشی - شی گونگ باز گردند نشان داد. وقتی محلی برای تجربه و پذیرش بیمار تأسیس می گردد بطور برجسته ای اثر و نتیجه خود را از دست می دهد. این نشان دهنده آن است که استفاده از توانایی های فا برای جانشینی در فعالیت ها و کار بردهای عادی جامعه مجاز نمی باشد. وگرنه فا بایستی در همان سطح پایین در جامعه معمولی قرار بگیرد.

فردی با دیدی نافذ می تواند از میان جسم یک انسان لایه به لایه بطور مقطع بافت های ظریف و همه اعضای او را ببیند. ما هم چنین می توانیم بطور واضح در حال حاضر با کمک ماشینهای کامپیوتری این کار را بکنیم، گر چه تمام اینها بوسیله ماشینی انجام می شود که زمان و فیلم و هزینه زیادی را مصرف می کند. بعلاوه آن به همان اندازه توانایی های ماوراالطبیعه بی دردسر و دقیق نیز نیست. یک استاد - شی گونگ با یک نظر یا حتی چشم های بسته می تواند تصویری واضح از هر قسمت از جسم یک بیمار را ببیند. آیا این یک تکنولوژی بالا نیست؟ این حتی بالاتر از یک تکنولوژی مدرن پیشرفته است. در زمان های قدیم در چین این سطح وجود داشت، یعنی وجود تکنولوژی بالا در ایام قدیم. هوئو تائو (Huo Tuo) زمانی غده ای در مغز چاوو چاوو (Cao Cao) مشاهده نمود و به او پیشنهاد عمل غده را نمود. اما چاوو چاوو آن پیشنهاد را رد نمود و عقیده داشت که هوئو تائو می خواهد او را سر به نیست کند. او هوئو تائو را دستگیر نمود. نتیجه اش این شد که چاوو چاوو از غده مغزی در گذشت. بسیاری از پزشکان برجسته در تاریخ علم پزشکی چین صاحب توانایی های مافوق طبیعی بودند. این سنت های قدیمی در جامعه متمدن امروزی به خاطر اینکه بشر تمام مدت بدنبال زندگی مادی می باشد به دست فراموشی سپرده شده است.

تزکیه شی گونگ در درجه ای بالا در روش ما لازم می داند که ما فهم و درکی جدید از سنت خود پیدا کنیم و سعی بکنیم که آن را رشد داده و در عمل آن را اجرا کنیم بطوریکه آن یک بار دیگر در خدمت به نفع بشریت در آید.

## 6. شی گونگ در مکتب - بودا و دین بودا

وقتی که ما اسم شی گونگ در مکتب - بودا را متذکر می شویم تعدادی از افراد آن را بطریق ذیل مربوط می سازند، از آنجایی که مکتب - بودا در طلب تزکیه بودا می باشد مردم شروع به فکر کردن در باره مسائلی در باره مذهب بودا می کنند. من بدینوسیله می خواهم تاکید کرده و توضیح بدهم که فالون گونگ فای بزرگ در مکتب - بودا می باشد و هیچ ارتباطی به مذهب بودا ندارد. شی گونگ در مکتب - بودا همان شی گونگ مکتب - بودا می باشد، همانطوریکه دین بودا همان دین بودا است، هر چند که هدف تزکیه آنها یکی می باشد ولی مسیر و خواستههایشان متفاوت بوده و به یک مدرسه تعلق ندارند. من کلمه "بودا" را اینجا استفاده کرده ام و دوباره آن را وقتی که در باره تزکیه در سطح بالا می خواهم صحبت کنم دوباره ذکر خواهم کرد. این کلمه برای خود هیچ خرافاتی را به همراه ندارد. بعضی افراد وقتی که کلمه "بودا" را می شنوند عصبی می گردند. آنها می گویند که من تبلیغ خرافات را می کنم. این درست نیست. ریشه کلمه "بودا" از سانسکریت می آید که از زبان هندی به قرض گرفته شده است. ترجمه آن به چینی فو - تائو (Fo-Tuo) است، از تلفظ آن دو کلمه در سانسکریت. اما مردم اغلب می گویند فو و به تائو خاتمه می دهند. پس ترجمه بودا به چینی همان "روشن بین" می باشد، یعنی کسی که به مقام روشن بینی رسیده است.

### (I) شی گونگ در مکتب - بودا

در حال حاضر دو جریان متفاوت شی گونگ در مکتب - بودا رواج دارند. اساس یکی از آنها از دین بودا سرچشمه می گیرد و در طول دوره هزار ساله راهب های برجسته و والایی را در دوره های تزکیه بوجود آورده است. وقتی که این راهبان برجسته به مراحل بالایی از تزکیه نایل گشتند، از طرف استادان بلند مرتبه خود طرز عمل و دستوراتی را کسب نمودند. به همین جهت آنها امکاناتی را در دسترس داشتند که بتوانند حقایق جهان هستی را در سطحی بسیار بالا دریافت کنند. در زمان های گذشته این حقایق و طرز عمل ها از شخصی به شخص دیگر در مذهب بودا منتقل می شد و آن راهبان بلند مرتبه چیزی را به شاگردان خود منتقل نمی کردند تا قبل از نزدیک شدن مرگشان. آن راهبان زیر نظر راهنمایی های تئوری های مذهب بودا تزکیه کرده و خود را به درجات بالا می رساندند. این نوع از شی گونگ به نظر می آمد که دارای خویشاوندی نزدیکی با مذهب بودا می باشد. بعدها، در جریان "انقلاب فرهنگی" راهبان از معبدهایشان بیرون انداخته شدند و متدهای تزکیه از نسلی به نسل دیگر در میان مردم رواج پیدا کرد.

شی گونگ نوع دوم نیز همچنین شی گونگ در مکتب - بودا می باشد. اما آن در طول زمان های طولانی هرگز قسمتی از دین بودا بحساب نمی آمده است. آن انفرادی در میان مردم تزکیه می گشته یا در کوههای عمیق. تمام این روش های تزکیه بسیار بی نظیر و استثنایی می باشند. و فقط یک شاگرد منتخب خوب لازم است که دارای شالوده استواری در تقوی و واجد شرایط لازم برای تزکیه در مراحل بسیار بالا باشند. یک چنین شاگردی فقط یک بار در عرض چندین و چندین سال یا به عرصه دنیا می گذارد. این نوع روش های تزکیه را نمی توان در دسترس عموم قرار داد، زیرا که باید صاحب شین شینگی بسیار بالا بود و در ضمن گونگ نیز بسیار سریع رشد می کند. افرادی که این روش های تزکیه را انجام می دهند می توانند بسیار سریع رشد و ترقی کنند. تقریباً تعدادی از این روشهای تزکیه موجود می باشند. در مکتب - تائو نیز به همین صورت می باشد، که شامل مدارسی مثل کون لون (Kun Lun)، ار می (Er Mei)، وی

دانگ (Wu Dang) و غیره است. در هر یک از این مدارس متدهای مختلف تزکیه وجود دارند، که بطور گسترده از هم مجزا می باشند و نمی توان آنها را با هم مخلوط کرد و تزکیه نمود.

## (2) بودائیسیم

بودائیسیم مجموعه ای از روش تزکیه می بود که بعد از روشن بینی ساکیومونی موسس اصلی روشهای تزکیه هندی بیش از دو هزار سال پیش به رسمیت شناخته شد. آن در سه کلمه " فرمان، مدیتیشن و عقل و حکمت " خلاصه شده است. فرمان و دستور برای خاطر مدیتیشن می باشد. یک بودئیست اهمیتی به تمرینات خارجی نمی دهد، اما در حقیقت او وقتی تمرین می کند که نشسته در حال مدیتیشن باشد، زیرا او می تواند بطور اتوماتیک انرژی کیهانی را در بدن خود وقتی که فکری آرام و متمرکز دارد جمع و جذب کند. نتیجه اش درست مثل آن است که شی گونگ را تمرین بکنیم. لازمه فرمان و دستور در بودائیسیم یک تجزیه و جدا سازی از تمام خواست ها و تمایلات دنیایی که انسان ها به آن وابسته هستند می باشد برای رسیدن به مرحله ای از سکون و پوچی و تهی شدن از روی قصد و هدف. بدین طریق شخص می تواند به تمرکز برسد و در نتیجه خود را در تزکیه قبل از اینکه به مرحله عقل و حکمت برسد بهتر بکند تا شخصی روشن بین گشته و حقیقت جهان را در نهایت درک و کسب کند.

ساکیومونی هر روز در مرحله اول موعظه در مورد درما (Dharma) فقط سه کار را انجام می داد: او در مورد درما برای شاگردان خود صحبت می کرد ( بیش از هر چیز در باره آرهای - درما )، غذایی را در جامی در دستش جمع می کرد، بصورت لوتوس (Lotus) نشسته و بطور حقیقی تزکیه می نمود. بعد از آنکه ساکیومونی به مرحله نیروانا (Nirvana) نایل گشت تضاد و اختلافی بین برهمنائیسیم ها و بودائیسیم ها بوجود آمد که بعدا آمیزش و ترکیبی از آن دو به نام هندوئیسم بوجود آمد. به همین جهت در حال حاضر در هندوستان بودائیسیم وجود ندارد. در طول آخرین قسمت تکامل، " واگن بزرگ " در داخل چین ظاهر شد و بودائیسیم زمانه در چین گردید. در میان واگن بزرگ فقط تنها ساکیومونی نبود که مورد ستایش قرار می گرفت ، بوداهای دیگری نیز مورد نیایش قرار گرفتند مانند تاتاگاتا (Tathagatas) ، بودا آمیتابها (Amitabha) ، طب بودا و غیره. بعدها تعدادی فرمان و دستور تعیین شد و برای تزکیه هدف بالاتری در نظر گرفته شد. ساکیومونی در زمان خود درمای بودهیساتوان (Bodhisattva) را به تعدادی از شاگردان خود سپرد، و بعدها آن تنظیم یافته به واگن بزرگ امروزی برای تزکیه دنیای - بودهیساتوا رشد داده شد. " واگن کوچک " در آسیای جنوب شرقی هنوز هم موجود می باشد و آنها توانایی های معنوی خود را در مراسم مذهبی به نمایش می گذارند. در مرحله رشد مذهب بودا یک مکتب نیز در تبت بوجود آمد. آن به اسم " تانتاریسم تبتی " نامیده شده است؛ مکتب دیگری در استان - هان توسط " زینیان " به اسم تانگ تانتاریسم ( آن در زمان جنبش ضد - دین بودا در زمان هویی - چانگ از بین رفت) معرفی گردید؛ سومین آیین بصورت یوگا (Yoga) در هندوستان بوجود آمد. در دین بودا تمرین های خارجی و شی گونگ انجام نمی گردد. این به این خاطر می باشد که آنها می خواهند روش سنتی تزکیه در مذهب بودا را حفظ و رعایت کنند. این دلیل اصلی محبوبیت دو هزارساله مذهب بودا بدون افت آن می باشد. و این از طریق رد نفوذ و تاثیر از قدرت خارج می باشد که مذهب بودا توانسته است سنت خود را حفظ کند. اما تمام روشهای تزکیه در داخل مذهب بودا یکی نیستند. واگن کوچک توجه بخصوصی به نجات و تزکیه خود دارد، در صورتیکه واگن بزرگ آیینی را رشد داده است که تاکید بر نجات خود و دیگران دارد، یعنی می توان گفت که تمام موجودات را نجات دادن.

## 7. فای اصیل و روشهای بدعت گذار

### (1) روش تزکیه در مکتب استثنایی

پانگمن ذودائو (Pangmen Zuodao) حتی به اسم تزکیه در مدرسه استثنایی نیز نامیده می شود. مدارس شی گونگ قبل از پیدایش مذاهب موجودیت داشتند. چندین روش تزکیه که خارج از حیطه مذاهب می باشند بین مردم شایع شده اند. اغلب این روشها نتوانسته اند به شکل یک سیستم تزکیه کامل یا تئوری در بیابند. با این وجود روش تزکیه در مدرسه استثنایی دارای روشهای تزکیه منظم، کامل و متمرکز به خود می باشد، که بین مردم رایج شده است. این نوع از روش تزکیه بطور عمومی به اسم پانگمن ذودائو شناخته شده است. چرا به اسم پانگمن ذودائو نامیده می شود؟ پانگمن این معنا را می دهد " دریچه در کنار در اصلی " و ذودائو آرام و کند بودن. فرض بر آن می رود که روش تزکیه در مکتب - بودا و مکتب - تائو دینانی درست می باشند، در حالیکه روشهای دیگر پانگمن ذودائو آیینی نادرست می باشند. اما این در حقیقت صحیح نمی باشد. پانگمن ذودائو نسل ها بطور پنهانی از یک مرید به مرید دیگر به ارث رسیده است. این روش را به طور عمومی نمی توان به همگان نشان داد ، زیرا مردم عادی بسختی می توانند آن را اگر شناخته هم بشود بفهمند. رهروان این روش همچنین اظهار می نمایند که روش تزکیه آنها نه به بودا تعلق دارد نه به تائو. سیستم تزکیه آنها تاکید سخت گیرانه ای به شین شینگ افراد دارد، آنها بر طبق اصول و قوانین حاکم در جهان هستی تزکیه می کنند، و به انجام اعمال نیک تاکید دارند و برای حفظ شین شینگ خود بسیار دقیق می باشند. انسان های والا در این روش داری توانایی های بی مانندی می باشند، که همچنین بسیار والا و برتر می باشند. من سه نفر از این انسان های والا را که به این آیین تعلق دارند ملاقات کرده ام، که تعلیماتی را به من آموخته اند که آنها را نمی

توان نه در مکتب - بودا پیدا نمود و نه در مکتب - تائو. چیز هایی که آنها در طی مرور زمان تزکیه به من منتقل نمودند تا حدی مشکل بودند و گونگ خود را بی مانند نشان می داد. اما، در روش های تزکیه که در مکتب - بودا و مکتب - تائو در حال حاضر رواج دارند، کمتر به شین شینگ افراد تاکید می شود و به همین جهت نمی توانند به مراحل بالا تزکیه کنند. پس ما باید جداگانه به هر یک از روشهای مختلف توجه کنیم.

### ورزش رزمی - شی گونگ

ورزش رزمی - شی گونگ از یک رشد تاریخی تکامل طولانی بر خوردار می باشد، و با یک تئوری و روش تکمیل شده به صورت سیستمی مستقل در آمده است. به سخنی دقیقتر آن فقط تجلی ای است از توانایی های مافوق طبیعی، تکامل یافته شده در پایین ترین سطح در روش تزکیه درونی. تمام توانایی های کسب شده در طی تمرین ورزش رزمی می توانند از طریق تزکیه درونی دریافت گردند. تمرین ورزش رزمی - شی گونگ نیز با تمرین - شی آغاز می گردد. بطور مثال، برای نصف کردن یک سنگ بوسیله دست بایستی اول از همه شی را با تاب دادن دست به حرکت در آورد. بعد می آید که شی یک مرحله انتقالی کیفی را گذرانده و در این مرحله طولانی توده ای از انرژی را بوجود بیاورد که بصورت یک نوع نور بنظر می رسد. هر وقت که انرژی فرد به این مرحله می رسد گونگ او شروع به کار کردن می کند. از آنجایی که گونگ ماده ای است با کیفیتی اعلا و با هوش، آن زیر نظر روح در کنترل بوده و در بعدی دیگر موجود می باشد. در یک نبرد فرد احتیاجی ندارد که شی را به حرکت در بیاورد. فقط فکر کردن در باره آن باعث ظاهر شده گونگ می شود. وقتی که فرد تمرین میکند گونگ او بطور مداوم قوی می شود و ذرات کوچکتر و کوچکتر گشته و انرژی قوی تر می گردد. در نتیجه فرد به مقام گونگ فو (Gongfu) می رسد مثل " دست آهنی " (Palm of Iron Sand) و " دست جیوه ای " (Palm of Cinnabar). در سالهای اخیر چنین تکنیک هایی مثل " سپر زنگ طلائی " (Covering of Gold Bell) و " پیراهن آهنی " (Shirt of Iron Cloth) در فیلم ها و برنامه های تلویزیونی و روزنامه ها نشان داده شده اند. این ها بوسیله تکمیل هر دو تزکیه درونی و ورزش رزمی شکل گرفته و نتیجه اش ترکیبی از تزکیه درونی و بیرونی می باشد. تزکیه درونی تاکید بر اهمیت تزکیه تقوی و شین شینگ دارد. از نظر تئوری، وقتی گونگ فو شخصی به درجه معینی می رسد گونگ او می تواند از درون جسم به سطح خارجی آن آزاد گشته و به خاطر تراکم بسیار بالا یک پوشش محافظ تشکیل می گردد. مهمترین فرق بین ورزش رزمی - شی گونگ و در تزکیه درونی این می باشد که در ورزش رزمی - شی گونگ فرد با حرکات خشونت آمیز تمرین می کند بدون اینکه وارد سکوت و آرامش گردد. در نتیجه شی در زیر پوست و ماهیچه ها در جریان می باشد و به منطقه الاکسیر راهی نمی یابد، در نتیجه فرد نمی تواند جسم خود را تزکیه کند.

### (3) تزکیه وارونه و گونگ به قرض گرفته شده

کسانی هستند که هرگز شی گونگ را تمرین نکرده اند اما ناگهان در عرض یک شب صاحب گونگ می شوند، انرژی که آنها بدست آورده اند زیاد می باشد و می توانند با آن بیماران را شفا بدهند و آنها بعنوان استادان شی گونگ نامگذاری می شوند. آنها شی گونگ را به دیگران آموزش می دهند؛ تعدادی از این افراد هرگز قبلا شی گونگ را نیاموخته اند در صورتیکه عده ای دیگر تعداد کمی حرکات شی گونگ را یاد گرفته و با کمی تغییرات شروع به تعلیم دادن شی گونگ به دیگران می کنند. این افراد خود را به عنوان استاد شی گونگ واجد شرایط نمی کنند، زیرا چیزی برای انتقال به دیگران ندارند. آنچه را که او برای آموزش دادن به دیگران دارد نمی تواند تزکیه را به مراحل بالا هدایت کند، فقط آن را می توان برای شفا دادن به بیماری ها و بهتر نمودن سلامتی مورد استفاده قرار داد. اما چگونه او گونگ را کسب کرده است؟ اول می خواهم صحبتی در مورد تزکیه وارونه بکنم. منظور از تزکیه وارونه در مورد افرادی است که از شین شینگ فوق العاده برخوردار هستند و دارای شخصیتی بسیار خوب، اما سنی از آنها گذشته، و معمولا بالای پنجاه سال می باشند. از آنجایی که وقت کمی برای او باقی مانده است در نتیجه نمی تواند تزکیه را از اول شروع کند. بعلاوه چنان هم برای او آسان نخواهد بود که استادی بیابد که تزکیه جسم و روان را به او آموزش بدهد. وقتی که او آرزو می کند تمرین را شروع کند استاد عالی مقام فضایی او مقدار بسیار زیادی انرژی که به اندازه شین شینگ او می باشد بعنوان کمک به او می دهد، به این شکل تزکیه او از بالا به پایین باز می گردد که آن بسیار سریعتر نیز می باشد. استاد عالی مقام فضایی انرژی را از فضا تبدیل کرده و بطور پیوسته از بالا او را پر می کند. انرژی که از طرف استاد فرستاده می شود بوسیله لوله ای به او وصل می باشد که او را پر می کند، مخصوصا وقتی که بیماران را معالجه می کند یا سخنرانی ای می کند. بعضی از این افراد حتی نمی دانند که این انرژی از کجا می آید.

شکل دیگری نیز وجود دارد که به گونگ قرض گرفته شده نامیده می شود، که هیچ محدودیت سنی در آن وجود ندارد. یک انسان دارای ضمیری ناخودآگاه همراه با ضمیر خودآگاه می باشد، که اولی اغلب در سطحی بالاتر از دومی می باشد. ضمیر ناخودآگاه بعضی از افراد در چنان درجه بالایی می باشند که می توانند با استادان روشن بین تماس بر قرار کنند. وقتی که این افراد می خواهند تمرین را شروع کنند، بلادرنگ ضمیر ناخودآگاه آنها با روشن بین های والا تماس بر قرار کرده و از آنها گونگ قرض می گیرند تا بتوانند درجه سطوح شخصی خود را بالا ببرند. با گونگ به قرض گرفته شده می آید که آنها همچنین در عرض یک شب صاحب گونگ شوند و با آن می توانند بیماری ها را معالجه کرده و اشخاص بیمار را از درد و بیماری رها کنند. آنها روش را طبیعتا برای سخنرانی مورد استفاده قرار می دهند و یا اینکه خصوصی به کسانی انرژی می دهند، یا بعضی تکنیک ها را به دیگران آموزش می دهند.

در اوایل کار برای این افراد همه چیز به خوبی پیش می رود، اما آنها با این انرژی گونگ برای خود شهرت و آوازه بسیاری را کسب می کنند که نوام با شهرت و ثروت می باشد. اما وقتی که این شهرت و ثروت جای زیادی را در مغز آنها اشغال می کند و بیشتر از تزکیه و تمرین می شود ناگهان انرژی آنها کمتر و کمتر می شود، و در نهایت چیزی باقی نمی ماند.

#### (4) زبان کیهانی

بعضی از افراد بطور ناگهانی می توانند به یک زبان جدید شروع به صحبت کنند و آن زبان را می توانند تقریباً به روانی سخن بگویند. اما این زبانی نیست که در جامعه بشری وجود داشته باشد. آن را چه می توان نامید؟ آن را می توان یک زبان کیهانی نام نهاد. در واقع این زبان موجوداتی است در سطوحی پایین تر. در حال حاضر یک سری از رهروان - شی گونگ در چین چنین تجربه ای را کسب کرده اند و حتی عده ای از آنها می توانند به چندین نوع از این زبان ها سخن بگویند. همانطور که همه ما آگاه هستیم زبانهای بشری تقریباً پیچیده می باشند، و بیشتر از هزار زبان موجود می باشد. آیا سخن گفتن به زبانی کیهانی یک نوع توانایی ما فوق طبیعی است؟ من این تصور را ندارم. این نه قدرت مافوق طبیعی خصوصی فرد می باشد و نه حتی توانایی که از خارج بیاید، بلکه سخنران بوسیله موجودی از خارج کنترل می شود. سطح اصلی این موجود اقل کمی بالاتر از حد سطح بشر ما می باشد، که در نتیجه این همان موجود است که سخن می گوید. انسانی که به زبان کیهانی سخن می گوید فقط بصورت یک بلندگو عمل می کند. اکثر آنهايي که به زبان کیهانی صحبت می کنند حتی نمی دانند که آن چه معنایی می دهد. فقط یک " فکر خوان " می تواند بطور تقریبی این ارتباط را بفهمد. اما این یک توانایی مافوق طبیعی نیست. خیلی از افراد بعد از اینکه به این زبان صحبت کرده اند از غرور باد کرده و از خود خوشنود می گردند. حقیقت این است که فردی با چشم آسمانی باز در سطحی بالا می تواند موجودی را در بالای سخن گو ببیند، که سعی می کند از طریق دهان سخن گو صحبت کند. موجود زنده به سخن گو زبان کیهانی را می آموزد و در ضمن مقداری گونگ نیز به او منتقل می کند. در نتیجه سخن گو بعد از این تحت کنترل این موجود قرار می گیرد، و این فارتدکس نمی باشد. با اینکه این موجود در بعدی بالاتر قرار دارد، فارتدکس را تزکیه نمی کند و نمی داند که چگونه رهرو را از بیماری ها رهایی داده و یا سلامتی او را بهتر بنماید. پس او از روش آزاد سازی انرژی از راه صحبت کردن استفاده می کند. از آنجایی که انرژی به روشی پراکنده آزاد می گردد دارای نیروی بسیار کمی می باشد، که می تواند مقداری تأثیر بر بیماری های جزئی نه جدی داشته باشد. بر طبق مکتب بودا انسان ها نمی توانند در آسمان ها تزکیه کنند، یا حالت درونی خود را کنترل کنند یا سطح خود را بالا ببرند، زیرا در آنجا از چیزی زجر نمی برند یا با چیزی در تضاد نیستند، به همین جهت آنها سعی می کنند سطح خود را از طریق کمک به انسان ها برای از بین بردن بیماری هایشان و بدست آوردن سلامتی بالا ببرند. این است همان زبان کیهانی. زبان کیهانی نه قدرتی است مافوق طبیعی و نه شی گونگ.

#### (5) آگاهی - فوتی ( تسخیر بوسیله شیاطین - Futi )

از همه انواع آگاهی - فوتی، فوتی - با درک پایین بیشتر از همه زبان آورتر است. آن به فردی که روشی نادرست را تزکیه می کند جذب می شود. فوتی صدمه بسیار زیادی به انسان ها وارد می آورد. نتایج گرفتاری بوسیله فوتی بسیار وحشتناک می باشد. بعضی از افراد سعی و تلاش زیادی را در تمرین هایشان نمی کنند، اما میل و هوس زیادی برای درمان بیماری ها و یا پول دار شدن را دارند، و فکر آنها مملو از این چیزها می باشد. آنها از آغاز انسان های خوبی بودند یا پیری داشتند که از آنها حمایت می کرد. اما وقتی که آنها علاقمند شدند که بیماران را معالجه کنند و بدین وسیله درآمدی را کسب کنند، همه چیز بلادرنگ به راه نادرست کشیده شد، و آنها به دام فوتی که واقعا در بعدی دیگر موجودیت دارند دچار شدند.

ناگهان رهرو احساس می کند که چشم آسمانی او باز شده و صاحب گونگ شده است. حقیقت این است که فوتی بر مغز او تسلط پیدا کرده است. فوتی تصویری را به مغز او منتقل می کند تا او باور کند که چشم آسمانی او باز شده است. آن در حقیقت باز نیست. چرا فوتی به او گونگ می دهد؟ چرا او را کمک می کند؟ در کیهان ما به حیوانات اجازه کامل شدن در تزکیه را نمی دهند و یا فارتدکس را کسب کنند، زیرا که آن ها سخنی از شین شینگ نمی گویند و نمی توانند خود را ارتقاء بدهند. برای همین آنها می خواهند جسم بشری را تصاحب کرده تا بتوانند این عصاره ها را بدست بیاورند. یک اصل همچنین در کیهان موجود می باشد، بدون از دست دادن، هیچ سودی کسب نمی شود. فوتی می آید که تو را در مورد آرزوی شخصی ات در مورد شهرت و پیروزی ارضاء کند و تو را مشهور و ثروتمند کند. اما فوتی به خاطر هیچ چیز به تو کمک نمی کند. آنها چیزی را می خواهند و آن به مصرف رساندن عصاره وجود تو می باشد. وقتی که فوتی تو را رها می کند دیگر چیزی برایت باقی نمی ماند و بسیار ضعیف می گردی، یا خیلی ساده در یک وضعیت گیاهی و غیر فعال قرار می گیری . این نتیجه ای است از یک شین شینگ بد. یک فارتدکس به صدها نادرست غلبه می کند. اگر قلبی راست و درست داشته باشی راه نادرست را به خود جلب نخواهی کرد، می توان گفت که لازم است که رهروی درستکار باشی، چیزهای بد و ناپاک را به خود جذب نکنی، بلکه فقط فارتدکس را تزکیه کنی.



## (6) در یک روش ارتدکس ( درست ) نیز فرد می تواند یک راه نادرست را تزکیه کند

اگر بعضی افراد که شی گونگ از یک روش ارتدکس را تمرین می کنند نسبت به خود سخت گیر نباشند، اهمیتی به شین شینگ خود ندهند، و در حین تمرین فقط به چیزهای بد فکر کنند نا خواسته می توانند روشی نادرست را تمرین کنند. بطور مثال، وقتی که یک رهرو در حال تمرین " ایستاده - مثل - یک - ستون " بوده یا با پاهای ضربدری ( لوتوس ) نشسته و به پول فکر کند، به شهرت و ثروت، به نیروهای ما فوق طبیعی، به آنچه که می تواند کسب کند یا چگونه کسانی را که با او بد بوده اند با نیروهای ما فوق طبیعی خود مجازات کند. با جذب چیزی نادرست به گونگ خود در حقیقت این معنی را می دهد که یک روش نادرست را تمرین می کنیم. این بسیار خطرناک می باشد، زیرا او می تواند چیزی نادرست را به خود جذب کند، مثل نیروهای شرور و بد، و از آنجایی که او گرفتار هوس ها و امیال قوی می باشد می تواند بدون آگاهی او این اتفاق بیفتد. با هوی و هوس قوی و قلبی نا عادل نمی شود تاثر را یاد گرفت. اگر او بدخواه و شرور باشد پیر او هیچ امکانی را برای حمایت از او ندارد. به همین جهت باید یک رهرو دقیقاً مواظب شین شینگ خود باشد، دارای عقیده ای درست و پاک در روان خود و بری از هوی و هوس باشد، و گرنه او می تواند به زحمت بیفتد.



## فصل 2

### فالون گونگ

سرچشمه فالون گونگ از فالون سوئی لیان دافا ( Falun Xiulian Dafa ) از مکتب بودا سرچشمه می گیرد و یک روش تزکیه شی گونگ بخصوصی در مکتب بودا است. آن نشان دهنده اصالت بزرگی است و کاملاً از تمام روشهای تزکیه دیگر در بین این مکتب متفاوت می باشد. در گذشته ملزومه این روش این بود که رهرو آن می بایستی دارای شین شینگی فوق العاده بالا باشد و آن روشی سخت و بخصوص بود که فقط افرادی با کیفیت مادرزادی فوق العاده می توانستند آن را فرا بگیرند. برای اینکه برای رهروان بیشتری امکان پذیر گردد تا آنها بتوانند از این روش بهره مند گردند و هم چنین خوشبودی رهروان مصمم بیشتری نیز تعمیم گردد، تمرینات برای درک بهتر مردمی آنها دوباره تنظیم و مرتب شده است. اما معذالک این روش در سطوح و درجات بالاتری از روشهای معمولی شی گونگ دیگر قرار دارد.

#### 1. کاربرد فالون گونگ

فالون در فالون گونگ از همان خصوصیتی که حاکم بر کیهان می باشد بر خوردار است. فالون مینیاتوری از کیهان است. رهرو این سیستم نه تنها می تواند سرعت توانایی های ماورالطبیعه و قدرت - گونگ خود را تقویت بکند، بلکه هم چنین می تواند یک فالون را با نیرویی غیر قابل مقایسه در زمانی بسیار کوتاه کسب کند. وقتی که فالون شکل گرفت بصورت موجودی با هوش هستی می یابد و بطور اتوماتیک و پیاپی در قسمت پایین شکم رهرو می چرخد، و پیوسته انرژی فراری را از کیهان دریافت کرده و ذخیره می کند. این انرژی به زودی در جسم رهرو به گونگ تبدیل گشته و بدین طریق اثر "فا ( قانون ) انسان را اصلاح می کند" برقرار می گردد. به زبانی دیگر، حتی اگر رهرو بطور پیوسته هم تمرین نکند فالون برای اصلاح او متوقف نمی شود. باطناً فالون می تواند برای کمک شخص مورد استفاده قرار بگیرد، برای قوی شدن سلامت موثر باشد، خرد و حکمت رهرو را گشوده و او را حمایت کرده تا از اشتباه بپرهیزد، هم چنین می تواند مواظب رهروان از آزار و اذیت مردم با شین شینگ بد باشد، ظاهراً فالون می تواند همه انسان ها را نجات بدهد، می تواند بیماری ها را معالجه بکند، بدی ها را محو کرده و تمام موقعیت های غیر عادی را دفع کند. فالون پیوسته در قسمت پایین شکم می چرخد، نه بار بطرف جهت چرخش خورشید و نه بار بر عکس آن. وقتی فالون جهت چرخش خورشید می چرخد از کیهان انرژی قویی به خود جذب می کند. این انرژی بسیار قوی است. از آنجا که قدرت - گونگ رشد می کند، فالون نیز با اقتدار بیشتری می چرخد، این جریان نمی تواند بوسیله راه مصنوعی پرکردن انرژی شی از سر حاصل شود، وقتی فالون بر عکس جهت خورشید بچرخد انرژی را آزاد می کند که می تواند همه موجودات را نجات داده و حالت غیر طبیعی را تصحیح کند. آنهایی که در مجاورت رهرو می باشند از این جریان بهره مند می گردند. از تمام اقسام مختلف شی گونگ که در چین تعلیم داده می شوند فالون گونگ تنها روشی است که اثر "فا رهرو را اصلاح می کند" را دارا می باشد. فالون گرانبهاترین چیزها است و آن را نمی شود با هزاران سکه طلا عوض کرد. وقتی معلم من فالون را به من محول کرد یاد آور شد که این فالون را نمی شود به کسی داد. آنهایی که هزاران سال تزکیه نموده اند مشتاق دریافت فالون می باشند، اما نتوانسته اند. در مدرسه ما شخص باید در زمانی بسیار بسیار طولانی تزکیه کند تا بتوان فالون را به او منتقل کرد، و آنطور نیست که بشود آن را بعد از چند دهه به کسی انتقال داد، پس فالون بسیار با ارزش است. گر چه فالونی که امروزه به شما می دهم مثل آن فالون اولیه قدرتمند نیست ولی با این حال هنوز هم بسیار با ارزش می باشد. با کسب فالون رهرو نیمی از راه تزکیه را پیموده است. آنچه که بجا مانده است بهتر شدن شین شینگ او می باشد و او می تواند امیدوار باشد که به درجه بالایی از تزکیه در آینده برسد. مسلماً فالون نزد کسی که به تمرین خود ادامه نمی دهد و یا سرنوشت از قبل تعیین شده با ما را ندارد باقی نمی ماند.

اگر چه فالون گونگ به مکتب - بودا تعلق دارد ولی به فراسوی آن می رود. فالون همه کیهان را تزکیه می کند. زمان های قدیم آموزش های بودا بر طبق تئوری های آیین بودا تعلیم داده می شدند، در حالیکه مکتب - تائو بر طبق تئوری های خودشان. با این حال کسی نبوده است که تا به حال بطور اساسی چگونگی حقیقت کیهان را بر ملا کند. درست مثل یک انسان، کیهان نیز خواص خود را دارا می باشد، به غیر از سازمان فیزیکی آن، و آن را می توان در سه کلمه خلاصه کرد، جن - شان - رن ( حقیقت - نیکخواهی - بردباری ). مکتب - تائو تاکید بر جن دارد، از حقیقت سخن گفتن، با صداقت رفتار کردن، باز گشت به اصل و حقیقت و در نهایت انسانی حقیقی شدن. مکتب - بودا تاکید بر شان دارد، اجازه رشد آموزش و بخشودگی بزرگ در نزد افراد و نجات همه موجودات. هدف مکتب ما تزکیه جن - شان - رن است، مستقیماً مطابق با خصوصیت اساسی کیهان و در پایان جذب کیهان شدن.

فالون گونگ روشی از تزکیه می باشد که هدف از آن تزکیه جسم و روان است، رهرو آن در این جهان می تواند به روشنگری ( باز شدن گونگ ) رسیده و وقتی که قدرت - گونگ و شین شینگ او به درجه خاصی برسد قادر به کسب جسمی فناپذیر می گردد. فالون

گونگ متشکل است از فای دنیوی و ورای فای دنیوی، با بعد های بسیار، امیدوارم که همه رهروان مصمم با پشتکار تزکیه نموده و پیوسته شین شینگ خود را رشد داده و در نهایت به کمال برسند.

## 2. شکل نهائی فالون

فالون در فالون گونگ موجودی است با هوش در حال دوران متشکل از انرژی ای والا. فالون بر طبق نظم کلی درجهان مدون است، به زبانی دیگر می توان گفت که آن مینیاتوری است از عالم.

در وسط فالون یک صلیب شکسته قرار دارد، علامت “ ” که 𠄎 مرکز فالون قرار گرفته است از مکتب - بودا گرفته شده است ( صلیب “ ” به زبان سانسکریت “کامیابی و موفقیت جمع شده “ می باشد). رنگ آن نزدیک به زرد طلایی، و زمینه پشت آن قرمز روشن است. دایره خارجی دارای رنگ نارنجی می باشد. چهار شکل - تای جی (Tai Chi) از آیین تائو و چهار فالون از آیین - بودا در هشت جهت به ترتیب قرار گرفته اند. اشکال - تای جی (Tai Chi) که متشکل از رنگهای سیاه و قرمز می باشند متعلق به آیین - تائو هستند، در حالیکه اشکال قرمز و آبی به مکتب راه بزرگ اصلی تعلق دارند. چهار فالون کوچک نیز رنگهایشان زرد طلایی است. رنگهای زمینه پشت فالون متغیر می باشند، و بصورت دوار از رنگهای قرمز، نارنجی، زرد، سبز، نیلی، آبی و ارغوانی می چرخند، و بسیار زیبا هم می باشند. رنگ صلیب مرکزی “ ” و اشکال چهارگانه - تای جی نا متغیر می باشند. فالون، و فالون های کوچک و صلیب “ ” همگی اتوماتیک وار در دوران می باشند. ریشه فالون در عالم است. عالم و کهکشان ها در چرخش می باشند، همینطور فالون. کسی که چشم آسمانی باز در سطحی پایین دارد این چرخش را بصورت یک پروانه الکتریکی دوار می بیند، و رهرویی با چشم آسمانی باز در بعدی بالا می تواند تمام فالون را ببیند، که آن بقدری واضح و زیبا است که خود تشویقی است بزرگ برای پشتگرمی رهرو در راه سلوکش.

## 3. صفت ممیزه تزکیه در فالون گونگ

### (1) فاهرو را اصلاح می کند

رهروان فالون گونگ نه تنها توانایی های ماوراءالطبیعه خود را سریع تر قوی کرده و قدرت - گونگ خود را افزایش می دهند، بلکه یک فالون را نیز برای خود کسب می کنند. فالون بعد از زمانی کوتاه تشکیل می شود. وقتی که فالون شکل گرفته است دارای قدرت عظیمی است که می تواند رهرو را از رفتن به گمراهی و از آزار و اذیت انسان های با شین شینگ بد حمایت می کند. از نظر تنوری فالون گونگ کاملاً متفاوت از دیگر روش های سنتی تزکیه می باشد. وقتی که فالون شکل گرفته است بدون توقف می چرخد و مثل موجودی با هوش موجودیت دارد، که انرژی را در قسمت پایین شکم رهرو ذخیره می کند. فالون بطور اتوماتیک بطور دوار از کیهان انرژی جذب کرده و ذخیره می کند. به خاطر همین خودگردشی مداوم فالون می باشد که امکان کسب تاثیر “ فاهرو را اصلاح می کند “ را فراهم می آید. به زبانی دیگر، حتی اگر رهرو نتواند به تمرین خود هم ادامه بدهد فالون هرگز برای بهتر شدن رهرو متوقف نمی شود. همانطور که می دانیم انسانها باید روزها کار کنند و شب ها استراحت. به همین خاطر زمان برای تمرین بسیار محدود می باشد. برای یک انسان غیر ممکن است که به نتیجه ای از بیست و چهار ساعت از تمرین بدون وقفه برسد فقط از طریق فکر کردن در تمام مدت به تمرین و یا بوسیله متدهای دیگر. از آنجایی که فالون بدون وقفه می چرخد مقدار زیادی از انرژی شی را به خود جذب می کند ( شی نوعی از انرژی موجود در یک مرحله ابتدایی می باشد). فالون شبانه روز در حال دوران است، در هر دقیقه می چرخد، بدون اینکه بایستد، شی را به خود جذب کرده و در تمام جهات فالون برمی گرداند. و آن را تبدیل به ماده ای عالی تر می کند. نهایتاً شی در جسم رهرو تبدیل به گونگ می شود. این همان منظور ما از “ فاهرو را اصلاح می کند “ است. به همین خاطر است که تزکیه فالون گونگ بطور کلی متفاوت است در مقایسه با تنوری های تزکیه در شاخه ها و مدارس دیگر شی گونگ که راه الاکسیر ( نوع دیگری از متد و انرژی است) را پیشه می کنند.

