

**VELIKI PUT ISPUNJENJA
UZ FALUN DAFU**

Li Hondži

Poglavlje I

Osobine Falun Dafe¹

Falun Buda Fa² je veliki put kultivacije, na visokom nivou, koji pripada Buda-školi. Osnovu kultivacije u njemu predstavlja saobražavanje sa najvišom prirodom univerzuma – Džen-Šan-Ren.³ Kultivacija se usmerava ovom najvišom prirodom, i bazira se na zakonima po kojima univerzum evoluira. Ono što mi kultiviramo je Veliki Zakon, ili Veliki Tao⁴.

Falun Buda Fa cilja direktno na ljudska srca i jasno upućuje da je kultivacija *šinšinga*⁵ ključ za rast *gonga*⁶. Onoliko koliko je visok čovekov *gong*, toliko je visok njegov ili njen *šinšing*, i ovo je apsolutna istina univerzuma. „Šinšing“ uključuje transformaciju vrline (*de*, bela materija) i karme (crna materija), napuštanje običnih ljudskih želja i vezanosti, i sposobnost da se izdrže teškoće najteže od svih. Takođe obuhvata mnoge vrste stvari koje osoba mora odgajiti da bi unapredila svoj nivo.

Falun Buda Fa takođe uključuje kultivaciju tela, koja se izvodi upražnjavanjem vežbi Velikog puta Ispunjenja – prakse Buda-škole, na visokom nivou. Jedan cilj vežbi je da se pomoću moćne *gong*-potencije (*gongli*) praktikanta, ojačaju njegove natprirodne moći i energetski mehanizmi, postižući to da „Fa rafiniše praktikanta.“ Drugi cilj je da se u telu praktikanta razviju mnoga živa bića. U kultivaciji visokog nivoa, rodiće se Besmrtno dete ili Buda-telo, i razvije se mnoge sposobnosti. Pokreti u vežbama su neophodni za transformaciju i odgajanje ovih stvari. Vežbe su deo harmonizacije i usavršavanja u našem Dafi⁷. Znači, Dafa je sveobuhvatan sistem kultivacije duha i tela. Takođe se naziva „Veliki put Ispunjenja“. Tako Dafa zahteva i kultivaciju i vežbe, gde kultivacija ima prioritet u odnosu na vežbe. Čovekov *gong* neće rasti ako samo bude radio vežbe, a ne bude kultivirao svoj karakter. Istovremeno, osoba koja samo kultivira svoj karakter i ne izvodi vežbe Velikog puta Ispunjenja će ustanoviti da je rast njene *gong*-potencije ometen, a prvobitno telo (*benti*) nepromenjeno.

Postoje ljudi sa predodređenim vezama, i ljudi koji su vežbali Falun Gong godinama, ali nisu uspeli da povećaju svoj *gong*. Da bi što više njih dobilo Fa, da bi se od starta kultiviralo na visokom nivou, i da bi velikom brzinom povećalo svoj *gong* kako bi direktno dostiglo Ispunjenje, ja ovim iznosim u javnost ovaj Dafa za kultivaciju budinstva, pomoću kog sam se kultivirao, i u koji sam se prosvetlio u dalekoj prošlosti. Ovaj način kultivacije dovodi do harmonije i mudrosti. Pokreti su svedeni, jer veliki put je veoma jednostavan i lak.

Falun je u središtu kultivacije Falun Buda Fa. Falun je inteligentan, rotirajući entitet sazdan od visoko-energetske materije. Falun, koji kultivatorima postavljam u donji stomak, rotira konstantno, 24 sata na dan. (Pravi kultivatori mogu dobiti Falun čitanjem mojih knjiga, gledanjem mojih predavanja na videu, slušanjem mojih predavanja na audio kasetama, ili učenjem sa učenicima Dafe.) Falun pomaže kultivatorima da se automatski kultiviraju. To

¹ Falun Dafa – “Put velikog točka”. Oba naziva, Falun Dafa i Falun Gong, se koriste da opišu ovu praksu.

² Falun – “Zakonski točak”; Fa – “put”, “Zakon”, “Principi”

³ Tri kineske reči označavaju: Džen – istina, istinitost, iskrenost, nešto što je pravo, stvarno; Šan – blagost, dobrota, milost, milosrđe, blagonaklonost; Ren – izdržljivost, trpeljivost, istrajnost, trajanje

⁴ Tao - Put

⁵ Šinšing – „Priroda uma“ ili „Priroda srca“, moralni karakter

⁶ Gong – kultivaciona energija

⁷ Dafa – Veliki put, Veliki zakon

jest, Falun kultiviše kultivatore u svakom trenutku, iako oni ne izvode vežbe u svakom trenutku. Od svih načina kulture do danas predstavljenih svetu, ovo je jedini koji postiže da „Fa rafiniše praktikanta“.