بر جسته ترین خاصیت نزد فالون گونگ کسب فالون است به جای اینکه به روش و راه الاکسیر پرداخت. اکثر روش هایی که امروزه بکار برده می شوند هدفشان یادگیری راه الاکسیر است، که به دان تائو شی گونگ (Dan Tao Qugong) نامگذاری شده اند، و آن ها بدون در نظر گرفتن اینکه به کدام آیین تعلق دارند، به بودائیسیم، تائوئیسم یا مردمی یا متد های دیگر تزکیه در آیین “ غیر استثنایی “ تشکیل شده اند. راهبان و راهبه ها و تائوئی ها راه الاکسیر را راه سلوک خود قرار داده اند. بعد از مرگ، موقعی که اجساد آن ها را می سوزانند، باقی مانده ای از آنها پیدا می شود که بقدری جامد و عالی می باشد که حتی دانش امروزی هم با آخرین وسایل پیشرفته نمی تواند بفهمد که آن باقی مانده ها از چه تشکیل شده اند. واقعیت این می باشد که آنها موادی می باشند از انرژی ای اعلی، ذخیره شده از بعدهای دیگر، که نمی توان آن ها را در بعد ما پیدا کرد. آن ها الاکسیر واقعی می باشند. بسیار مشکل است که در طول زمان یک زندگی از رهرویی در روش دان تائو- شی گونگ روشن بین گشت. در زمان های گذشته تعدادی از رهروان روش دان تائو- شی گونگ سعی نموده بودند که الاکسیر را در جسم بالا برده و به کاخ نیروانا منتقل کنند و وقتی که الاکسیر را بالا کشیده بودند برایشان غیر ممکن بود که آن را باز کنند و در نتیجه از خفگی درگذشتند. تعدادی دیگر از رهروان آگاهانه سعی در انفجار الاکسیر داشته اند که موفق نشدند. مردی بود که پدر بزرگ او نتوانسته بود بخوبی موفق گردد، در زمان مرگش الاکسیر خود را با تف به پدرش انتقال داد، و پدر او هم موفق به تزکیه نشده و قبل از مرگش آن را به او تف کرد. او تا به حال هنوز هم به موفقیت نرسیده است. برای همین این جریان بسیار مشکل است! طبیعتاً

راه‌های زیاد خوبی وجود دارند، خوب است اگر تو بتوانی حقیقت واقعی را کسب کنی، متأسفانه او نتوانسته است چیزهای سطوح بالا را به تو بدهد.

## (2) تزکیه ضمیر خودآگاه

همه اشخاص دارای ضمیر خودآگاه می‌باشند، در زندگی روزانه انسان وابسته به ضمیر خودآگاه برای فکر کردن و عمل کردن است. یک انسان به غیر از ضمیر خودآگاه دارای یک یا چندین ضمیر ناخودآگاه همراه با اطلاعاتی از اجداد فامیل می‌باشد. ضمیر ناخودآگاه ما دارای همان نامی است که ضمیر خودآگاه ما دارد. ضمیر ناخودآگاه ما اصولاً با هوش تر از ضمیر خودآگاه می‌باشد و در بعدی بالاتر از آن قرار دارد، و در جامعه روزمره انسانی موجودیت خود را از دست نمی‌دهد و می‌تواند بعد مخصوص خود را ببیند. بسیاری از روش‌های تزکیه راهی را که ضمیر ناخودآگاه را تزکیه می‌کند انتخاب کرده و ضمیر خودآگاه و بدن فیزیکی انسان را وسیله‌ای برای حمل ضمیر ناخودآگاه می‌دانند. رهرو ناآگاه به این موضوع می‌باشد و می‌تواند احساسی از غرور در قبال پیشرفتهای خود داشته باشد. انسان‌ها در جوامع زندگی می‌کنند و بسیار مشکل است که واقعیت خود را از دست بدهند، مخصوصاً به چیزهایی که سخت وابسته می‌باشند. به همین جهت تعدادی از مدارس به اهمیت مدیتیشن تأکید دارند، آن تمرکز مطلق، که با وجود آن ضمیر ناخودآگاه رهرو آگاهانه در جامعه تغییر کرده و دگرگون می‌شود و از میان این دگرگونی خود به درجات بالاتر رشد می‌کند. یک روز، وقتی که ضمیر ناخودآگاه در تزکیه خود موفق شده است، گونگ تو را با خود برداشته و می‌برد، و چیزی برای جسم و ضمیر خودآگاه تو باقی نمی‌ماند، و همه چیزهایی که در راه تزکیه بدست آورده‌ای کاملاً از بین می‌رود، چقدر حیف! تعدادی از استادان مشهور شی گونگ صاحب تعداد متفاوتی از توانایی‌های ماورالطبیعه می‌باشند و صاحب شهرتی خوب، اما آنها نمی‌دانند که گونگ آنها روی جسم‌های آنها رشد نمی‌کند.

قسمد فالون گونگ ما مستقیماً تزکیه ضمیر خودآگاه است، و آن این معنی را می‌دهد که گونگ واقعاً در جسم تو رشد می‌کند. طبیعتاً ضمیر ناخودآگاه تو نیز قسمتی از آن را خواهد گرفت، و بعنوان پی‌آیی آن هم موقعیت خود را افزایش می‌دهد. روش ما برای شین شینگ شرایط سختی را قائل است و در میان شرایط پیچیده جامعه معمولی انسانی به تو اجازه داده می‌شود که شین شینگ خود را صیقل داده و رشد کنی، مثل یک گل نیلوفر آبی که از میان شن‌ها رشد کرده و بیرون می‌آید، به همین خاطر به تو اجازه موفقیت در مسیر تزکیه را می‌دهند. این به همین خاطر است که فالون گونگ را اینقدر با ارزش می‌کنند. گونگ برای همین با ارزش است که آن را خودت کسب می‌کنی. این خیلی مشکل است، مشکل است برای اینکه تو پر پیچ و خم‌ترین راه را در روابط اجتماعی برگزیده‌ای.

از آنجائیکه هدف رهرویی تزکیه ضمیر خودآگاه می‌باشد، می‌بایستی مرتباً ضمیر خودآگاه خود را برای هدایت رهرویی مورد استفاده قرار بدهیم، و این ضمیر خودآگاه است که تصمیم‌گیرنده می‌باشد و نیابستی همه چیز را به ضمیر ناخودآگاه منتقل کرد، و گرنه ضمیر ناخودآگاه تزکیه نموده و یک روز گونگ را با خود برداشته و به بالا می‌رود و برای جسم و ضمیر خودآگاه چیزی باقی نمی‌ماند. وقتی به سوی بعدهای بالا تزکیه می‌کنی نمی‌شود که ضمیر خودآگاه تو از قافله عقب بماند، یا اینکه اطلاعی از اینکه چه روشی را تزکیه می‌کنی نداشته باشی. تو باید کاملاً برایت روشن باشد که تزکیه می‌کنی، در مسیر راحت به درجات بالا به پیش می‌روی و شین شینگ خود را رشد می‌دهی، پس در آن موقع می‌توانی ابتکار همه چیز را در دست‌هایت بگیری و گونگ کسب کنی. اغلب اتفاق می‌افتد که در خلسه کاری را انجام می‌دهی و نمی‌دانی که چگونه آن را انجام داده‌ای، در واقع این ضمیر ناخودآگاه است که بر تو تسلط داشته و آن کار را انجام داده است. اگر چشمانت را باز کرده و به روبروی خود نگاه بیاندازی و یک "من" دیگر را ببینی که روبرویت با زانوهای در حال صلیب نشسته پس بدان آن همان ضمیر ناخودآگاه تو می‌باشد. تو در حالت لوتوس بطرف شمال نشسته و تمرکز می‌کنی و ناگهان متوجه می‌شوی که: تو در شمال هستی و از خود می‌پرسی چگونه به اینجا آمده‌ام، این من واقعی است که بیرون آمده است، و آنکه در حالت لوتوس نشسته جسم تو می‌باشد و ضمیر ناخودآگاه تو. پس در نتیجه می‌توانی بین آنها تفاوت بگذاری.

وقتی که فالون گونگ را تمرین می‌کنیم نیابستی موجودیت خود را از دست بدهیم، فراموش کردن خود بر طبق فالون گونگ دافا نیست، انسان وقتی که تمرین می‌کند باید ذهنی روشن داشته باشد. یک رهرو وقتی که ضمیر خودآگاه قوی داشته باشد اشتباه نمی‌کند، چیزهای معمولی به او صدمه وارد نمی‌آورند، اما اگر ضمیر خودآگاه او خیلی ضعیف باشد امکان ظاهر شدن چیزی که مسلط به او گردد می‌رود.

## (3) برای تمرین احتیاج به توجه و ملاحظه به زمان و مکان نیست

تعدادی از روش‌های تزکیه در موقع تمرین جهت ایستادن و اینکه چه زمانی بهترین موقع برای تمرین کردن می‌باشد را اهمیت داده و برای اجرای آن دقیق می‌باشند. با این وجود اینها در روش ما هرگز باعث نگرانی نبوده‌اند. ما فالون گونگ را بر طبق خاصیت عالم و بنیان دگرگونی برای کیهان تزکیه می‌کنیم، در نتیجه توجهی به جهت یا زمان در طول تمرین را نداریم. وقتی که تمرین می‌کنیم در حقیقت روی فالونی که تمام مدت می‌چرخد و بطرف همه جهات در حال دوران است می‌نشینیم، فالون ما منطبق با عالم می‌باشد. جهان در حال گردش است، جاده شیری در حال دوران است، نه کرات سماوی دور خورشید می‌چرخند و زمین دور خودش، چه جهتی شمال، جنوب، شرق یا غرب است؟ ادراک ما در مورد شمال، جنوب، شرق و غرب طبقه بندی است که انسان‌ها در زمین انجام داده‌اند، پس به هیچ وجه مهم نیست که در چه جهتی در موقع تمرین می‌ایستی، زیرا که به طرف تمام جهات ایستاده‌ای. تعدادی عقیده دارند که بهترین

زمان برای تمرین نصف شب یا وسط روز یا هفته‌های دیگر می باشد. ما اهمیتی به آن نمی دهیم، زیرا فالون حتی اگر هم تمرین نکنی به تاثیرش روی تو ادامه می دهد، او به تو کمک می کند در تمام مدت تمرین بکنی. فائسان را اصلاح می کند. در شی گونگ که راه الاکسیر را میروند انسان الاکسیر را اصلاح می کند، اما در فالون گونگ این فاست که انسان را اصلاح و تزکیه می کند. اگر وقت بیشتری داشته باشی می توانی بیشتر تمرین بکنی. اگر وقت کمتری داری می توانی کمتر تمرین بکنی، و این خیلی عملی است.

#### 4. تزکیه جسم و روح

هدف از فالون گونگ تزکیه جسم و روح می باشد. از طریق تمرین اول از همه جسم خود را تغییر می دهیم، ما جسم خود را از دست نمی دهیم، بلکه بر عکس ضمیر خودآگاه خود را با جسم فیزیکی خودمان یکی کرده تا به کمال در تمامیت تزکیه برسیم.

#### (1) تغییر و دگرگونی در جسم

جسم انسانی از گوشت، خون و استخوان تشکیل شده است، با ترکیب و ساختمان مختلف ملکولی. بر اثر تمرین عناصر تشکیل دهنده ملکولی در بدن به ماده انرژی والایی تبدیل می گردند، پس ساختمان بدن دیگر آن عناصر تشکیل دهنده اولیه را ندارد، بلکه بطور اساسی تغییر کرده و عوض می شود. اما رهرو بین انسان های معمولی زندگی و تمرین می کند و نمی تواند بر خلاف وضع و حالت جامعه بشری حرکت کند. این تغییرات، ساختمان و ترکیب اولیه ملکولی را عوض نمی کند، می توان گفت، هیچ تغییری در نظم ملکولی پیش نمی آید، مگر فقط تغییراتی در عناصر تشکیل دهنده اولیه ملکولی. گوشت انسان همچنان نرم می ماند، استخوان ها سفت و خون در جریان، و اگر با چاقو جایی از بدن را ببریم خون از آن جاری می گردد. بر طبق نظریه کلاسیک بسیار قدیمی چینی در مورد جوهر پنجگانه همه چیز از فلز گرفته تا چوب و آب و آتش و خاک در زیر خورشید قرار دارند، و این در مورد جسم بشری نیز صادق است. وقتی که در جسم رهرو تغییراتی بوجود می آید ماده انرژی اعلی جانشین عناصر تشکیل دهنده اولیه ملکولی می گردند، جسم دیگر شامل ماده اصلی اولیه نمی باشد. این درست همانی است که منظور ما است "باقی نماندن در عناصر پنجگانه".

مهمترین صفت ممیزه در یک روش که جسم و روان را تزکیه می کند طولانی کردن عمر و متوقف نمودن پیری می باشد. فالون گونگ بدین طریق عمل می کند: بطور اساسی عناصر تشکیل دهنده ملکولی در جسم انسان را تغییر می دهد، و در هر سلول ماده انرژی اعلی را گرد هم آورده و انبار می کند و در نهایت این عناصر تشکیل دهنده در سلولها با ماده انرژی اعلی تعویض می گردند، به همین جهت دیگر هیچ سوخت و ساز متابولیزی وجود نخواهد داشت. وقتی که یک رهرو توانست از بعد عناصر پنجگانه خارج شود و جسمی متشکل از عناصری از بعدهای دیگر کسب کند، آن جسم دیگر مقید به محدودیت زمانی در بعد ما نخواهد بود و می آید که تا ابد جوان باقی بماند. راهبان بر جسته و والا طی قرن ها به کهولت بالایی رسیده اند. هستند کسانی که چند صد سال عمر کرده اند و در خیابان ها با لباسهای معمولی قدم می زنند و ظاهری جوان دارند و تو نمی توانی تشخیص بدهی که آنها سنهای بسیار بالایی را دارا می باشند. زمان حیات انسان ها نمی بایستی اینقدر کوتاه باشد که در حال حاضر نشان می دهد. از نقطه نظر علم جدید نیز یک انسان می تواند بیشتر از 200 سال زندگی بکند. فمکت، (Femcath) مردی انگلیسی 207 سال عمر کرد. میتسو تایرا (Mitsu Taira) فردی از ژاپون گفته می شود که در زمان مرگش 242 سال داشت. راهب چینی، خوبی جاو (Huizhao) از دودمان تانگ (Tang-dynasty) 290 سال عمر کرد. بر طبق سالنامه استان یونگ تای (Yong Tai)، ولایت فویی یان (Fujian-province)، شن یون (Chen Jun) در زمان شونگ هی (Zhong-He) (881 بعد از سال مسیحی) در زمان قیصر شی - زونگ (Xi-Zong) از دودمان تانگ دنیا آمد، و در سال 324 بعد از سال مسیحی در گذشت. در زمان تای - دینگ (Tai-Ding) از دودمان - یی آن (Yuan-dynasty) 443 سال داشت. تمام اینها بصورت مدرک و سند وجود دارند و ساخته تاریخ نمی باشند. رهرو فالون گونگ در دوره تمرین متوجه می شود که تمام چین و چروک ها صاف می گردند، لپهای او از سلامتی می درخشند و بدن او بقدری سبک است که وقتی راه می رود و یا کار می کند خسته نمی گردد، و این پدیده ای عمومی است. من ده ها سال تزکیه کرده ام و اغلب شنیده ام که چهره ام فرق زیادی با بیست سال پیش ندارد. این نشان می دهد که در فالون گونگ، نیرویی قوی وجود دارد که برای تزکیه جسم رهرو بکار برده می شود بطوریکه جوان تر از انسان های عادی نشان داده می شود، پس از واضح ترین مشخصات نزد یک روش که روح و جسم را با هم تزکیه می کند این توانایی ها است که زندگی فرد را طولانی می کند، پیری را به تاخیر انداخته و عمر را طولانی می کند.

#### (2) گردش آسمانی فالون

بدن انسان یک کیهان کوچک می باشد. انرژی بدن هر بار که در بدن انسان چرخیده و به جریان در می آید حرکت کوچک دورانی یا گردش آسمانی نامیده می شود. اتحاد خطوط نصف النهار رن مردیان (Ren- meridian) و دو مردیان (Du-meridian) فقط در یک بعد سطحی دورانی آسمانی می باشد، آن هیچ تاثیری وقتی که تزکیه جسم مطرح است ندارد. حرکت واقعی مدار آسمانی کوچک در داخل بدن از کاخ - نیروانا درونا" تا حوزه الاکسیر در گردش است. این جریان این امکان را برای بدن امکان پذیر می کند که آن از داخل و بطرف خارج بسط و گسترش یافته و تمام خطوط نصف النهار خود را باز کند. فالون گونگ ما لازم می داند که از اول شروع تمرین ها همه خطوط نصف النهار به یکباره در بدن باز گردند.

مدار بزرگ دورانی آسمانی گردشی است از هشت خطوط نصف النهار اضافی، که دور بدن در حال دوران می باشند. اگر مدار بزرگ آسمانی بسته و مسدود نباشد رهرو در چنان حالت و وضعیتی قرار می گیرد که می تواند در هوا معلق باشد، مطلبی هم در دان جینگ (Dan Jing) بدین صورت نوشته شده است “معلق در هوا در روز روشن“. معمولاً قسمتی از بدن بسته می باشد و نمی توان معلق در هوا بود ولی با این حال وقتی سریع قدم بر می داری و یا از یک کوه صعود می کنی احساس می کنی که کسی تو را بطرف بالا هل می دهد. بعد از باز شدن مدار بزرگ آسمانی نیز حتی چنان نیرویی کسب می کنی که بتوانی شی شکم را از یک اورگان به اورگان دیگر منتقل بکنی. شی قلب به طرف شکم و شی معده به طرف روده ها را به حرکت در آوری. از آنجایی که قدرت - گونگ تشدید می شود اگر آن به بیرون فرستاده شود بطورت توانایی حمل و نقل از راه دور در می آید. این نوع مدار آسمانی هم به اسمهای مدار آسمانی زی او (Ziwo) یا مدار آسمانی کی ان کون (Qiankun) نیز نامیده شده اند. این مدار به تنهایی نمی تواند صرفاً به هدف دگرگونی جسم نایل شود. یک مدار آسمانی مشابه دیگری نیز به نام مدار آسمانی ماویو (Maoyou) وجود دارد. آن به این شکل عمل می کند: انرژی از خوبی این (Huiyin) یا بایی خوبی (Baihui) می گذرد و در امتداد خط مرزی بین طرف بین (Yin) و یانگ (Yang) بدن جاری می گردد، یعنی می توان گفت، در منتهی الیه اطراف جسم.

گردش و دوران در مدار آسمانی نزد فالون گونگ بسیار قوی تر از هشت خطوط نصف النهار اضافی در متدهای دیگر تزکیه می باشد. روش ما تمام خطوط نصف النهار متقاطع در سرتا سر جسم را به حرکت در می آورد که منظور و هدف آن باز نمودن کامل و به حرکت در آوردن آنها در یک زمان می باشد. این چیزها در فالون گونگ وجود دارند و احتیاجی نیست که با قصد تمرین کرد. یا با فکر انرژی را کنترل نمود. اگر این کار را بکنی به بیراهه کشانده می شوی. در طول زمان دوره های آموزشی من مکانیزم - شی را در سر تا سر بدن شما قرار می دهم و آنها بطور اتوماتیک در گردش خواهند بود. مکانیزم - شی چیزی است بخصوص در بعدهای بالا و قسمتی از تمرین اتوماتیکی روش ما را تشکیل می دهد، مثل فالون در چرخش ابدی و گردش خطوط نصف النهار در جسم. هر چند که مدار آسمانی را شخصاً تمرین نکرده باشی ولی در حقیقت خطوط نصف النهار تو به جریان و حرکت در آمده و در همه جهات بدن به کار می پردازند. قصد از تمرین های ما قوی کردن مکانیزم - شی در خارج جسم می باشد.

### (3) باز کردن خطوط نصف النهار (Meridian)

هدف از باز کردن خطوط نصف النهار این می باشد که انرژی بتواند طوری بگردش در آید که عناصر تشکیل دهنده ملکولی در سلول ها بتوانند به ماده انرژی والا تبدیل گردند. خطوط نصف النهار نزد اشخاص غیر رهرو مسدود و بسیار محدود و باریک می باشند در صورتیکه خطوط نصف النهار در نزد رهروان بتدریج روشن تر شده و باز می شوند. خطوط نصف النهار نزد رهروی با سابقه هر چه بیشتر عریض تر می شود اگر در بعدهای بالا به تمرین خود ادامه بدهد. بعضی از خطوط نصف النهار انسان ها به اندازه یک انگشت می باشند. اما باز شدن خطوط نصف النهار برای خود نشان دهنده مرحله و سطح شخص در تزکیه و یا درجه گونگ او نمی باشد. در جریان تمرین خطوط نصف النهار روشن تر و پهن تر می گردند تا تمام آنها در آمیخته گشته و به یک خط نصف النهار تبدیل گردند. در این مرحله رهرو دیگر خطوط نصف النهار و نقاط آکاپونتو ندارد. به زبان دیگر خطوط نصف النهار و نقاط آکاپونتو در تمام جسم وجود خواهند داشت. حتی این بدین معنی نیست که شخص به تکامل در تزکیه خود رسیده است. این فقط تجلی ای از یکی از بعدهای تزکیه در جریان تکامل تزکیه در فالون گونگ می باشد. در این مرحله زمانی شخص به تکامل در تزکیه فای دنیوی رسیده است. در طول این زمان در ظاهر و شکل شخص اتفاقی می افتد: سه گل در فرق سر گرد آوری می شوند. گونگ رهرو شکل گرفته و بسیار قوی می گردد. ستون و پایه گونگ با سه گل که در بالای سر نشان داده می شوند رشد بسیار بالایی می کنند. یکی از گل ها نیلوفر آبی و دیگری شبیه گل داودی است. این سه گل در محور و قطب خود در دوران می باشند و هم زمان بطور دایره وار می چرخند. روی هر گل یک ستون وجود دارد که به آسمان می رسد. آن سه ستون بسیار بالا با آن سه گل همگی با هم در حال دوران و چرخش هستند. رهرو احساسی از سنگینی در سر خود می کند. با این مجموعه رهرو به آخرین مرحله تکامل در تزکیه فای دنیوی رسیده است.

### 5. نیت (Mind intent)

از فکر و نیت در تزکیه و تمرین های فالون گونگ استفاده ای به عمل نمی آید. فکر به خودی خود نمی تواند چیزی را عملی کند مگر اینکه دستور بدهد. آن توانایی های ماوراءالطبیعه است که کاری و موثر هستند به خاطر اینکه آنها توانایی هایی دارند که می توانند مثل موجودات با هوش فکر کنند و از اوامری که از مغز صادر می شود اطاعت کنند. اما تعدادی از افراد مخصوصاً در حوزه های - شی گونگ نقطه نظرهای فراوانی در این مورد دارند. آن ها معتقدند که فکر می تواند خیلی کارها را انجام بدهد. تعدادی اظهار می کنند که فکر می تواند توانایی های ماوراءالطبیعه را رشد بدهد، چشم آسمانی را باز کند، بیماری ها را شفا بدهد، اشیاء را جابجا بکند و غیره. این درک و بینش غلط می باشد. فکر در سطوح پایین بین انسان های معمولی به اعضای حسی و جسمی فرمان هایی می دهد. در سطحهای والا فکر در نزد رهرو - شی گونگ می تواند به سطح بالا رشد یافته و توانایی های ماوراءالطبیعه را برای انجام دادن کارهایی هدایت کند، چونکه توانایی های ماوراءالطبیعه بوسیله فکر هدایت می گردند. این است نقطه نظر ما در مورد فکر و اندیشه. اغلب یک استاد - شی گونگ بدون استفاده از دستان خود می تواند بیماری را شفا بدهد و بیمار هم می گوید که حالش خوب شده است. حقیقت این می باشد که استاد - شی

گونگ نوعی از توانایی ماوراالطبیعه را که در کنترل خود دارد و متعلق به بعدی دیگر می باشد به بیرون منتقل می کند که آن می تواند بیماری ها را معالجه کرده یا کارهای دیگری را انجام بدهد اما چون اشخاص معمولی با چشمان خود نمی توانند چیزی را ببینند فکر می کنند که بوسیله فکر آن کار انجام شده است. تعدادی معتقدند که بیماری ها را می توان از طریق فکر و نیت معالجه نمود که این باعث فریفتن و گمراهی انسان ها شده است و این طرز فکر می بایستی برای عموم شرح داده شود.

فکر و نیت نزد یک انسان نوعی از اطلاعات و انرژی می باشد. این یک ماده ای از شکل هستی است. وقتی شخصی فکر می کند نوعی از ارتعاش در مغز او پدیدار می شود. خوب است که اغلب ذکری را مرتب خواند. چرا؟ زیرا که عالم ارتعاش مختص به خود را دارد. وقتی که ارتعاش هایی از یک ذکر با ارتعاش های عالم یک صدا و یک سو می شوند، آن یک نتیجه را بوجود می آورد. طبیعتاً فقط یک ذکر با اطلاع و آگاهی خوب می تواند همچنان نتیجه ای را داشته باشد، زیرا که در کیهان اجازه وجود به پلیدی ها داده نمی شود. کنترل فکر همچنین راه بخصوصی از فکر کردن می باشد. فاشن در نزد استاد بزرگی از شی گونگ در بعدی بسیار بالا بوسیله فکر جسم اصلی کنترل و هدایت می گردد. فاشن دارای فکرهای مختص به خویش است و قدرت مواجهه با مشکلات را دارا می باشد و می تواند به دست خود کارها و چیزهایی را انجام بدهد. فاشن یک "من" مستقل و خود مختار و به مفهومی ادراک حقیقی و درست است. فاشن همزمان افکار بدن های اصلی استادان - شی گونگ را می خواند و درک می کند و همان کاری را می کند که به او دستور داده می شود. بطور مثال، وقتی یک استاد - شی گونگ بخواهد بیماری ای را شفا بدهد فاشن آن را انجام می دهد. بدون چنین نیتی از طرف استاد شی گونگ فاشن این کار را نخواهد کرد. اما وقتی فاشن نیت خیری در امری ببیند آن را با اختیار خود انجام می دهد. فاشن به اموری آگاه است که حتی استاد بزرگ قبل از کسب روشن بینی هیچ آگاهی بی از آن ندارد.

مفهوم دیگر برای نیت الهام نامیده می شود. الهام از ضمیر خود آگاه ما سرچشمه نمی گیرد. دانش ضمیر خود آگاه بسیار محدود می باشد. نو آوری و اکتشاف در جامعه ای نمی تواند منحصرًا مربوط به ضمیر خودآگاه باشد. الهام از ضمیر ناخودآگاه ما نشئات می گیرد. در کاری خلاق، از قبیل نویسندگی و تحقیق یک شخص می تواند تقلا و کوشش زیادی هر چه قدر که بخواهد بکند اما با یک پیاده روی ناگهان بدون اینکه توجهی به آن داشته باشد الهامی دریافت می کند. او سریع آن را به تحریر در می آورد و چیزی جدید خلق می گردد. این به این خاطر اتفاق می افتد که ضمیر خودآگاه بسیار قوی می باشد و بر مغز تسلط دارد و به همین جهت کارها به خوبی جلو نمی رود. اما وقتی ضمیر خودآگاه در حال استراحت و شل شدن است ضمیر ناخودآگاه شروع به عمل کرده و به مغز تسلط پیدا می کند. از آنجایی که ضمیر ناخودآگاه ما گرفتار و مقید به بعد ما نیست بلکه در بعدی دیگر موجودیت دارد می تواند چیزهای نو و جدید را خلق کند. اما ضمیر ناخودآگاه مجاز نیست که بیشتر از حدی جلو برود. به آن اجازه داده نمی شود که حالت و وضعیت عادی جامعه بشری را بر هم بزند یا به رشد آن تاثیر بگذارد.

الهام دو منشاء دارد، آن می تواند از ضمیر ناخودآگاه سرچشمه بگیرد که تحت تاثیر دنیای فیزیکی قرار نمی گیرد و می تواند شخص را به الهام مجهز بکند. الهام حتی می تواند بطور تسلطی از طرف نظامی بالا از بعدهای والا باشد. وقتی که فردی از نظام های بالا الهام می گیرد فکر و نیت او گسترش یافته و اغلب می تواند کارهای خارق العاده انجام بدهد. تمام جامعه و عالم هستی بر طبق قوانین خودشان رشد می کنند و هیچ چیزی بطور اتفاقی، اتفاق نمی افتد.

## 6. سطوح تزکیه فالون گونگ

### (1) تزکیه بطرف سطوح والا

از آن جایی که فالون گونگ در سطح بسیار بالایی انجام می شود گونگ بسیار سریع رشد می کند. راه بزرگ ساده و آسان است. از دیدگاهی بزرگ نسبتاً تعداد حرکات کمی در فالون گونگ موجود می باشد، اما همین حرکات هر قسمتی از جسم را کنترل کرده و تعداد زیادی چیزهای مختلف را در جسم رشد می دهند. تا آن جایی که شین شینگ ما گامهایی هموار بر می دارد می آید که گونگ ما نیز بسیار سریعتر رشد کرده و بزرگ شود. احتیاجی نیست که عمداً برای چیزی تلاش بکنی یا متدهایی را استفاده بکنی یا کوره به پا کنی، گیاهان طبی را جمع کنی یا الاکسیر را تزکیه کنی، احتیاجی نیست که در مورد چگونگی قدرت آتش فکر کنی یا اینکه چه اندازه گیاهان را باید جمع آوری کنی. استفاده از قدرت تسلط فکر نیز بسیار پیچیده می باشد و به راحتی می شود به گمراهی رفت. من اینجا راحتترین آئین را که بهترین و در ضمن جزو سخت ترین ها می باشد به شما تقدیم می کنم. برای کسب "جسم سفید شیری" رهروان متدهای دیگر شی گونگ می بایستی ده ها سال یا بیشتر برای آن زحمت بکشند در صورتیکه برای رساندن شما به این مرحله زمان بسیار کوتاهی لازم است. این مرحله در روش ما شاید فقط چندین ساعت طول بکشد و قبل از اینکه متوجه آن بشوی همه چیز انجام شده است. شاید روزی احساس کنی که بسیار حساس هستی اما بعد از لحظه ای دیگر آن احساس را نداری، حقیقت این است که این مرحله بزرگی می باشد که آن راشکسته و از میان آن رد شده ای.



## (2) جلوه های گونگ

جسم رهرو - فالون گونگ بعد از تنظیم به مرحله ای مناسب برای تزکیه - دافا (Dafa) می رسد. این موقعیت و مرحله ای است که به "جسم سفید شیری" نام گذاری شده است. شخص وقتی می تواند گونگ را کسب کند که جسم او به درجه ای از آمادگی و تنظیم رسیده باشد. شخصی با چشم آسمانی باز در درجه ای بالا می تواند مشاهده بکند که گونگ روی پوست رهرو رشد می کند و بعد به داخل بدن او کشیده می شود: گونگ بارها مکررا داخل و خارج می گردد در حالیکه رهرو از یک مرحله به مرحله ای دیگر گذر می نماید و این پروسه گاهی بسیار سریع انجام می گیرد. و این بار اول گونگ است. بعد از کسب جسم سفید شیری بدن دیگر بدنی عادی نمی باشد و هرگز بعد از این بیمار نمی گردد. اگر دردی اینجا و آنجا بدن ظاهر می شود، یا احساسی آزار دهنده در قسمت بخصوصی از جسم وجود دارد که بصورت بیماری نشان داده می شود، بیماری نیست بجز اینکه آنها دلایل کارمایی دارند. وقتی که گونگ بار دوم رشد می کند تمام موجودات با هوش بزرگ تر شده و می توانند حرکت کرده و صحبت کنند بعضی مواقع آن ها بصورت پراکنده رشد می کنند و بعضی مواقع نزدیک به هم. آنها می توانند با یکدیگر صحبت بکنند. مقدار زیادی انرژی در آنها انبار می شود که برای تغییرات در جسم اصلی و خودی مورد استفاده قرار می گیرد.

وقتی که رهروی به درجه بسیار بالایی از تزکیه خود در فالون گونگ می رسد کودکان بازیگوش و سرزنده در سرتاسر جسم او می توانند ظاهر می شوند. آنها بسیار بازیگوش، مهربان و سرزنده و شوخ می باشند. رهرو همچنین می تواند یک جسم دیگری را نیز در خود رشد بدهد که به کودک جاودانی (Yuanying) نام گذاری شده است. این کودک در جایی هموار روی گل نیلوفر نشسته و بسیار زیبا می باشد. کودک جاودان که از راه تزکیه بوجود آمده است محصول تشریک مساعی بین یین و یانگ (Yin , Yang) جسم بشری می باشد. به همین جهت رهرو زن و مرد می توانند از طریق تزکیه آن را پرورش بدهند. در اوایل این کودک جاودان بسیار کوچک می باشد بعد بتدریج رشد کرده تا در پایان به اندازه خود رهرو می گردد، دارای همان شکل ظاهری و جای او در درون رهرو می باشد. شخصی با توانایی های ماوراءالطبیعه می تواند دو جسم را در نزد رهرو مشاهده بکند، که جسم دوم جسم حقیقی رهرو می باشد که بر اثر تزکیه بوجود آمده است. علاوه رهرو صاحب چندین فاشن هم خواهد شد. بطور خلاصه، هر توانایی ماوراءالطبیعه که می تواند در عالم وجود داشته باشد یا در متدهای دیگر رشد کرده اند همگی در فالون گونگ وجود دارند.

## (3) آنسوی تزکیه فای دنیوی

بوسیله تمرین خطوط نصف النهار یک رهرو پهن تر و پهن تر می گردد تا همگی با هم متحد شوند به طریقی دیگر می توان گفت که دیگر خطوط نصف النهار یا نقاط آکاپوننتو وجود ندارند و جسم تماما خطوط نصف النهار و نقاط آکاپوننتو می گردد. هنوز هم این جریان این معنی را نمی دهد که شخص تائو (Tao) را کسب کرده است، این فقط جلوه ای از یک سطح در پروسه تزکیه در فالون گونگ می باشد. وقتی که این مرحله به این درجه می رسد تزکیه فای دنیوی نیز به پایان خود می رسد، گونگ در حال حاضر بسیار قوی تر شده و شکل گرفته است، ارتفاع ستون گونگ بسیار رشد کرده، با سه گلی که بر روی فرق سر نشان داده می شوند. با این گروه و دسته شخص آخرین مرحله فای دنیوی را به پایان رسانده است.

گامی به جلو این معنی را می دهد که شخص دیگر چیزی برایش باقی نمانده است، و تمام گونگ او به درونی ترین مکان در جسم او به داخل کشیده شده و به مرحله جسم سفید زلال گام بر می دارد، جسم او شفاف گشته و گامی بیشتر به جلو او را به ورای تزکیه فای دنیوی می رساند که به تزکیه جسم بودا نیز نامیده می شود. گونگی که بعدا رشد می کند دارای توانایی های الهی است. در حال حاضر قدرت او بینهایت و بیحد و مرز می شود و وقتی به اقلیمی بالاتر دست می یابد در تزکیه خود به فردی با روشن بینی والا تبدیل می گردد. تمام اینها مربوط به چگونگی تزکیه تو در شین شینگ تو می باشد و مرحله ای که برای آن تزکیه کرده ای، آن گوویی (Guowei) (باربری، مرحله کسب شده در ورای فای دنیوی) تو می باشد. شخصی با خواست استوار فا - ارتدکس و ذنگوگو (Zhenguo) (مرحله بالایی از تزکیه ارتدکس) را بدست می آورد و به کمال می رسد.

## فصل 3

### تزکیه شین شینگ

رهرو فالون گونگ باید مهم تر از هر چیز به تزکیه شین شینگ ارجحیت داده و می بایستی سخت مطمئن باشد که این کلیدی است برای رشد انرژی گونگ (انرژی تزکیه)، این است اساس تزکیه حاکم در سطوح عالی. قدرت-گونگ که سطح انسان را مشخص می کند از تمرین کسب نمی گردد، بلکه از تزکیه شین شینگ بدست می آید. این خیلی آسان است که از پیشرفت شین شینگ سخن گفته شود، اما در عمل بسیار سخت می باشد که آن را بدست آورد. رهرو باید فداکاری های بزرگی را انجام بدهد، توانایی روشن بینی خود را بهبود بخشد، سخت ترین سختی ها را تحمل کند و آنچه را که تحمل کردنش برای او مشکل است در آن مقاوم باشد. چرا بعضی از رهروان نتوانسته اند گونگ خود را بعد از سالیان طولانی تمرین ترقی بدهند؟ دلیل اصلی آن این است: اول از همه آنها توجهی به تزکیه شین شینگ خود نداشته اند، دوم آنکه آنها نتوانسته اند آیین فا (قانون) را در سطحی عالی کسب کنند. این خیلی مهم است که شرح داده شود. بسیاری از استادان وقتی که روشی از تزکیه را آموزش میدهند تاکیدشان بر تزکیه شین شینگ می باشد، و این اصلی است در تعلیم دادن یک روش تزکیه، اما آنهایی که فقط روش ها و حرکات را می آموزند و از شین شینگ صحبتی بعمل نمی آورند، فقط روشی نادرست را تعلیم میدهند. پس یک رهرو باید تمام مدت برای افزایش شین شینگ خود فداکاریهای بزرگی را انجام بدهد، تا بتواند برای تزکیه در سطحی بالاتر گام بردارد.

#### 1. مفهوم شین شینگ

شین شینگ در فالون گونگ معنایی بیشتر از آنچه که تقوی را در بر می گیرد دارد، آن در معنایی وسیعتر استفاده می شود تا آنچه را که "تقوی" را در بر می گیرد، آن شامل چندین نقطه نظر است، از جمله "تقوی". تقوی فقط جلوه ای از شین شینگ انسان ها است. فقط کافی نیست تقوی را بکار برد برای اینکه شین شینگ را فهمید. شین شینگ در بر گیرنده طرز تلقی شخص در مقابل این وجه می باشد: به "دست آوردن یا از دست دادن".

"بدست آوردن" این معنا را می دهد که شخص خود را با کیفیت های کیهانی وفق بدهد. آن کیفیت های کیهانی عبارتند از حقیقت، نیکی - نیکویی، صبر و تحمل (جن - شان - رن)، رهروان ارزشهای کیهانی را به خود جذب می کنند، که به شکل تقوی خود را نشان میدهد. "از دست دادن" بدین معنا است که فرد افکار و اعمال نادرست را از دست بدهد، به طور مثال طمعکاری، چیرگی، تمایل جنسی، آرزوها، قتل، ستیزه جویی، سرقت، دزدی مسلحانه، کلاهبرداری و حسادت. اگر فردی بخواهد به درجه بالایی از تزکیه برسد، باید بتواند از تلاش و مبارزه برای رسیدن به تمام تمایلات و خواسته هایش صرفه نظر کند، این بدین معنی است که، تمام وابستگی هایش را رها کند، و با این می توان گفت که با همه چیز به آسانی برخورد کند و اهمیت کمتری به مسائلی چون شهرت شخصی و سودجویی بدهد.

یک انسان کاملا ترکیبی است از جسم فیزیکی و فردیت. کیهان هم همینطور، کیهان به غیر از خاصیت مادگی اش همزمان دارای کیفیت بنیانی به اسم حقیقت- نیکی، نیکویی- بردباری (جن - شان - رن) می باشد که در هر جزئی از هوا این کیفیت موجود می باشد. انعکاس این کیفیات در جامعه بشری بصورت پاداش برای کارهای خوب و مجازات در مورد اعمال و کارهای نادرست می باشد. در مرحله ای بالا نیز انعکاس این کیفیات در توانایی های ماورا طبیعی مشاهده می شود. کسانی که خود را با این کیفیات تطابق داده و تصحیح می کنند انسان هائی می باشند درستکار، و آنهایی که از این خصوصیات منحرف شده اند انسانهایی نادرست و آنهایی که به مقام تائو رسیده اند کسانی هستند که جذب این خصوصیات شده اند. برای رسیدن به درجه ای بسیار بالا از تزکیه لازم است که رهرو عمیقا دارای شین شینگ خوب باشد برای اینکه بتواند جذب این کیفیات بشود.

یک انسان خوب بودن تقریبا آسان، اما تزکیه شین شینگ همچنان ساده نیست. رهرو باید روحا "برای آن آماده باشد، شخصی که می خواهد قلب خود را تصحیح کند باید اول ذهنی درستکار داشته باشد. وقتی در دنیایی زندگی می کنیم که جامعه در آن بسیار پیچیده می باشد، اگر تو کارهای خوب انجام می دهی، کسی هست که سعی می کند تو را متوقف کند، تو نمی خواهی به دیگران آزار برسانی اما دیگران می خواهند به تو صدمه بزنند، به بهانه های مختلف. تعدادی از آنها می توانند به دلایل نامعقول اتفاق بیفتند، آیا می توانی بفهمی چرا؟ چه بایستی بکنی؟ تمام تضادها و اختلافات در این دنیا همیشه آزمایشهایی هستند برای شین شینگ تو. موقعی که تو در معرض اهانتی غیر قابل توصیف قرار می گیری، وقتی تمام علائق مهم زندگیت در معرض تجاوز قرار می گیرند، وقتی به سود شخصی تو لطمه وارد شده است، وقتی بسول زیادی را می بینی، یا یک زن جذاب را، وقتی که در دعوی قدرت درگیر می شوی یا در میان انسانهایی که یکدیگر را با نفرت و حسادت خرد می کنند، وقتی که در یک بحث و جدال اجتماعی از انواع مختلف درگیر شده ای، مشکل خانوادگی و یا وقتی که وسط دردی جسمانی و روحی گرفتار شده ای، آیا آن موقع خواهی توانست شرایط سخت شین شینگ را تحمل

کرده و دوام بیاوری؟ در حال حاضر می توانی یک شخص روشن بین باشی اگر بتوانی این شرایط را داشته باشی. به هر صورت اغلب رهروان از ابتدا به عنوان انسانهای عادی شروع به تمرین می کنند، و شین شینگ آنها می تواند کم کم افزایش یابد. یک رهرو از خود باخته باید با مشکلات عظیم روبرو شده و آماده باشد با تصمیمی راسخ سخت ترین امتحانات را تحمل کند. به زودی روزی خواهد رسید که رهروان بالاخره حقیقت کمال (Zhengguo) را کسب خواهند نمود. از صمیم قلب امیدوارم همه رهروان توجه دقیقی به شین شینگ خود نموده و قدرت-گونگ خود را هرچه زودتر افزایش دهند.

## 2. از دست دادن و بدست آوردن

درشی گونگ و در حوزه های مذهبی مردم اغلب صحبت از از دست دادن و بدست آوردن می کنند. تعدادی معتقد هستند که از دست دادن همان منظور خیرات است، انجام دادن کارهای خوب ویا کمک کردن به محتاجین، و منظور از بدست آوردن همان بدست آوردن گونگ می باشد. حتی کاهنان معابد نیز می گویند که بایستی خیرات داد. این به هر جهت نظری است بیش از اندازه مختصر برای توضیح دادن معنای از دست دادن. از دست دادن، که ما درباره آن گفتگو می کنیم در یک معنی وسیعتری مورد استفاده قرار می گیرد، چیزی بسیار بزرگ. آنچه که از شما خواسته می شود، همان از دست دادن قلب انسانی است، قلبی که تو محکم به آن چسبیده ای، معنای واقعی از دست دادن این است که بتوانی آنچه را که فکر می کنی مهم یا صرفه نظر ناکردنی است از دست بدهی. کمک کردن به دیگران یا همدردی با آنها فقط یک قسمت کوچکی از از دست دادن است.

یک فرد عادی می خواهد به شهرت و ثروت برسد، زندگی بهتری داشته باشد، و با راحتی بیشتری زندگی کرده و دسترسی بیشتری به پول داشته باشد، این است هدف و مقصود انسانهای عادی. ولی ما رهروان متفاوت هستیم، آنچه که ما بدست می آوریم گونگ است و نه آنچه چیزها. ما باید چیزهایی را که از اهمیت شخصی برخوردار هستند از دست بدهیم و به آن ساده تر برخورد کنیم، اما تو در واقع چیزی را از دست نمی دهی. از آنجایی که در جامعه عادی انسانی عمل تزکیه را انجام می دهیم، احتیاج داریم که همچنین مثل انسانهای عادی زندگی کنیم. از همه مهم تر این است که تو این قلب را رها کنی، بدون اینکه واقعا چیزی را از دست بدهی. آنچه را که به تو تعلق دارد از دست نخواهی داد، آنچه را که به تو تعلق ندارد نمی توانی به خودت جذب کنی، اگر چیزی را به خود جذب کرده بودی پس بایستی چیزی را پس می دادی، برای اینکه اگر تو می خواهی چیزی را بدست بیاوری بایستی چیزی را در مقابل از دست بدهی. طبیعتاً این تقریباً غیر ممکن است که تو یکدفعه همه چیز را خوب انجام بدهی و در عرض یک شب هم یک روشن بین نخواهی شد. این هنوز هم امکان پذیر است برای بهتر شدن خود و تزکیه قدم به قدم، تو به همان مقدار بدست می آوری که از دست می دهی. همیشه به علایق شخصی برخوردی آرام و سبک داشته باش و با کمترین قانع باش، و خواهد رسید که شجاعت لازم را هم بدست آوری. احتمالاً با از دست دادن مادیات رنج خواهی برد، اما می آید که تقوی بیشتر و گونگ بیشتری کسب کنی این اساس می باشد. تو عمداً مجبور نیستی با شهرت و حرفه و ثروت خود معامله کنی، بلکه با استفاده از قدرت روشن بینی خود به فهمی عمیق از آن برسی.

روزی سالکی از رهروان راه حقیقت اینطور گفت: آنچه که دیگران آن را می خواهند، من آن را نمی خواهم، آنچه که دیگران دارند، من آن را ندارم، اما آنچه را که من دارم، دیگران آن را ندارند، آنچه را که دیگران نمی خواهند داشته باشند، من می خواهم داشته باشم. این بسیار مشکل است که یک انسان معمولی را قانع و راضی نمود، انسان عادی همه چیز را می خواهد بجزه سنگ روی زمین را. ولی آن رهرو گفت، پس من سنگ را بر میدارم. پس ضرب المثلی می گوید: یک شیئی خیلی ساده قیمتی است، برای اینکه آن نادر و کمیاب است، یک سنگ اینجایی ارزش است، اما می تواند با ارزش ترین شیئی در یک دنیای دیگر باشد. منظور ما اینجا فلسفه ای است که ورای فهم انسان عادی است. خیلی از انسان های آگاه با تقوی زیاد، که در دوره تزکیه موفق بوده اند، صاحب چیزی نبوده اند، زیرا برای آنها چیزی وجود ندارد که نتوانند آن را رها کنند.

راه تزکیه درست ترین راه ها می باشد و رهرو خردمندترین. آنچه را که یک انسان عادی برای آن مبارزه می کند، یا تمام منافع کوچکی را که کسب کرده است، همه فانی و زود گذر است، حتی اگر هم برنده شده بودی و منفعت کمی به خودت اختصاص داده بودی، چه معنایی می داد؟ ضرب المثلی است مشهور نزد مردم عادی که می گوید: انسان در زمان تولد چیزی را با خود به همراه نمی آورد و با مرگ خود چیزی را نمی برد؛ ما لخت به دنیا می آییم و موقع مرگ خود همه چیز را بجا می گذاریم، حتی استخوانهای ما سوخته و خاکستر می شوند. تو نمی توانی چیزی را در روز مرگ با خودت از این دنیا ببری، حتی اگر یک میلیون باشی و یا صاحب منصبی عالی مقام، اما "گونگ" را می توانی با خودت به همراه ببری زیرا که بر روی ضمیر خودآگاه تو رشد می کند. می خواهم برایت بگویم که به دست آوردن "گونگ" بسیار مشکل است، آن خیلی با ارزش است و نگهداری آن سخت، و آن را نمی شود با هزار سکه طلا عوض کرد. وقتی گونگ تو رشد بسیار زیادی می کند، می تواند به تمام اشیاء و کالاهایی که آرزو می کنی تبدیل گردد اما اگر روزی تصمیم بگیری که دیگر تزکیه نکنی، با شرط اینکه کارهای نادرست انجام ندهی. اما تو آنچه را که یک رهرو دارا است دیگر نخواهی داشت، بغیر از اشیاء دنیوی که کسب کرده ای.

اشخاصی برای مقاصد شخصی خود سعی در بدست آوردن چیزهایی هستند که به آنها تعلق ندارند و آنها تصور می کنند که بدین طریق پیروز شده اند، اما در واقع آنها تقوی خود را با مادیات و سود و منفعت عوض نموده اند، که خود شخصاً از آن بی اطلاع می باشند. اگر او یک رهرو باشد با این کار گونگ او کاهش می یابد، اگر یک فرد عادی باشد می آید که طول زندگی او به طریقی تنزل کند یا بطریقی

چیزی در زندگی او کم خواهد شد. بطور عمومی بدهی اشخاص بایستی دیر یا زود پرداخت شود. این است قوانین حاکم در جهان هستی. اشخاصی هستند که همیشه در حال آزار و اذیت به انسانهای دیگر و یا توهین به آنها هستند و غیره. وقتی که آنها این کارها را انجام می دهند، به همان اندازه از تقوی خود را به تلافی آن آزار و توهین که به دیگران روا داشته اند از دست می دهند.

بعضی اشخاص تصور می کنند که یک همونوع خوب بودن به صرفه نیست. در چشمان انسانهای معمولی معمولاً "یک انسان خوب به خاطر" از دست دادن "رنج می کشد، انسان خوب چیزی را کسب می کند که افراد معمولی نمی توانند آن را داشته باشند، همان تقوی، ماده سفیدی که بینهایت با ارزش است. اگر تقوی نباشد، در نتیجه گونگ نیز وجود ندارد، این مطلقاً "یک واقعیت می باشد. بسیاری از اشخاص مرتب تمرین می کنند، ولی گونگ آنها افزایش نمی یابد. چرا؟ زیرا که آنها تقوی خود را تزکیه و افزایش نداده اند. بسیاری از تقوی صحبت کرده اند و می خواهند با تقوی باشند، اما آنها موفق نیستند با توضیح این حقیقت که چگونه تقوی تبدیل به گونگ می شود، آن را به رهرو واگذار می کنند که خود آن را درک کند تریپیتاکا (Tripitakan)، که از هزاران جلد دفتر تشکیل شده است و موعظه گر درما (Dharma) که ساکامونی در دوره چهل سال زندگی اش منتشر نمود، درباره تقوی می باشند، همچنین متن های تزکیه چینی در زمانهای پیشین، همگی در مورد تقوی می باشند، کتاب پنج هزار لغت "تانو ته چین" (Tao Te Ching) از لائو ذی (Lao Zi) نیز مربوط به تقوی است. اما هنوز هم هستند کسانی که پی به معنای واقعی تقوی نبرده اند.

ما اهمیت زیادی به از دست دادن می گذاریم، به خاطر اینکه اگر کسی بخواهد چیزی را بدست بیاورد باید در مقابل آن چیزی را از دست بدهد، اگر واقعا می خواهی تزکیه بکنی می آید که با بعضی از سختی ها مقابله کنی. آنها در زندگی تو انعکاس خواهند یافت مثل دردهای جسمانی، یا ناراحتی هایی در نقاط مختلف جسمتان، اگر چه آنها هیچ بیماری ای نیستند. بعلاوه شما ممکن است درگیر با تضاد منافعتان یا اصطکاک احساسی در جامعه بشوید، در خانواده یا در محل کارتان، هدف از تمام اینها بالا بردن شین شینگ است. چنین اتفاقاتی اغلب بدون اطلاع قبلی نمایان می شوند و توام با خشونت. اگر مشکلی داشته باشی، که باعث از دست دادن کنترل تو بشود و در موقعیتی بسیار نامطلوب قرار بگیری، چگونه می توانی با آن مواجه شوی؟ اگر تو با مشکلات با رفتاری آرام برخورد کنی شین شینگ تو در رابطه با سختی ها ترقی کرده و گونگ تو هم به همان اندازه افزایش می یابد. اگر طاقت کمتری داشته باشی کمتر هم بدست می آوری، همان قدر بدست می آوری که از دست می دهی. در یک امتحان مطمئناً نمی شود گفت که شخص صاحب بینش و بصیرت خواهد شد، اما ما باید به آن پی ببریم، و نباید مثل انسانهای عادی هیاهو راه باندازیم. وقتی با اختلافی مواجه می شویم، باید صبر و تحمل داشته باشیم. ما در میان انسانهای عادی تزکیه می کنیم بنابراین باید شین شینگ خود را در میان انسانهای معمولی صیقل بدهیم، بارها خواهد آمد که به زمین بخوری، اما از این امتحانات است که درسهایمان را خواهیم گرفت. غیر ممکن است که در محیطی راحت و آسوده گونگ افزایش یابد مگر اینکه با سختی های زیادی مواجه گردیم.

### 3. تکمیل تزکیه بوسیله "جن-شان-رن"

مکتب ما تزکیه کامل شده ای از "جن-شان-رن" است. جن یعنی از درستی و حقیقت سخن گفتن، رفتاری صادقانه داشتن، برگشت و رجعت به سرچشمه اولیه و در پایان به مقام یک انسان واقعی و حقیقی رسیدن. شان یعنی همان اجازه رشد حس همدردی است نسبت به دیگران، انجام دادن اعمال نیک و نجات دیگران. رن که ما تاکید بیشتری روی آن داریم فقط بوسیله رن می باشد که شخص می تواند مقدار زیادی تقوی را تزکیه کند. رن چیزی است بسیار قوی، قوی تر از جن و شان. در تمام دوره تزکیه از تو انتظار داشتن بردباری می رود، دقیقاً مواظب شین شینگ خود باشی و هر چه را که خواستی انجام ندهی.

در سختی ها آسان نیست که بردبار بود. آیا اینطور نیست که هم چون اهو کیو (Ah Q) عمل کنی، اگر جواب مشت خوردن خود را در دعوایی ندهی، ناسزا نگویی وقتی که به تو ناسزا می گویند، بلکه تحمل داشته باشی وقتی که ظاهر امر را نزد دوستان و آشنایان از دست می دهی؟! به تو می گویم که رفتاری کاملاً طبیعی در هر مردی داشته باشی و کم هوش تر از دیگران نباشی، تو می توانی به منافع شخصی ات آسان برخورد کنی، و هیچکس هم نمی آید که تو را احق خطاب کند. داشتن صبر و بردباری ترسویی یا اهوکیو بودن نیست، بلکه این جلوه ای است از اراده قوی و خوددار تو. در زمانهای گذشته در چین مردی در هان شین (Han Xin) زندگی می کرد. او توانست روزی در مقابل اهانتی پایداری کند، او مجبور شد از وسط پاهای شخصی چهار دست و پا روی زمین بخزد، این نشان دهنده صبر و تحمل استوار او بود. ضرب المثلی قدیمی است که می گوید: "فردی عادی وقتی مورد اهانت قرار می گیرد شمشیرش را بیرون می کشد". وقتی انسانی عادی در مقابل اهانتی قرار می گیرد، شمشیرش را برای جنگیدن بیرون می کشد، دهانش را باز کرده و فریاد می کشد و مشت هایش را برای دعوا گره می کند. آمدن به این دنیا و زندگی در آن چنان آسان هم نمی باشد، اما عده ای از انسان ها بنظر می آید که فقط برای آن زندگی می کنند که از شان و بزرگی خود دفاع کنند و چنین زندگی ای بی معنی است. ضرب المثلی چینی می گوید: "یک قدم به عقب بردار، آنوقت خود را در دریا و آسمانی بی نهایت غوطه ور خواهی دید". اگر در مقابل سختی ها قدمی به عقب برداری تفاوتی بینهایت را مشاهده خواهی کرد.

به عنوان یک رهرو نه تنها باید در مقابل دیگران صبر و استقامت داشته باشی، بلکه از کسانی که به تو اهانت کرده و برخلاف تو عمل می کنند تشکر هم بکنی. چگونه می توانی شین شینگ و گونگ خود را افزایش بدهی و در موقعی که رنج می بری ماده سیاه (کارما) را به ماده سفید (تقوی) تبدیل کنی، اگر او این امکانات را به تو ندهد؟ گذراندن یک سختی برای تو مشکل است، اما تو باید به خود تسلط

داشته باشی، و بر طبق رشد قدرت - گونگ تو، سختی ها هم افزایش پیدا می کند، آنها برای این هستند که شین شینگ تو را امتحان کنند که می تواند رشد بکند یا نه. اوایل شاید آشفته و عصبانی گردی. همه را در درون نگهداری و احساس ناخوشایندی پیدا کنی و کبد و دلت درد بیاید. به هر حال، خشمگین نشدی به غیر از اینکه قادر به کنترل خود بودی، این خوب است زیرا که تو در حال حاضر شروع کرده ای که بردبار باشی، اما بردباری با هدف. بدین طریق شین شینگ تو بتدریج رشد کرده و واقعا می توانی با مسائل راحت تر برخورد کنی، این بدین معنی است که پیشرفت بیشتری کرده ای. یک فرد عادی اغلب برخوردی جدی در رابطه با مخالفت ها و مسائل جزئی بین مردم دارد، او فقط برای ارزش های خود زندگی می کند و هیچ صبر و تحملی ندارد، او آماده است در لحظه ای که برانگیخته شده است هرچه که لازم است انجام بدهد. بعنوان یک رهرو لازم است آنچه را که از دید دیگران بسیار بزرگ تجلی می کند، کوچک ببینی، خیلی کوچک، کاملاً کوچک. زیرا تو هدفی بالا و طولانی در پیش روی خود داری، و آن زندگی کردن به اندازه کیهان است. به همین خاطر، اگر به این چیزها دوباره فکر کنی، آنها را چاره ناپذیر نخواهی یافت. اگر تو به اهداف عالی احترام بگذاری می توانی بدون آنها از عهده بر آیی.

#### 4. رها کردن حسادت

حسادت مانع بزرگی است برای تزکیه، حسادت تاثیری عظیم بر رهرو دارد و اثری مستقیم بر قدرت گونگ و به رهروان آسیب رسانده و به پیشرفت تزکیه فرد صدمات خطرناکی وارد می آورد. یک رهرو باید بطور کلی از دست حسادت خلاص و رها گردد. تعدادی از رهروان به درجاتی بالا از تزکیه خود رسیده اند، اما نمی توانند حسادت را رها کنند، رهایی از حسادت هر چه مشکل تر برای رهروان باشد، در نتیجه گرایش بیشتری برای ماندن نزد رهرو دارد. به همین جهت حسادت می تواند نقطه نظر های دیگر مربوط به شین شینگ را، که در حال حاضر بالا رفته است، خیلی شکننده کند. چرا فقط مسئله حسادت را مورد بحث قرار داده ام؟ حسادت عاملی است آشکار و قوی در شخصیت مردم چین و آن جای بزرگی را در روح و روان مردم پیدا کرده است، با وجود این اشخاص کثیری از وجود آن ناآگاه می باشند. حسادت خاص کشورهای آسیایی است و برای همین آن را حسادت آسیایی و شرقی نام نهاده اند. چینی ها بطور کلی بسیار خویشتن نگر و محافظه کار هستند، که در نتیجه باعث می گردد که حسادت به راحتی در آن ها رشد کند. همه چیز دارای دو روی دوگانه است، طبیعتی خویشتن نگر هم همینطور است دارای روی مثبت و روی منفی. غربی ها متفاوت از چینی ها، دارای شخصیتی اجتماعی هستند، بطور مثال، اگر پسر بچه ای بهترین نمرات را بگیرد، 100 نمره از 100 و در مسیر خانه با خوشحالی فریاد بکشد که من همه 100 نمره را گرفته ام، همسایه او در یا پنجره را باز کرده و با خوشحالی به پسر بچه خواهد گفت " تبریک تام " (Tom) و با خوشحالی او شریک میشود. اما اگر این جریان در چین اتفاق می افتاد، فقط فکرش را نکنید، کسی احساس خوبی نمی داشت اگر آن را می شنید: چه شرمی که خود را به این طریق به نمایش گذاشتن، چه کسی تا حالا 100 نمره نگرفته است! انسانها عکس العمل متفاوتی از خود نشان می دهند، این نشان دهنده یک نوع از حسادت می باشد.

شخص حسود غالباً به هم‌نوعان خود به چشم حقارت نظر انداخته و اجازه نمی دهد که دیگران از او پیشی بگیرند، وقتی که او مشاهده میکند که کسی دیگر لایق تر از او می باشد، بطور کلی بالانس روانی خود را از دست می دهد، احساس نادرستی به خود پیدا می کند و از اعتراف کردن به حسادت و حقارت و کوچکی خود خوداری بعمل می آورد. او همزمان با دیگران می خواهد که حقوقش بالا برود و کوپن بیشتری بگیرد، وقتی با بدبختی و بدبختی مواجه می گردد می خواهد که دیگران هم با او سهیم باشند. وقتی دیگران بیشتر از او درآمد دارند از حسادت سبز می شود، به صحبتی دیگر، او هرگز تحمل آن را ندارد که کسی دیگر از او پیشی بگیرد. کسانی هستند که در زمینه علم و دانش کارهای بزرگی انجام داده اند اما به خاطر ترس از برانگیختن حسادت دیگران جرأت پذیرای توجه و استقبال را ندارند. تعدادی لقب های افتخار را کسب نموده اند اما جرأت بیان آن را برای کسی ندارند، به خاطر ترس از حسادت و سرزنش دیگران. بعضی از استادان شی گونگ احساس پاک و درستی ندارند و حتی وقتی می بینند استادان دیگر مشغول آموزش شی گونگ هستند می خواهند که برای آنها مشکل بوجود آورند، این مسئله ای است در رابطه با شین شینگ. حدس بزنید در گروهی تعدادی از رهروان با همدیگر تمرین شی گونگ می کنند، و یکی از این افراد صاحب قدرتی مافوق طبیعی می شود، و با اینکه تازه تمرین را شروع کرده است می شنود کسی می گوید: برای چه او اینقدر مغرور است، سالیان دراز تمرین هایی داشته ام و دارای چندین دیپلم در خانه هستم، چگونه او می تواند به این زودی در زمینه توانایی های ماوراء الطبیعه پیشرفت کند در صورتیکه برای من هنوز هم اتفاقی نیفتاده است؟ این حس حسادت اوست که بیدار شده است. یک رهرو می بایستی به درون خود رجوع کند و دلیل مشکلات خود را دریابد و بیشتر برای تزکیه خود تلاش نماید. او می بایستی آگاه به کمبودهایش باشد و با سعی بیشتری خود را بهتر کرده و دلیل مشکلات را در درون خود پیدا کند. اما انسان ها گرایش به این دارند که دلایل مشکلاتشان را در نزد دیگران بیابند، به چه درد می خورد که تو در حال در جا زدن باشی، در صورتیکه دیگران رشد خود را کرده اند؟ تو باید از پس تزکیه خود بر بیایی.

حسادت می تواند به رهروان دیگر نیز صدمه وارد بیاورد. او می تواند بطور مثال صحیتی نامناسب بکند که تقریباً مانع بوجود آوردن آرامش در نزد دیگری باشد. اگر او صاحب توانایی ماوراء الطبیعه می باشد، با استفاده از آن می تواند به رهروان دیگر صدمه وارد آورد. زمانی شخصی با تزکیه خوب نشسته تمرین می کرد و به خاطر وجود گونگ در بدن او مثل یک کوه بزرگ نشان داده می شد. درست همان موقع دو موجود زیرک پرواز کنان به او نزدیک شدند، یکی از آنها کاهنی بود که دارای قدرت گونگ بود اما به خاطر حسادت نتوانسته بود به کمال برسد. وقتی آنها به آن رهرو در حال تمرکز رسیدند، یکی از آنها گفت: اینجا کسی است که تمرین میکند، بیا سری به او بزنیم! اما دیگری به او گفت: در زمان گذشته توانسته بودم با یک ضربه دست قسمتی از کوه تایشان (Taishan) را خرد کرده و جدا کنم. بعد

دستش را بلند کرد تا به رهرو فرود بیاورد. اما دستش بعد از بلند شدن نتوانست پایین بیاید. و آن بدین جهت بود که رهرو راه حقیقت فا (قانون)، فا ارتدکس را تزکیه کرده و دارای زره ای بود که او را برای این جریانات حمایت می کرد، در نتیجه او نتوانست ضربه ای به رهرو وارد بیاورد. برای او صدمه زدن به رهرو راه حقیقت مسئله ای جدی بود، اما او در نهایت به مجازات خود رسید. یک حسود نه تنها به دیگران صدمه می زند، بلکه به خودش هم همچین.

## 5. رها کردن وابستگی ها

وابستگی بدین معنا است که یک رهرو شیفته چیزی و یا هدفی مخصوص باشد، که نتواند آن را رها کند، او بیش از حد در تمنا بدست آوردن آن چیز ناشکیبا است، و نمی تواند خود را از این خواست رهایی بخشد، بعلاوه برای گوش کردن به نصیحت نیز بسیار لجاجت می باشد. بعضی افراد به دنبال نیروهای ماوراء الطبیعه در جهان ما هستند، که همین تمایل مانع پیشرفت آنها به درجات بالاتری از تزکیه است، هرچه او بیشتر در جستجوی این تواناییها می باشد، بیشتر رهایی از آنها برای او مشکل خواهد بود و بیشتر توازن درونی او نا متعادل و بی ثبات می شود، و سرانجام متقاعد خواهد شد که چیزی را بدست نیاورده است و در مقابل آنچه که یاد گرفته است به شک و تردید می رسد. تمایلات و وابستگی ها از آرزوهای اشخاص نشأت می گیرند، و مشخص کننده محدودیت های مشهود در اهداف و مقاصد افراد می باشند، که اغلب بیش از حد ثابت یا معین هستند، ولی شخص اغلب نمی تواند پی به آنها ببرد. یک فرد عادی خواست های بیشماری دارد. او می تواند برای بدست آوردن چیزی یا نگهداری آن به هر روشی هم که بشود تلاش بکند. خواست یک رهرو اغلب تجلی های دیگری دارد بطور مثال او دنبال توانایی های ماوراء الطبیعه است، برای مشاهده چندین صحنه تلاش می کند یا فریفته نشان دادن آنها به دیگران است و غیره. اشتباه است که رهروان در جستجوی چیزی باشند، هرچه که باشد، باید از همه این چیزها رها بشویم. تاثر نیست ها تاکید بر پوچی می کنند و بودائیت ها به خلاء و خالی بودن، گام برداشتن در سکوت و خلاء. سرانجام روزی می رسد که به سکوت و خلاء برسیم، با از بین بردن همه وابستگی ها و رها کردن همه چیزهایی که نمی توانی رها کنی. بطور مثال در جستجوی قدرت های ماوراء الطبیعه هستی برای اینکه بتوانی آنها را بکار ببری، این کاملاً برخلاف خصوصیت کیهانی است، این در حقیقت موضوعی است مربوط به شین شینگ فرد. تو فقط می خواهی صاحب این توانایی ها بشوی تا آنها را به دیگران نشان بدهی، این توانایی ها برای نمایش به دیگران نیستند. شاید هم منظور و مقصودت خوب باشد و بخواهی کاری نیک با این توانایی ها انجام بدهی، اما شاید معلوم گردد که آن کاری نیکو نیست اگر آن را انجام بدهی، زیرا لازم نیست برای انجام کاری نیکو در دنیای مادی توانایی های ماوراء الطبیعه را بکار برد. وقتی از من می شنوی که تقریباً هفتاد در صد از شاگردان دوره های ما چشم سومشان باز شده است، از خودت شاید سؤال بکنی: چرا هیچ چیزی را احساس نمی کنم؟ بعد از کلاس به خانه برگشته و شروع به تمرین می کنی و با تمام توجه به چشم سومت تمرکز می کنی، و آنقدر به آن فکر می کنی تا سر درد می گیری. اما هنوز هم چیزی را مشاهده نمی کنی، این یک خواست و تمنا است. انسان ها در بنیان خود متفاوت از دیگران هستند و همچنین در کیفیت مادرزادی، به همین جهت این غیرممکن است که چشم سوم اشخاص در یک لحظه و در یک سطح مثل دیگری باز شود، و این طبیعی است که عده ای می بینند و عده ای هم نمی بینند.

وابستگی می تواند باعث بی ثباتی و توقف قدرت گونگ رهروان باشد. برای بد از بدتر شدن می تواند رهرو را به راههای پلید بکشاند. مخصوصاً بعضی از توانایی های ماوراء الطبیعه برای انجام کارهای نادرست نزد افرادی با شین شینگ بد مورد استفاده قرار می گیرند. مثالهایی وجود دارد که توانایی های ماوراء الطبیعه مورد استفاده موضوعاتی نادرست قرار گرفته اند و آن به خاطر اینکه اشخاص برای نگهداری شین شینگ خود در جهت درست ناموفق بوده اند. یک دانشجوی مرد دانشگاهی توانسته بود توانایی کنترل فکر را رشد بدهد، و با آن افکار و رفتار دیگران را کنترل بکند، او این توانایی را برای کارهای نامناسب بکار می برد. بعضی از رهروان شاید در حین تمرین شی گونگ الهاماتی را دریافت می کنند و می خواهند بعد از آن همیشه بدانند آنها چه هستند و چه چیزهایی واقعا اتفاق می افتند. این هم یک خواست و تمنا است. بعضی اشخاص چنان وابسته به کاری ذوقی می گردند که نمی توانند آن را رها کنند، این هم یک وابستگی می باشد. به خاطر خصوصیات مادر زادی و اهداف بعضی از رهروان برای رسیدن به بالاترین درجات تزکیه نموده، عده ای دیگر فقط می خواهند در این مسیر چیزی را کسب کنند. فکر ذکر شده آخری می تواند هدف را برای رهرو محدود کند. اگر آنها نتوانند از این وابستگی ها رهایی بیابند خواهند توانست گونگ خود را افزایش بدهند حتی اگر به تمرین هایشان هم ادامه بدهند. به همین خاطر یک رهرو بهتر است خیلی خیلی راحت و آسان به علایق مادی خود برخورد کند و دیگر دنبال چیزی نباشد، بلکه همه چیز راه و مسیر خود را طبیعی طی کند. فقط به این طریق می توان از بوجود آمدن وابستگی جلوگیری بعمل آورد، همه چیز به شین شینگ رهروان مربوط است. اگر رهروی شین شینگ خود را بطور اساسی افزایش ندهد، بلکه وابسته به خواستها و تمناهای خود باشد، نمی تواند در تزکیه موفق بشود.

## 6. کارما

### (1) ریشه کارما

کارما ماده ای است سیاه که متضاد با تقوی می باشد. ما خیلی ساده نام آن را کارما می گذاریم، در حالیکه در مذهب بودا آن را کارمای بد نامیده اند. انجام کاری نادرست کارما بوجود می آورد. کارما یا بدهی کارما نتیجه اعمال نادرست اشخاص می باشند، که در این زندگی یا زندگی های قبلی مرتکب شده اند، مثل کشتن، زورگویی، درآمد دیگران را چاپیدن، بدی دیگران را گفتن یا رفتاری غیر دوستانه با دیگران داشتن، و غیره.... تمام این چیزها می توانند کارما به وجود بیاورند. کارمایی وجود دارد که می تواند از اجداد، اقوام یا از دوستان نزدیک منتقل گردد. وقتی شخص در نزاعی کسی را می زند، در همان زمان از عنصر سفید رنگ خود به شخص ضربه خورده میدهد و به جای ماده سفید رنگ از دست رفته ماده ای سیاه رنگ ( کارما ) به همان زمان از بدن او جایگزین می شود. کشتن که از بدترین اعمال اهریمنی و جنایت به حساب می آید کارمایی بسیار سنگین برای فرد ذخیره می کند. دلیل اساسی بیماری ها کارما است، اما مسلماً کارما در یک نوع بیماری متجلی نمی شود، آن می تواند ناراحتی هایی باشد که انسان با آن مواجه می شود و غیره، تمام این ها از کارما سرچشمه می گیرد. یک رهرو هرگز نباید مرتکب اعمالی نادرست گردد، زیرا اقدامات نادرست پیامهایی منفی به همراه دارند، که تاثیری جدی بر تزکیه او خواهند داشت.

تعدادی پیشنهاد می کنند که انرژی شی را از گیاهان جمع آوری کنند و این تکنیک را به دیگران تدریس می کنند. آنها با زوق و شوق در مورد درختان مختلف صحبت می کنند، و چه درختانی شی خوب دارند و یا کدام یک از آنها چه رنگی از شی را دارا هستند. ما نمی دانیم چه نوع از شی گونگ را آنها تمرین می کنند، در یک پارک در شمال شرقی چین چند نفر را مشاهده کردیم که روی سبزه ها غلت می خوردند. وقتی که از روی سبزه ها برخاستند، بطرف درخت کاج سنگی رفته و دور آن حلقه زدند و شی درخت را به خود منتقل نمودند، بعد از شش ماه این درختان زرد شده و از بین رفتند، این عملی است که باعث بوجود آمدن کارما می شود، این هم نوعی کشتن است. حتی از نظر زیبایی کشور و نگهداری چرخه طبیعت، و یا از نقطه نظر سطوح بالای تزکیه، این ایده خوبی نمی باشد که از گیاهان شی بدست آورد. در کیهان بینهایت و بیمرزشی به مقدار فراوان برای شما در همه جا موجود است تا از آن استفاده کنید، و تا آنجا که در توان دارید می توانید از آن بهره ببرید. برای چه به گیاهان صدمه می زنید؟ بعنوان یک رهرو، بخشش تو به کجا رفته است؟

همه اجسام صاحب فهم و هوش می باشند. علم جدید نیز نه تنها ثابت کرده است که گیاهان نه تنها دارای زندگی می باشند، بلکه همچنین فهم و شعور، ذهن و احساسات و حتی از یک قابلیت مافوق الطبیعه کارگر برخوردار می باشند. وقتی چشم سوم تو به مرحله دید چشم قانون بین ( چشم - فا ) برسد دنیا را با احساس های دیگر خواهی فهمید، وقتی که بیرون می روی سنگها، دیوارها و درختان و غیره با تو سخن خواهند گفت. هرشیی دارای حیات است، که به آن شینی در مدت زمانی که در حال شکل گرفتن است وارد می شود. تقسیم بندی اورگانیک و غیر اورگانیک مواد کشف انسان ها در روی زمین می باشد. وقتی کاهنی در یک معبد ظرفی را می شکند گمگین می گردد، زیرا در همان لحظه که ظرف شکسته می شود موجودی زنده از آن رها می گردد. از آنجایی که آن موجود جایی برای رفتن ندارد و نتوانسته راه زندگی اش را تمام کند، با اوقات تلخی از شخصی که او را کشته است متنفر می گردد. هرچه بیشتر این تنفر ادامه پیدا کند، کارمای بیشتری برای شخص جمع آوری می گردد. حتی تعدادی استادان شی گونگ به شکار حیوانات می روند. رحم و همدردی آن ها به کجا رفته است؟ نه در مکتب بودا و نه در مکتب تائو عملی بر خلاف اصل آسمانی انجام نمی دهند. شکار کردن کشتن است.

بعضی اشخاص می گویند که آنها قبلاً کارما های بسیاری را به خاطر گرفتن ماهی و کشتن مرغ و ماهی و غیره به دست آورده اند، آیا اینطور است که او نمی تواند تزکیه کند؟ نه اینطور نیست. از آنجایی که او آن کارها را از روی نادانی انجام داده، کارمای خیلی زیادی را بوجود نیاورده است، اما او نبایستی که هرگز آن کار را دوباره انجام بدهد. تکرار دوباره آن این معنی را می دهد که شخص از روی قصد یک اشتباه را تکرار کرده و در نتیجه دیگر آن قابل قبول نیست. تعدادی از رهروان راه ما چنین کارمایی را دارند. دوره دیدن تو این معنا را می دهد که تو دارای سرنوشتی از قبل تعیین شده هستی و می توانی به سطوح بالا تزکیه کنی. لازم است که ما از دست حشرات و مگس ها خلاص شویم وقتی آنها وارد خانه امان می شوند؟ این نمی تواند اشتباهی از تو باشد در حالیکه در سطح حاضر تزکیه هستی. اگر راهی برای بیرون کردن آنها وجود ندارد، به راحتی می توانی آنها را از بین ببری. یک موجود زنده می میرد وقتی که باید بمیرد. زمانی در دوران ساکيامونی، او احتیاج به گرفتن حمام داشت. از یکی از شاگردان خود خواست که وان حمام را برای او تمیز بکند. شاگرد کرم هایی در وان حمام دیده و برگشته بود تا از استاد خود تعیین تکلیف بکند. ساکيامونی به او گفت: آنچه که من می خواستم همان تمیز کردن حمام بود. شاگرد منظور نهایبی معلم را فهمید و وان حمام را برای او تمیز نمود. چیزهایی وجود دارند که آنها را نباید خیلی جدی گرفت. ما نمی خواهیم که تو بیش از حد محتاط بشوی. این همچنین یک نوع وابستگی است اگر تو تمام مدت در موقعیت های پیچیده عصبی باشی یا مرتب از اینکه اشتباهی انجام بدهی در ترس باشی. این طور نمی شود، زیرا خود ترس نیز یک نوع وابستگی است.