Rotirajući Falun ima istu prirodu kao univerzum, i njegova je minijatura. Točak Darne Buda-škole, *jin-jang* Tao-škole, i sve u Desetosmernom svetu⁸, se odražava u Falunu. Kad rotira ka unutra (u pravcu kazaljke), Falun nudi spasenje kultivatoru, jer apsorbira veliku količinu energije iz univerzuma i transformira je u *gong*. Kad rotira ka spolja (suprotno od kazaljke), Falun nudi spasenje drugima, jer oslobađa energiju koja može spasiti svako biće i ispraviti svako abnormalno stanje; ljudi u blizini kultivatora od ovog imaju koristi.

Falun Dafa omogućuje kultivatorima da se saobraze sa najvišom prirodom univerzuma – *Džen, Šan, Ren*. Fundamentalno se razlikuje od svih ostalih praksi, i ima osam karakterističnih osobina.

1. Kultura Faluna; bez kulture tj. formiranja dana⁹

Falun poseduje istu prirodu kao univerzum, i to je inteligentan, rotirajući entitet sačinjen od visoko-energetske materije. Falun konstantno rotira u predelu donjeg stomaka kultivatora, i neprekidno sakuplja energiju iz univerzuma, transformišući je i pretvarajući u *gong*. Tako kultura u Dafi može povećati *gong*, i omogućiti da se neobično brzo dostigne stanje Otključanog gonga (*kaigong*). Ovaj *falun* su želeli da dobiju čak i oni ljudi koji su se kultivirali preko hiljadu godina, ali nisu mogli. Trenutno, sve prakse popularne u našem društvu odgajaju *dan* i formiraju *dan*. One se nazivaju *čigongom*¹⁰ *dan*-metoda. U ovom životnom veku, za praktikante *čigong* praksi *dan*-metoda, veoma je teško da dostignu Otključavanje gonga i Prosvetljenje.

2. Falun rafiniše praktikanta čak i kad ne radi vežbe

Kako kultivatori moraju svakodnevno raditi, učiti, jesti i spavati, oni nisu u mogućnosti da rade vežbe 24 sata na dan. Bez obzira, *falun* konstantno rotira, pomažući kultivatorima da se postigne efekat vežbanja 24 sata na dan. Tako, iako čovek ne može da radi vežbe u svakom trenutku, *falun* ga ipak bez prekida pročišćava. Ukratko, iako osoba možda ne radi vežbe, Fa je rafiniše.

Nijedna druga danas javno obznanjena praksa, nigde na svetu, nije rešila problem kako naći vreme istovremeno i za rad, i za vežbe. Samo kod Falun Dafe je rešen ovaj problem. Falun Dafa je jedini način kulture koji je dostigao to da „Fa rafiniše praktikanta“.

3. Kultura glavne svesti da bi ti sam dobio gong

Falun Dafa kultiviše glavnu svest (*džu jiši*). Kultivatori treba da kultiviraju svoje srce svesno, da napuste sve svoje vezanosti, i poprave svoj *šinšing*. Kad vežbaš Veliki put Ispunjenja, ne možeš biti u transu, ili se gubiti. Dok radiš vežbe, tvoja glavna svest, u svakom času, treba da vlada tobom. *Gong*, odgajen na ovaj način, rašće na tvom sopstvenom telu, i ti ćeš dobiti *gong* koji sam možeš nositi sa sobom. Zato je Falun Dafa tako dragocen – ti sam dobijaš *gong*.

Hiljadama godina, sve druge prakse obznanjene među svakodnevnim ljudima su kultivirale sporednu svest (*fu jiši*) kultivatora; telesno telo praktikanta i glavna svest služili su samo

⁸ Desetosmerni svet – U konceptu Buda-škole, svet se sastoji od deset pravaca

⁹ *Dan* – grozd energije koji se formira u telima nekih kultivatora u unutrašnjoj alhemiji; u spoljašnjoj alhemiji naziva se Elikzir besmrtnosti

¹⁰ *Čigong* – zajedničko ime za prakse koje kultiviraju telo. U poslednjim decenijama, *čigong* vežbe su veoma popularne u Kini

kao posrednik. Nakon dostizanja Ispunjenja, sporedna svest kultivatora bi se uzdigla i odnela *gong* sa sobom. Ništa ne bi ostalo za glavnu svest praktikanta i njegovo prvobitno telo – ceo životni vek napora u kultivaciji je uzalud. Naravno, kad praktikant kultiviše svoju glavnu svest, njegova sporedna svest takođe dobija nešto *gonga* i, prirodno, napreduje sa glavnom svesti.