لازم است که ما دارای قلبی توأم با همدردی به دیگران باشیم. هیچ چیزی اشتباه نخواهد شد اگر در هر کاری که انجام می دهی قلبی توأم با همدردی به دیگران داشته باشی. خواسته های شخصی ات را آسان بگیر و قلبی نیکو داشته باش و هرگز نخواهد آمد که کاری نادرست انجام بدهی، زیرا هر چه را که انجام می دهی از رؤفت تو سرچشمه می گیرد. می خواهی این را قبول کنی یا نه، اگر از خشم بجوشی و یا آماده باشی که مسابقه و ستیز راه بیاندازی، پس کاری خواهی کرد که نتیجاً اشتباه می شود، حتی اگر کاری نیکو باشد. اغلب

می بینیم کسانی هستند که نمی توانند دیگران را بدون مجازات رها کنند موقعیکه میدانند که حق با آنها می باشد. وقتی که حق با آنهاست اشاره به اشتباهات دیگران می کنند. ما نمی توانیم باعث مشکل و مزاحمت برای دیگران شویم فقط به خاطر اینکه تحمل دیدن چیزی و کسی را نداریم. آنچه را که ما اغلب تحمل دیدنش را نداریم لزومی ندارد که اشتباه باشد. بعنوان یک رهرو، وقتی که تو دائما سطح خود را بالا می بری گفتار تو حامل انرژی ای است که می تواند یک انسان عادی را تحت تاثیر بگذارد. پس تو نمی توانی به سادگی سخن بگویی. مخصوصاً وقتی که در موقعیتی نتوانی حقیقت را ببینی، ارتباط سرنوشت را نتوانی ببینی، پس برای تو آسان خواهد بود که کاری های نادرست انجام بدهی و کارما بوجود بیاوری.

## (2) انحلال کارما

اساس جهانی و آسمانی برای انحلال کارما یکی است، آنچه را که بدهی تو به دیگری می باشد باید باز پرداخت. یک فرد عادی نیز باید بدهی خود را پس بدهد. تمام بدبختی ها و سختی هایی که تو در زندگی با آنها برخورد می کنی دلیل کارمایی دارند، چیزی که باید آن را بپردازی. برای رهروان واقعی ما می آید که راه زندگی آنها تغییر کند، شما راهی جدید را خواهید یافت که مناسب برای تزکیه کردن می باشد. پیر تو مقداری از کارما هایت را منحل خواهد کرد و بقیه را برایت باقی می گذارد تا با آن شین شینگ خود را ارتقا بدهی، بوسیله تمرین و تزکیه شین شینگ می شود کارما را از بین برد یا تغییر داد. مشکلاتی را که در آینده با آن ها روبرو می شوی تصادفی و اتفاقی نیستند، و روانا باید برای آنها آماده باشی. در حالیکه سختی هایی را می گذرانی می آید که کم کم همه چیزهایی را که افراد عادی به سختی به آنها چسبیده اند رها کنی. تو با سختی هایی روبرو خواهی شد که از طرف خانواده ات و یا محیط اجتماعت می آیند، ناگهان با بدبختی بخصوصی مواجه می شوی، به خاطر اشتباهات دیگران مورد انتقاد و تهمت قرار می گیری و غیره. یک رهرو نباید از بیماری ها رنج ببرد، اما تو می توانی کاملاً بدون انتظار بیماری جدی بگیری. بیماری می تواند آنقدر جدی باشد که نتوانی آن را تحمل کنی، اما در بیمارستان بعد از معاینه کامل هم نمی توانند علتی برای آن پیدا بکنند، با این حال بیماری بدون معالجه ناپدید می گردد و در حقیقت بدین طریق است که تو می توانی یک بدهی کارمایی را پس بدهی. شاید روزی ناگهان همسرت خلق و خوی خود را از دست داده و از تو عصبانی شود و برای چیزی نا قابل مشاجره راه اندازد. چند روز بعد او از رفتار نامناسب خود متعجب می گردد. پس مثل یک رهرو واقعی لازم است بفهمی چرا چنین چیزهایی اتفاق می افتد، این یک کارما است که تو باید آن را بپردازی. به همین جهت لازم است که کنترل کامل روی خود داشته باشی و مواظب شین شینگ خود باشی و سعی کنی که مشاجره بین خود و همسرت را سرو سامان بدهی، تو باید از همسرت صمیماً متشکر باشی که به تو به این وسیله کمک کرده است که تو کارمایی را بدرستی از بین ببری.

بعد از نشستن زمانی طولانی در حالت ضربدری (لوتوس) دردی را احساس می کنی، دردی کشنده در پاهایت. شخصی که چشم سومی باز در درجه ای بالا دارد می تواند مشاهده کند که مقدار زیادی از ماده ای سیاه در اطراف بدن پایین آمده و ناپدید می شود. دردی که از پاهای نشسته ضربدری (لوتوس) ایجاد می گردد دوره ای است و قلب را سوراخ می کند، اما رهروی با توانایی روشن بینی پاها را از هم باز نمی کند. بنابراین آن ماده سیاه رنگ تبدیل به ماده ای سفید می شود که بعداً به صورت گونگ تغییر شکل داده می شود. این غیر ممکن است که رهرو تمام کارماهایش را از طریق نشستن با پاهای ضربدری یا تمرین کردن از بین ببرد، شخص باید همچنین بتواند شین شینگ و توانایی های روشن بینی خود را افزایش بدهد و متحمل سختی هایی در زندگی اش بشود. بسیار مهم است که دارای قلبی مهربان و خوب باشی، رهروان فالون دافا قادراند که حس همدردی خود را در مرحله بسیار زودی رشد بدهند. وقتی که آنها با پاهای ضربدری تمرین می کنند اشکهای عده ای از رهروان بدون دلیل سرازیر می شود، به هرچه که فکر می کنند احساسی از غم در درون آنها ایجاد می شود، به هر که نظر می اندازند، در رنج است. این نشان دهنده آن است که احساس همدردی آنها شروع به رشد کرده است، و سرچشمه حس و ادراک و من حقیقی آنها شروع به تماس با جن - شان - رن (حقیقت - نیکی، نیکویی - تحمل، بردباری و شکیبایی) که همان خاصیت و کیفیت کیهانی است کرده است. وقتی احساس همدردی تو در رشد می کند، با همه مهربان خواهی بود. از دنیای درونی ات گرفته تا ظاهر خارجی ات چنان در نظر اول خوب بنظر می رسی که هیچکس نمیخواهد آزاری به تو برساند. حتی اگر کسی این کار را هم بکند، به خاطر همدردی بزرگ خودت، تلافی نمی کنی. این یک قدرت است و باعث می شود که مشابه انسان های معمولی عمل نکنی.

وقتی گرفتار سختی هایی می شوی حس همدردی تو به کمک تو می رسد تا بر مشکلات فایق گردی، در طول این زمان فاشن من مواظب تو خواهد بود و زندگی تو را حمایت خواهد کرد، اما تو باید سختی هایی را متحمل گردی. بطور مثال، در سخنرانی ای که در تایپ یونا (Taiyuan) داشتیم، پیرمرد و پیرزنی با عجله می خواستند از خیابان رد بشوند تا در جلسه من حضور داشته باشند. وقتی نیمی از خیابان را رفته بودند ماشینی با سرعت خیلی زیاد، به خانم مسن خورده او را ده متر با خود کشاند و بعد او را به گوشه ای در خیابان سخت پرت نمود. ماشین تا قبل از 20 متر توقف نکرد. راننده از ماشین بیرون آمد و شروع به دعوا با خانم مسن نمود، سرنشینان ماشین هم سخنانی ناخوشایند به او گفتند. با این حال او چیزی نگفت، او به کلمات من فکر کرد، برخاست و گفت: "چیزی نیست، چیزی نیست، هیچ مشکلی برای من اتفاق نیفتاده است" بعد زیر بغل شوهرش را گرفت و به اتفاق با عجله به سالن جلسه آمدند. اگر او در عوض گفته بود، آئی، که اینجا و آنجای من ایراد کرده است، مرا به بیمارستان ببر. آنوقت واقعا ایرادی در او بوجود می آمد، اما او این کار را نکرد. این خانم مسن به من گفت: "استاد، من میدانم برای چه این اتفاق برای من افتاد، این حادثه به من کمک کرد که کارمایی را از دست بدهم! در حال حاضر سختی ای را پشت سرگزارده ام و قسمت بزرگی از کارمایم را از دست داده ام". از آنچه که او تعریف کرد می توان فهمید



این خانم از شین شینگ خوبی بر خوردار بود و دارای توانایی خوبی از روشن بینی می بود، او بسیار پیر بود و ماشین هم سرعت زیادی داشت، ماشین او را در مسیری طولانی کشانده و او سخت به زمین افتاده بود، اما او برخاسته بود، او قلبی درست داشت. بعضی اوقات می آید که سختی بقدری عظیم باشد که به طور خلاصه نمی توانی راهی برای حل آنها پیدا بکنی. چند روز بعد شاید تغییرات بزرگی در سیر وقایع رخ بدهد، ناگهان راه حلی را پیدا می کنی، حقیقت امر این است که این نتیجه ای است از بالا رفتن شین شینگ تو و این که این چیز بطور طبیعی از بین رفته است.

برای بالا بردن دنیای افکار تو باید امتحانات زیادی را در این دنیا بگذرانی، اگر شین شینگ تو در طول این جریان واقعا رشد کرده و پایدار باقی بماند، کارمایت از بین خواهد رفت و مشکل بر طرف شده، و گونگ تو رشد خواهد نمود. اگر در نگهداری شین شینگ خود ناموفق باشی یا در دوره امتحانات شین شینگ اشتباهی کرده باشی، دلسرد نباید بشوی، بلکه فعالانه سعی کنی از درسهای تجربه بگیری، عیوب خود را بیابی و تمرکز بیشتری به "حقیقت - نیکی - تحمل" بکنی. شاید بزودی مشکلی جدید برای امتحان شین شینگ تو پیدا شود. وقتی قدرت گونگ تو رشد می کند امتحانات شین شینگ نیز غیر منتظره و با خشونت بیشتری ظاهر می شوند. هر بار که مشکلی را حل می کنی، قدرت گونگ تو نیز کمی رشد می کند، اما اگر موفق نشوی، رشد قدرت گونگ نیز متوقف می گردد. امتحانی کوچک به رشدی کوچک منتهی می گردد، و امتحانی بزرگ رشدی بزرگ را به همراه دارد. امیدوارم هر رهروی آمادگی این را داشته باشد که تاب رنج های بزرگ را بیاورد و با عزم راسخ و صبر و تحمل با مشکلات عظیم روبرو گردد. گونگ حقیقی فقط با از دست دادن بدست می آید. هیچ منطقی وجود ندارد که بشود گونگ را در آسایش و بدون رنج بدست آورد، مگر با از دست دادن. یک رهرو هرگز نمی تواند انتظار داشته باشد که شخصی روشن بین گردد اگر اساس شین شینگ خود را خوب نکند و همه وابستگی هایش را رها نکند.

## 7. مزاحمت های شیطانی

منظور از مزاحمت های شیطانی پدیده ها یا صحنه هایی هستند که در طول جریان تزکیه رهرو نشان داده می شوند و مزاحم تمرین او می گردند، هدف آنها این می باشد که سعی کنند موانعی برای رهرو بوجود بیاورند تا او وارد مراحل بالایی از تزکیه نگردد، ما همچنین می توانیم آن را به تقاضای شیطانی برای بازپرداخت بدهی بنامیم .

وقتی که شخص تزکیه به یک سطح بالا می کند با این مزاحمت های اهریمنی روبرو خواهد شد. نمی شود جلوگیری از این کرد که یک شخص و اجداد او در زندگی هایشان اعمالی نادرست انجام بدهند، آن اعمال بد کارما نامیده می شود. کیفیت مادرزادی اشخاص تعیین کننده اندازه کارمایی را که آنها با خود به همراه دارند می باشد، همچنین برای شخصی نیکو نیز غیر ممکن است که کارمایی نداشته باشد. تو آگاه به موجودیت این امور نیستی زیرا تزکیه نمی کنی. اگر فقط تمرین می کنی به قصد اینکه امراض را از بین ببری یا خودت را در فرم درستی نگهداری، این شیاطین کاری با تو نخواهند داشت. بافاصله اگر بخواهی به سطوح بالاتری از تزکیه برسی این اهریمن ها می خواهند که مزاحم تو بشوند. آنها با تمام وسایلی که در اختیار خود دارند مزاحم تو خواهند شد و نمی گذارند که با تزکیه به سطوح بالا و کمال برسی. این شیاطین به روشهای مختلف ظاهر می شوند، و اغلب آنها در پدیده هایی که در زندگی روزانه وجود دارند مجسم می شوند، دفعه دیگر تصویری از شکل یک پیام از بعدی دیگر می شوند، وقتی که شروع به تمرین می کنی، چیزی باعث مزاحمت و مانع تو می شود تا وارد سکوت یا مرحله بالایی از تزکیه بشوی. وقتی که در حالت ضربدری نشسته ای ( لوتوس ) بعضی مواقع احساس خواب آلودگی می کنی و یا انبوهی از افکار به تو هجوم می آورند، این جریان باعث می شود که برای تو غیر ممکن بشود تا به وضعیتی از تمرین برسی ؛ بعضی مواقع که شروع به تمرین می کنی، ناگهان همه نوع صدا های نا هنجار از سکوت بیرون می آید، مثل صدای ناگهانی در کوچه، دری که بسته می شود، ماشین هایی که بوق می زنند و تلفنی که زنگ می زند، این صداها باعث غیر ممکن شدن رسیدن تو به حالتی از سکوت می باشند.

یک نوع دیگر از مزاحمت از طرف شیاطین تمایل جنسی است، وقتی نشسته و تمرین می کنی یا وقتی که خواب می بینی، مرد یا زنی زیبا مقابل تو ظاهر می شود و سعی در بیداری تمایل تو می کند، از طریق جذب و گمراه کردن تو با تعدادی از حرکات شهوت انگیز. اگر یکبار نا موفق شوی، آنها بتدریج این گمراهی را تشدید کرده تا بالاخره فکر تزکیه به سطوح بالا را صرف نظر بکنی. این امتحان بقدری مشکل است که خیلی از رهروان ناموفق بوده اند. شما باید بدرستی برای این امتحان آماده باشید، اگر شما نتوانید با موفقیت مواظب شین شینگ خود باشید، و این امتحان را نتوانید پیش ببرید، لازم است از این جریان درسی جدی بگیرید، شیاطین بدون وقفه تو را چندین بار زجر خواهند داد، تا موقعی که تو واقعا "شین شینگ خود را درست نگهداشته ای و کاملاً وابستگی ات را از بین برده ای. این امتحان بسیار بزرگی است، که باید از آن موفق بیرون بیایی، و گرنه به درجه تائو نخواهی رسید و در تزکیه به کمال نائل نخواهی آمد.

نوع دیگری از مزاحمین نیز در طول تمرین ها و خواب ها وجود دارند، ناگهان تعدادی موجود زشت و کریه می بینی، که تقریباً صورت هایی واضح دارند و یا شخصی که می خواهد با چاقویی دردست تو را بکشد، اما او نمی تواند تو را بکشد، حتی اگر واقعا، او بخواهد این کار را بکند، برای اینکه معلم تو پوششی دور تو کشیده که تو را حمایت می کند. این موجودات فقط تو را می ترسانند که تمرین هایت را قطع بکنی. چنین چیزهایی تجلی هایی هستند در یک سطحی، یا در یک دوره ای از تزکیه، بعد از چند روز همه چیز به حال خود برمی گردد یا بعد از یک یا دو هفته. تمام این ها بستگی دارد که چقدر شین شینگ تو بالا است و چطور با این مسئله برخورد می کنی .

## 8. کیفیت ما درزادی و توانایی روشن بینی

کیفیت مادرزادی اشاره می کند به ماده سفیدی که یک شخص از تولد با خود به همراه می آورد، این نوع ماده ای است دارای شکل که آن تقوی نامیده می شود، هرچه بیشتر از این ماده شخص به همراه داشته باشد، کیفیت مادرزادی او بهتر می باشد. شخص با کیفیت مادرزادی خوب راحتتر به حقیقت بر می گردد و برایش آسان است که به تائو واقف بشود، زیرا که هیچ مانعی در روان او وجود ندارد، او تا می شنود که درباره شی گونگ یا چیزهایی که به آن مربوط است صحبت می شود، علاقمند می گردد که آنها را یادبگیرد، و در نتیجه می تواند با کیهان نیز تماس برقرار کند. همانطوری که روزی لائو ذی گفت: " یک انسان اصیل وقتی در باره تائو می شنود، با جدیت تمرین را شروع می کند، انسان معمولی وقتی درباره آن می شنود، تمرینش را گهگاه ادامه میدهد. انسان غیر اصیل وقتی در باره آن چیزهایی می شنود، بلند بلند به آن می خندد اگر او نخندد، پس تائو نمی تواند تائو باشد. یک انسان اصیل کسی است که به راحتی به حقیقت رجوع می کند و بینش و بصیرت به تائو پیدا می کند. برخلاف این، در رابطه با انسانی که ماده بسیار سیاهی را دارا می باشد، با کیفیت بد مادرزادی، هاله ای از آن ماده سیاه دور بدن او شکل می گیرد که نمی تواند چیزهای خوب را بپذیرد. حتی اگر با چیز خوبی هم روبرو گردد، نمی تواند به آن باور بیاورد، این در حقیقت کارما است که تاثیر می گذارد.

وقتی از کیفیت مادرزادی صحبت می شود باید از توانایی روشن بینی هم صحبت بعمل آورد. وقتی که ما در مورد روشن بینی صحبت بعمل می آوریم، عده ای تصور می کنند که اغلب منظورمان روشنفکران است. آنهایی که روشنفکر و زیرک و باهوش در چشم انسانهای معمولی هستند از رهروانی که ما درباره آنها صحبت می کنیم متفاوتند، این جور روشنفکران اغلب بسختی می توانند روشن بین گردند، آنها تصور می کنند که تنها دنیای مادی و فیزیکی است که دارای اهمیت است، آنها حاضر نیستند ضررهایی ببینند و از مزیت هایی که بدست آورده اند چشم پوشی نکنند. مخصوصاً بعضی افراد انمود می کنند که دانا، روشنفکر و آموزش دیده هستند و تزکیه را مثل یک داستان تصور می کنند. برای این اشخاص تمرین و تزکیه شین شینگ کاملاً غیر قابل درک است، آنها فکر می کنند که تمام رهروان احمق و خرافاتی هستند. روشن بینی که منظور ما است اهمیت به روشنفکران نمی دهد، بلکه آن طبیعت بشری که به حقیقت رجوع می کند، انسانی نیکو باشد و بتواند خود را به کیفیت کیهانی وفق بدهد. کیفیت مادرزادی تعیین کننده توانایی روشن بینی یک انسان می باشد، یک کیفیت مادر زادی خوب معمولاً روشن بینی خوبی را نیز به همراه دارد. کیفیت مادرزادی توانایی روشن بینی را مشخص می کند اما این توانایی نمی تواند کاملاً مربوط به کیفیت مادرزادی باشد. حتی با کیفیت مادرزادی خوب امکانش نمی رود اگر شخص نتواند بصیرتی پیدا کند یا فهمی درست داشته باشد. بعضی افراد کیفیت مادرزادی خوبی ندارند، اما از روشن بینی خوبی برخوردار هستند در نتیجه می توانند بطرف بالا تزکیه کنند. ما همه موجودات را نجات می دهیم و به توانایی های روشن بینی آنها نگاه می کنیم و نه به کیفیت مادرزادی آنها. هر چند که خودت چیزهای بد زیادی را هم به همراه آورده ای، اما اگر قلبی مصمم داشته باشی و بخواهی به سوی بالا تزکیه کنی، پس این فکر واقعاً یک فکر ارتدکس (اصیل) است، با این فکر می توانی نهایتاً در تزکیه خود موفق گردی اگر تو فقط بتوانی کمی بیشتر از دیگران از دست بدهی.

بدن یک رهرو در حال حاضر پاک شده و پس از پیدایش گونگ بیماری هایی وجود ندارند، به دلیل اینکه این ماده با انرژی والا در بدن اجازه حضور ماده سیاه را نمی دهد. اما بعضی اشخاص اعتقادی به این ندارند و همیشه فکر می کنند که بیماری دارند و می گویند: چرا حالم اینقدر بد است! می خواهم به تو بگویم که تو گونگ بدست آورده ای، چطور می شود که حالت بد نباشد موقعی که چیزی به این خوبی را کسب کرده ای؟ برای تزکیه باید در عوض به همان اندازه از دست بدهی. در حقیقت تمام این ها سطحی است و هیچ تاثیری روی بدن تو ندارند. در ظاهر به شکل یک بیماری است، ولی اینطور نیست، تمام اینها بستگی به فهم تو دارد. یک رهرو نه تنها باید تحمل همه امتحانات سخت را داشته باشد، بلکه همچنین باید دارای توانایی خوبی از روشن بینی باشد. بعضی اشخاص نمی خواهند بفهمند، وقتی که دچار سختی ها شده اند. من اینجا صحبت از تزکیه در سطوح بالا می کنم و چگونه شخص باید برای خود شرایط بالایی را قائل باشد، اما آنها هنوز هم می پندارند که یک فرد عادی می باشند. این افراد حتی نمی توانند تمرینات خود را بطرفی که از یک رهرو واقعی توقع می رود انجام بدهند، و اصلاً باور ندارند که بتوانند در سطوح بالای تزکیه قرار بگیرند.

روشن بینی در سطحی بالا هدفش این می باشد که شخص به درجه روشن بینی نایل گردد. روشن بینی به روشن بینی ناگهانی یا مرحله ای تقسیم می شود. منظور از روشن بینی ناگهانی این است که تمام دوران تزکیه بصورت بسته ( قفل ) انجام می شود. وقتی که تو تمام جریان تزکیه را کامل کرده ای و شین شینگ تو بالا رفته است می تواند در ثانیه آخر تمام توانایی های ما فوق طبیعی تو منفجر گردند، چشم آسمانی تو بلافاصله در بالاترین سطح باز می شود، تو می توانی با موجودات بعدی دیگر ارتباط برقرار کنی، و فوراً تصاویر واقعی از بعدهای دیگر و بهشت های انفرادی کیهان را ببینی و خواهی توانست تمام توانایی های ماوراء الطبیعه خود را بکار ببندازی. ناآل شدن به روشن بینی ناگهانی مشکل تر از همه است. در زمانهای طولانی فقط یک نفر با کیفیت مادرزادی بسیار خوب برای شاگردی انتخاب می شده است، و سیستم تزکیه فقط به یک نفر انتقال داده می شد، به خاطر همین افراد معمولی نمی توانند آن را تحمل بکنند! من راه روشن بینی ناگهانی را رفته ام.

آنچه که من در حال انتشار دادن به شما هستم به روشن بینی تدریجی تعلق دارد. طی دوران تزکیه تمام نیروهای ماوراء الطبیعه ای که لازم است داشته باشید رشد خواهند کرد، با این وجود احتیاجی نیست که بتوانی از این نیروها بعداً آنکه آنها را کسب نموده ای استفاده ای بعمل آوری. قبل از اینکه شین شینگ تو به درجه بخصوصی برسد، نمی توانی از این توانایی ها بهره بگیری اما در پایان این

دوره این توانایی‌ها به تو داده می‌شود. از طریق پی‌گیری و پشتکار در تزکیه بتدریج سطح تو افزایش یافته و قادر خواهی بود تمام حقیقت جهان هستی را ببینی و در پایان در تزکیه به درجه کمال خواهی رسید، درست همان چیزی که در طریق روشن بینی ناگهانی اتفاق می‌افتد. آسان‌ترین راه برای کسب کمال همان روشن بینی تدریجی می‌باشد و هیچ خطری در آن وجود ندارند. تنها سختی‌اش همان مشاهده پروسه تزکیه خود فرد می‌باشد، که لازم است شخص شرایط سختی را بر خود قائل باشد.

## 9. قلب پاک و آرام

بعضی از اشخاص وقتی که در حال تمرین می‌باشند قادر نیستند به سکوت برسند و برای اینکه بتوانند آن را انجام دهند در جستجوی روشهای مختلفی می‌باشند. کسی سئوالی از من کرد: استاد لی، چرا نمی‌توانم در موقع تمرین به سکوت برسم؟ آیا می‌توانی روشهایی با تکنیک‌هایی را به من آموزش بدهی که وقتی به حالت لوتوس می‌نشینم بتوانم آرام باشم؟ می‌گویم، چگونه می‌توانی آرام بشوی! حتی اگر موجودی ازلی نیز بیاید و روشهایی را به تو یاد بدهد باز هم نخواهی توانست به آرامش برسی. چرا؟ برای اینکه قلب تو آرام و پاک نیست. انسان‌ها در جامعه بشری زندگی می‌کنند و دارای همه‌گونه احساس و تمنا و آرزو هستند، اگر تمام مدت نگران همه‌چیز و غمخوار باشی، از جمله خانواده و دوستان صمیمی، و اجازه بدهی که جای بزرگی از ذهن تو را اشغال بکنند، پس چگونه میتوانی وقتی که نشسته و تمرین می‌کنی به سکوت و آرامش برسی؟ وقتی که سعی می‌کنی آنها را به پایین فشار بدهی اتوماتیک وار به بالا بر می‌گردند.

تزکیه در مذهب بودا اهمیت بیشتری به "پیغام، مدیتیشن و حکمت" دارد. پیغام، به معنای رها کردن چیزهایی که انسان به آن وابسته است می‌باشد. بعضی افراد نام بودا را می‌خوانند، آنها با تمرکز می‌خوانند، بطوریکه ذهن به وضعی می‌رسد که یک فکر جایگزین هزاران فکر می‌گردد. این نه تنها یک روش است بلکه یک قابلیت نیز می‌باشد. اگر باورت نمی‌شود پس می‌توانی خودت امتحان بکنی، مطمئناً "مقداری فکر در طول زمانی که نام بودا را تکرار می‌کنی خواهی داشت. در زمانهای گذشته کاهنی تبتی وجود داشت که نام بودا را هر روز صدها هزار بار تکرار می‌کرد، تا یک هفته این کار را انجام داد. آنقدر آن را خواند تا سرگیجه گرفت و در پایان یک فکر جای هزاران فکر را گرفت. این یک توانایی است که شاید تو نتوانی به آن دست یابی. روشهای تزکیه دیگر نیز وجود دارند که به مدار انرژی پایین کمر تمرکز داده می‌شوند، یا تمرکز شمردن یا خیره شدن به یک شکل و غیره، اما در واقعیت این روش‌ها نمی‌توانند به تو کمکی بکنند که به سکوت کامل برسی. یک رهرو بایستی دارای قلبی آرام و پاکیزه باشد، او باید تمام سودجویی‌های شخصی، طمعکاری‌ها و وابستگی‌هایش را رها کند.

در حقیقت توانایی آرام شدن و ورود به سکوت، نشان دهند سطح توانایی قدرت گونگ و سطح بدست آمده تزکیه شخص می‌باشد. اگر شخص بعد از نشستن در حالت لوتوس سریع آرام گردد آن تجلی‌ای از سطح تزکیه او می‌باشد. اگر هم نتوانی بطور موقت به آرامش برسی مسئله‌ای نیست، در طی جریان عملی تزکیه میتوانی بتدریج موفق به کسب آن گردی. شین شینگ تدریجاً افزایش می‌یابد و هم چنین گونگ. هیچ راهی برای بالا بردن گونگ وجود ندارد اگر تو به آرزوها و تمایلات ذاتی‌ات برخوردی ساده و آرام نداشته باشی.

یک رهرو باید از خود در تمام مدت انتظارات والایی داشته باشد. یک رهرو بطور دائم مورد هجوم پدیده‌هایی پیچیده در اجتماع می‌باشد، از چیزهایی غیر بهداشتی و عامیانه و از همه نوع احساس‌ها و تمناها و تقاضاها، آنچه را که تلویزیون، فیلم‌ها و کارهای ادبی برای تو بیان می‌کنند، برای آن است که تو فردی بشوی صاحب قدرت و بیشتر انسانی معمولی و عملی. اگر نتوانی خود را از این مسائل آزاد کنی متوجه می‌شوی که شین شینگ تو و سکوت روانی تو دورتر از آنچه که یک رهرو باید دارا باشد می‌شود و آن گونگ که ناآرامی به کسب آن شده‌ای ضعیف‌تر و ضعیف‌تر می‌گردد. یک رهرو بایستی رابطه کمتری، یا اصلاً هیچ رابطه‌ای با مسائل عامیانه و ناشایست نداشته باشد. او باید نگاه بکند ولی نبیند، بشنود ولی گوش نکند، و تحت تأثیر دیگران قرار نگیرد، و قلب او تحت تأثیر قرار نگیرد. من همیشه گفته‌ام که یک فرد عادی نمی‌تواند قلب مرا متأثر بکند. از اینکه کسی چیزی خوش آیند درباره من بگوید خوشحال نمی‌شوم، عصبانی هم نمی‌شوم اگر کسی به من پرخاش کند. من به هیچوجه تحت تأثیر جدی‌ترین مزاحمت‌های شین شینگ بین انسان‌ها و در میان انسان‌های عادی قرار نمی‌گیرم. یک رهرو باید برخوردی آرام با علایق ذخیره شده‌اش داشته باشد و نگذارد که چیزی بر قلب او مسلط گردد. فقط این موقع است که قلب او توانایی رسیدن به روشن بینی تائو را دارد. وقتی که هیچ آرزویی بزرگ برای موفقیت و پیروزی نداری، و وقتی که توفیق، پیروزی و قدرت برای تو معنایی ندارد، آنوقت است که منقلب و آشفته نمی‌گردی. آنوقت است که برای همیشه در وضعیتی از بالانس روانی قرار می‌گیری. اگر نتوانی بتدریج از چیزهایی که به آنها وابستگی داری آزاد گردی طبیعتاً آماده و پاک می‌گردی.

من دافا را به شما داده‌ام و پنج تمرین شی گونگ را به شما یاد داده‌ام، بدنهاتان را پاک کرده‌ام، فالون (چرخ) را و مکانیزم انرژی را در شما کاشته‌ام، و حتی فاشن من را دارید که شما را محافظت می‌کند. همه آن چیزهایی را که باید از من می‌گرفتید بدست آورده‌اید. من رل مهمی را در دوران سخنرانی‌ها دارم، اما در آینده باید به خودتان تکیه کنید. این وظیفه استاد است که راه تزکیه را به شما نشان بدهد، اما چگونه می‌خواهید تزکیه بکنید تماماً به خودتان مربوط است. تا موقعی که فهمی عمیق از دافا دارید، آن را دقیقاً مطالعه کنید، شین شینگ خود را تمام مدت مواظبت کنید، با پشتکار تزکیه کنید، امتحانات سخت را تحمل کنید و در مقابل سخت‌ترین آنها مقاومت و پایداری نشان بدهید، مطمئن هستم که مطلقاً در تزکیه خود موفق خواهید بود.

تزکیه - گونگ راهی دارد، قلب آن راه است.

دافا بی حد و مرز است، سختی ها قایق آن.

## فصل 4

### روش تمرین فالون گونگ

فالون گونگ روش مخصوص تهذیب در مکتب بودا است. این روش دارای یک اصالت بزرگ است که با دیگر راههای تهذیب در این مکتب متفاوت است. به خاطر قرار داشتن در مرحله بالای قوانین به خاطر احتیاج به یک روش مخصوص و شدید تزکیه هر تمرین کننده می باید شین شینگ بسیار بالا و یا تمام اصول نخستین آنرا با تمام خواص آن دارا باشد، بنابراین نمی شد آنرا در گذشته متداول نمود. به خاطر آنکه به تمرین کنندگان کمک کرده تا بهتر پیشرفت کنند و از این سیستم تزکیه درک بهتری داشته باشند، و همچنین رضایت خاطر تعدادی از تمرین کنندگان مخلص بر آورده شود من یک سری تمرینات مناسب برای همگان طراحی کرده ام. اگر چه این تمرینات دوباره طراحی شده اند ولی این راه تزکیه نسبت به دیگر روشها برتر می باشد به خاطر چیزی که در آن ارائه و مرحله ای که در آن تمرین می شود.

تمرین کنندگان فالون گونگ نه تنها به سرعت توان انرژی (توان - گونگ) خود را و قابلیت ماورالطبیعه خود را قوی میکنند بلکه در مدت بسیار کوتاهی یک فالون بسیار قدرتمند را در خود رشد می دهند. زمانی که فالون شکل گرفت بطور خودکار مدام شروع به چرخش در قسمت پائین شکم شده پیوسته شروع به جذب انرژی آسمانی می نماید، که بعد تبدیل به انرژی تزکیه بنتی (بودن واقعی) تمرین کننده میشود تا به هدف قانون خلوص تمرین کننده برسد.

#### فالون گونگ شامل پنج سری تمرین می باشد:

تمرین بودا هزاران دست را نشان میدهد  
تمرین حالت ایستادن فالون مثل یک ستون  
تمرین نفوذ در دو منتهی الیه کیهانی  
تمرین چرخش بهشتی فالون  
تمرین راه قدرتمند کردن قدرت فوق طبیعی

### 1. تمرین بودا هزار دستها را نمایش میدهد

#### اصول:

تمرین بودا "هزار دستها نمایش میدهد" براین اصل قرار گرفته تا تمام کانالهای بدن را کشیده باز نماید. این تمرین به تازه کارها کمک می کند که شی را در مدت کوتاهی بدست بیاورند و تمرین کنندگان قدیمی تر خود را سریعتر بهتر بنمایند چون این تمرین یکبارہ کمک به باز شدن تمام کانالهای بدن می نماید، باعث می شود تمرین کنندگان از سطح بالائی شروع کنند. بهترین راه تمرین به عنوان یک قانون براین اساس است که تمرین ساده و آسان برای انجام دادن باشد. اگر چه حرکات این تمرین ساده هستند و لی شرط آنها این است که هر فرد با انجام تمام تمرینات رشد و نمو کند. هنگام انجام تمرین تمرین کننده بدنش گرم شده وجود یک میدان انرژی را در اطراف خود حس می نماید. این بخاطر آن است که کانالهای تمام بدن باز و گشاد شده اند. این تمرین به باز شدن تمام کانالها کمک کرده باعث می شود که شی در بدن و زیر پوست بدون هیچگونه مانعی چرخش کند، بنابراین مقدار زیادی از انرژی کیهان جذب میشود، در این راه تمرین کننده به سرعت می تواند وارد مرحله قرار گرفتن در میدان انرژی شی گونگ شود. به عنوان مقدمه و به خاطر تشدید کردن تمرین فالون گونگ، این تمرین معمولاً قبل از دیگر تمرینات انجام میشود.

## مقدمه کلمات

شن شن هیی، دون جینگ سوجی

دینگتیون دوزان، خوآنشو فولی

آماده شدن:

بدن را راحت نگهدارید ولی خم نشوید، این در حالی است که پاهای شما به اندازه شانه هایتان باز است. طبیعی بایستید، پاها را کمی خم کنید، زانو و باسن را کمی خم کنید. فک پائین را کمی بطرف عقب کشیده تا بین دندانها کمی فاصله بیفتد زبان را به سقف دهان بچسبانید و دهان و چشم ها را ببندید. حالت و چهره ای آرام داشته باشید. در هنگام تمرین خود را بزرگ و بلند قد احساس کنید.



### اتصال دستها به یکدیگر

در حالی که کف دستها بطرف بالا می باشند دستها را بالا بیاورید نوک انگشتان شست را به هم وصل کنید و نوک چهار انگشت یکدست را روی مفاصل چهار انگشت دست دیگر قرار دهید. در مردان انگشتان دست چپ بر روی انگشتان دست راست و در زنان انگشتان دست راست روی انگشتان دست چپ قرار می گیرند، سپس آنها را در پائین شکم خود قرار دهید. بازوها را بطرف بیرون فشار دهید و آرنج ها را پائین بیاورید تا زیر بغل احساس خالی بودن بنماید. (مانند شکل 1-1).

### مایتری یا پشتش را صاف می کند

اجازه دهید با حالت "جیین" (اتصال دستها) شروع کنیم. در حالی که دستهای متصل به هم را بلند می کنید، تدریجاً پاهای خود را صاف کنید. بعداز قرار گرفتن دو دست در مقابل پیشانی، آنها را از هم جدا کنید و تدریجاً کف دستها را به طرف بالا در بالای سر قرار دهید. این در حالی است که نوک انگشتان بطرف یکدیگر به فاصله 20 تا 25 سانتیمتر قرار دارند (مانند شکل 2-1). در همان زمان سر را بالا نگهداشته و پاها را روی زمین محکم می کنید. تمام بدن را به مدت 2 تا 3 ثانیه صاف نگه دارید. کف دستها را تا آنجا که می توانید بطرف بالا فشار دهید. در پایان بدن را یکباره شل کرده، اجازه دهید زانو و باسن به حالت خمیده در آیند.

### تاتا گاتا انرژی را در بالای سر پر می کند

حالت بالا را دنبال کنید کف دستها را به دو طرف بیرون بچرخانید، که همزمان با هم فرم یک کیف با زاویه 140 درجه را بگیرد. مچها را صاف کرده و دستها را بطرف پائین بیاورید (شکل 3-1). این در حالی است که کف دستها بطرف سینه قرار دارند و فاصله آنها تا بدن حدود 10 سانتیمتر است. دستها را به طرف پائین شکم حرکت دهید (شکل 4-1).



1-7 圖

1-6 圖

1-5 圖

### کف دستها را به هم فشار دهید. در حالی که وسط آنها خالی باشد

بعد از آنکه دستها تا پائین شکم آورده شدند، آنها را بطرف جلو سینه بالا ببرید. در حالیکه کف دستها را در مقابل یکدیگر قرار می دهید (شکل 5-1)، کف دستها را به آرامی به یکدیگر فشار دهید بطوریکه وسط آنها فضای خالی ایجاد شود. آنچه را آویزان کنید بطوریکه ساعدهای دو دست یک خط راست را تشکیل دهند (از دست لوتوس استفاده کنید بجز در حالت جبین، هوشی).

### دستها بهشت را نشان میدهند

حال با حالت هوشی شروع می کنیم. دستها را به اندازه 2 تا 3 سانتیمتر از هم جدا کنید. هم زمان با هم آنها را بچرخانید، برای مردها دست چپ بطرف بیرون کشیده شود و دست راست بطرف سینه میچرخد در حالی که برای زنها دست راست بطرف بیرون کشیده شده و دست چپ بروی سینه قرار می گیرد. دست کشیده شده با بازوی خم شده تشکیل یک خط راست را میدهند (شکل 6-1). بعد از آن کف دست چپ کشیده شده بطرف پائین و آن در سطح سر قرار می گیرند. و کف دست (راست) خم شده در مقابل سینه و بطرف بالا قرار می گیرند. زمانی که دست چپ در حالت کشیده قرار گرفت، تمام بدن را تدریجاً بکشید، سر را بالا نگه دارید و پاها را محکم روی زمین قرار دهید. دست چپ را به طرف چپ به بالا بکشید. دست راست را در مقابل سینه هم زمان با بازوی بطرف بالا حرکت دهید (شکل 7-1). بطرف بیرون حدود 2 تا 3 ثانیه آنها را کش بدهید، سپس بدن را ناگهانی شل کنید. دست چپ را به طرف سینه برگردانده و همراه دست دیگر به حالت هوشی در مقابل سینه قرار دهید (شکل 5-1).



圖 1-9

圖 1-8

سپس دستها را بچرخانید بطوریکه دست راست روی دست چپ قرار گیرد (برای مردها) دست چپ روی دست راست برای زنها (شکل 1-8) دست راست را بطرف راست بالاتر از سر بکشید در حالی که کف دست بطرف پائین است و دست چپ را در مقابل سینه قرار دهید با کف دست بطرف بالا (شکل 1-9). بعد از کشیدن تمام بدن را یکباره شل کنید و دستها را به حالت هوشی در آورید (شکل 1-5).



圖 1-11

圖 1-10

#### میمون طلائی بدنش را از هم جدا می کند

دوباره با حالت هوشی شروع می کنیم. دستها را به دو طرف بکشید، بطوریکه دستها با شانه در یک خط مستقیم افقی قرار بگیرند. تدریجا بدن را بکشید. سر را بطرف بالا بکشید. پاها را روی زمین محکم کنید. دستها را بطرف بیرون به مدت 2 تا 3 ثانیه بکشید (شکل 10-1). بدن را یکباره شل کنید و به حالت هوشی بایستید.



## دو اژدها وارد دریا میشوند

دوباره با حالت هوشی شروع می کنیم. دستها را از هم باز کرده و آنها را در مقابل خود به حالت مایل بطرف پائین قرار می دهیم. وقتی دستها بطور موازی با یکدیگر قرار گرفتند، آنها را تا حد امکان بکشید تا دستها کاملاً صاف شوند. در این حالت دستها باید با پاها زاویه ای در حدود 30 درجه داشته باشند (شکل 1-11). بدن را صاف کنید، سر را صاف کرده و پاها را روی زمین محکم کنید. این حالت را برای مدت 2 تا 3 ثانیه ادامه دهید. بدن را یکباره شل کرده، دستها را عقب بکشید و به حالت هوشی قرار دهید (شکل 1-5).



شکل 1-14

شکل 1-13

شکل 1-12

### “بودهی ساتوا” دستها را روی لوتوس قرار می دهد

با حالت هوشی شروع کنید. دستها را در دو طرف بدن بطور مورب قرار داده و آنها را بکشید. دستها باید با بدن حدود 30 درجه زاویه داشته باشند (شکل 1-12). بدن را تدریجاً صاف کنید. این در حالی است که انگشتان کاملاً کشیده بطرف پائین باشند. سپس بدن را یکباره شل کنید. دستها را روی سینه قرار دهید.

### “آرهایت” کوه را در پشتش حمل می کند

دوباره به حالت هوشی شروع می کنیم. دستها را از هم باز کنید در حالی که پشت دستها بطرف صورت باشند. دستها را از دو طرف به پشت بدن ببرید. وقتی دستها به حالت کشیده در آمدند، مچ دستها را به حالت زاویه 45 درجه در آورید (شکل 1-13). تمام بدن را تدریجاً بکشید. وقتی که دستها به حالت مطلوب در آمدند، سر را بالا ببرید و پاها را روی زمین محکم کنید. بدن صاف باشد، دستها را به مدت 2 تا 3 ثانیه بکشید. سپس بدن را یکباره شل کنید. دستها را به حالت هوشی برگردانید (شکل 1-5).

### “وابرا” کوه را واژگون میکند

با حالت هوشی شروع کنید. دستها را از هم باز کنید و بطرف جلو فشار دهید، درحالی که انگشتان بطرف بالا قرار دارند. دستها را موازی با شانه ها قرار دهید. سر را بالا بگیرید و پاها را روی زمین محکم کنید، بدن را بطرف بالا بکشید (شکل 1-14). دستها را بمدت 2 تا 3 ثانیه کاملاً بطرف بیرون بکشید. بدن را یکباره شل کنید. دستها را در حالت هوشی در مقابل سینه قرار دهید.



圖 1-16

圖 1-15

### قرارگرفتن دستها روی هم درپائین شکم

با هوشی شروع کنید. دستها را بطرف پائین به آرامی حرکت دهید و کف دستها را بسمت پائین شکم بگیرید. زمانی که دستها به پائین شکم رسیدند روی هم قرار دهید.  
دست چپ در داخل (برای مردها) و دست راست در داخل (برای زنها). کف دست قرار گرفته در روی پشت دست داخلی به فاصله 3 سانتیمتر قرار میگیرد. باید فاصله 3 سانتیمتری بین دست داخلی و شکم نیز وجود داشته باشد. این حالت باید بین 40 تا 100 ثانیه طول بکشد (شکل 1-15)، سپس تمرین را با لیانگشوی جیین تمام کنید (شکل 1-16).

## 2. تمرین حالت ایستاده فالون مثل یک ستون

### اصول:

این تمرین دومین سری تمرینات فالون گونگ است. این یک تمرین ایستاده آرام است که در هر چهار حالت، چرخ فالون را دریغ می گیرید. حرکات یکنواخت، و هر حرکت مدتی طول میکشد. تازه کارها در مراحل اولیه احساس سنگینی و خستگی در بازوهای خود می نمایند، اما بعد از تمرین احساس آرامش می نمایند و هیچگونه احساس خستگی مانند خستگی بعد از انجام کارهای بدنی نخواهند داشت. تمرین کنندگان می توانند چرخش فالون را در بین دستان خود حس نمایند که با طولانی کردن تمرین فرکانس آن زیاد می شود. تمرین مرتب "حالت ایستاده فالون مثل یک ستون" به باز شدن مسیرهای انرژی در بدن و بالا بردن توان انرژی آدمی کمک می نماید. تمرین "حالت ایستاده فالون مثل یک ستون" یک تمرین جامع و تزکیه است که باعث بالا رفتن خرد و اندیشه و درجات تزکیه و تقویت قدرتهای فوق طبیعی می شود. حرکات این تمرین ساده، اما بسیار پر فایده هستند. تمرین را طبیعی و مراحل تمرین را آگاهانه انجام دهید. تلو تلو نخورید، اگرچه کمی تکان خوردن طبیعی است. مانند بقیه تمرینات فالون گونگ، پایان این تمرین پایان ممارست نیست. چون فالون هرگز چرخش خود را متوقف نمیکند. مدت هر تمرین برای هر فرد متفاوت است ولی هر چه بیشتر طول بکشد نتیجه آن بهتر است.

## مقدمه کلمات

شنگهویی دینگلی ، رونگضین کونگتی  
سرمیائو سیوائو، فالون شوگی

آماده شدن:

به حالت طبیعی بایستید. پاها را به اندازه شانه ها باز کنید. بدن را به حالت آرام نگه دارید اما شل نشوید. پاها را کمی خم کنید. زانوها و باسن را شل نگه دارید. فک پائین را کمی عقب کشیده، نوک زبان را به سقف دهان بچسبانید، درحالی که بین دندانها فاصله است. لبها و چشمها را به آرامی ببندید. چهره آرام و دلپذیر داشته باشید. لیانگشوی جیین (دو دست را به هم اتصال دهید). (مانند شکل 2-1).



圖 2-3

圖 2-2

圖 2-1

### قرار دادن چرخ در مقابل سر

با حالت جیین شروع کنید. دستها را به آرامی از این حالت بلند کنید، آنها را جدا کنید. بعد از آوردن دو دست در مقابل سر کف دستها را در مقابل صورت در سطح ابروها قرار دهید. انگشتان دستها در مقابل یکدیگر به فاصله 15 سانتیمتر از هم قرار می گیرند. این درحالی است که بازوهای شما شکل دایره را تشکیل داده اند (شکل 2-2).

### چرخ را در مقابل شکم قرار دهید

دستها را به آرامی پائین آورده و در مقابل پائین شکم قرار دهید، و فاصله 10 سانتیمتر را بین دو دست حفظ کنید. دو بازو را طوری نگه دارید که زیر بغل خالی باشد. کف دست را بطرف بالا نگه دارید بطوری که انگشتان دستها روبروی یکدیگر باشند. دایره ای با بازوهای خود درست کرده اید (شکل 2-3).



圖 2-5



圖 2-4

#### چرخ را در بالای سر نگه دارید

حالت قبلی را حفظ کنید. دستها را به آرامی به بالای سر ببرید. شکل در بغل گرفتن چرخها را با قرار دادن انگشتان دستها روبروی یکدیگر تشکیل دهید. کف دستها را بطرف پائین بگیرید. فاصله 20-30 سانتیمتری را بین انگشتان دو دست حفظ کنید. دایره ای با بازوان خود تشکیل دهید. شانه ها، بازوها و مچها را راحت نگه دارید (شکل 2-4).

#### چرخ را در دو طرف خود نگه دارید

دستها را به آرامی از حالت قبل به دو طرف سر پائین بیاورید. کف دستها را روبروی دو گوش خود قرار دهید، ساعدها بطرف بالا و شانه ها راحت باشند. کف دستها را خیلی نزدیک گوش ها نگه ندارید (شکل 2-5).



圖 2-7



圖 2-6

### دستها را روی هم در مقابل پائین شکم نگه دارید

دستها را از حالت بالا به آرامی بطرف پائین شکم بیاورید. دستها را روی یکدیگر قرار دهید (شکل 6-2). تمرین را با لیانگشوی جبین تمام کنید (شکل 7-2).

## 3. تمرین نفوذ در دو منتهی الیه کیهانی

### اصول:

اساس این تمرین بر این بنیان است تا شی در کیهان و شی در بدن انسان را مخلوط و تعویض نماید. مقدار زیادی شی از بدن خارج شده و دوباره از کیهان دریافت می نماید. درمدت کوتاهی تمرین کنندگان میتوانند شی سیاه و بیماری را از بدن رانده و مقدار زیادی شی از کیهان را برای پاک نمودن بدن دریافت کرده تا بزودی به مرحله بدن سفید شیری برسند. بعلاوه، این تمرین میتواند به تمرین کنندگان کمک کرده تا "مجرای بالای سر خود را باز" و مسیرهای زیر پای خود را بگشایند.

قبل از آغاز تمرین، خود را دو بشکه بزرگ خالی، و بیش از حد بلند تصور کنید. با حرکت دستها بطرف بالا، شی داخل بدن مستقیماً از بالای سر خارج و به اوج کیهان وارد، درحالی که با حرکت دستها بطرف پائین شی از کف پا خارج و وارد حوض کیهان میشود. با حرکت دستها، شی از اوج و حوض کیهان به بدن برمیگردد و از طرف مقابل خارج میشود. دستها را 9 مرتبه یک درمیان بالا و پائین ببرید. در مرتبه نهم، دست چپ (دست راست برای خانمها) را بالا نگه داشته و منتظر بالا آمدن دست دیگر باشید. سپس هر دو دست را پائین آورده شی را وارد حوض و سپس به اوج کیهان توسط بدن خود بنمائید. شی را با 9 مرتبه بالا و پائین بردن دستان خود به حرکت در آورید. فالون را موافق حرکت عقربه های ساعت (وقتی از مقابل می بینید) در پائین شکم چهار مرتبه بچرخانید تا شی خارج را در داخل شکم به حرکت در آورید. در پایان تمرین دستها را به هم پیوند دهید ولی ممارست را فراموش نکنید.

### مقدمه کلمات

جینگهوا بنتی، فاکایی دینگدی

ضینسی ییمنگ، تونان شد

### آماده شدن:

طبیعی بایستید. پاها را به اندازه شانه باز کنید. تمام بدن را راحت در حالی که شل نباشد نگه دارید. پاها را کمی خم کنید. زانوان و باسن را شل کنید، فک پائین را کمی عقب بکشید. نوک زبان را به سقف دهان بچسبانید، با کمی فاصله بین دندانها. لب ها و چشمها را به آرامی ببندید، چهره ای آرام و صلح جو داشته باشید.

دستها را به هم متصل کنید، لیانگشوی جبین (شکل 1-3)، و بعد آنها را در مقابل سینه در کنار هم قرار دهید هوشی (شکل 2-3).



圖 3-4

圖 3-3

圖 3-2

圖 3-1

#### حرکت تک دست

با هوشی شروع کنید. یک دست را بالا ببرید و دیگری را پائین بیاورید. به پیروی از عملیات مکانیزم انرژی خارج از بدن. با حرکت دستهای داخلی بدن مرتباً "بالا و پائین می رود. ابتدا دست چپ را بلند کنید (برای آقایان) و یا دست راست را (برای خانمها) (شکل 3-3). زمانی که دست چپ یا دست راست برای خانمها بالای سر رفت، دست دیگر (برای آقایان برعکس می باشد) به آرامی پائین می آید. دستها را یک در میان بالا و پائین ببرید (شکل 3-4). کف دستها بطرف داخل و ده سانتیمتر از بدن فاصله دارند. هنگام تمرین، بدن را راحت نگه دارید. یک بالا و پائین رفتن دست یکبار حساب میشود. این عمل را 9 بار انجام دهید.



圖 3-6

圖 3-5

### حرکت دو دست

در نهمین مرتبه تمرین بالا، زمانی که دست چپ بالا است (دست راست برای خانمها)، دست دیگر را بلند کنید تا هر دو دست در بالا قرار گیرند (شکل 3-5). سپس هر دو دست را همزمان به طرف پایین بیاورید (شکل 3-6) با کف دستها که بطرف بدن هستند و 10 سانتی متر از آن فاصله دارند. یک بالا و پایین رفتن دستها یکبار به حساب می آید. این عمل را 9 مرتبه تکرار کنید.



圖 3-10

圖 3-9

圖 3-8

圖 3-7

## چرخاندن فالون با دو دست

بعد از کامل شدن تمرین حرکت دو دست، دستها را در مقابل سر و سینه پائین بیاورید تا زمانی که به پائین شکم برسند. حال فالون را در پائین شکم (شکل 7-3، 8-3، 9-3) با دست چپ در داخل برای آقایان و دست راست در داخل برای خانمها بچرخانید. فاصله 3 سانتیمتری را بین دستها و بین دست داخلی و شکم حفظ کنید. فالون را موافق عقربه ساعت (با نگاه از بیرون) 4 مرتبه بچرخانید تا انرژی خارج را در داخل بدن به حرکت در آورید. در حالی که فالون را می چرخانید، حرکت دستها را در ناحیه پائین شکم متمرکز کنید. در پایان لیانگشوی جیین (شکل 10-3).

## 4. تمرین چرخش آسمانی فالون

### اصول:

تمرین "چرخش آسمانی فالون" باعث می شود که انرژی در منطقه بزرگی از بدن انسان به حرکت درآید. انرژی به جای آنکه از یک یا چند کانال عبور نماید، از طرف تمام بین بدن پی در پی وارد طرف یانگ بدن میشود. این تمرین بسیار برتر از روش چرخش تقویت انرژی در مسیرها و یا چرخش آسمانی بزرگ و کوچک می باشد. این یک تمرین حد میان فالون گونگ است. بر اساس سه گروه تمرینات قبلی، اساس این تمرین بر آن است که تمام مسیرهای انرژی بدن (حتی مدار بزرگ آسمانی) را باز نماید، تا انرژی تدریجاً در تمام بدن از سر تا پا عبور نماید. خصوصیت برجسته این تمرین آن است که از چرخش فالون برای تصحیح تمام حالت‌های غیر طبیعی بدن انسان استفاده میشود تا کیهان‌های کوچک به حالت اصلی خود برگردند و انرژی بدون هیچ مانعی از تمام بدن عبور نماید. موقع رسیدن به این مرحله، تمرین کننده به مرحله بسیار بالای تزکیه (قانون جهان سه بعدی) خواهد رسید. کسانی که کاملاً با اصول تقوی آشنا هستند، می توانند تزکیه خود را در قانون بزرگ شروع کنند. در این زمان توان انرژی آنها و قدرت فوق طبیعی شان شدیداً رشد خواهند کرد. در هنگام انجام این تمرین دستها را بر اساس شی جی (مکانیزم انرژی) حرکت دهید. هر حرکت بدون عجله، آرام و طبیعی می باشد.

### مقدمه کلمات

ذوانفا ذی سئو، شین شینگ سیین

فانبن گوند، یویوسی شی

### آماده شدن:

پاها را به اندازه شانه‌ها باز کنید و طبیعی بایستید. تمام بدن را آرام نگه دارید ولی شل نشوید. پاها را کمی خم کنید. زانوها و باسن را کمی شل کنید در حالی که فک پائین کمی بطرف داخل کشیده شده باشد. نوک زبان را به سقف دهان بچسبانید در حالی که فاصله کمی بین دندانها وجود داشته باشد. چشمها و لبها را به آرامی ببندید. چهره ای آرام و صلحجو داشته باشید.





圖 4-4

圖 4-3

圖 4-2

圖 4-1

لیانگشوی جیین (دستها را به هم متصل کنید) (مانند شکل 4-1) و سپس حالت هوشی بگیرید (دستها را کنار هم مقابل سینه قرار دهید) (مانند شکل 4-2). دستها را از هم جدا کنید. آنها را بطرف پائین شکم در حالی که کف دستها بطرف بدن هستند حرکت دهید. فاصله 10 سانتیمتری بین دستها و بدن را حفظ کنید. بعد از آنکه دستها از پائین شکم عبور کردند، آنها را بطرف پائین در طول طرف داخلی پاها حرکت دهید. سپس بطرف جلو خم شوید و حالت چمباتمه بگیرید (شکل 4-3). زمانی که نوک انگشتان به نزدیکی زمین رسیدند، دستها را به حالت دایره از جلو هر پا بطرف خارج پاشنه پا حرکت دهید (شکل 4-4).



圖 4-8

圖 4-7

圖 4-6

圖 4-5

سپس مچها را کمی خم کنید و دستها را در امتداد پشت پاها بطرف بالا بکشید. (شکل 4-5). درحالی که دستها را بطرف بالا بلند می کنید، کمر خود را راست کنید (شکل 4-6). هنگام انجام این تمرین، اجازه ندهید دستانتان هیچ جای بدن شما را لمس کنند و گرنه انرژی دو دست شما بوسیله بدنتان جذب میشود. زمانی که دستانتان بالا رفتن بیشتر را ندارند، آنها را به صورت مشت تو خالی در بیاورید (شکل 4-7)، سپس دستها را بطرف زیر بغل حرکت دهید. دستها را در مقابل سینه به حالت تقاطع قرار دهید، (کدام دست در بالا قرار بگیرد بستگی به عادت شخص دارد نه به نوع زن یا مرد) (شکل 4-8).



圖 4-12

圖 4-11

圖 4-10

圖 4-9

مشتهای تو خالی را باز کرده، دستها را با فاصله روی شانه ها قرار دهید. دستها را در طول سطح خارجی بازوها بطرف مچ ها حرکت دهید. سپس کف دستها را روبروی یکدیگر قرار دهید در حالی که فاصله 3 تا 4 سانتیمتری بین آنها حفظ شود، در حالیکه انگشت شست دست بیرونی بطرف بالا و انگشت شست دست داخلی بطرف پائین قرار گرفته اند. حال دست ها و ساعدها با هم یک خط راست را تشکیل میدهند (شکل 4-9). حال دستها را در جهت مخالف یکدیگر بچرخانید همانند آنکه تویی در داخل دستتان قرار دارد، بطوریکه دست بیرونی بطرف داخل و دست داخل بطرف بیرون قرار می گیرد. سپس دستها را در طول داخل ساعدها و بازوها حرکت دهید در حالی که بازوان را بطرف بالای سر بلند می کنید و به پشت سر می برید (شکل 4-10). سپس دستها را تا ستون فقرات پائین بیاورید (شکل 4-11). در حالی که انگشتان دستها طرف پائین را نشان میدهند، دستها را از هم جدا کنید، تا انرژی را به پشت منتقل کند. سپس هر دو دست را در حالی که با هم موازی هستند از روی سربه روی سینه بیاورید که (شکل 4-12) در اینجا مدار بهشتی تکمیل شده است. حرکتها را 9 بار انجام دهید.



圖 4-14

圖 4-13

بعداز پایان تمرین، دستها را در امتداد سینه به پائین شکم بیاورید. (دستها را روی هم در مقابل پائین شکم قرار دهید) (شکل 4-13)، و سپس لیانگشوی جیین (اتصال دو دستها) (شکل 4-14).

## 5. تمرین راه تقویت قدرتهای فوق طبیعی

اصول:

تمرین تقویت قدرتهای فوق طبیعی در فالون گونگ، یک راه آرام تزکیه و دارای چند هدف می باشد. اساس آن بر این اصل است تا قدرتهای فوق طبیعی یک فرد را (شامل قابلیت‌های غیر معمولی و توان انرژی) با چرخاندن فالون بوسیله حرکات دست بودا تقویت کرده. این تمرین در اصل یک روش تزکیه مخفی و بالاتر از سطح متوسط بوده. و به خاطر رضایت خواسته های رهروان دارای یک بنیان قابل توجه بوده، و من این راه تزکیه را بطور اختصاصی برای عموم معرفی می کنم تا آن دسته از رهروان خوشبخت بتوانند آنرا بیاموزند. این تمرین احتیاج به نشستن چهار زانو دارد. اگر چه قرار گرفتن پاها بر روی ران های مقابل بصورت ضربدری ترجیح داده می شود ولی برای شروع قرار گرفتن فقط یک پا بر روی ران مقابل قابل قبول است. در این مرحله تمرین، شی بسرعت جریان پیدا می کند و یک میدان بزرگ انرژی بدن را احاطه می نماید. دستها بر اساس (مکانیزم انرژی) که بوسیله استاد طراحی شده است حرکت می کنند. زمانی که مشغول تقویت قدرتهای فوق طبیعی هستید، اندیشه خود را خالی نگاه دارید، و ضمیر ناخودآگاه خود را کمی به کف دست خود متمرکز کنید. بنابراین کف دستها احساس داغی، سنگینی و بی حسی می کنند مانند آنکه وزنه ای را نگاه داشته اید. ولی شما از روی آگاهی نباید دنبال چنین احساسی باشید، فقط اجازه دهید همه چیز بطور طبیعی پیش برود. زمان چهار زانو نشستن بستگی به دستیابی هر تمرین کننده دارد. هرچه زمان بیشتر باشد بهتر است. هرچه یکنفر بیشتر بنشینند، قدرت او بیشتر میشود و زودتر به انرژی تزکیه دست می یابد. زمانی که تمرین آرام را انجام میدهید، فکر نکنید، و مغز خود را از هرگونه اندیشه خالی نگاه دارید. بدین ترتیب شما تدریجا "آرام میشوید و از مرحله تمرین پویا وارد مرحله "دینگ" (سکون) می گردید. اما حس آگاهی اصلی شما باید از تمرین آگاه باشد.

### مقدمه کلمات

یویی ویی ینسویی یکویی

سیکونگ فیکونگ، دون جینگ رویی



圖 5-3

圖 5-2

圖 5-1

دستها را به هم اتصال دهید

چهار زانو بنشینید. بدن را راحت نگاه دارید، اما شل نشوید. کمر را صاف و گردن را راست نگاه دارید. فک پائین را کمی به داخل بکشید. نوک زبان را به سقف دهان بچسبانید در حالی که بین دندانها کم فاصله باشد. لبها و چشمها را به آرامی ببندید. مهربان باشید با چهره ای آرام و صلحجو دستها را متصل در پائین شکم قرار دهید جبین، تدریجا "وارد مرحله حالت سکون می شوید (شکل 5-1).

## اولین حرکت دستها

( تمرین را با حرکت دستها طبق مسیر مکانیزم انرژی که بوسیله استاد طراحی شده است شروع کنید. حرکات باید بدون عجله، آهسته و نرم باشند ) - حال با حالت اتصال دستها شروع می کنیم. دستها را به آرامی بلند کنید. دو کف دست را تدریجا در مقابل سر بطرف بالا ببرید. در زمانی که کف دستها کاملا "بطرف بالا چرخیده اند، هر دو دست به بالاترین حد خود خواهند رسید. (شکل 2-5). سپس دستها را از هم جدا کنید، و قوسی بالای سر خود بکشید، و به دو طرف حرکت دهید تا به دو طرف جلوی سر برسند (شکل 3-5).



圖 5-6



圖 5-5



圖 5-4

دستها را آرام پائین بیاورید، دو آرنج را تا آنجا که ممکن است نزدیک بدن نگاه دارید. کف دستها را بطرف بالا نگاه داشته در حالی که نوک انگشتان بطرف جلو قرار دارند. (شکل 4-5). در حالی که مچها را صاف می کنید، دستها را از روی هم حرکت داده در مقابل سینه قرار دهید در حالی که دست چپ برای مردان و دست راست برای زنان در روی دست دیگر قرار دارد (شکل 5-5). بعد از آنکه هر دو دست از روی هم حرکت کردند و تشکیل " یک خط راست " را دادند، ابتدا مچ دست بیرونی را بطرف بیرون و سپس بطرف کنار بدن بچرخانید در حالی که کف دست بطرف بالا قرار دارد، یک نیمدایره بچرخانید تا نوک انگشتان بطرف پشت نشانه روند. این حرکات با نیروی قابل ملاحظه ای انجام میشوند. پس از آنکه دست داخلی در مقابل دست بیرونی عبور کرد، کف دست را تدریجا "بطرف پائین بچرخانید تا بازو کاملا" صاف شود. سپس دست را بطرف بالا بچرخانید، در حالی که دست و بازو با بدن زاویه 30 درجه تشکیل دهند (شکل 6-5).



圖 5-9



圖 5-8



圖 5-7

## دومین حرکت دستها

با حالت قبل ادامه دهید (شکل 6-5). دست چپ (دست بالا) را بطرف داخل و دست راست را بطرف بالا حرکت دهید، در حالی که کف دست را بطرف داخل می چرخانید. حرکات دستها وابسته به تعویض دست چپ و دست راست مانند اولین حرکت دستها است، اما طرز قرار گرفتن دستها بر عکس می باشد (شکل 7-5).

## سومین حرکت دستها

مچ دست راست برای مردان (مچ دست چپ برای زنان) را مستقیم نگاه دارید، در حالی که کف دست بطرف بدن است. بعد از آنکه دستها از روی هم در مقابل سینه عبور کردند، کف دست راست را بطرف پائین بگردانید و بازو را بصورت مایل بطرف پائین بکشید تا دست در روی ماهیچه ساق پا در مقابل بدن قرار گیرد. بازو را راست کنید. کف دست چپ برای مردان (کف دست راست برای زنان) را بطرف داخل بچرخانید. و به طرف بالا حرکت دهید، بعد از گذشتن از روی سینه، کف دست بر می گردد و در مقابل شانه چپ برای مردان (شانه راست برای زنان) قرار می گیرد. بعد از آنکه دست به این حالت رسید (شکل 8-5)، کف دست را بطرف بالا بگردانید در حالی که نوک انگشتان جلو را نشان میدهند.

## چهارمین حرکت دستها

حرکت دستها را عوض کنید، در حالی که دست چپ برای مردان (دست راست برای زنان) در داخل و دست راست برای مردان (دست چپ برای زنان) در خارج قرار دارد. حرکت دستها درگیر تعویض دست راست و دست چپ است، اما طرز قرار گرفتن آنها برعکس می باشد (شکل 9-5). حرکات چهار حرکت بالا تماما "پشت سر هم و پی در پی انجام میشود.



圖 5-11

圖 5-10

## تقویت قدرتهای فوق طبیعی تویی شکل

حالت حرکت چهارم دستها را دنبال کنید. دست بالا را در داخل و دست پائین را در خارج قرار دهید. کف دست راست برای مردان (کف دست چپ برای زنان) را بطرف سینه بچرخانید. دست چپ برای مردان (دست راست برای زنان) را بلند کنید. زمانی که دو ساعد دست در مقابل یکدیگر قرار گرفتند آنها را به صورت یک خط راست قرار دهید (شکل 10-5). دستها را از هم جدا کرده به دو طرف بدن بکشید (شکل 11-5) در حالی که کف دستها را بطرف پائین گرفته اید. زمانی که دو دستان شما بیرون زانو و بالاتر از آن قرار گرفتند، آنها را در سطح کمر خود در حالی که ساعد و مچ دست موازی زمین هستند نگاه دارید. دو بازو را حالت راحتی دارند (شکل 12-5). این حالت انرژی داخل بدن را به دستان انتقال میدهند، تا در آنجا تقویت شوند، که تشکیل قدرت ما فوق طبیعی تویی شکل را میدهد. در این مرحله، هر دو کف دستها احساس داغی، سنگینی و بی حسی می کنند، مانند آن است که وزنه ای سنگین را نگه داشته اید. بدنبال یک چنین احساسی هرگز از روی قصد نگردید، بلکه اجازه دهید همه چیز طبیعی اتفاق بیفتد. هر چقدر تمرین شما طولانی تر باشد، نتیجه آن بهتر است. این تمرین را تا آنجا که می توانید بمدت طولانی انجام دهید.



圖 5-13



圖 5-12

### تقویت قدرتهای ما فوق طبیعی ستونی شکل

با حالت بالا ادامه دهید. کف دست راست را برای مردان (دست چپ برای زنان) در حالی که آنرا به طرف پائین شکم حرکت می‌دهید، بطرف بالا بچرخانید. زمانی که دست در حالت درست قرار دارد، و کف دست بطرف بالا است، آنرا در پائین شکم قرار دهید. در همین زمان، دست چپ برای مردان (دست راست برای زنان) را بطرف فک پائین حرکت دهید، در حالی که کف دست بطرف پائین است. در حالی که کف دست و ساعد حالت مستقیم دارند، دست را در سطح فک پائین قرار دهید. در این حالت دو کف دست روبروی هم قرار دارند. حالت دینگ را حفظ کنید (شکل 5-13). این حالتی است برای تقویت قدرتهای فوق طبیعی ستونی شکل، مانند رعد کف دست و غیره. این حالت را تا آنجا که می‌توانید ادامه دهید.



圖 5-16



圖 5-15



圖 5-14

سپس یک نیمدایره با دست بالائی از جلو بطرف پائین شکم رسم کنید، در همان زمان، دست پائین را بطرف فک پائین بلند کنید و کف دست را بطرف پائین بچرخانید (شکل 5-14). بازو را در سطح شانه نگاه دارید و دو کف دست را روبروی هم قرار دهید. این یک حالت دیگر تقویت قدرتهای فوق طبیعی ستونی شکل ولی در جهت مخالف قبلی است. تا آنجا که می‌توانید در این حالت بمانید.

### تزکیه آرام

حرکت بالا را دنبال کنید. با دست بالا نیمدایره از جلو تا پائین شکم بکشید. سپس لیانگشوی جیین (دو دست را به هم متصل کنید) (شکل 5-15) و وارد مرحله تزکیه آرام شوید. در دینگ بمانید (سکون). هر چه طولانی تر، بهتر.

## حالت پایانی

شواتانگشو هوشی (دستها را کنار هم در مقابل سینه قرار دهید) (شکل 16-5)، از دینگ خارج شوید و پاها را از هم جدا کنید.

## چند مورد اساسی لازم و نکات مورد توجه در تمرین فالون گونگ.

- 1- پنج گروه تمرین فالون گونگ را می توان پشت سر هم یا انتخابی انجام داد. معمولاً اولین دسته تمرین ابتدا برای سه مرتبه انجام میشود. اگر چه ممکن است دیگر دسته های تمرین را قبل از تمرین اول انجام داد، یا آنکه هر کدام جداگانه انجام شود.
- 2- هر حرکت باید با دقت و با آهنگ انجام شود. حرکت دستها و بازوان به بالا و پائین، عقب و جلو، چپ و راست باید نرم، بدون عجله، آرام و طبیعی انجام پذیرد، نه خیلی تند نه خیلی آهسته.
- 3- تمرینات را تحت کنترل ضمیر خود آگاه انجام دهید. فالون گونگ ضمیر خود آگاه را تزکیه می کند. از روی قصد تکان نخورید. در صورت تکان خوردن خود را کنترل کنید. اگر لازم شد چشمان خود را باز کنید.
- 4- بدن خود مخصوصاً زانوان و باسن را راحت نگاه دارید. اگر بدن را سفت نگاه دارید کانالها بسته خواهند شد.
- 5- در هنگام تمرین حرکات باید آرامش بخش و طبیعی، بدون پیچیدگی و راحت، دارای ارتباط و آزاد، محکم اما ملایم، کمی قوی اما نه سخت و محکم باشند تا اثر بهتری باقی بگذارند.
- 6- تمام شدن هر تمرین پایان حرکات می باشد نه پایان تمرین. تنها کاری که باید انجام دهید، این است که دستها را به هم (جیبین) متصل کنید، این یعنی پایان حرکات. تمرینات را با بنیان (Yinian) (از روی قصد) تمام نکنید، چون چرخش قانون هرگز پایان نمی پذیرد.
- 7- کسانی که بیمار و یا ضعیف اند می توانند بر اساس حالت بدنی خود تمرین کنند. آنها ممکن است تمرین کمتری انجام دهند و یا یک دسته از تمرینات را برای انجام انتخاب کنند. آنها ممکن است با حالت چهار زانو به جای حرکت ایستاده تمرین را انجام دهند. به هر حال تمرین نباید قطع شود.
- 8- هیچگونه الزام خاصی برای محل، زمان و جهت برای انجام تمرین وجود ندارد، ولی تمیزی و ساکتی محل ترجیح داده میشود.
- 9- تمام این تمرینات باید بدون فکر انجام شود. تمرینات هرگز از مسیر خود منحرف نمی شود. فالون گونگ را با دیگر راههای تزکیه مخلوط نکنید و گرنه فالون از شکل اصلی خود خارج میشود.
- 10- زمانی که احساس کردید ورود به مرحله آرامش واقعا غیر ممکن است، امکان این وجود دارد که نام استاد را زیر لب زمزمه کنید. با گذشت زمان شما قادر خواهید بود که وارد مرحله آرامش شوید.
- 11- در هنگام تمرین امکان بوجود آمدن عذاب و سختی وجود دارد. این بدان معنی است که شما کارها را پس میدهید. همه کارها دارند. هنگامی که احساس ناراحتی می کنید، فکر نکنید ناخوش هستید. برای از بین رفتن کارما و هموار کردن راه تزکیه، بعضی از عذاب ها ممکن است زودتر یا دیرتر اتفاق بیفتند.
- 12- در مراحل اولیه تمرین، اگر شما نمی توانید چهار زانو بنشینید، ممکن است به لبه یک صندلی بنشینید با این عمل می توانید به همان اثر چهار زانو نشستن برسید. اما به عنوان یک تمرین کننده باید قادر به نشستن چهار زانو در هنگام تمرین باشید. با گذشت زمان شما موفق خواهید شد.
- 13- اگر در حال تمرین تزکیه آرام، تصاویر یا صحنه هایی را دیدید، هیچگونه توجهی به آنها ننمائید و تمرین را ادامه دهید. اگر تمرین شما با تصاویر یا احساس ترسناکی مختل شد، با خود جمله: من بوسیله استادم محافظت میشوم، من از چیزی نمی ترسم را بگوئید. برای شما این امکان نیز وجود دارد که نام استاد را زیر لب زمزمه کنید و به تمرینات خود ادامه دهید.



## فصل 5

### سؤال ها و جواب ها

#### 1- فالون و فالون گونگ

فالون از چه چیزی تشکیل شده است؟

فالون موجودی است با هوش تشکیل شده از انرژی ای والا. آن بخودی می تواند گونگ را تبدیل کند. آن در بعد فیزیکی ما وجود ندارد.

فالون به چه شکلی دیده می شود؟

اما فقط می توانیم بگوییم که فالون تقریباً زرد طلائی رنگ است، چنین رنگی در بعد فیزیکی ما وجود ندارد. زمینه پشت آن زرد شفاف است و زمینه دایره بیرونی آن نارنجی رنگ می باشد. آن دو شکل Taiji (تای چی) قرمز و سیاه رنگ است به مکتب - تائو تعلق دارد، در صورتیکه دو تای دیگر، قرمز و آبی، به مکتب تائوی بزرگ اولیه تعلق دارند. پس آنها مثل هم نیستند. سمبل زرد طلائی است. یک فرد با چشم آسمانی باز در سطحی پایین متوجه می شود که آن مثل یک پروانه الکتریکی می چرخد. اگر او بتواند آن را بطور واضح ببیند آن را بسیار زیبا خواهد یافت، و آن باعث می شود که رهرو با پشتکار تزکیه کند.

در آغاز فالون در چه جایی قرار دارد و بعداً در چه جایی؟

آن فالونی را که در حقیقت به شما می دهم تنها فالونی است که در قسمت زیرین شکم قرار دارد، می توان گفت، جایی که آنجا شخص الاکسیر را تزکیه و ملاحظه می کند. موقعیت او نامتغیر است. عده کثیری فالون زیادی را می بینند که می چرخند. آنها فالون هایی هستند که فاشان من برای تنظیم کردن بیرونی بدن شما استفاده می کند.

آیا می توانم فالونی را در طی تمرین رشد بدهم؟ چند عدد از آنها را می توانم رشد بدهم؟ چه فرقی است بین آنها و آنی که معلم در حال حاضر به من داده است؟

بله، تو می توانی. تو چندین و چندین فالون را وقتی که قوه قدرت گونگ تو افزایش می یابد خواهی داشت. تمام فالون ها مثل هم می باشند، فقط فالونی که در قسمت زیرین شکم جایگزین است تغییر مکان نمی دهد. او اصلی می باشد.

چگونه می توانم وجود و چرخش فالون را احساس کنم؟

تو احتیاجی نداری این کار را با قصد بکنی. بعضی افراد خیلی حساس می باشند. آنها می توانند چرخش فالون را احساس کنند. در اوایل که فالون را در قسمت زیرین شکم تو می گذارم می توانی احساس کمی از ناراحتی را داشته باشی، دل درد، یا چیزی که تکان می خورد، یا گرما و غیره. بزودی که به آن عادت کردی آنگونه احساس را نخواهی داشت. این درست مثل آن است که نمی توانی کار کردن شکم خود را احساس کنی. اما آنهايي که توانایی های مافوق طبیعی دارند می توانند ببینند که فالون آنجا قرار دارد.

فالون در نشان (سمبل) در مقایسه با کارت هویت شاگردان (در دوره دو هفته ای که در پکن بود مورد استفاده قرار گرفتند) در جهتی دیگر در دوران است. چرا فالون مذکور در کارت بر خلاف عقربه های ساعت می چرخد؟

به خاطر اینکه با قصد چیزی خوب را به شما بدهم. آن برای اصلاح بدن شما وقتی که به آن سمت می چرخد انرژی رها می کند. شما چرخش آن را می توانید ببینید.

## چه موقع شما شاگردان را با فالون مجهز می کنید؟

می خواهیم به شما در اینجا ذکر کنیم از آنجایی که تعدادی از شاگردان روشهای دیگر را تمرین کرده اند، پاک کردن بدن آن ها مشکل خواهد بود. قبل از اینکه آنها با فالون مجهز شوند، مجبورم کار بیشتری را برای از بین بردن چیزهای بد در بدن های آنها انجام بدهم در ضمن چیزهای خوب را حفظ کنم. فالون در اندازه مختلف به رهروان مختلف بر طبق سطوح تزکیه آنها داده شده است. بعضی از شاگردان هرگز روش تزکیه را انجام نداده اند، اما آنها کیفیت مادرزادی خوبی را دارا می باشند. آنها به فالون مجهز خواهند شد وقتی که جسمهای آنها، از طریق پاک کردن من در طی دوره، از بیماری ها رها شده و به مرحله بدن سفید شیری رسیده اند. شاگردان دیگر، به هر حال، شرایط فیزیکی بسیار ضعیفی را دارند که احتیاج به پاک سازی خوبی می باشند. چگونه می توانم آنها را به فالون مجهز کنم بدون اینکه از اول آنها را اصلاح کرده باشم؟ فقط تعداد کمی از افراد می باشند که نمی توانند در طی دوره فالون را بدست بیاورند. این مسئله ای نمی باشد زیرا که آنها را با مکانیزم شی مجهز نموده ام که در طول زمان برای رشد فالون به آنها کمک می کند.