4. Kultivacija i uma i tela

„Kultivacija uma“ u Falun Dafi se odnosi na kultivaciju *šinšinga*. Kultivacija *šinšinga* je važnija, jer se smatra ključem za povećanje *gonga*. Drugim rečima, *gong* koji opredeljuje nečiji nivo se ne stiče vežbanjem, već kultivacijom *šinšinga*. Nivo *gonga* je visok koliko i nivo *šinšinga*. Elementat *šinšinga* u Falun Dafi pokriva mnogo šire polje nego što zauzima sama vrlina; obuhvata mnogo toga, uključujući vrlinu.

„Kultivacija tela“ u Falun Dafi se odnosi na postizanje dugovečnosti. Kroz izvođenje vežbi, prvobitno telo prolazi transformaciju i biva očuvano. Glavna svest i telesno telo se spajaju u jedno, postižući Ispunjenje celine. Kultivacija tela iz osnova menja molekulske komponente ljudskog tela. Zamenom ćelijskih elementa visoko-energetskom materijom, ljudsko telo se pretvara u telo sačinjeno od materije iz drugih dimenzija. Rezultat je da se većito ostaje mlad. Ovo pitanje se rešava u njegovom korenu. Falun Dafa je, tako, istinsko vežbanje i uma i tela.

5. Pet vežbi koje su jednostavne i lake za učenje

Veliki put je izuzetno jednostavan i lak. Gledano uopšteno, Falun Dafa ima mali broj pokreta u vežbama, a ipak su stvari koje treba razviti brojne i sveobuhvatne. Pokreti upravljaju svakim telesnim aspektom i mnogim stvarima koje će se razviti. Svih pet vežbi se, u njihovoj celosti, prenose kultivatorima. Od samog početka će se otvoriti mesta u telu kultivatora gde je energija blokirana, i velika količina energije apsorbavaće se iz univerzuma. U veoma kratkom vremenu, vežbe će izbaciti beskorisne supstance iz tela čoveka i pročistiti ga. Vežbe takođe pomažu kultivatorima da unaprede svoj nivo, ojačaju svoje natprirodne moći, i dospeju u stanje Čisto-belog tela. Pet vežbi daleko prevazilaze obične vežbe koje otvaraju meridijane¹¹, ili Veliko i Malo nebesko kolo. Falun Dafa pruža kultivatorima najzgodniji i najefikasniji način kultivacije, a to je takođe i najbolji, i najdragoceniji put.

6. Nema upotrebe mentalnih aktivnosti, nema skretanja, a gong brzo raste

Falun Dafa ne uključuje mentalnu nameru, koncentraciju, i ne navodi se mentalnim aktivnostima. Znači, vežbanje Falun Dafe je apsolutno bezbedno i garantovano je da kultivatori neće skrenuti s puta. *Falun* štiti kultivatore od toga da skrenu u praksi, kao i od uznemiravanja od strane ljudi s lošim *šinšingom*. Osim toga, *falun* automatski može da ispravi svako abnormalno stanje.

Kultivatori započinju svoju kultivaciju na veoma visokom nivou. Ako budu mogli da podnesu najteže među svim poteškoćama, izdrže ono što je teško izdržati, održe svoj *šinšing*, i istinski vežbaju samo jedan način kultivacije, oni će u roku od nekoliko godina moći da dostignu stanje Tri cveta skupljena iznad glave. Ovo je najviši nivo koji se može steći tokom kultivacije Fa-unutar-trostrukog-sveta.

¹¹ Meridijani – mreža energetskih kanala u telu, koji se smatraju provodnicima čija (bio-energije). U tradicionalnoj kineskoj medicini i popularnoj kineskoj misli, kaže se da se bolest javlja onda kad či ne teče kako treba kroz meridijane.