## چگونه می توان یک فالون را حمل کرد؟

تو نمی توانی فالون را حمل کنی. فالون را آزاد کردم و آن را در قسمت زیرین شکم شما کاشته ام. البته، این در این بعد فیزیکی انجام شده است، بلکه در بعدی دیگر. در غیر اینصورت، چگونه با تمام اورگان های داخلی در شکم می توانی آن را تحمل کنی وقتی که آن در چرخش است؟ فالون در بعدی دیگر وجود دارد و کاری با این دنیا ندارد.

## می توانم فالونی دیگر را اگر یک دروه دیگر را بگذرانم بگیرم؟

نه. تو فقط یک فالون را بدست می آوری. ممکن است تعداد زیادی فالون را احساس کنی که در جسم تو در دوران هستند، اما آنها برای پاک کردن خارجی جسم تو مورد استفاده قرار می گیرند. این یکی از بیشترین ویژگی های مشخصه در روش تزکیه ما است در رها کردن زنجیره هایی از فالون موقعی که انرژی تخلیه می گردد. پس عده زیادی فالون وجود دارند که دور تو می چرخند برای پاک کردن جسم تو حتی وقتی که تمرین نکنی. فالون واقعی که به تو داده ام آنی است که در قسمت زیرین شکم تو جای دارد.

## آیا فالون ناپدید می گردد اگر تمرینم را متوقف کنم؟ چه مدتی آن نزد من باقی خواهد ماند؟

تا آنجایی که خودت را به عنوان یک رهرو تلقی کنی و بر طبق شرایط شین شینگی که مورد نظر من است رفتار کنی، فالون تو را ترک نخواهد کرد، اما آن حتی وقتی که تمرین نکنی تقویت خواهد شد. بعلاوه قوه انرژی تو به رشد ادامه خواهد داد. به هر حال، اگر تو بر طبق شرایط شین شینگ عمل نکنی، تمرین تو فایده ای نخواهد داشت حتی اگر با جدیت بیشتر از دیگران تمرین کنی. هر روشی را هم که تمرین کنی، اگر در انجام شرایطی که از تو طلب می شود ناموفق باشی امکان بیراهه رفتن تو می باشد. اگر فکر کنی “چرا این - یا - آن اینقدر بد می باشد؟ وقتی که توانایی های مافوق طبیعی را کسب کردم او را مجازات خواهم کرد، و بگذاری که این فکر پلید شیطانی در طی تمرین به تو غالب گردد، تو بر طبق شرایط شین شینگی که من طلب می کنم عمل نکرده ای. تو در واقع یک راه شیطانی را تمرین می کنی حتی اگر روش تزکیه ما را تزکیه کنی.

## گفته اید، “ فالون را حتی با یکصد میلیون یین نمی توان بدست آورد.” منظور شما اغلب شما از آن چه می باشد؟

منظور من این است که فالون بسیار با ارزش می باشد. فقط تنها فالون نیست که به شما داده ام، بلکه همچنین خیلی چیزهای با ارزش دیگر که در تزکیه به تو کمک خواهد کرد. این چیزها را نمی توان با پول خرید.

## آیا می توانم فالون را اگر دیر آمده باشم بدست بیاورم؟

تا زمانی که قبل از سه روز آخر بیایی، جسم تو پاک می شود و مجهز به فالون و چیزهای دیگر می گردد. بهر حال، مشکل است که گفته شود اگر تو در طی سه روز آخر بیایی اما جسم تو هنوز پاک می گردد. بسیار سخت است که این چیزها را در جسم تو قرار داد، اگر شرایط تو زیاد خوب نباشد.

آیا استفاده از فالون تنها راهی است که موقعیت غیر طبیعی را در جسم انسانی اصلاح می کند؟

نه. من خیلی از روش های دیگر را همچنین استفاده می کنم.

سابقه پیش از تاریخ فالون گونگ چه می باشد؟

این سئوالی است بیش از حد عظیم و عمیق که بشود به آن در این سطح حاضر پرداخت، پس در باره آن صحبتی نخواهم نمود. به هر حال چیزی وجود دارد که تو باید به آن آگاه باشی؛ روش تزکیه ما به شی گونگ در مکتب بودا تعلق دارد نه شی گونگ در مذهب بودا. این مذهب بودا نیست، اما ما و مذهب بودا هدف مشترکی را داریم. اختلاف ما با مذهب بودا در روش تزکیه و راهی است که ما انتخاب کرده ایم، اما ما دارای هدف مشترکی می باشیم.

قدمت فالون گونگ چقدر است؟

آن تمرین های تزکیه را که من تمرین کرده ام مثل آنهایی نیستند که به شما داده ام. فالونی را که من تزکیه کرده ام بسیار قوی تر از آنی است که علنی کرده ام و آن گونگ (انرژی تزکیه) را سریعتر از روش تزکیه حاضر رشد می دهد. با این همه، روش تزکیه را که در حال حاضر به شما انتقال می دهم همچنین باعث می شود که گونگ بسیار سریع رشد کند. پس آن از رهروان تقاضای شرایط - شین شینگ جدی تری را دارد. آنچه را که من در حال حاضر عمومی کرده ام دوباره تنظیم شده است نه با تقاضای زیاد بالا، بلکه بالاتر از روش های تزکیه عمومی. از آنجایی که از اصلش متفاوت است، من را بنیان گذار این روش تزکیه نامیده اند. در مورد قدمت روش تزکیه ما، اگر زمان قبل از عمومی شدن را حساب نکنند، می توان گفت که آغاز آن در ماه May در سال گذشته (1992) بود و قتیکه برای اولین بار انتقال این روش تزکیه را در شمال شرقی چین آغاز نمودم.

چه چیز را در زمان سخنرانی هایتان به ما داده اید؟

فالون را به شما داده ام. بعضی از فالون ها برای کمک تزکیه اتان است، بقیه برای پاک کردن جسم هایتان. بعلاوه، تو فاشن مرا داری که از تو مواظبت می کند. هر کدام از شما حداقل یکی از فاشن های مرا دارید به شرطی که رهرو فالون گونگ باشید. اگر نباشی، البته، فاشن من از تو مواظبت نخواهد نمود. حتی اگر من از او بخواهم که این کار را بکند نخواهد نمود، زیرا او در باره هر چیزی که فکر کنی مطلع می باشد.

آیا تزکیه فالون گونگ می تواند مرا به (Zhengguo) نائل کند؟

دافا بی حد و مرز است. پایانی برای تزکیه تو نیست حتی اگر زمانی به مقام Tathagata نائل گردی. این است قانون ارتدکس. تزکیه کن، و تو به Zhengguo نائل خواهی شد.

## 2. اساس تزکیه و تمرین ها

شخصی در یک رویا دید که بعد از انجام دادن "مدار آسمانی بزرگ" در هوا معلق است. این چه معنایی دارد؟

می توانم به تو بگویم که این رویا نیست اگر چنین چیزی وقتی که با پاهای ضربدری نشسته ای یا رویا می بینی اتفاق بیفتد. این Yuanshen (روح اصلی) است که جسم تو را ترک کرده است. در یک رویا، نمی توانی به این واضحی و به این کاملی ببینی. فقط وقتی که روح تو از جسم خارج شده است، آنچه که تو مشاهده می کنی یا حتی چگونه در هوا معلق بوده ای در چشمان تو واقعی خواهند بود و واضحاً به یاد خواهی آورد.

## اگر فالون از شکل بیفتد چه نتایج بدی را خواهد داشت؟

این معنا را می دهد که رهروان به بیراهه رفته اند و فالون به ثمر بخش بودن خاتمه خواهد داد. بعلاوه، این مشکلات زیادی را برای رهروان بوجود خواهد آورد، درست مثل موقعی که شخص دچار دردسر می شود وقتی که با رفتن در جاده فرعی به جای جاده اصلی راهش را گم کند. چنین مشکلاتی اغلب در زندگی مردم عادی نشان داده می شود.

## چگونه خانه رهروی را پاک می کنید؟ آیا فالونی می تواند در آن باشد؟

تقریباً تعدادی از شما در اینجا فالون را در خانه هایتان دیده اید، و خانواده شما از آنها بهره مند شده اند. به شما گفته ام که بعد های مختلفی وجود دارند که در یک زمان یک مکان را اشغال می کنند. بنابراین خانه شما هیچ استثنایی ندارد و احتیاج به تمیز کردن دارد. در تمیز کردن، اول، چیز های بد را از خانه اتان دور می کنم، و بعد انرژی ایی دور آن می کشم که چیز های شیطانی داخل آن نگردند.

## در موقع تمرین احساس می کنم که محل بیماری وقتی که انرژی از آن عبور می کند باد کرده و درد می کند. علت آن را معلم چگونه بیان می کند؟

بیماری ها توده ای از انرژی سیاه می باشند. وقتی که در مرحله اول سخنرانی آن را قطع می کنم، احساس می کنی که محل بیماری ورم کرده است، که اشاره به این می کند که بیماری ریشه خود را از دست داده است و شروع به پراکنده شدن می کند و بزودی آن از بدن خارج می گردد، و بیماری از بین می رود.

## بیماری من در روزهای اول جلسه ناپدید شد، اما کمی بعد ناگهان دوباره رجوع کرد. چرا؟

به این خاطر که روش تزکیه ما سریعاً از یک سطح به سطح دیگر می رود، و در هر سطح فقط زمانی کوتاه دوام می آورد. بیماری تو قبل از آنکه متوجه شوی بر طرف می شود. نشانه هایی که بعداً "داری" امتحانات" می باشند که قبلاً ذکر کردم. با مشاهده نزدیکتری، خواهی یافت که آن از بیماری اصلی متفاوت می باشد. اگر به استادان دیگر شی گونگ برای گرفتن کمک مراجعه کنی، آنها نخواهند توانست کاری برای آن بکنند. آن تجلی ای است از کارمای تو در حالی که تو انرژی تزکیه خودت را رشد می دهی.

## آیا لازم است که رهروی دارو مصرف کند؟

تو باید به آن خودت بر طبق فهم خودت آگاه باشی. اگر رهروی دارو مصرف می کند، این معنا را می دهد که او معتقد نیست که بیماری او بتواند در ضمن شفا پیدا بکند، در غیر اینصورت، چرا او چنین می کند؟ وقتی که با شرایط شین شینگ عمل نمی کنی و با مشکل جدی ای مواجه می شوی، احتمالاً می گویی که، "این لی هنگچی بود که به تو اجازه مصرف دارو را نداد." اما همچنین به تو می گویم که در پیشرفت شین شینگ خودت باید جدی باشی. آیا انظوری که به تو گفته شد عمل کرده ای؟ یک رهرو واقعی Dafa با خود چیز هایی مافوق طبیعی را همراه دارد. بیماری هایی را که یک فرد عادی از آن رنج می برد اجازه حمله به او را ندارند. اگر فکرت را درست نگهداری، معتقد باشی که در جریان تمرین بیماری ات می تواند شفا پیدا بکند، دارویی مصرف نکنی، اهمیتی به آن ندهی، و برای معالجه به کسی مراجعه نکنی، پس کسی برای مواضبت از تو پیدا خواهد شد. آیا احساس نمی کنی که بهتر و بهتر هستی، حالت خوبتر و خوبتر است با هر روزی که اینجا هستی؟ آیا می دانی چرا؟ این بدین علت است که فاشن های من مشغول رفتن به داخل و خارج از جسم های خیلی از شماها هستند، بیماری های شما را از بین می برند. اگر در اعتقادات قاطع نیستی، اگر طرز فکری شکاکانه داری یا فقط می خواهی سعی بی در حال تمرین کرده باشی، چیزی بدست نخواهی آورد. خواه به بودا معتقد باشی یا نه بستگی به کیفیت روشن بینی و مادرزادی تو دارد. اگر بودا ظاهر می شد و مردم می توانستند او را بروشنی با چشمان فیزیکی ایشان ببینند، تمام آنها به دنبال بودا راه می افتادند، و آنها احتیاجی نداشتند که طرز فکرشان را عوض کنند. تو قادر نخواهی بود بودا را ببینی مگر اینکه به موجودیت او اول از همه اعتقاد پیدا کنی.

## بعضی اشخاص از شما و مریدان شما تقاضای معالجه بیماری هایشان را دارند. آیا این درست است؟

من بطور عمومی بیرون نیامدم که بیماری ها را معالجه کنم. کسانی هستند که در سرنوشتشان است که از بیماری ها رنج ببرند. بنظر می آید که بعضی اشخاص آنچه را که ذکر کرده ام هرگز نخواهند فهمید، و بیش از این توضیحی نخواهم داد. از آنجایی که قصد روش تزکیه در مکتب - بودا نجات همه موجودات است، این اشکالی ندارد اگر رهرویی بخواهد بیماری دیگران را معالجه کند. به هر حال، ما

بیماران را بشکلی سازمان یافته معالجه می کنیم یا هدف اینکه روش تزکیه خودمان را به عموم ارائه کنیم. از آنجاییکه اخیرا این روش را به عموم ارائه داده ام و آنقدر شناخته شده نیست پس مردم به دوره هایی که در آنجا روش تزکیه خود را انتشار می دهم نمی آیند اگر ما نتوانیم آنها را در مورد تاثیر روش مان از طریق درمان بیماری ها و راهنمایی ها متقاعد کنیم. ما فقط این کار را کرده ایم که بتوانیم روش تزکیه خودمان را انتشار بدهیم و نه اینکه بیماری ها را برای خود معالجه کنیم. این مجاز نیست که رهروان از گونگ اعلا برای معالجه حرفه ای بیماری ها استفاده کنند. این صحیح نیست که قانون مافوق دنیایی را جانشین قانون - دنیایی نمود. با انجام این کار، تو به نتیجه خوبی از تاثیر درمانی نخواهی رسید، زیرا که آن موقعیت صحیحی نمی باشد. این وظیفه من است که بیمارهای شما را از طریق پاک سازی جسم هایتان از بین ببرم، برای اینکه بتوانم شما را برای تزکیه به سطوح بالا آماده بکنم. اگر تو همیشه به بیماری هایت فکر کنی و نخواهی تمرین کنی، در آخر چیزی را بدست نخواهی آورد، زیرا فاشن من به همه چیزهایی که تو در فکرت داری بدون اینکه به او گفته شود آگاه است. من تمام جسم های شما را در کلاس پاک کرده ام. البته، تو باید اول یک رهرو باشی. من حق الزحمه ای را در زمانی که بیماری های شما را در عرض سخنرانی هایم معالجه می کنم جمع نخواهم کرد. اگر بیماری تو بر طرف نشده است، آن مربوط می شود به توانایی تو از درک قانون. البته، امکان اینکه یک یا دو نفر از شما از بیماری های جدی ای رنج می برید باشد. شاید آنها نشانه هایی آشکار نداشته باشند، اما بیماری های آنها واقعا خیلی، خیلی جدی می باشد. یک پاک سازی شاید برای اصلاح آنها کافی نباشد، اما من بیشترین سعی خود را کرده ام. تو نمی توانی بگویی که من برای آنها مسئول نبوده ام. این بدین دلیل است که بیماری آنها بسیار جدی می باشد. وقتی که آنها به خانه برگردند، من به معالجه آنها تا جایی که از دست بیماری ها خلاص گردند ادامه خواهم دارد. به هر حال، چنین مواردی بسیار نادر می باشند.

**چگونه می توانم به سکوت برسم در حالیکه تمرین می کنم؟ آیا این وابستگی است اگر به مشکل کاری ام درحین تمرین فکر کنم؟**

سودمندی را آسان بگیر، و سعی کن که فکری آشکار و پاک در تمام مدت داشته باشی. اگر می دانستی که چه موقع امتحانی خواهد آمد و به چه شکلی، دیگر آن امتحانی نبود. امتحانات معمولا بطور ناگهانی می آیند. اگر مصمم هستی، امتحانی نخواهد بود که نتوان آن را گذراند. این نشانه ای است از چگونگی بالا بودن شین شینگ تو. فقط زمانی که تو وابستگی هایت را از دست داده ای، شین شینگ خود را بالا برده ای، و هیچ درگیری ننداری، نفرت یا افکار مزاحم، آنوقت می توانی در مورد مدیتیشن شروع به صحبت کنی. اگر هنوز هم قادر نباشی به سکوت راه بیایی، تصور کن که شخص دیگری هستی و فکر کن آن افکار به تو تعلق ندارند، هر چقدر که آنها آشفته باشند. سعی کن که خودت را از آن افکار آزاد کنی و آنها را به حال خودشان بگذاری. بعضی ها خواندن نام بودا یا شمارش را پیشنهاد می کنند. تمام اینها به تمرین کردن کمک می کند. روش تزکیه ما ضروری نمی داند که تو توجه خود را به چیزی معطوف کنی، اما تو باید آگاه باشی که تمرین می کنی. این گناه نیست که به مشکلاتی که در کارت ظاهر می شوند فکر کنی. آن یک وابستگی محسوب نمی شود، زیرا آن با علائق شخصی ات رابطه ای ندارد. من راهی را می شناسم، که دانش زیادی در باره تزکیه دارد. بعنوان راهب بزرگ یک معبد، او مجبور است که کارهای زیادی را انجام بدهد. اما وقتی که او مدیتیشن می کند، آن مسائل را به کنار گذاشته و به هیچوجه به آنها فکر نمی کند. این همچنین موفقیتی است در تزکیه. موقعی که واقعا تمرین می کنی، این امکان برای تو وجود دارد که ذهنت را از تمام افکار خالی کنی بدون اینکه هیچ گونه عقیده خودخواهانه و ملاحظاتی شخصی داشته باشی.

**چه می توانم بکنم اگر افکار نادرست در حین تمرین ظاهر شوند؟**

در جریان تمرین، چیزهای خیلی بدی ممکن است در ذهن تو ظاهر شوند. بعنوان یک تازه کار، نمی توانی انتظار داشته باشی که به قلمرو بسیار بالایی از آگاهی برسی. در حال حاضر، این نامعقول است که تقاضای بسیار زیادی از تو داشت، یا اینکه کاملا از افکار بد رها گردی. در اول کار می توانی وقت بیشتری را به خودت اختصاص بدهی. اما تو نباید بیش از حد معطل شوی. با گذشت زمان و با رشد آگاهی ات بسطوح بالا، باید انتظار بالایی از خودت داشته باشی. بعنوان رهرویی از راه بزرگ (Dafa)، با چیزهایی فوق العاده در جسمت، وقتی که دوره سخنرانی را تمام کرده ای دیگر یک فرد عادی نخواهی بود، پس تو باید با خودت سخت گیر باشی در بهتر شدن شین شینگ خودت.

**وقتی که تمرین می کنم، احساس می کنم که چیزی در قسمت زیرین شکمم می چرخد و در قفسه سینه احساس ناراحتی می کنم. چرا؟**

این به این خاطر است که در اوایل تمرینت احساس می کنی که فالون در جسم تو می چرخد. بعداً، احتمالاً چنین علائمی ظاهر خواهند شد.

**چه می توانم بکنم اگر حیوانات کوچکی در حین تمرین به من جلب می شوند؟**

هر نوع روش تزکیه را که تمرین کنی، ممکن است حیوانات کوچک به تو جلب گردند. آنها را فقط به حال خودشان بگذار. یک میدان انرژی خوب، مخصوصاً شی گونگی که ما را به مکتب بودا مجهز می کند، نیرویی برای نجات موجودات دارد. در روش تزکیه ما، فالون وقتی بطرف عقربه ساعت می چرخد رهروان را نجات می دهد، و با گردش برعکس عقربه ساعت موجودات دیگر را. به همین جهت چیزهای بیشماری در اطراف رهروان از آن بهره مند می گردند.

**در انجام تمرین "نفوذ در دو منتهی الیه کیهان"، آیا با بالا و پایین رفتن دست آن را یک بار به حساب می آوریم؟ آیا لازم است که در تمرین "بودا هزار دست را نشان می دهد" قبل از کشیدن دستهایم بطرف بیرون خود را بسیار بلند مجسم کنم؟**

وقتی که هر دو دست بطور جداگانه بالا و پایین رفته است یک بار حساب می شود. در انجام تمرین "بودا هزار دست را نشان می دهد" احساس بلندی و بزرگی خواهی نمود. اگر چه آنطور تصور نکنی. درست آنجا بایست و با فکری خفیف که تو بزرگترین موجود غول پیکر بین بهشت و زمین هستی. اما فکر (Yinian) خود را به کار نبر زیرا آن یک وابستگی است.

**چه می توانم انجام بدهم اگر نمی توانم با پاهای ضربدری در حین تمرین بنشینم؟**

اگر تو قادر نیستی با پاهای ضربدری بنشینی میتوانی با نشستن در قسمت جلوی صندلی تمرین بکنی که تاثیر مشابه ای دارد. به عنوان یک رهرو در آغاز می توانی پاهایت را تمرین بدهی با نشستن در جلوی یک صندلی، اما هدف نهایی این است که تو قادر باشی با پاهای ضربدری بنشینی.

**اگر کسی در خانواده من کاری بد انجام می دهد، کاری که مخالف "Zhen Shen Ren" است چه باید بکنم؟**

اگر رهرو روش تزکیه ما نیست او را به حال خودش بگذار. هدف اصلی تو تزکیه خودت می باشد. به کارت خودت برس. بیش از حد نگران نباش. به همه چیز راحت برخورد کن. سعی بیشتر در باره خودت بکن.

**در زندگی روزمره اغلب از اینکه کار اشتباهی کرده ام پشیمان می شوم، اما بعداً آن را دوباره انجام می دهم. آیا این به خاطر پایین بودن شین شینگ من است؟**

اعتراف تو دلیلی بر بهتر شدن شین شینگ تو است، زیرا به اشتباهت پی برده ای. وقتی که فرد عادی کار اشتباه می کند متوجه آن نمی شود. پس تو دیگر یک فرد عادی نیستی. این تعجب آور نیست که تو برای اولین بار کاری اشتباه انجام بدهی و شین شینگ خود را نتوانی محافظت کنی. وقتی که دوباره با مشکلی روبرو شدی، خواهی فهمید چگونه خودت را بهتر کنی.

**آیا رهروی در سن چهل یا پنجاه سالگی به مرحله "سه گل جمع شده در بالای سر" می رسد؟**

از آنجایی که روش ما تزکیه مختلطی از جسم و روح است، احتیاجی نیست که تو در مورد سن نگرانی داشته باشی. تا آنجایی که تو با تمام قلبت تمرین می کنی و انتظار جدی شین شینگ را که من بنیاد نهاده ام ادامه بدهی بطور پیوسته زندگی تو در طی تمرین طولانی خواهد شد. چرا باید در باره زمان نگران باشی؟ اما باید به ذهن خودت بسپاری که وقتی که یک روش تزکیه را تمرین می کنی، مخصوصاً تزکیبی را که برای جسم و روح است، از آنجایی که زندگی تو در جریان تزکیه طولانی شده، اگر شین شینگ تو به انحراف کشیده بشود، زندگی ات بالافاصله در خطر خواهد بود.

**چطور می توانم از قدرت خود استفاده کنم بصورتی که به "انعطاف در قدرت" برسم؟**

باید خودت سعی کنی که راهی را پیدا کنی. اما من می توانم به تو بگویم وقتی که تمرین حرکات بزرگ دست بودا را انجام می دهم، آنها را با قدرت انجام می دهم اگر چه دستان من خیلی آرام بنظر می رسند. در حقیقت، ساعدهای من، مچ ها و انگشتان خیلی محکم هستند، اما آنها خیلی آرام بنظر می آیند. این همان "انعطاف در قدرت" نامیده می شود. وقتی آنها را انجام می دهم، من شما را با آن نظام مجهز کرده ام. تو می توانی آن را در تمرین خود تجربه کنی.

## آیا داشتن سکس ضروری نیست؟ آیا برای رهروان جوان طلاق گرفتن ضروری است؟

قبلا درباره سکس با شما صحبت کرده ام. در سطح فعلی که تو هستی از تو توقع نمی رود که مثل یک راهب یا راهبه رفتار کنی. این خودت هستی که می خواهی اینچنین انجام بدهی. آنچه که حیاتی است رها شدن از این وابستگی می باشد. برای مردم عادی این یک تمنا است. ما رهروان لازم است آن را رها کرده و با آن براحتهی برخورد کنیم. بعضی اشخاص آرزویی غیر از این ندارند. ذهن آنها پر از این چیزها است. این فراتر از معقول است حتی برای مردم عادی، چه برسد به رهروان. تو یک رهرو هستی، اما همسر تو نیست. اما در حال حاضر می توانی یک زندگی معمولی داشته باشی. وقتی که به سطوح بالا تزکیه می کنی، خواهی فهمید چگونه با این مشکل روبرو شوی.

## آیا وقتی چهار زانو نشسته ام می توانم به خودم اجازه بدهم که بخوابم؟ چگونه از عهده بیخوابی می توانم برآیم؟ من اغلب مدت سه دقیقه به کوما (coma) می روم، چرا؟

در تمرین نشسته نباید به خواب رفت. چگونه می توانی وقتی تمرین می کنی بخوابی؟ خوابیدن در تمرین نشسته یک نوع از مزاحمت شیطنانی است. آنچه که مربوط به کوما است، این پدیده نباید اتفاق بیفتد. من فکر نمی کنم تو کلمه درستی را انتخاب کرده ای. این مسئله ای نیست که برای سه دقیقه حضور ذهن نداشته باشی. اغلب اتفاق می افتد که رهرویی با توانایی مدیتیشن زیاد خود را در موقعیتی از ناآگاهی می یابد، ولی نمی شود در یک زمان طولانی در این موقعیت بود.

## آیا همه رهروانی که از صمیم قلب مصمم می باشند و می خواهند تزکیه بکنند و به تکامل برسند، قادر به کسب حقیقت (Zhengguo) خواهند بود؟ چه می توانم بکنم اگر کیفیت مادرزادی من خوب نیست؟

تمام این بستگی به عزم راسخ تو دارد. آنچه که به حساب می آید چگونگی عزم راسخ تو است. برای رهرویی که از کیفیت مادرزادی خوبی برخوردار نیست، همه به عزم راسخ و کیفیت روشن بینی او مربوط می شود.

## آیا هنوز هم وقتی سرما خوردم و تب دارم می توانم تمرین کنم؟

اگر من به تو بگویم بعد از این سخنرانی تو از هیچ بیماری رنج نخواهی برد شاید باور نکنی. چرا مریدان من بعضی مواقع تب دارند و مثل اینکه سرما خورده اند؟ این به خاطر این است که آنها امتحان یا سختی ای را می گذرانند. این علامتی است از پیشرفت در تزکیه آنها. آنها خودشان می دانند، در نتیجه هیچ توجهی به آن نمی کنند.

## آیا یک زن باردار می تواند فالون گونگ را تمرین کند؟

بله، او می تواند. فالون در یک بعد دیگر قرار می گیرد، و در تمرین تزکیه ما هیچ حرکات خشنی وجود ندارد، در نتیجه هیچ تاثیر بدی روی او نخواهد گذاشت. بر عکس، برای او خوب خواهد بود.

## آیا هیچ فاصله ای در بعد وجود دارد وقتی که شما پیش ما نیستید؟

خیلی از اشخاص چنین فکری را دارند: چه باید بکنیم وقتی معلم دیگر در پکن نیست؟ وقتی روش دیگری از تزکیه را تمرین کنید با چنین مشکلی روبرو خواهید شد. معلم هر روز نمی تواند مواظب تو باشد. قانون را به شما منتقل کرده ام. اصول را به شما گفته ام. تمرین های تزکیه را به شما یاد داده ام. من یک سری کامل شده از چیزها را به شما داده ام. الان همه چیز مربوط است به اینکه چگونه می خواهید خودتان را تزکیه کنید. این اشتباه است که فکر کنی در رسیدن به تکامل به من وصل هستی اگر من در کنار تو باشم، و نخواهی رسید اگر من در کنار تو نیستم. مذهب بودا را بعنوان مثال در نظر بگیر، ساکیومونی بیش از دوهزار و پانصد سال پیش در گذشته است. آیا آنها مکتب بودا را ادامه نداده اند و با تمام قلب تمرین نکرده اند؟ بنابراین، این به تو مربوط است که بخوای تزکیه کنی یا نه؟

## آیا اگر شخص فالون گونگ را تمرین کند روزه وجود خواهد داشت؟

نه، این نخواهد شد. روزه غذایی روش تزکیبی بود که در مکتب تائوئی بزرگ استفاده می شد، که قبل از زمان مکتب بودا و مکتب تائو وجود داشت. روزه قبل از پیدایش مذاهب وجود داشته و معمولاً بوسیله شخص زاهد بکار برده می شد. در آن زمان هیچ صومعه ای تاسیس نشده بود و یک رهرو می بایستی نیمی از راه را در کوه تمرین کند. هیچکس به او غذا نمی داد، و او احتیاج داشت که در انزوا برای شش ماه

یا یک سال تمام زندگی کند. در نتیجه او این روش را انتخاب می کرد. اکنون ما مجبور نیستیم این روش را انتخاب کنیم، زیرا روزه غذایی فقط کمکی است که در شرایطی بخصوص بکار برده شده است. آن توانایی مافوق طبیعی نیست. کسی که این روش را تعلیم می دهد، می گویم که این وضعیت طبیعی اجتماع بشری را از بین خواهد برد اگر مردم تمام جهان غذا نخورند. این مشکل بوجود خواهد آورد اگر مردم چیزی نخورند، آیا می توانیم آن را جامعه بشری بنامیم؟ نه، این راهی نیست که همه چیز باید به آن صورت باشد.

### آن پنج تمرین مرا به چه سطحی خواهند برد؟

آنها کافی هستند که تو به یک سطح بسیار بالایی برسی. البته تو به زودی خواهی فهمید که به چه سطحی خواهی رسید. پایانی برای تزکیه نیست. وقتی که تو واقعا به آن سطح رسیدی، آن شانس را خواهی داشت که به قانون بزرگ (فا) در سطح بالا نائل گردی.

### از آنجاییکه "قانون رهرو را اصلاح می کند" و فالون هرگز از چرخش باز نمی ایستد، آیا این معنی را می دهد که این لازم نیست که فرد تمرین ها را انجام بدهد؟

راه تزکیه شی گونگ متفاوت از تزکیه در معبد است. در حقیقت راهب ها در معبد نه تنها ذهنشان را تزکیه می کنند، اما همچنین مجبورند در مدیتیشن باشند. گونگ فو (Gong Fu) از تمرین بدست می آید. تو نمی توانی انتظار داشته باشی که انرژی تزکیه بدون انجام دادن تمرینات رشد کند. اگر شخصی فقط درباره وجود گونگ روی سر صحبت کند، می توانم بگویم او یک رهرو نیست. هر روش تزکیه یک سری چیزهایی برای انتقال دارد، تو باید آنها را از طریق تمرین تزکیه کنی.

### رهروان مدارس دیگر شی گونگ می گویند که روش تزکیه که فکر را بکار نمی برد بعنوان یک روش تزکیه به حساب نمی آید. آیا این درست است؟

تو ممکن است از افراد بسیاری این یا آن را بشنوی، اما هیچکدام از آنها قانون بزرگ (فا) را بتو نخواهند گفت آنطوری که من گفته ام. مکتب بودا می گوید که شخص به درجات بالایی از طریق تمرین "انجام دادن با قصد" نخواهد رسید. روش "انجام دادن با قصد" اشاره به عمل (تمرین ها) نمی کند. نشستن در مدیتیشن یا انجام حرکات بودا، همچنین یک عمل است، در نتیجه این به حرکات تو کاری ندارد. خواه این "انجام دادن با قصد" باشد یا "بدون قصد" مربوط است به عقیده تو. اگر می خواهی از قصد خود استفاده کنی یا آرزوی چیزی را داری، تو دارای دلبستگی هستی. این همان "انجام دادن با قصد" ذکر شده در بالاست.

### شین شینگ متفاوت است از تقوا. شما می گوئید سطح تزکیه یک فرد از مقدار تقوایی که شخص دارد تعیین می شود، و شما همچنین می گوئید انرژی تزکیه (گونگ) از چگونگی بالا بودن شین شینگ فرد تعیین می شود. آیا این دو نظریه خالف هم نیستند؟

می ترسم منظور من را نفهمیده باشید. شین شینگ از یک مفهوم بسیار وسیعی برخوردار است. تقوا قسمتی از آن است. آن همچنین شامل "Ren" (بردباری)، توانایی تحمل سختی ها، توان روشن بینی، برخورد با سختی ها است. به اضافه این جنبه های شین شینگ، آن همچنین در برگیرنده تکامل انرژی تزکیه (گونگ) و تقوا است. به همین جهت، دارای معنای وسیعی می باشد. مقدار تقوایی که تو در اختیار داری مطابق با ارتفاع انرژی تزکیه تو نیست. این فقط نشان دهنده این است که چه مقدار انرژی تزکیه را در آینده رشد خواهی داد. فقط وقتی که شین شینگ یک فرد از طریق امتحانات مختلف رشد کرده است، تقوا می تواند به (گونگ) تبدیل گردد.

### اگر اعضای یک خانواده روشهای مختلف شی گونگ را تمرین می کنند، آیا آنها مزاحم هم خواهند شد؟

نه، آنها این کار را نخواهند کرد. اما من نمی دانم اگر مزاحمت متقابل بین آنهايي که روش تزکیه ما را انجام نمی دهند وجود داشته باشد. اگر تو فالون گونگ را تمرین می کنی، هیچ کس مزاحم تو نمی شود. از آنجایی که قانون ارن دکس را تزکیه می کنی و نمی خواهی به انحراف کشیده شوی، آنها از تمرین تو فایده خواهند برد.



این روزها خیلی چیزها رایج شده است. چگونه ما می توانیم در مورد چیزهایی مثل نامه های زنجیری رفتار کنیم؟

می خواهیم به شما بگویم که این چیزی نیست جز حقه بازی. به نامه ها جواب نده. این خیلی ساده تلف کردن وقت است. فقط آن را به حال خودش بگذار. با اولین نگاه می توانی ببینی که آن راقعی است یا نه. قانون ( فا ) ما انتظار جدی بر ترکیه شین شینگ دارد. من بعضی از استادان شی گونگ را کاسیان شی گونگ می نامم، زیرا آنها شی گونگ را برای بدست آوردن پول می فروشند. اگر چنان کسان شی گونگ را آموزش دهند تو نمی توانی انتظار یاد گرفتن چیزی از آنها را داشته باشی. هر چند که آنها چیز کمی را برای یاد دادن بتو داشته باشند، آن چیزی ارزان یا شیطانی است.

**یک رهرو فالون گونگی که به مذهب بودا گرویده است چه باید بکند؟ آیا باید از آن کناره گیری کند؟**

مذهب بودا کاری به روش تزکیه ما ندارد. هر چند که تو به آن گرویده ای، این گرایش تو چیزی جز تشریفات نیست.

**از موقعی که این راه تزکیه را شروع به یادگیری کرده ایم احساس می کنیم سرمان باد کرده یا گیج می رود. چرا؟**

شاید شما تازه کار هستید و اجسام شما به خوبی پاک نشده است. انرژی که من رها کرده ام بسیار قدرتمند است. شما احساس خواهید کرد که سرتان باد کرده است وقتی که بیماری از جسدتان خارج می شود. این چیز خوبی است که آنطور احساس می کنید. این معنا را می دهد که بیماری از سرتان برداشته شده است. به هر حال، شما یک واکنش قوی را خواهید داشت اگر این با قدرت انجام شود. بعضی افراد واکنش بیش از حد قویی را پیدا می کنند که نمی توانند سخنرانی را که فقط هفت روز است تحمل کنند. اگر سخنرانی کوتاه تر بشود، نتیجه اش شدید خواهد شد، زیرا انرژی رها شده آنقدر قوی است که باعث واکنش های بی نهایتی می شود و سردرد غیر قابل تحملی را به تو می دهد. مطمئن تر خواهد بود که جلسه سخنرانی ها برای ده روز باشد. آنهایی که بعد از شروع جلسه سخنرانی حاضر می شوند باید واکنش بیشتری نسبت به دیگران داشته باشند.

**آیا یک رهرو اجازه دارد سیگار بکشد یا مشروب بخورد؟ اگر کار کسی ایجاب کند که مشروب بخورد، او چه باید بکند؟**

عقیده من این است که از موقعی که تزکیه مکتب بودا را تمرین می کنیم باید از نوشیدن الکل اجتناب کنیم. تو ممکن است هنوز هم بخواهی بنوشی اگر برای یک زمان طولانی ننوشیده ای. تو می توانی قدم به قدم از نوشیدن خودداری کنی. اما این مدت زیاد طولانی نشود. در غیر اینصورت، تو مجازات خواهی شد. وقتی مسأله سیگار کشیدن است، من فکر می کنم این مربوط به خواستن است. تا جاییکه تو تصمیم به اجتناب از آن گرفته ای مطمئناً موفق می شوی. یک فرد عادی ممکن است بگوید " من از حالا سیگار کشیدن را ترک می کنم ". اما چند روز بعد او شروع به سیگار کشیدن می کند. چند روز بعد، او به تصمیمش فکر خواهد کرد و دیگر سیگار نمی کشد. در این راه، او هرگز نمی تواند سیگار کشیدن را ترک کند. مردم عادی در این دنیا زندگی می کنند و برای آنها داشتن تماس اجتماعی با دیگران اجتناب ناپذیر است. اما تو باید متوجه باشی که تو دیگر یک فرد عادی نیستی. تو در حال حاضر شروع به تزکیه خود کرده ای. اگر تو خواستی داری، همیشه یک راهی وجود دارد. یکی از مردمان من هنوز سیگار می کشد و او می تواند از کشیدن سیگار موقعی که تنهاست خودداری کند. اما وقتی دیگران به او سیگار تعارف می کنند، او احساس بی میلی می کند که سیگار را خاموش کند بخاطر رعایت ظاهر. بنابراین او شروع به سیگار کشیدن می کند. اگر او دو روز سیگار نکشد احساس بدی دارد. وقتی که دوباره سیگار می کشد، همچنین احساس بدی می کند. بنابراین تو باید خودت را کنترل کنی. بعضی از افراد مسئول کارهای اداری هستند و باید با مهمانهایشان اغلب مشروب بخورند. حل مشکل سخت است. بیشتر سعی کن که کمتر بنوشی، یا سعی کن جوابی خودت برای آن پیدا کنی.