7. Vežbe nemaju zahteva za mestom, vremenom, ili pravcem, niti ima zahteva kada okončati vežbe

Falun je minijatura univerzuma. Univerzum se okreće, sve njegove galaksije se okreću, i Zemlja se takođe okreće. Tako za nas nema istoka, zapada, severa i juga. Kultivatori Falun Dafe obavljaju svoju kultivaciju u skladu sa osnovnom prirodom univerzuma i zakonima po kojima on evoluirao. Stoga, bez obzira u kom pravcu se okrene, praktikant radi vežbe u svim pravcima. Kako *falun* bez prestanka rotira, nema koncepta vremena; kultivatori mogu vežbati u bilo koje doba dana. *Falun* večito rotira, a kultivator ne može zaustaviti njegovu rotaciju, pa ne postoji koncept završavanja vežbi. Završe se pokreti, ali vežbanje se ne završava.

8. Uz zaštitu mojih fašena, ne treba se plašiti smetnji spoljnog zla

Za jednu svakodnevnu osobu, veoma je opasno odjednom dobiti stvari sa visokih nivoa, jer će život u momentu biti ugrožen. Ako prihvate učenja Falun Dafe i zbilja se budu kultivisali, kultivatori će dobiti zaštitu mojih *fašena*¹². Dok god istrajavaš u kultivaciji, moji *fašeni* će te štiti, do časa kad dostigneš Ispunjenje. Ako u nekom trenutku odlučiš da prestaneš s kultivacijom, moji *fašeni* će otići.

Razlog zašto se mnogi ljudi ne usuđuju da poučavaju istinama sa visokih nivoa je to što nisu u stanju da preuzmu odgovornost, a i nebo im zabranjuje da to čine. Falun Dafa je ispravan Fa. Jedan čestit um može da potčini sva zla, pod uslovom da kultivator u kultivaciji održava svoj *šinšing*, raskida svoje vezanosti i napušta sve neispravne težnje, kako Dafa propisuje. Svaki zli demon će se plašiti, a sve što nema veze sa tvojim napredovanjem neće se usuditi da se umeša, uznemiravajući te. Učenja Falun Dafe tako su potpuno različita od onih u konvencionalnim metodima kultivacije, ili teorija kultivacije *dana*, drugih praksi i grana kultivacije.

Kultivacija u Falun Dafi sastoji se od mnogih nivoa, kako u kultivaciji Fa-unutar-trostrukog-sveta, tako i u kultivaciji Fa-izvan-trostrukog-sveta. Ova praksa, od samog početka, započinje na veoma visokom nivou. Svojim praktikantima, kao i onima koji se kultiviraju dugo vremena, a nisu uspjeli da povećaju svoj *gong*, Falun Dafa pruža najpogodniji način kultivacije. Kad *gong*-potencija i *šinšing* praktikanta dostignu određeni nivo, on može da dobije neuništivo, telo koje se nikad ne degeneriše, dok je u ovozemaljskom svetu. Praktikant takođe može dostići Otključavanje *gonga*, Prosvetljenje, i uspon cele osobe na visoke nivoe. Oni veoma odlučni treba da uče ovaj ispravni Fa, da se bore da dostignu Ispravno dostignuće, unaprede svoj *šinšing*, i odbace svoje vezanosti. Tek tada će moći dostići Ispunjenje.

¹² *Fašen* – telo koje se sastoji od Fa i *šen*, neka vrsta energetskog tela

Poglavlje II

Ilustracije i objašnjenja pokreta u vežbama

1. Buda pruža hiljadu ruku (*Fo džan čianšou Fa*)

Principi: U srži vežbe Buda pruža hiljadu ruku je istezanje tela. Ovo istezanje deblokira područja gde je energija nagomilana, stimuliše energiju u telu i pod kožom da bi živo cirkulisala, i automatski apsorbuje veliku količinu energije iz univerzuma. Ovo omogućuje svim meridijanima u telu kultivatora da se otvore od samog starta. Dok se izvodi ova vežba, telo ima poseban osećaj topline i postojanja snažnog energetskeg polja. Ovo je posledica istezanja i otvaranja svih meridijana, svuda po telu. Buda pruža hiljadu ruku se sastoji od osam pokreta. Pokreti su dosta jednostavni, a ipak upravljaju mnogim stvarima kultivacioni metoda, kao celina, razvija. Istovremeno, oni omogućuju kultivatoru da brzo uđu u stanje okruženja energetskeg poljem. Ove pokrete, praktikanti treba da izvode kao osnovno vežbanje. Oni se obično rade prvi, i predstavljaju jedan od ojačavajućih metoda u kultivaciji.

Stih:¹³

*Šenšen hui,
Dongding sudi,
Dingtijan duzun
Čijanšou foli¹⁴*

Priprema – Stanite prirodno, sa stopalima razmaknutim u širini ramena. U kolenima se blago savijte. Neka vam kolena i kukovi budu opušteni. Opustite celo telo, ali nemojte postati suviše mlitavi. Donju vilicu ovlaš uvucite. Vrhom jezika dodirnite nepca, ostavite razmak između gornjih i donjih zuba, i spojite usne. Nežno sklopite oči. Na licu održavajte izraz spokoja.

Sjediniti ruke (*Liangšou jieejin*) – Obe ruke malo podignite, sa dlanovima okrenutom na gore. Neka se vrhovi palčeva blago dodiruju. Neka se ostala četiri prsta svake ruke susretnu i preklope jedni na drugima. Za muškarce, leva ruka ide gore; za žene, desna ruka ide gore. Neka ruke oforme ovalan oblik, i držite ih u području donjeg stomaka. Obe nadlaktice blago isturite napred, sa laktovima zaokrugljenim, tako da je pod pazuhom otvoreno (Slika 1-1).

¹³ Stihovi se samo jednom recituju, na kineskom, neposredno pred vežbu. Svaka vežba ima svoje stihove, koje možete naglas recitovati, sli ih pustiti sa snimka.

¹⁴ Sjedini um i telo,
Kreći se ili miruj u skladu s energetskeg mehanizmima,
Visok poput neba i neuporedivo plemenit,
Buda s hiljadu ruku stoji uspravan.

Maitreja¹⁵ proteže leđa (Mile šenjao) Započinjući sa *jiejin*¹⁶, obe ruke podignite gore. Kad ruke dostignu lice, razdvojte ih i postepeno okrenite dlanove na gore. Kad se ruke nađu iznad vrha glave, okrenite dlanove na gore. Prste obe ruke okrenite jedne prema drugima (Slika 1-2), na međusobnoj razdaljini od 20 do 25 cm. U istom času se potisnite na gore koren oba dlana, potisnite glavu na gore, pritisnite stopala na dole, i istegnite celo telo. Istežite se 2-3 sekunde, a onda naglo opustite celo telo. Vratite kolena i kukove u relaksirani položaj.



Tatagata¹⁷ sipa energiju u vrh glave (Rulaj gvanding) – Nadovezujući se na prethodni pokret (Slika 1-3) oba dlana okrenite napolje, za 140 stepeni, formirajući levkast oblik. Ispravite zglobove i pokrenite ih na dole. Dok se ruke kreću na dole, neka dlanovi gledaju grudi na razdaljini ne većoj od 10 cm. Nastavite da pomerate obe ruke prema donjem stomaku (Slika 1-4).

Pristiskanje ruku pred grudima (Šuangšou heši) Na donjem stomaku, okrenite dlanove jedan prema drugom, i bez stajanja podignite ruke prema grudima do *Heši* pozicije (Slika 1-5). Dok radite *Heši*, pritisnite prste i koren dlanova jedne na druge, ostavljajući šupljinu u

¹⁵ Maitreja – u Budizmu, Maitreja je ime Bude Budućnosti, koji će doći za Zemlju posle Bude Šakjamunija, da ponudi spas

¹⁶ Jiejin – skraćeno od „Liangšou jiejin“

¹⁷ Tatagata – Prosvetljeno biće sa Istinskim dostignućem u Buda-školi, koje je iznad nivoa bodisatve i arhata

sredini dlanova. Laktove isturite, a podlakticama oformite pravu liniju. (Kod svih vežbi, ruke držite u Položaju ručnog lotosa¹⁸, osim kad radite *Heši* ili *Jiejin*.)



圖 1-5

圖 1-6

圖 1-7

圖 1-8

Ruke upiru u Nebo i Zemlju (*Džangdži Čjenkun*) – Započinjući sa *Heši*, razdvojte ruke oko 2 do 3 cm (Slika 1-6) i okrenite ih u suprotnim pravcima. Muškarci, okrenite levu ruku (žene, okrenite desnu ruku) prema grudima i okrenite desnu ruku napred, tako da je leva ruka iznad, a desna ruka ispod. Obe ruke treba da prave pravu liniju sa podlakticama. Zatim levu podlakticu ispružite ukoso, gore (Slika 1-7). Neka njen dlan gleda na dole, u visini glave. Drugu ruku držite ispred grudi, sa dlanom okrenutim nagore. Kad leva dostigne pravu poziciju, potisnite glavu na gore, pritisnite stopala na dole i istegnite celo telo dokle god možete. Istežite se 2-3 sekunde, a onda naglo opustite celo telo. Vratite levu ruku ispred grudi i načinite *Heši* (Slika 1-5). Sad okrenite ruke u suprotnom pravcu, tako da je desna ruka iznad, a leva ispod. (Slika 1-8). Ispružite desnu ruku i ponovite prethodni pokret leve ruke (Slika 1-9). Nakon istežanja, opustite celo telo. Postavite ruke ispred grudi u *Heši*.