**وقتی که من نمی توانم چرخش فالون را ببینم، اگر از فکرم استفاده کنم که آن بطرف عقربه ساعت بچرخد، آیا این بر فالون تاثیر می گذارد وقتی که آن به طرف عکس عقربه ساعت می چرخد؟**

فالون بصورت خودکار می چرخد، احتیاجی نیست که تو آن را با قصد بچرخانی. من می خواهم یکبار بیشتر تاکید کنم: فکر را بکار نبرید، زیرا آن ( فکر ) نمی تواند فالون را کنترل کند. آن اشتباه خواهد بود که فکر کنی که با فکر می توانی آن را به جهت دیگر برگردانی. آنچه مربوط به فالون می شود پاک کردن جسم تو از بیرون است، اگر بخواهی فالون در یک جهت معین بگردد، ممکن است پیغام تو را بگیرد و بتو چنین احساسی را بدهد. به هر حال، به تو می گویم که آن کار را نکنی. تو نمی توانی با قصد آن را اصلاح کنی. اگر آن کار را کنی، آیا بدین معنی نیست که رهرو انرژی تزکیه را اصلاح می کند؟ اجازه بده فالون کار را انجام دهد. این قانون ( فا ) است که در روش تزکیه ما رهرو را اصلاح می کند. چرا همیشه به فکر خودت چسبیده ای؟ هیچ نیروی فکری در روش تزکیه در سطح بالا بکار نمی رود، حتی در مکتب تائو.

چه زمان، مکان و جهت می تواند بهترین تاثیر را به رهرو بدهد و وقتیکه او تمرینات تزکیه را انجام می دهد؟ چند بار لازم است او آنها را انجام بدهد؟ آیا درست است که آنها را قبل یا بعد از غذا انجام داد؟

فالون گرد است. آن نمونه کوچکی از جهان ما است. ما بر طبق اصول جهان تزکیه می کنیم. جهان در حال حرکت است، پس می توان گفت "قانون رهروان را اصلاح می کند". آن شما را اصلاح می کند حتی وقتی که تمرین نمی کنید. به همین جهت، سیستم تزکیه ما کاملاً متفاوت است از اصول روشهای دیگر که بطور همگانی شناخته شده است، تمام این روشها در اصل برای باز کردن نقاط طب سوزنی و کانالهای انرژی بدن انسان بکار برده می شد. بعنوان تزکیه کننده قانون بزرگ فا، تو مجبور نیستی این کار را بکنی. تو دیگر در وضعی نیستی که جسم تو اول پاکسازی شد. برای یک فرد عادی بنظر خیلی مشکل می آید که یک رهرو بشود. بعلاوه، بعضی از روشهای تزکیه مستقیماً هیچ امکاناتی برای تغییر جسم رهروانشان ندارند، و آنها برای هدفشان انتظارات پیچیده ای را در نظر دارند، اما چنین انتظاراتی در روش تزکیه ما وجود ندارد، و ما در مورد آن چیزها صحبتی نمی کنیم. در مورد چیزهاییکه صحبتی نکرده ام توجهی نکنید، فقط تمرین کنید. بعنوان یک رهرو دافا، در آغاز ممکن است که تو ترسها و نگرانی های زیادی داشته باشی، اما بعد از چند روز آنها را از دست خواهی داد. اغراق نیست که گفته شود در روش تزکیه دیگران چندین سال طول می کشد بجایی برسند که ما در این جلسات می رسم. من در مورد چیزها در سطوح پایین صحبت نخواهم کرد، از قبیل جهت ها و انرژی کانال ها. آن چه که من می گویم در مورد چیزها در سطح بالا است. ما کلمه "اصلاح" را بجای کلمه "عمل" برای تزکیه قانون بزرگ و عمل واقعی تمرینهای تزکیه استفاده می کنیم.

**آیا بلافاصله بعد از تمرین می توانم تخلیه روده یا ادرار کنم؟ کف خیلی زیادی در ادرارم مشاهده می کنم. آیا این نشانه تراوش انرژی از بده می باشد؟**

مساله ای نیست. تراوش انرژی وقتی که مدفوع یا ادرار می کنی وجود دارد. اما به عنوان تمرین کننده در سطحی بالا، آن انرژی کم چیزی برای تو به حساب نمی آید و بتو صدمه ای نمی رساند. به عنوان رهروی قانون بزرگ، ما باید تمام موجودات را نجات بدهیم. نگران نباش. آنچه که بدست آورده ایم بیشتر از آن است. انرژی که من در این نشست ها آزاد کرده ام بقدری قوی می باشد که آنرا روی دیوار ها هم می توانی پیدا کنی.

**آیا می توانم فالون را اشاعه بدهم؟ آیا می توانم به آنها بی که در جلسه های سخنرانی برای تمرین عمل تزکیه حاضر نبوده اند آموزش بدهم؟ آیا آنها اجازه دارند در مرکز درس تمرین کنند؟ آیا می توانم نوارهای سخنرانی شما و کتابهایتان را به دوستان و آشنایانی که در نقاط دیگر کشور زندگی می کنند بفرستم؟**

اگر روش تزکیه ما را اشاعه کنی تا مردم بیشتری از آن نفع ببرند اشتباهی نکرده ای. من به اندازه کافی در باره قانون صحبت کرده ام تا جاییکه بتوانی بفهمی که قانون چیست، آگاه به موضوعات در سطحی بالا شوی، و آنها را با چشمان خودت ببینی. من از قبل شما را آگاه کرده ام برای اینکه شاید شما نتوانید متوجه آنها شوید وقتی که آنها را می بینید یا برخورد می کنید. می توانید به دیگران آموزش دهید که تمرین کنند، اما شما قادر نیستید آنها را با فاشن مجهز کنید. بعداً، پس شما چه خواهید کرد؟ من برای شما درباره فاشن گفته ام که اگر با نیمی از قلبتان عمل کنید فاشن شما را ترک خواهد نمود. اگر رهرویی واقعی هستید، فاشن من از تو مواظبت خواهد کرد. به همین جهت، وقتی شما به کسی دیگر تمرین را آموزش می دهید، همزمان به او پیغام آموزش من و مکانیزم انرژی را برای رشد فالون در او منتقل می کنید. اگر یادگیرنده مصمم به عمل باشد، او فالونی را خودش رشد خواهد داد. اگر او شانس خوبی داشته و از کیفیت مادرزادی خوبی برخوردار باشد، بلافاصله فالونی را در همانجا بدست خواهد آورد. این کتاب با جزئیات بسیاری نوشته شده است بطوریکه خواننده می تواند با مطالعه شخصی تزکیه کند.

**آیا بعنوان رهرو فالون گونگ باید به نفس کشیدن توجه کرد؟ چگونه او باید تنفس را تنظیم کند؟**

در تمرین فالون گونگ احتیاجی نیست که فرد تنفس خود را اصلاح کند یا درباره آن صحبتی کند. چنین متدهایی فقط در روش های ابتدایی تهذیب بکار برده می شوند. ما احتیاجی به آنها نداریم، پاکسازی تنفس برای تزکیه الاکسیر با اضافه کردن باد برای راندن آتش مورد استفاده قرار می گرفت. تنفس معکوس، هم آهنگی تنفس، و فرو دادن آب دهان تماماً روش هایی هستند که برای تزکیه الاکسیر بکار برده می شدند. ما آن را تزکیه نمی کنیم. همه آنچه که شما احتیاج دارید انجام شود با فالون اجرا می شود. آنچه که از همه سخت تر و پیچیده تر است برای انجام دادن بوسیله فاشن من انجام می شود. هر مکتبی، مخصوصاً مکتب تائو، شرح جزئیاتی از همه اینها را دارد، اما با قصد نمی توان آن را کامل کرد. در حقیقت، این پیر والا مقام آن مکتب است که آن را رشد و تغییر می دهد. به هر حال، معمولاً خود رهرو

اطلاعی از آن ندارد. او نمی تواند کار را در راهی ساختگی انجام دهد. فقط آنهایی که به روشن بینی رسیده اند و انرژی تزکیه (گونگ) را باز کرده اند می توانند آن کار را انجام دهند.

### آیا در طول تمرین به چیزی تمرکز کنم؟ باید به چیزی در مغزم توجه کنم؟

هیچ شرایطی برای تمرکز فکر در روش تزکیه ما نیست و من هرگز از شما نمی خواهم به چیزی تمرکز کنید. می خواهم شما وابستگی هایتان را رها کنید. از شما نمی خواهم فکر ( قصد ) را بکار ببرید. وقتی که شما سومین قسمت تمرین ها را انجام می دهید، فقط یک فکر کافی است برای اینکه با حرکت دستهایتان انرژی را به نهایت گیتی بفرستید، نه بیشتر.

### آیا جمع کردن انرژی مثل جمع کردن شی (Qi) است؟

شی را برای چه می خواهید؟ آنچه که شما تزکیه می کنید دافا ( قانون بزرگ ) است، و شما در آینده شی را آزاد نخواهید کرد. آنچه که شما تزکیه می کنید شی در سطح پایین نیست. آنچه که شما از خود رها می کنید نور است. انرژی جمع شده بوسیله فالون انجام می شود. احتیاجی نیست که خودت این کار را بکنی، بطور مثال، در انجام تمرین " نفوذ در دو منتهی الیه کیهان "، رهروان شی را نمی گیرند. آنچه که او انجام می دهد باعث عبور انرژی از میان جسم او است. اگر چه این باعث جمع شدن انرژی است، اما آن هدف اصلی نیست. در تزکیه دافا شخص می تواند فشار سختی را روی سرش احساس کند و مقدار زیادی از شی را با به سرعت برگرداندن وارد بدن کند. اما شی به چه درد می خورد؟ تو مجبور نیستی با قصد انرژی جمع کنی.

### آیا مسائلی مثل "گذاشتن اصولی در صد روز" و "تنفس جنینی" در فالون گونگ وجود دارد؟

آن چیزها در سطح بسیار پایینی هستند. ما آنها را تزکیه نمی کنیم. ما در حال حاضر از وراي همه مراحل ابتدایی متزلزل عبور کرده ایم.

### آیا تکنیکی برای رسیدن به بین و یانگ (Yin and Yang) در فالون گونگ وجود دارد؟

این همچنین چیزی است که برای رشد شی در سطح پایین بکار برده می شد. وقتی تو از وراي آن مرحله عبور کرده ای، دیگر احتیاجی نداری که به بالانس بین و یانگ در قسمت توجهی کنی. هر روش تزکیه ای را که عمل کنی، تا آنجا که آموزش واقعی پیر خودت را بدست آورده ای و از سطح پایین خارج شده ای، مطمئناً تمام آن چیزهایی که قبلاً بدست آورده ای دور خواهی انداخت و هیچکدام از آنها را نگه نخواهی داشت. وقتی که به یک سطح دیگری می رسی، مجموعه دیگری از چیزها رشد خواهند نمود. درست به این شکل عمل می شود.

### آیا می توانم وقتی رعد و برق است تمرین کنم؟ آیا رهرویی از فالون گونگ از صدا ها می ترسد؟

می خواهم این را با یک مثال توضیح بدهم. یک روز، شاگردانم را در حیاط یک سازمانی در پکن داشتم تعلیم می دادم، هوا بارانی بود، با رعد و برقی بالای سرمان. شاگردان تمرینهای تزکیه را که من فقط به مریدانم می گویم انجام می دادند. دیدم که باران می خواهد ببارد قبل از آنکه آنها تمرینهایشان را تمام کنند. باران به هر جهت نبارید. ابرها بسیار پایین بودند و بالا و پایین در بالای ساختمان می رفتند. رعد و برق می غرید و خیلی تارک بود، یک رعد به قسمت بیرونی اصابت کرد اما به هیچوجه به ما صدمه ای نزد. ما می توانستیم به وضوح اصابت رعد و برق به زمین را ببینیم اما به ما صدمه ای نزد. این نشان می دهد که ما وقتی تمرین تزکیه را انجام می دهیم حمایت شده هستیم. من معمولاً به هوا هنگام تمرین اهمیتی نمی دهم. هر وقت که بخواهم تمرین می کنم، یا هر زمان که وقت دارم. از صداها نمی ترسم. رهروان روشهای دیگر همگی از صداها می ترسند، زیرا وقتی آنها در سکوت کامل صدای بلندی را می شنوند، معمولاً احساسی دارند که تمام انرژی آنها منفجر می گردد و مثل یک برق نور از جسمشان خارج می شود. اما تو نباید نگران باشی. تو گمراه نخواهی شد وقتی روش تزکیه ما را عمل می کنی. البته، بعنوان نصیحت به شما جایی ساکت برای انجام تمرین هایتان پیشنهاد می کنم.

### آیا برای رهرو لازم است شکل شما را تجسم کند؟

نه، آن لازم نیست. وقتی چشم الهی شما باز شود، فاشن من را خواهی دید که درست در کنار شما است.

آیا شرایطی برای انجام پنج تمرین وجود دارد؟ آیا همه آنها یکدفعه باید انجام شوند؟ آیا این درست است که موقع انجام تمرین در فکر آنها را بشماریم که آنها نه بار انجام می شوند؟ آیا این تاثیر منفی خواهد داشت اگر تمرین ها را بیشتر از نه بار انجام دهم یا آنها را اشتباه عمل کنم؟

تو می توانی هر کدام از پنج سری تمرینات را انجام دهی. به عنوان توصیه می توانی تمرین اول را اول انجام دهی، که به گرم شدن تمام بدن تو کمک می کند. تو می توانی امیدوار باشی که به نتیجه بهتری برسی اگر خودت را آماده کنی برای سری تمرین های بعدی با انجام تمرین اول در آغاز. تو می توانی مشخص کنی مقدار تمرین را بر طبق وقتی که داری. تو می توانی درست یکی از تمرین ها را برای تمرین انتخاب کنی. هر حرکتی در تمرین سوم و چهارم نه بار تکرار می شود. همانطور که در کتابم نوشته شده است، می توانی تعداد آنها را در ذهن بشماری. وقتی به خانه می روی، می توانی امتحانی کنی و از فرزند خود بخواهی که کنار تو بایستد و تمرین های تو را بشمارد. بعد از انجام حرکت های نه گانه، تو مکانیزم انرژی را پیدا نخواهی کرد اگر در جستجوی آن باشی. در انجام تمرینات روش تزکیه ما، در آغاز، تو باید تعداد حرکات را بشماری. وقتی به آن عادت کردی، همانطور که انتظار می رود بطور طبیعی آن را قطع می کنی اگر تو نتوانی بطور صحیح حرکات را انجام بدهی یا بیشتر از نه بار یا کمتر اجرا کنی، فقط آنها را صحیح کن.

**چطور می شود که برای هر حرکتی پایانی وجود دارد، اما پایانی برای پاکسازی نیست؟**

فالون بطور اتوماتیک ( خودکار ) می چرخد و فوراً می داند که کی تو تمرین را تمام کرده ای. انرژی آنچنان قوی است که آن می تواند در یک چشم بهم زدن تمام چیزهایی که تو به بیرون رها کرده ای برگرداند، که نمی توان آن را از روش مصنوعی بدست آورد. این پایانی برای تمرین نیست، این فقط روشی است برای برگرداندن انرژی. در روش تزکیه دیگران، همه چیز تمام می شود در لحظه ای که تو تمرین ها را تمام کرده ای. در روش تزکیه ما، به هر جهت، متفاوت است. حتی وقتی تو تمرین را تمام کرده ای به هیچ وجه پاکسازی در تمام مدت متوقف نمی شود، بنابراین ما می گوییم هیچ پایانی برای پاکسازی وجود ندارد. وقتی که چرخش فالون مطرح می شود، تو قادر به توقف آن نیستی. شاید نتوانی آن را وقتی که من در مورد بعضی چیزها بطور عمیق با تو صحبت می کنم بفهمی. اگر تو بتوانی آنرا متوقف کنی فالون درون من هم همچنین مجبور است که از چرخش به ایستد. آیا می توانی فالون را در بدن من متوقف کنی؟

**آیا می توانم با وضعیت جبین و هوشی ( Jieyin and Heshi ) بعنوان قسمتی از " ایستاده - مثل - یک - ستون " تمرین کنم؟**

اولین سری تمرین ها " بودا هزاران دست را نشان می دهد "، نمی شود به شکل " ایستاده - مثل - یک - ستون " را تمرین نمود. اگر خودت را بیش از حد بکشی، به بدنت صدمه خواهی رساند.

**وقتی که تمرین می کنم آیا باید فضای خالی در زیر بغل داشته باشم؟ من احساس کشش در زیر بغلها می کنم وقتی که اولین سری از تمرین ها را عمل می کنم، چرا؟**

شاید تو از یک بیماری رنج میبری. در مرحله اولیه وقتی که جسم تو پاک می شود، ممکن است این یا آن علائم را داشته باشی، اما آنها ربطی به تمرینات تو ندارند.

**آیا آنهایی که در جلسات سخنرانی شما شرکت نداشته اند می توانند با شاگردان دیگر در پارک تمرین کنند؟**

بله، آنها می توانند. تمام شاگردان من می توانند به دیگران تمرین ها را بیاموزند. اما نمیتوانند آنطور که من درس می دهم انجام دهند. وقتی که من به شما آموزش می دهم، بطور مستقیم جسمهای شما را عوض می کنم. به هر حال، هستند کسانی که از شاگردان من یاد گرفته اند و به محض اینکه شروع به تمرین می کنند فالون را می گیرند، زیرا که هر کدام از شاگردان من فاشن من را پشت سرشان دارند، و فاشن بطور اتوماتیک تقسیم می شود. این به سرنوشت فرد مربوط است. آنهایی که خوش شانس هستند بلافاصله فالون را می گیرند. آنهایی که شانس کمتری دارند مجبورند این مکانیزم اسرار آمیز را در حین یک دوره طولانی از تمرین رشد بدهند.

## ژست های بودا چه معنایی در وضعیت تمرین " قوی کردن توانایی های مافوق طبیعی " را دارند؟

ما با زبان قادر به توضیح آن نیستیم. هر حرکتی معنای بسیاری دارد. و فکر اصلی به طریق زیر است: من آماده تمرین هستم. من آماده تمرین قانون بودا هستم. من جسم خود را پاک نموده ام و وارد حالت پاکسازی شده ام.

## وقتی که فرد به درجه جسم سفید شیری رسیده است، آیا او با تمام منقذهای باز بدنش تنفس می کند؟

تجربه شخصی تو به تو خواهد گفت که تو در حال حاضر این مرحله را گذرانده ای. برای پاکسازی جسم تو به مرحله سفید شیری، من مجبورم حداقل ده ساعت سخنرانی کنم، نه کمتر از ده ساعت. برای رسیدن به این مرحله، تو باید سالهای بسیار، سالهای بسیار، یا حتی بیشتر را در روش سیستم دیگران صرف کنی. من اینجا درست در زمانی کوتاه شما را به این مرحله آورده ام. از آنجایی که شرایط آنچنانی برای شین شینگ وجود ندارد، این بوسیله پیر بر طبق توانایی او انجام می شود. شما از این مرحله درست بعد از چندین ساعت بدون آگاهی از آن گذشته اید. یک روز، بسیار حساس خواهی بود، اما بعد از مدتی دیگر آنطور احساس نخواهی کرد. این بدین معناست که تو وارد سطحی بالا شده ای. این موقعیت اگر روش تزکیه دیگران را تمرین کرده بودی شاید بیشتر از یکسال ادامه پیدا می کرد. در حقیقت، تمام این چیزها در سطح پایینی هستند.

## آیا من می توانم به تمرین های فالون گونگ وقتی در اتوبوس هستم یا در صف ایستاده ام فکر کنم؟

در روش تزکیه ما فکر بکار برده نمی شود و هیچ زمانی برای تمرین تعیین نشده است. البته، هر چه بیشتر تمرین کنی، بهتر است. وقتی تمرین نمی کنی فالون همچنین در حال پاکسازی تو است. به هر حال، در آغاز، بهتر است که تو تمرین بیشتری کنی برای تقویت فالون. موردی بود که بعضی از شاگردان من در مسافرت کاری یک تا دو ماه حضور نداشتند که در طول آن مدت آنقدر مشغول بودند که تمرین نکردند. وقتی که آنها برگشتند متوجه شدند که تاثیری روی آنها نگذاشته است و فالون آنها هنوز هم می چرخید. فالون هرگز از چرخش باز نمی ایستد و به کار تا آنجایی که خودت را مثل یک رهرو تلقی می کنی ادامه می دهد و شین شینگ تو را حفظ می کند. به هر حال، مسأله ای هست که می خواهیم ذکر کنیم: اگر تو تمرین تزکیه را انجام نمی دهی و مثل یک فرد عادی رفتار می کنی، فالون از بین می رود.

## می توانم فالون گونگ و تانتاریسم را همزمان تمرین کنم؟

تانتاریسم همچنین فالون را تزکیه می کند، اما آن را نمی شود با روش تزکیه مخلوط کرد. اگر تو فالون را در حین تمرین تانتاریسم رشد داده ای می توانی به تمرین آن ادامه بدهی، زیرا که این روش هم قانون ارتدکس است. اما تو نباید دو روش را همزمان تمرین کنی. فالون در تانتاریسم برای تزکیه مرکزی ( خطوط نصف النهار ) استفاده می شود. آن بصورت افقی می چرخد و روی چرخ آن مانترا وجود دارد در نتیجه روش آن از روش ما متفاوت است. فالون ما بطور عمودی در زیر شکم قرار دارد و قسمت جلویی آن بطرف بیرون است. قسمت زیرین شکم تو آنقدر کوچک است که فقط یک فالون را می تواند داشته باشد. اگر تو فالون دیگری را آنجا جای دهی، آنها با هم مخلوط خواهند شد.

آیا رهرویی از فالون گونگ می تواند روش دیگر مکتب بودا را تمرین کند؟ آیا او می تواند به نوار تکرار نام گوان یین بودهیساتوا ( Kuan Yin Bodhisattva ) گوش کند؟ آیا بودهیست ها می توانند در خانه بعد از آنکه تمرین فالون گونگ را شروع کرده اند سوترا ( Sutra ) را تکرار کنند؟ آیا او می تواند روش دیگر تزکیه را همزمان تمرین کند؟

من اینطور فکر نمی کنم. هر روش تزکیه ای راه خود را برای تزکیه دارد. اگر می خواهی واقعا تزکیه کنی، نه فقط اینکه از بیماریهایت خلاص شوی یا فرم خوبی بگیری، تو باید خود را وقف یک روش ساده کنی. این موضوعی بسیار جدی است. تو مجبوری به یک روش ساده بچسبی اگر می خواهی وارد سطح بالایی از تزکیه شوی. این واقعیتی حتمی است. تو نمی توانی یک تمرین مختلط را داشته باشی حتی در روش تزکیه های مختلف در مکتب بودا. روش تزکیه ما یکی از روشهای در سطح بالا است. آن از زمانهای بسیار قدیم عبور کرده است. تو نمی توانی به احساس خودت اعتماد کنی. از دید بعدی دیگر، این پروسه تغییرات بسیار اسرار انگیز و پیچیده ای دارد. درست مثل یک وسیله دقیق. اگر تو قسمتی از آن را عوض کنی، بلافاصله اشتباه عمل خواهد کرد. روش تزکیه هم همینطور است تو نمی توانی چیز دیگری به آن اضافه کنی اگر اینکار را بکنی، همه چیز اشتباه خواهد شد. همین قانون برای روشهای دیگر نیز صادق است. اگر می خواهی روش تزکیه ای را تمرین کنی، تو باید به آن تمرکز کنی. اگر فکری ساده نداشته باشی، در آخر به جایی نخواهی رسید. یاد گرفتن از

نقطه نظرهای قوی دیگران فقط گفته ایست برای بکار بردن آنهايي که می خواهند از بیماریها خلاص شده و خود را سالم نگه دارند. آن نمی تواند تو را به سطح بالایی از تزکیه برساند.

### اگر من با رهروی از روش دیگر تزکیه تمرین کنم آیا مزاحمتهاي دو طرفه بوجود خواهد آمد؟

بدون در نظر گرفتن اینکه چه روشی را او تزکیه می کند، اگر یکی از مدارس تائو باشد، یا مدرسه الهی، یا مکتب بودا، تا آنجایی که مدرسه ای از ارتدکس باشد، او مزاحمتی برای تو نخواهد داشت، نه حتی تو مزاحم او خواهی بود. آن حتی برای او خوب خواهد شد اگر با تو تمرین کند، زیرا که فالون موجودی با هوش است، که کاربردی برای الاکسیر داخلی ندارد، و به او بطور خودکار کمک خواهد کرد.

### آیا می توانم از یک استاد شی گونگ دیگر تقاضای پاک کردن جسمم را بکنم؟ آیا به من صدمه خواهد زد اگر به سخنرانی استادان دیگر شی گونگ بروم؟

من فکر می کنم که همه شما بعد از تمام کردن دوره سخنرانی من خواهید فهمید که اوضاع جسمی شما بعد از آن چگونه می باشد. هیچ بیماری اجازه ندارد بعد از مدتی به شما حمله کند. اگر تو دوباره بیماری ای داری، چیزی مثل سرماخوردگی یا دل درد، این بیماری نیست. این امتحانی است که شما لازم است آنرا بگذرانید. اگر از استادان دیگر شی گونگ بخواهید جسم شما را پاک کنند، این معنی را می دهد که تو آنچه را که گفته ام نفهمیده یا معتقد نیستی و دارای دل بستگی می باشی. در این مورد اطلاعات بد را به خود جذب کرده ای، که مزاحم تزکیه تو خواهد شد. استاد شی گونگ ممکن است بوسیله نیروهای اهریمنی تسخیر شده باشد، و ممکن است آنها را به خود جذب کنی. اگر در جلسه سخنرانی او شرکت کنی همان اتفاق خواهد افتاد. وقتی که به او گوش می کنی آیا دنبال چیزی نیستی؟ به این مسأله خودت فکر کن، این مسأله ای از شین شینگ است، و این مربوط به تو است که چگونه با آن برخورد می کنی. اگر آنچه که استاد صحبت می کند در باره قانون در سطح بالا است یا موضوعی در باره شین شینگ، این می تواند برای تو درست باشد که در سخنرانی او شرکت کنی. حالا تو به کلاس من آمده ای، من تلاش سختی را برای پاکسازی جسم تو کرده ام. در اصل، اطلاعاتی که تو در حین تمرین بدست آوردی بسیار پیچیده بود و جسم تو در وضعیت آشفته ای بود. الان من جسم تو را بوسیله از بین بردن چیزهای بد و نگاه داشتن چیزهای خوب مرتب کرده ام. البته، اگر تو بخواهی روشهای دیگر تزکیه را یاد بگیری بنو نخواهم گفت نه. تو می توانی روشهای دیگر را اگر فکر می کنی که مال ما خوب نیست تمرین کنی. اما این برای تو خوب نیست که چندین روش را در یک زمان یاد بگیری. تو تزکیه قانون بزرگ را شروع کرده ای یاد بگیری با فاشن من در نزد تو. آیا این خنده دار نیست که در جستجوی چیزی در سطح پایین باشی وقتی چیزی در یک سطح بالا را بدست آورده ای !

### آیا رهرو فالون گونگ می تواند روشهای دیگر را یاد بگیرد، بطور مثال، ماساژ، تمرین دفاع از خود، مدیتیشن یک انگشتی، تایچیکوان و غیره؟ آیا این مسأله ای است که من در باره آنها کتاب هایی بخوانم اما تمرین هایشان را انجام ندهم؟

مسأله ای نیست که ماساژ یا تمرین دفاع از خود را یاد بگیری. اما بعضی مواقع قلب سنگدل می شود و احساس ناراحتی خواهی داشت. مدیتیشن یک انگشتی و تایچی به شی گونگ تعلق دارند. تمرین آنها این معنا را می دهد که چیزهایی را به آنچه که من به شما داده ام اضافه کنی و جسم خود را ناخالص بسازی. در باره کتابها می توانی آنهايي که در باره شین شینگ است بخوانی. اما بعضی از مؤلفین اغلب نتایجی در مورد بعضی چیزها می گیرند که خودشان به آنها اطمینان ندارند، که افکار تو را مغشوش خواهد کرد.

### در موقع انجام "نگهداشتن چرخ مقابل سر" بعضی مواقع اتفاق می افتد که دستان من یکدیگر را لمس می کنند. آیا اشتباهی در آن است؟

بله. تو باید آنها را از هم جدا نگهداری، وگرنه، انرژی دستان تو به عقب بر خواهند گشت.

### در انجام تمرینهای دوم، وقتی دستانم خسته هستند می توانم دستانم را برای استراحت پایین بیاورم قبل از اینکه دوباره آن را انجام بدهم؟

تزکیه کاری بسیار سخت است. فایده ای ندارد که دستان را در لحظه ای که آنها درد می گیرند پایین بیاوری. هر چه بیشتر تمرین کنی، بهتر است. البته، تو نباید افراط کنی.

### در حالت نشستن ضربدری (لوتوس) ، چرا یک زن باید پای راستش را روی پای چپ بگذارد؟

در روش تزکیه ما یک اصل اساسی وجود دارد که زن از لحاظ جسمی با مرد فرق دارد. یک زن می تواند به بهترین نتیجه برسد فقط وقتی که او خود را با جسم فیزیکی خود در بعدها دیگر و برطبق شرایط فیزیولوژی خود اصلاح کند. نشستن با پای چپ بصورت ضربدری زیر پای راست سازگار است با وضعیت فیزیولوژی زن. مرد باید برعکس انجام دهد، زیرا که فیزیولوژی بدن او متفاوت است.

### آیا من می توانم در حین تمرین به نوار یا موزیک گوش کنم یا مانترا بگویم؟

اگر موسیقی بودا خوب است، تو می توانی به آن گوش دهی. اگر واقعا می خواهی کار واقعی برای تزکیه انجام دهی، نباید به هیچ موزیکی گوش کنی زیرا از تو انتظار می رود که تمرکز کنی. گوش کردن به موزیک راهی است که به تو کمک می کند که یک فکر ساده را جایگزین هزاران فکر کنی.

### در انجام تمرین "نفوذ در دو منتهی الیه کیهان" آیا آن را با حالتی آرام انجام بدهم یا مجبورم از خاصیت کش آمدن استفاده کنم؟

در انجام تمرین، از شما انتظار می رود که در حالتی طبیعی و آرام باشید. این تمرین را مثل تمرین سری اول انجام ندهید. برخلاف اولین سری از تمرین ها، تمام تمرین های دیگر در سیستم تزکیه ما در حالتی از آرامش برگزار می گردند.

## 3. تزکیه شین شینگ

می خواهیم به جن - شان - رن ( حقیقت - نیکی - بردباری ) برسیم . اما شب قبل خوابی دیدم که در کنترل خود وقتی که با کسی شدیداً دعوا داشتیم نا موفق بودم. آیا آن کمکی بود برای بالا بردن شین شینگ من؟

واقعا" بود. بتو گفته ام که خوابها چه هستند. سعی کن خودت بهتر آنها را بفهمی. اتفاقاتی که شین شینگ تو را بهتر می کنند ناگهانی پدیدار می شوند. آنها هرگز وقتی که ذهنا" برای آنها آماده هستی ظاهر نمی شوند. برای فهمیدن اینکه یک شخص خوب یا بد هست فقط می توانی او را وقتی که آمادگی ذهنی ندارد امتحان کنی.

### آیا رن "Ren" بردباری " در فالون گونگ این معنا را می دهد که شخص باید همه چیز را در صورت درستی یا نادرستی تحمل کند؟

" رن " که من به آن اشاره می کنم بدین معنا است که تو شین شینگ خود را بهتر کنی وقتی که تو با مشکلاتی که با علایق شخصی تو یا چیزهایی که نمی توانی آنها را رها کنی مواجه می شوی. حقیقت این است که، " رن " ، چیز بدی نیست، حتی برای فرد عادی. داستانی مشهور را برایتان تعریف می کنم: Han Xin ( هان زین )، ژنرال بزرگ سلسله هان، از زمان طفولیت به ورزش رزمی علاقمند بود. در آن زمان، رهرو ورزش رزمی همیشه شمشیری را با خود حمل می کرد. هان زین در خیابان قدم می زد، وقتی که ولگردی به او گفت، "چرا چنان چیزی را با خود حمل می کنی؟ آیا جرأت کشتن کسی را داری؟ اگر جرأت می کنی، اول مرا بکش ". با آن کلمات، شخص ولگرد گردن خود را بیرون کشید، سپس ادامه داد: " اگر تو جرأت نمی کنی، پس از لای دو پای من بجز ! " هان زین همان کاری را کرد که او خواسته بود. او واقعا" مردی با بردباری زیاد بود. بعضی افراد بردباری را با ترسویی برابر می دانند. در حقیقت، فردی یا حوصله خواستی بسیار قوی دارد. اگر چه آن درست یا غلط باشد، تو باید ببینی که آن برطبق اصول جهانی است. تو حقیقت موضوع را نمی دانی ممکن است بگویی " اما من آن را می دانم. آن فقط چیزی بی ارزش است. " من درباره اصلی دیگر صحبت می کنم، که نمی تواند به دنیای فیزیکی ما مربوط باشد. بعنوان شوخی، شاید تو در یک زندگی قبلی به آنها بدهکار بودی. چگونه می توانی داوری کنی که آن درست یا غلط است؟ در نتیجه تو باید صبور باشی. اگر به دیگران آزار رسانده ای، چگونه می توانی بگویی بردباری خود را تمرین کرده ای؟ اگر واقعا کسی بتو آزار رسانده است، نه تنها باید بردبار باشی اما همچنین از او باید متشکر هم باشی. او شاید به تو فحش داده است یا از تو به معلمت شکایت کرده است، اما تو باید هنوز هم نسبت به او مادیون باشی. " آیا این یک آکیو ( بی عقل ) نیست " ( آیا این بی عقلی نیست)؟ تو ممکن است اینطور بگویی. اما این برداشتی است از آنچه که تو می بینی. اگر در یک اتفاقی مثل او رفتار نکنی شین شینگ تو پیشرفت خواهد کرد. او در این دنیای مادی مزیتی را بدست آورده است، اما در بعدی دیگر آیا او مجبور نیست که بتو در عوض چیزی را بدهد؟ و ، با رشد شین

شینگ تو، ماده سیاه (کارما) تو بکلی تغییر شکل می دهد. پس تو در یک لحظه سه چیز را بدست آورده ای. چرا احساس تشکر از او را نداری؟ این چیزی است که یک فرد عادی ممکن است به سختی بفهمد. اما من اینجا با شما رهروان صحبت می کنم، نه با افراد عادی.

**آنهايي که بوسيله ( فوتي ) Futi تسخير نشده اند می توانند با بالا بردن شين شينگ خود از تسخير شدن اجتناب کنند.**  
**چه باید کرد اگر شخص در حال حاضر بوسيله فوتي تسخير شده است؟ چگونه می شود از دست آنها رها شد؟**

یک راه ارتدکس بر صدها راه نادرست غلبه می کند. تو فا را امروز بدست آورده ای. از امروز بعد، چیزی از آنها اگر منفعت هم داشته باشد قبول نکن. وقتی آنها به تو پول، شهرت، می دهند، تو احساس خرسندی می کنی و در نزد دیگران نشان داده و می گویی " نگاه کن، چقدر من لایقم!". اما وقتی که احساس بدی داری و نمی توانی سختی ها را تحمل کنی، از پیرت می خواهی که تو را معالجه کند. چرا از آنها آن مزیت ها را قبول کردی؟ من نمی توانم در این مسائل مداخله کنم زیرا تو خودت آن مزیت ها را که آنها بتو داده اند قبول کرده ای. به این شکل نیست که تو فقط می خواهی مزیت ها را بگیری. اگر آنها را نمی خواهی برطبق آنچه که پیرت بتو گفته است تزکیه کن. در فکرت درست باش، و در تصمیمت جدی، و ارواح پلید خواهند ترسید. وقتی تو مزیت های آنها را نخواهی، آنها مجبورند ترا ترک کنند. اگر همچنان آنها تو را تسخير کرده اند، کارهای پلیدی انجام می دهند پس، من دخالت خواهم کرد. تکانی از دست من بطور کلی در یک لحظه آنها را ناپدید خواهد کرد. اما فایده ای ندارد اگر تو مزیت هایی که آنها بتو پیشنهاد می کنند دریافت کنی.

**آیا اگر فرد در یک پارک تمرین کند بوسيله فوتي تسخير می شود؟**

من چندین بار به شما گفته ام آنچه را که ما تزکیه می کنیم قانون ارتدکس است و یک فکر درست بر صدها فکر پلید غلبه می کند. تا آنجایی که تو رهرویی از قانون ارتدکس هستی و فکر خود را خالص نگه می داری، هیچ چیزی قادر به تسخير تو نیست. فالون چنان چیز فوق العاده ای است که چیزهای بد وقتی به آن نزدیک می شوند احساس ترس می کنند، چه برسد به اینکه پهلوی آن باقی بمانند. اگر تو به آن باور نمی کنی، برو و در جاهای دیگر تمرین کن، خواهی فهمید که آنها از تو می ترسند. اگر من تعداد کسانی را که بوسيله فوتي تسخير شده اند بتو بگویم، تو خواهی ترسید. خیلی از مردم فوتي دارند. چه می خواهی بدست آوری از طریق ادامه تمرین وقتی که به هدف در مورد از بین بردن بیماریها و سلامت رسیده ای؟ اگر فکر درستی نداری، با چنان مشکلاتی برخورد خواهی کرد. به هر حال، آن اشخاص را نمی توان ملامت کرد، زیرا آنها این اصول را نمی دانند. یکی از هدفهای من برای عمومی کردن این جریان این است که به حل این مشکل کمک کنم و تمام چیزهای نادرست را درست کنم.

**چه توانایی های ما فوق طبیعی ای را یک رهرو می تواند در آینده رشد بدهد؟**

من نمی خواهم در اینبار صحبت کنم. این سخت است که گفته شود، زیرا که شرایط از شخص تا شخص متفاوت است. در یک سطح، تو بعضی از توانایی های مافوق طبیعی را رشد می دهی. در سطحی دیگر، بعضی دیگر از آنها را رشد می دهی. آنچه که به حساب می آید شین شینگ تو در هر سطح می باشد. یک توانایی بخصوص می تواند وقتی که از وابستگی بخصوصی رها شده ای رشد کند. اما آنچه را که تو رشد داده ای مطمئناً در مرحله اولیه خودش است و بسیار بالا نمی تواند باشد. از جهت دیگر، چنین توانایی هایی در دسترس تو قرار نخواهند گرفت وقتی که شین شینگ تو به سطحی بالا نرسیده است. به هر حال، بعضی از شاگردان در جلسات سخنرانی از کیفیت مادرزادی خوبی برخوردار هستند. آنها در حال حاضر قدرت خدایی را رشد داده اند. آنها در باران خیس نخواهند شد. بعضی دیگر قدرت های جنبش فراروانی (Psychokinesis) را رشد داده اند.

**آیا تزکیه شین شینگ، یا از بین بردن تمام دل بستگی ها، اشاره می کند به دستیابی: " خلاً " در مکتب بودا یا " نیستی " در مدرسه تائو؟**

آنچه که ما شین شینگ یا تقوا می نامیم بیشتر از آنی است که " خلاً " در مکتب بودا یا " نیستی " در مدرسه تائو به آن اشاره می کند. برعکس، خلاً یا نیستی درست قسمتی از آنچه که ما شین شینگ می نامیم است.

**آیا یک بودا تا ابد بودا باقی می ماند؟**

وقتی یک رهرو به مقام تائو نایل و روشن بین شده است، او به گروه روشن بینان یا موجودات ملکوتی تعلق خواهد داشت. اما این نمی تواند او را علیه دوباره انجام دادن کارهای بد تضمین کند. بطور کلی، او آن کارهای بد را در آن سطح نخواهد کرد، زیرا او حقیقت را



دیده است. اگر او آن کار را بکند، دوباره نزول خواهد کرد. او مجبور است تمام مدت کارهای خوب انجام بدهد برای اینکه بتواند تا ابد آنجا باقی بماند.

### شخصی با کیفیت فوق العاده مادرزادی چیست؟

او مجبور است شرایط فوق زیر را دارا باشد: (1) او کیفیت مادرزادی خوبی را دارا است. (2) او کیفیت روشن بینی بسیار خوبی را دارد. (3) او از بردباری بزرگی برخوردار است. (4) او از تعلقات کمتری برخوردار است و با مسائل زمینی به آسانی برخورد می کند. این همان منظور ما از کیفیت فوق العاده مادرزادی است. پیدا کردن شخصی با چنین کیفیت بالا بسیار مشکل است.

### آیا رهروی بدون داشتن کیفیت مادرزادی خوب می تواند گونگ را از طریق تمرین فالون گونگ رشد بدهد؟

بله، او می تواند، زیرا که هر کس ماده تقوا را دارا می باشد. این غیر ممکن است که اصلاً تقوا وجود نداشته باشد. چنین شخصی که تقوایی نداشته باشد وجود ندارد. اگر تو ماده سفید را نداری، ماده سیاه را داری که در حین تزکیه آن به ماده سفید تبدیل می گردد. اما تو مجبوری کاری اضافی انجام بدهی: تو مجبوری برای رشد شین شینگ خودت زجرهایی را تحمل کنی. بلافاصله که زجرهایی را تحمل کرده ای، گونگ را در عوض خواهی گرفت. تمرین شرط لازم می باشد و سپس فاشن پیر تو ماده سفید تو را تبدیل به گونگ خواهد نمود.

### گفته شده است که زندگی شخص در همان زمان تولد از قبل تعیین شده است. آیا فرد می تواند راه زندگیش را از طریق مبارزه تغییر بدهد؟

مطمئناً، او می تواند. مبارزه فرد نیز از قبل تعیین شده است، در نتیجه او هیچ انتخابی غیر از مبارزه ندارد. اما یک فرد عادی نمی تواند حوادث بزرگ را تغییر دهد.

### چگونه می توانم بگویم که پیغامهایی را که گرفته ام خوب یا بد هستند وقتی چشمان الهی من باز نیست؟

برای تو مشکل است آنرا بگویی. در طی تمرین، مشکلات زیادی ممکن است برای امتحان شین شینگ تو ظاهر شوند. فاشن من برای آن است که زندگی تو را از خطرها حمایت کند، اما او از همه چیز مواظبت نخواهد کرد. بعضی از آنها برای تجربه زندگی تو باقی خواهند ماند، تصمیم گرفتن، و فهمیدن با خودت. بعضی مواقع ممکن است تو اطلاعات غلطی را بدست آوری که بتو درباره نمره بخت آزمایی امروز می گوید که ممکن است درست یا غلط باشد. تو ممکن است اطلاعات دیگری نیز دریافت کنی. و تمام اینها همگی به این مربوط می شود که تو چگونه با آنها برخورد می کنی. اگر فکرت درست باشد، هیچ پلیدی به تو هجوم نخواهد آورد. هیچ چیزی برای تو اشتباه نخواهد بود تا آنجائیکه شین شینگ خودت را درست نگه داری.

### آیا من می توانم تمرین کنم وقتی که حوصله نامتعادلی دارم؟

تو با حال و حوصله بد قادر به ورود به سکوت نیستی. تو فقط آنجا نشسته و به چیزهای بد فکر می کنی. پیغام ها در تزکیه موجودیت دارند. وقتی که تو درباره چیزهای بد فکر می کنی و پیغام های بد را به تزکیه می آوری، تو در واقع راهی اهریمنی را با فکر تمرین می کنی. شاید تو تمرین های تزکیه را از یان دین (Yan Zin) یاد گرفته ای، یا از پیری والامقام یا از یک بودای زنده در فرقه تانتاریسم. اگر تو برطبق شرایط شین شینگ آنها بطور جدی عمل نکنی آنچه که تو عمل می کنی راه تزکیه نیست که آنها بتو یاد داده اند. بفرض تو در تمرین "ایستاده مثل یک ستون" احساس خستگی می کنی، اما فکر تو پر از چنین فکری است: چرا این و آن اینقدر بد هستند، چرا او علیه من شکایت کرد؟ چگونه می توانم افزایش حقوق بدست آورم؟ قیمتها در حال حاضر دارند بالا می روند، مجبورم چیز بیشتری بخرم قبل از اینکه آنها گران تر شوند. آیا تو بطور مصنوعی یک راه اهریمنی را تمرین نمی کنی، بدون آنکه از آن آگاه باشی؟ به همین جهت، بهتر است که وقتی حال و حوصله نداری تمرین نکنی.

## چه معیاری برای "شین شینگ فوق العاده بالا" است؟

شین شینگ برای تزکیه می باشد و معیاری برای او نیست. تمام مربوط است به توانایی تو برای فهمیدن آن. اگر معیاری برای آن باید می بود، تو می توانستی از خودت سؤال کنی وقتی که با مشکلی روبرو بودی: چگونه یک موجود روشن بین با آن برخورد می کرد؟ یک کارگر پیشرفته بدون شک فردی برجسته است، اما او فقط نمونه ای از فردی عادی است.

**فرد نباید طرز فکری شکاک به گزارش یا صحبت استاد شی گونگ داشته باشد. اما چه باید بکنم وقتی که استادی دروغین سعی می کند سر من کلاه بگذارد؟**

این اول به این مربوط است که، تو باید ببینی او درباره چه صحبت می کند. برای شناختن یک حقه باز، تو باید از داوری خودت استفاده کنی. برای قضاوت کردن درباره خوبی یا بدی استاد شی گونگ، باید به شین شینگ او نگاه کنی. سطح گونگ شخص مربوط است به سطح شین شینگ او.

## چگونه می توانم کارما را از بین ببرم، یا همانطور که مذهب بودا می گوید بدهی کارمایی را بپردازم؟

انجام دادن تمرین ها راهی است برای از بین بردن کارما. بهترین راه برای انجام آن ترقی شین شینگ تو است، که ماده سیاه فرد را به سفید تبدیل می کند، آن، ماده تقوا می باشد، و سپس ماده تقوا به گونگ تبدیل می گردد.

## آیا مقداری پیغام برای رهرو فالون گونگ وجود دارد؟

ما از بیشتر چیزهایی که بوداها از آن خودداری می کنند امتناع می کنیم. اما ما نقطه نظر مختلفی درباره این سؤال با آنها داریم، زیرا که ما راهبه ها یا راهب ها نیستیم، و مجبوریم در میان مردم عادی زندگی کنیم. توقع بیشتر از آنچه که همه چیز را ساده بگیري از تو نمی رود. البته، وقتی تو به یک سطح فوق العاده بالایی رسیدی با رشد پیوسته توان گونگ تو، به همین نسبت توقع شین شینگ فوق العاده بالایی از تو می رود.

## 4. چشمان آسمانی

وقتی که شما درباره فا ( قانون ) صحبت می کنید، یک هاله طلایی تقریباً سه متر در بالای سر شما را می بینم و خیلی هاله های دیگر به اندازه بزرگی یک سر در پشت شما. چگونه آنرا شرح می دهید؟ چشم آسمانی تو در حال حاضر تقریباً در سطحی بالا باز شده است.

وقتی یکی از مریدان شما بیماری را معالجه می کرد و محلولی از دهانش را با تمرکز به او می پاشید کسی در آن نوری طلایی را مشاهده کرد. چگونه آن را توضیح می دهید؟

این شخص به خوبی تمرین کرده است. او توانایی های مافوق طبیعی را که آزاد می شد می توانست ببیند.

**آیا یک کودک از طریق باز شدن چشم آسمانیش تحت تأثیر قرار می گیرد؟ آیا چشم آسمانی وقتی باز است انرژی از خود رها می کند؟**

برای یک کودک زیر شش سال بسیار آسان می باشد که چشم آسمانی او باز شود. اگر کودک تمرین نمی کند، باز بودن چشم آسمانی او باعث جریان انرژی می گردد. بنابراین می باید کسی در خانواده او باشد که تمرین می کند. بهترین راه این است که به او اجازه داده شود با چشمان آسمانی ببیند که در نتیجه آن دوباره بسته نگردد، و همزمان جریان انرژی بیش از حدی بیرون نرود. بهتر است که خود کودک تمرین کند. هر چه بیشتر چشم آسمانی مورد مصرف قرار گیرد، به همان نسبت جریان انرژی بیشتری خارج می گردد، و آنچه که تحت تأثیر قرار می گیرد جسم فیزیکی نیست بلکه چیزهایی پایه ای می باشد. اگر او محتاط باشد، نتایج بدی نخواهد داشت. من درباره کودکان صحبت کردم نه بزرگسالان. بعضی از اشخاص نباید ترسی داشته باشند که جریانی از انرژی را وقتی چشمان آسمانی آنها باز است از

دست می دهند، اما شخص نمیتواند چیزهایی را در سطح بسیار بالایی ببیند. دیگران می توانند چیزها را در سطح پایین ببینند. وقتی که آنها نگاه می کنند، فاشن من یا استادان عالی مقام فضایی آنها را با انرژی تأمین کرده بطوریکه آنها قادر به دیدن هستند.

**من نوری طلایی در بدن شما دیده ام. من حتی سایه شما را دیدم، اما در یک لحظه ناپدید شد. چرا؟**

آنچه که تو دیدی فاشن من بود. وقتی من فارا تدریس می کنم، ستونی از انرژی در بالای سر من ظاهر می شود. در سطح من چیزها به این شکل است. دلیلی که آن در یک چشم بهم زدن ناپدید شد این است که تو از چشمان فیزیکی بجای چشم آسمانی استفاده کردی، تو نمی دانستی چگونه آن را بکار ببری.

**چگونه می توانیم از نیروهای مافوق طبیعی استفاده کنیم؟**

من فکر می کنم اگر نیروهای مافوق طبیعی در دانش نظامی یا رشته های بالای تکنولوژی یا جمع کردن اطلاعات بکار روند مشکل بوجود خواهد آمد. جهان ما خصوصیت های خودش را دارد. وقتی کسی برطبق این خصوصیت ها عمل کند توانایی های مافوق طبیعی او بکار خواهند افتاد. در غیر اینصورت، آنها کار نخواهند کرد. حتی اگر کسی این توانایی ها را برای چیزی خوب بکار برد، او قادر نخواهد بود چیزی ها را در سطحی بالا انجام بدهد. به بیان دقیق تر او فقط می تواند درکی از آنها داشته باشد. نمایش کوچکی از معجزات نمیتواند تأثیری بر رشد طبیعی جامعه داشته باشد. اگر کسی می خواهد چیزی را تغییر دهد یا بخواهد چیز بسیار مهمی را انجام بدهد، هیچ کس نمی تواند روند آن را بطور قطعی عوض کند.

**چگونه ضمیر خود آگاه فرد خارج یا داخل جسم او می شود؟**

بطور کلی، آن از بالای سر شخص داخل و خارج می شود. البته، آن محدود به همان مکان نیست. آن می تواند از هر قسمتی از جسم بجای بالای سر همان طور که در روشهای ترکیب دیگر تأکید شده است داخل و خارج شود. چیزی که بین آنها مشترک است وقتی که ضمیر خودآگاه داخل جسم فرد می گردد.

**من نوری قرمز در اطراف چشم آسمانی با دایره ای سیاه در داخل آن می بینم. سپس آن مثل باز شدن گلی است با گلبرگهایی که به سرعت یکی بعد از دیگری باز می گردند. بعضی مواقع نور ستاره می بینم و درخشندگی. آیا این دلیل بر باز بودن چشم آسمانی من است؟**

وقتی که نور ستاره را می بینی چشم آسمانی تو تقریباً باز است. وقتی که درخشش را می بینی چشم آسمانی تو کاملاً در حال باز شدن است.

**من می توانم هاله های قرمز و سبز را دور سر و جسم شما ببینم. اما وقتی چشمانم را می بندم نمی توانم چیزی ببینم. آیا آنها را با نگاهی ضعیف می بینم؟**

نه، اینطور نیست. این بدین دلیل است که تو با چشمان باز نگاه می کنی و نمی دانی چگونه با چشمان بسته ببینی. اغلب شخص قادر نیست چشم های آسمانیش را وقتی که باز هستند بکار برد. بعضی مواقع او می تواند بطور اتفاقی چیزی ببیند، اما وقتی که می خواهد دقیقتر نگاهی به آن بکشد، او چیزی نمی بیند، زیرا او چشمان فیزیکی خود را بکار می برد. وقتی که او توجهی به آن نکند، دوباره آن را خواهد دید.

**دختر من تعدادی دایره در هوا دید، ولی نمی توانست توضیحی برای آنها بدهد. وقتی از او خواسته شد به مظهر فالون نگاه کند، او گفت درست همانی است که او در هوا دیده بود. آیا واقعا چشمان آسمانی او باز است؟**

با یک نگاه به مظهر فالون ما کافی است که چشمان آسمانی کودکی زیر شش سال باز شود. اما بهتر است که از او نخواهید این کار را بکنند. یک کودک می تواند با چشمان آسمانی خود ببیند.

**چشم آسمانی من باز است، اما من قادر به استفاده از آن نیستم. آیا شما می توانید به من بگویید که چگونه از آن استفاده کنم؟**

وقتی چشم آسمانی تو کاملا باز است، خواهی فهمید که چگونه آن را بکار ببری، حتی اگر تو نتوانی آن را بکار ببری. وقتی آن خیلی روشن است و خوب کار می کند، شما بطور طبیعی می دانید که آن را چگونه بکار ببرید. فرد چیزها را بدون قصد با چشم آسمانی می بیند، اما اگر بخواهد نگاهی دقیق به آن بیاندازد بطور ناخودآگاه از چشمان فیزیکی خود استفاده می کند، که از اعصاب بینایی استفاده می شود، و چشم آسمانی او برای کار کردن متوقف می شود.

**آیا وقتی که چشم آسمانی شخص باز است می تواند تمام بعدهای کیهان را ببیند؟**

سطوح مختلفی از چشم آسمانی وجود دارند. می توان گفت، هر حقیقتی را هم که بتوانی ببینی مربوط است به سطحی که چشم آسمانی تو در آن باز شده است. باز شدن چشم آسمانی این معنا را نمی دهد که تو هر چیزی را در جهان ببینی. با تمرین تو به تدریج سطح خود را بالا برده و در آخر به روشن بینی نایل خواهی شد. سپس، تو قادر به دیدن بعدهای بسیاری خواهی بود. این، دوباره، به این معنی نیست که آنچه را تو دیده ای حقیقت همه جهان است. وقتی که ساکیومونی (Sakyamuni) درما (Dharma) را در زمان خود منتقل کرد، او بطور مداوم در حال رشد خود بود. هر وقت که او به سطح بالاتری نایل می شد، پی می برد که آنچه که قبلاً“تعلیم داده بود دقیق نبوده است. وقتی او باز هم به سطح بالاتری می رسید، پی می برد آنچه که تعلیم داده دوباره اشتباه بوده است. به همین جهت، در آخر نتیجه گرفت که “هیچ دارمائی قطعی وجود ندارد.” می توان گفت، هر سطحی اصل خود را دارد. این حتی برای او غیر ممکن بود که واقعیت جهان را ببیند. برای افراد عادی، این کاملاً غیر قابل درک بنظر می رسد که یک رهرو از طریق تزکیه در دنیا به درجه تاتاگاتا (Tathagata) برسد، زیرا که آنها فقط به سطح او آشنا هستند. آنها چیزی درباره مسائل در سطح بالا نمی دانند، و آنها قبول هم نخواهند کرد. تاتاگاتا نشان دهنده سطح پایینی از فا - بودا است. به همین جهت می گوییم دافا بی حد و مرز است.

**آنچه که ما در جسم شما می بینیم آیا واقعا وجود دارد؟**

مطمئناً! اینطور است، تمام بعدها از ماده تشکیل شده اند. فقط ساخت آنها با ساخت ما تفاوت دارد.

**اغلب پیش آگاهی های من نشان می دهند که درست هستند. چه توضیحی معلم برای آنها دارد؟**

ما به این علم غیب می گوییم. در حقیقت، این قدرتی از توانایی روشن بینی در سطحی پایین است. گونگی که ما تزکیه کرده ایم در بعدی دیگر موجودیت دارد که در آن زمان و مکان وجود ندارد. در نتیجه هیچ اختلافی در کل در زمان و مکان وجود ندارد.

**در موقع تمرین، اشخاص، آسمان و شکل ها را رنگی می بینم، چرا؟**

چشم آسمانی تو باز است. آنچه که تو دیده ای در بعدی دیگر وجود دارد. که در بعدهای مختلف تقسیم شده اند. شاید یکی از آنها را دیده ای. آن خیلی زیبا بنظر می رسد.

**در موقع تمرین با یک صدای ناگهانی، احساس کردم جسمم با انفجار باز شد و ناگهان چیزهای زیادی را فهمیدم، چرا؟**

این برای بعضی از رهروان در حین تمرین اتفاق می افتد. وقتی قسمتی از جسم رهرو با انفجار باز می شود، او در بعضی حالت ها روشن بین خواهد شد. این حالت به روشن بینی تدریجی تعلق دارد. وقتی تو در سطح مطمئنی تزکیه را تمام کرده ای این برای با انفجار باز شدن قسمتی از بدن طبیعی است.

**بعضی مواقع احساسی می کنم که نمی توانم حرکت کنم. چرا؟**

در مرحله ابتدایی تزکیه ممکن است احساسی ناگهانی داشته باشی که دستان تو یا قسمتی از جسم تو نمی توانند حرکت کنند. چرا؟ این بخاطر این است که شما یک توانایی تثبیت انرژی را بدست آورده اید که این یکی از توانایی های مادرزادی تو است. این قدرت خیلی مفید است. وقتی می بینید آدمی شورو در حال فرار است می توانید بگویید “Fix” - ثابت باش (بی حرکت باش) و او نمی تواند خود را حرکت دهد.

**کی می توانم بیماریها را معالجه کنم؟ من چندین بیمار را قبلا معالجه کرده ام و نتیجه اش تقریبا خوب بود، اما من حالا فالون گونگ را یاد گرفته ام، آیا وقتی بیماری برای کمک به من رجوع می کند می توانم معالجه کنم؟**

بدون در نظر گرفتن اینکه چه روش تزکیه ای را یاد گرفته ای، چه مدت تمرین کرده ای، یا توانایی معالجه بیماریها را داری، بتو نصیحت می کنم که بیماری دیگران را معالجه نکنی، زیرا که تو نمی دانی الان در کجا قرار داری. اگر تو قادر به معالجه بیماریها در گذشته بودی بخاطر این بود که در حقیقت شین شینگ تو خوب بود یا از بعضی از استادان که اتفاقی از کنار تو گذشتند کمک گرفته ای، دیدند که تو سعی می کردی که کارهای خوب انجام دهی. به هر حال، انرژی که تو تزکیه کرده ای، به همان صورت که هست قابل استفاده می باشد، و به اندازه کافی قوی نیست که تو را از امکان نتایج بد حمایت کند. وقتی تو بیماری را معالجه می کنی با بیمار میدان شی مشترکی را سهیم هستی. اگر اینکار را برای مدتی طولانی انجام دهی بیشتر و بیشتر شی سیاه را در جسم خود خواهی برد. تو از بیمار سؤال می کنی “آیا احساس بهتری داری؟” او می گوید، “کمی بهتر”. چطور آن را “معالجه بیماری” می توانی بنامی؟ بعضی از استادان شی گونگ به بیمارانشان می گویند “فردا و پس فردا برای دیدن من بیا. تو احتیاج به یک دوره کامل معالجه داری.” همچنین یک استاد شی گونگ درباره “یک سری معالجات” صحبت می کند. آیا این حقه بازی نیست؟ چرا نباید صبر کنیم تا تو به درجه ای از تزکیه برسی؟ در آن زمان، تو قادر به معالجه هر کسی که تحت درمان تو است خواهی بود. چقدر باشکوه خواهد بود! وقتی که تو انرژی تزکیه را رشد داده ای، که در یک سطح پایینی نیست و واقعا می خواهد بیماریها را نجات دهد، من دستهای تو را باز خواهیم کرد و توانایی های تو را برای معالجه ظاهر خواهیم کرد. اگر تو می خواهی به سطح بالایی از تزکیه وارد گردی بهتر است چنان کاری را انجام ندهی. بمنظور گسترش دافا قانون بزرگ و شرکت در فعالیت های اجتماعی، بعضی از مریدان من بیماریهایی را درمان کرده اند. و از آنجایی که آنها کنار من هستند و تحت راهنمایی من آن کار را انجام می دهند، هیچ خطری برای آنها نیست.

**وقتی من توانایی های مافوق طبیعی را رشد داده ام، می توانم آن را به دیگران بگویم؟**

این مسئله ای نیست که اگر تو متواضع باشی و به کسانی که با فالون گونگ همکاری می کنند آن را بگویی. دلیل اینکه شما ترغیب می شوید برای تمرین گروهی این است که تبادل تجربه برای شما آسان تر خواهد بود و از یکدیگر چیزهایی یاد خواهید گرفت. البته، تو می توانی برای کسانی که غیر رهرو هستند و دارای توانایی های مافوق طبیعی به شرط آنکه مغرور نشوی تعریف کنی. به هر جهت، این نمی شود، اگر تو بخواهی که با غرور در باره توانایی خود صحبت کنی. لاف زنی در زمان طولانی نتیجه اش ناپدید شدن توانایی ها است. هیچ مشکلی نخواهد بود اگر تو فقط بخواهی درباره پدیده شی گونگ صحبت کنی و بحثی درباره آنها بدون تمایل شخصی داشته باشی.

**مکتب بودا “خلا” را تدریس می کند، و مکتب تائو “نیستی” را. ما چه تعلیم می دهیم؟**

“خلا” در مکتب بودا و “نیستی” در مکتب تائو چیزی منحصر به سیستم تزکیه آنها است. البته، لازم است ما هم به محدوده چنین آگاهی برسیم. ما با قصد در مورد تبدیل “گونگ” صحبت می کنیم، بدون اینکه با قصد “گونگ” را کسب کنیم. تزکیه شین شینگ و رها کردن تمام دلبستگی ها همان رسیدن به خلا و نیستی است، اما ما نگرانی بخصوصی برای آنها نداریم. زندگی در جهان فیزیکی، اجبار به کار کردن، بطوریکه ما محدود به انجام دادن چیزی هستیم، که بطور اجتناب ناپذیری درگیر است با مشکلات متمایز بین کارهای خوب و کارهای بد است. ما چه کار باید بکنیم؟ آنچه که ما تزکیه می کنیم شین شینگ است. این بیشترین خصوصیت مشخصه سیستم روش ما می باشد. تا آنجایی که فکرت را درست نگهداری و برطبق شرایط ما عمل کنی هیچ مشکلی با شین شینگ خود نخواهی داشت.

**چگونه می توانیم توانایی های مافوق طبیعی خود را در مواقع عادی تجربه کنیم؟**

در آغاز مرحله تمرین تو، می توانی توانایی های مافوق طبیعی را که رشد داده ای تجربه کنی. اگر تو حساس هستی، می توانی آنها را تجربه کنی حتی اگر صاحب آنها نباشی. اگر تو این توانایی ها را بدست نیاورده ای و یا جسم حساسی نداری، هیچ راهی برای تجربه آنها نداری مگر تمرین ها را با چشم بسته انجام بدهی. من می دانم که شصت تا هفتاد درصد از شما دارای چشمهای آسمانی باز می باشید و قادر به دیدن هستید، اما شما فقط به آنها خیره می شوید و نمی خواهید در باره آنها به دیگران چیزی بگویید. از شما می خواهیم که با یکدیگر تمرین کنید. می خواهیم شما در گروه تبادل تجربه کنید. اما با مسئول بودن درمقابل روش تزکیه، باید مسلط به زبان در مقابل افراد خارج باشی. به هر جهت، شما به تبادل تجربه بین خودتان تشویق می شوید که بتوانید به یکدیگر کمک کنید.

## فاشن به چه شکلی است؟ آیا من یک فاشن دارم؟

فاشن درست شبیه خود تزکیه کننده است. تو در حال حاضر هیچ فاشنی نداری. فقط وقتی که به وراى تزکیه فای دنیوی رسیده ای و به یک تزکیه بسیار بالایی نائل شده ای، می توانی فاشن خود را بدست آوری.

## چه مدت بعد از اتمام سخنرانی فاشان شما با ما خواهد بود؟

این تقریباً تغییری بزرگ برای رهرویی می باشد که به یکدفعه چیزی را در سطحی بالا تمرین کند. آنچه که منظور من است نه تنها تغییر ذهنیت او است، بلکه تغییر تمام هویت او نیز می باشد. وقتی فردی عادی ناگهانی چیزی را بدست می آورد که شخص عادی نباید داشته باشد زندگی او در خطر خواهد بود، در نتیجه احتیاج به فاشن من برای حمایت دارد. من به تو صدمه خواهم زد اگر در اینجا در باره قانون بدون اینک توانایی حمایت از تو را داشته باشم سخنرانی کنم. اغلب استادان شی گونگ جرأت نمی کنند کار را به آسانی انجام دهند زیرا آنها قادر به پذیرش مسئولیت نیستند. فاشن من از تو حمایت خواهد کرد تا جاییکه تو به کمال در تزکیه رسیده باشی. اگر در نیمه راه آن را رها کنی فاشن خودش تو را رها می کند.

**شما می گوئید تزکیه مردم عادی مربوط به عمل تمرین تزکیه نیست. بلکه به رشد شین شینگ آنها بستگی دارد. آیا این معنا می دهد که فرد می تواند به حقیقت دست یابد بدون عمل تمرین تزکیه اگر شین شینگ او خوب باشد؟**

در اساس به این شکل است. تا جایی که شین شینگ خودت را تزکیه می کنی، تقوای تو تبدیل به گونگ می شود. در هر حال، تو باید خودت را یک رهرو تلقی کنی. اگر این کار را نکنی، تو فقط می توانی تقوا را ذخیره کنی. تو مقدار زیادی تقوا را می توانی ذخیره کنی، که هنوز تو چیزی نیستی مگر یک شخص خوب. این کافی نیست که تو بعنوان یک رهرو عمل کنی. تو مجبوری به قانون فا در سطحی بالا برسی. تو می دانی، من خیلی چیزها به تو گفته ام. این برای تو بسیار مشکل خواهد بود که به درجه بالایی از تزکیه برسی اگر تو تحت نظر حمایت پیر خود نباشی، در آن صورت، تو قادر نخواهی بود در سطحی بالا تمرین کنی حتی برای یک روز ساده. به همین جهت، این به این سادگی نیست که به حقیقت نایل شوی. به هر حال، تو نمی توانی بدون رشد شین شینگ خود جذب کیفیت جهانی گردی.

## اساس معالجه از راه دور چیست؟

این خیلی ساده است. جهان می تواند بزرگ و کوچک شود. در نتیجه می تواند نیروهای مافوق طبیعی را آزاد کند. من اینجا ایستاده ام، اما نیرویی را که من رها می کنم می تواند بیماری را در جایی بسیار دور مثل آمریکا شفا دهد. من می توانم یا نیروی خود را برای او بفرستم یا اینکه بطور مستقیم روح او را به اینجا بخوانم. این است اساس معالجه از راه دور.

## چه مقدار از توانایی های مافوق طبیعی را می توانیم رشد بدهیم؟

بیشتر از ده ها هزار نوع توانایی های مافوق طبیعی وجود دارند. مسئله ای نیست که تعداد آنها را دقیقاً بدانیم یا نه. آنچه که مهم است دانستن اصول و قانون است. آنچه که برای تو باقی مانده است تمرین است. احتیاجی نیست که همه چیز را بدانی، زیرا که آن برای تو خوب نیست. وقتی استادی مرید خود را راهنمایی می کند، به او چیزی نخواهد گفت اما همه چیز را به اختیار درک او خواهد گذاشت.

**در طی جلسه سخنرانی، من می توانم شما را با چشمان بسته ببینم که پشت تریبون دارید سخنرانی می کنید. من دیدم که قسمت خارجی جسم شما سیاه بود. میز هم سیاه بود. پرده پشت شما صورتی بود. بعضی مواقع صفحه ای از نور سبز رنگ دور شما بود. تمام اینها چه مفهومی دارند؟**

این به سطح تو بستگی دارد. وقتی که تو در حال حاضر چشم سومت باز شده است، سفید را سیاه می بینی، و سیاه را سفید. وقتی که تو در یک درجه بالاتری هستی همه چیز را سفید خواهی یافت. در درجه کمی بالاتر تو رنگهای مختلف را خواهی دید.

## 5. سختی ها و امتحانات

## آیا سختی‌ها امتحاناتی هستند که استاد برای مرید خود تدارک دیده است؟

این حقیقت دارد. سختی‌ها برای بالا بردن شین شینگ تو تدارک دیده شده است. چگونه می‌توانی تزکیه خود را رشد بدهی اگر شین شینگ تو به اندازه کافی خوب نباشد؟ بطور مثال، آیا می‌توانی یک شاگرد دبیرستانی را بجای یک شاگرد کالج در نظر بگیری؟ من فکر نمی‌کنم تو بتوانی این کار را بکنی. اگر شین شینگ تو بطور واقعی رشد نکرده است و نمی‌توانی به مسائل به راحتی برخورد کنی یا آنها را رها کنی، اگر به تو اجازه ورود به بعد بالاتری را بدهند بر سر مسأله کوچک با موجودات روشن بین کشمکش خواهی کرد. به چنین چیزی اجازه نمی‌دهند که اتفاق بیفتد. این به همین جهت است که تأکید به مهم بودن تزکیه شین شینگ می‌شود.

## چه فرقی است بین امتحانات بین یک رهرو و یک فرد عادی؟

هیچ اختلافی وجود ندارد. امتحانات تو برطبق راه یک رهرو تنظیم شده است. یک فرد عادی مجبور است که بدهی کارمایی خود را بپردازد و همچنین با سختی‌ها روبرو خواهد شد. این به این دلیل نیست که چون یک رهرو هستی پس تو سختی‌هایی را دارا می‌باشی. یک فرد عادی هم رنج می‌برد. به هر حال، امتحانات تو برای رشد شین شینگ تو ترتیب داده شده است. امتحانات فرد عادی برای بازپرداخت بدهی کارمایی او تنظیم شده است. در حقیقت، امتحانات شخص از کارمای او نشأت می‌گیرد. من آنها را درست برای رشد شین شینگ شاگردانم بکار می‌برم.

## آیا امتحانات شبیه آن هشتاد امتحانی که راهب تانگ (Tang) و مریدانش از نوشته‌های بودا در سفر به بهشت غرب داشته اند می‌باشد؟

آن تا حدی شبیه آنها می‌باشد. بعنوان یک رهرو، زندگی تو دوباره تنظیم شده است. تو دقیقاً با تعداد امتحاناتی که برای تو ترتیب داده شده است روبرو خواهی شد، نه بیشتر، نه کمتر، اما لازم نیست هشتادمین امتحانات را داشته باشی. آن به کیفیت مادرزادی تو بستگی دارد. آنها برطبق سطحی که تو می‌توانی به آنها بررسی تنظیم شده‌اند. این واقعا "یک امتحانی بزرگ است برای تو که تمام چیزهایی را که یک فرد عادی به آن وابسته است رها کنی که یک رهرو می‌بایستی از آنها صرفنظر کند. امتحانات به هر طریقی برای تو فراهم می‌شود که تو بتوانی همه چیزهایی را که به آنها وابسته هستی رها کنی. گذراندن امتحانات باعث می‌شود که تو شین شینگ خود را رشد بدهی.

## چه کار می‌توانم بکنم با کسی که سعی می‌کند مانع تمرین من بشود؟

رهروی فالون گونگ ترسی برای مداخله دیگران ندارد. در مراحل اولیه، تو فاشان مرا داری که از تو حمایت می‌کند. اما این معنا نمی‌دهد که تو با هیچ مشکلی روبرو نخواهی شد. تو نمی‌توانی انتظار داشته باشی که گونگ خود را با نشستن روی مبل و نوشیدن چای قوی کنی. بعضی مواقع که تو با سختی مواجه می‌شوی، اسم مرا می‌خوانی و مرا در مقابل خودت می‌بینی، اما من بتو کمک نمی‌کنم، زیرا آن امتحانی است برای تو که با کوشش خودت آن را بگذرانی. به هر حال، وقتی که واقعا "در خطر هستی من بتو کمک خواهم کرد. بطور عمومی، تو با خطر واقعی روبرو نخواهی شد، زیرا که راه زندگی تو عوض شده است، و به هیچ حادثه‌ای اجازه داده نمی‌شود که اتفاق بیفتد.

## چطور می‌توانم با سختی‌ها برخورد کنم؟

من چندین بار تکرار کرده‌ام که تو باید از شین شینگ خودت بطور جدی مواظبت کنی. این خوب است اگر تو فکر نمی‌کنی آنچه را انجام داده‌ای اشتباه است. اگر با دیگران وقتی آنها به علایق تو تجاوز می‌کنند دعوا می‌کنی، پس تو مثل یک فرد عادی عمل کرده‌ای. به عنوان یک سالک، تو نباید به آن شکل عمل کنی. تمام چیزهایی که تو بعنوان مزاحم شین شینگ برخورد می‌کنی برای آن هستند که شین شینگ تو را رشد بدهند. تمام آنها مربوط می‌شوند به اینکه تو چگونه به آن مسائل برخورد می‌کنی و چگونه می‌توانی شین شینگ خود را حفظ کرده و شین شینگ خود را از طریق آنها رشد دهی.

## 6. بعد ( مکان ) و بشریت

## چه تعداد بعد در جهان وجود دارد؟

تا آنجایی که من می دانم، در جهان بعدهای بی شماری وجود دارند. آنچه که مربوط است به وجود بعدهای بی شمار، آنچه که در آنجا موجودیت دارد، و چه کسانی در آنجا هستند، با روشهای علمی حاضر بسیار مشکل است که جوابی برای آنها پیدا کرد، زیرا که در حال حاضر با علم جدید نمی توان آن را ثابت کرد. به هر حال، بعضی از استادان شی گونگ یا افرادی با تواناییهای مافوق طبیعی قادر به دیدن آنها هستند، زیرا که آنها فقط با چشمان آسمانی می توانند دیده شوند، نه با چشمان فیزیکی.

## آیا هر بعدی دارای کیفیت کیهانی "جن - شان - رن" است؟

بله، هر بعدی دارای کیفیت "جن - شان - رن" (حقیقت - نیکی - بردباری) می باشد. آن کسی که برطبق آن کیفیت عمل می کند شخصی خوب است؛ آن کسی که علیه آن رفتار می کند شخصی بد است؛ شخصی که به این کیفیت ها جذب شده فرض بر آن می باشد که به تائو ملحق شده است.

## انسان های اولیه از کجا آمده اند؟

جهان آغازین سطوح عمودی و افقی زیادی نداشت. آن تقریباً یکدست بود. با گذشت زمان و حرکت او زندگی خلق شد. این زندگی آغازین آنچه که ما می نامیم با جهان سازگاری داشت. هیچ چیز بدی در آن زمان وجود نداشت. سازگار بودن با جهان این معنا را می دهد که شخص درست مثل جهان است و دارای تمام قدرتهای آن است. با رشد و تحول جهان، بهشت هایی ظاهر شدند. بعداً، موجودات بیشتر و بیشتری پیدا شدند. برای استفاده از اظهار خودمان در سطحی پایین، آنها یک جامعه اجتماعی را بوجود آوردند که در آن روابط دو طرفه ای برقرار شد. در پروسه این تحول، بعضی از موجودات شروع به تغییر کردند. آنها شروع کردند به منحرف شدن بیشتر و بیشتر از کیفیت کیهانی. آنها دیگر به خوبی قبل نبودند. توانایی های خدایی آنها کاهش یافت. این به همان خاطر است که ما رهروان تأکید زیادی برای "برگشت به حقیقت" را داریم، می توان گفت، برگشت به مرحله آغازین، شخص هر چه از بعد بالاتری بیاید، بیشتر جذب کیهان شده است و صاحب توانایی های بیشتری است. در دوره تحول جهان بعضی از این موجودات بد شده اند. از آنجا که نباید آنها از بین بروند، آنها به بعد پایین تر فرستاده شدند که از سختی ها بگذرند که در نتیجه بتوانند خودشان را رشد بدهند و دوباره جذب کیهان شوند. بعداً، تعداد بیشتر و بیشتری از انسانها به این سطح آمده اند و جامعه دوباره شروع به تقسیم کرده است. آنهایی که شین شینگ شان بدتر شده است بیشتر از این نمی توانند در این سطح بمانند، در نتیجه یک بعد پایین تری برای آنها خلق شده است. این فقط به همین شکل ادامه پیدا کرده است، با فساد بشر بعدهای پایین تر و پایین تری خلق شده است تا اینکه ما به دنیای انسانی همانطور که امروز است رسیده ایم. این است پروسه تحول بشر.



## لغت نامه

شخصیتی احمق در یکی از رومان های چینی از لو شون	Ah Q - آهو کیو
پایین ترین سطح نایل شده در تزکیه در ورای فای دنیوی	Arhat - آرہات
نقطه طب سوزنی در وسط سر	Baihui - بایی هوی
نایل شده به درجۀ تزکیه، بالاتر از آرہات	Bodhisattva - بودھیستوا
قانون بزرگ	Dafa - دافا
الاکسیر	Dan - دان
نوشته ای کلاسیک در مورد الاکسیر	Dan-Jin - دان جین
خطوط نصف النهار در خط وسطی پشت بدن	Du-meridian - دو مردیان
قانون	Fa - فا
چرخ قانون	Falun - فالون
بدن قانون	Fashen - فاشن
تسخیر بوسیله موجودات دیگر	Futi - فوتی
توانایی - ورزش رزمی	Gong Fu - گونگ فو
انرژی تزکیه	Gong - گونگ
باربری، مرحله کسب شده در ورای فای دنیوی	Guowei - گوویی
نقطه طب سوزنی رشته های عصبی ( پشت )	Huiyin - هویی این
آزاد از درد و رنج	Nirvana - نیروانا
مدار بهشتی بینابینی	Maoyov - ماویو
انرژی	Qi - شی
پایداری، مقاومت کردن، بردباری	Ren - رن
خطوط نصف النهار در خط وسطی جلوی بدن	Ren meridian
خوبی، نیکخواهی، بخشودگی	Shen - شان

یک بودا، بالاتر از بوداهيستوا	<b>Tathagata</b> - تاتاگاتا
مدیتیشن مفتول فلزی	<b>Varja meditation</b>
طبیعت قلب	<b>Xinxing</b> - شین شینگ
تزکیه	<b>Xiulian</b> - سوئی لیان
بخش چپ بدن را که نرینگی است یانگ می نامند	<b>Yang</b> - یانگ
بخش راست بدن را که مادینگی است یین می نامند	<b>Yin</b> - یین
قصد، فکر	<b>Yinian</b> - ینیان
حقیقت	<b>Zhen</b> - جن
مرحله بالایی از تزکیه ارتدکس، حقیقت کمال	<b>Zhengguo</b> - ذنگوگو
خطوط نصف النهار مدار بهشتی	<b>Ziwu</b> - زی او