¹⁸ Pozicija ručnog lotosa – Pozicija koju šake treba da zauzimaju sve vreme vežbanja. U ovoj poziciji, dlanovi su otvoreni i prsti opušteni, ali ispravljani. Srednji prst je tako opušten da se polako povija ka dlanu.



圖 1-9



圖 1-10

Zlatni majmun deli svoje telo (*Đinhou fanšun*) – Započinjući sa *Heši*, ispružite ruke sa strane tela, iz ramena formirajući pravu liniju. Glavu potisnite na gore, stopala na dole, i ispravite ruke na obe strane. Istegnite se ka spolja u četiri pravca, naprežući se celim telom (Slika 1-10). Istežite se 2-3 sekunde. Naglo opustite celo telo i načinite *Heši*.

Dva zmaja zaranjaju u more (*Šuanlong šiahaj*) – Započinjući sa *Heši*, razdvojte ruke i ispružite ih na dole, prema donjem delu tela. U času kad su ruke paralelne i ispravljene, ugao između ruku i tela treba da bude oko 30 stepeni (Slika 1-11). Glavu potisnite na gore, stopala na dole, i istegnite celo telo, naprežući se. Istežite se oko 2-3 sekunde, a onda naglo opustite celo telo. Postavite ruke u *Heši* poziciju ispred grudi.

Bodisatva¹⁹ postavlja ruke u lotosov cvet (*Pusa fulian*) - Startujuć sa *Heši*, razdvojte ruke pružajući ih ukoso, na dole, prema stranama tela. (Slika 1-12). Ispravite ruke tako da ugao između ruku i tela bude oko 30 stepeni. Istovremeno, potisnite glavu na gore, stopala na dole, i istegnite celo telo, naprežući se. Istežite se oko 2-3 sekunde, a onda naglo opustite celo telo. Postavite ruke u *Heši* poziciju ispred grudi.

¹⁹ Bodisatva – Prosvetljeno biće sa Statusom dostignuća u Buda-školi, koje je izvan Tri Domena, ali niže od Bodisatve



圖 1-11



圖 1-12



圖 1-13

Arhat²⁰ nosi planinu na leđima (*Luohan beišan*) – (Slika 1-13) Započinjući sa *Heši*, razdvojte ruke dok ih pružate iza tela. Istovremeno, oba dlana okrenite da gledaju unazad. Kako ruke prolaze sa strane tela, polako savijajte ručne zglobove prema gore. Kad ruke stignu iza tela, ugao između zglobova i tela treba da bude 45 stepeni. Tada glavu potisnite na gore, stopala pritisnite na dole i istegnite celo telo, naprežući se. (Držite telo uspravno - ne naginjite se napred, već se istežite iz grudi) Istežite se oko 2-3 sekunde, a onda naglo opustite celo telo. Postavite ruke u *Heši* poziciju ispred grudi.

Vajra²¹ prevrće planinu (*Jingang pajšan*) – Iz *Heši*, razdvojte ruke, dok dlanovima gurate pred sebe. Neka vam prsti budu usmereni na gore. Neka vam ruke i ramena budu na istom nivou. Pošto ispružite ruke, glavu potisnite na gore, stopala na dole, i istegnite celo telo, naprežući se (Slika 1-14). Istežite se oko 2-3 sekunde, a onda naglo opustite celo telo. Postavite ruke u *Heši*.

Preklapanje ruku ispred donjeg stomaka (*Đeku šiaofu*) – Započinjući sa *Heši*, polako pomerite ruke na dole, okrećući dlanove prema abdominalnom području. Kad ruke stignu do donjeg stomaka, stavite jednu ruku ispred druge (Slika 1-15). Muškarcima unutra treba da bude leva ruka; ženama desna ruka treba da bude unutra. Neka dlan spoljne ruke gleda na nadlanicu unutrašnje ruke. Razmak između ruku, kao i između unutrašnje ruke i donjeg stomaka treba da bude oko 3 cm. Ruke se obično drži preklopljene 40 do 100 sekundi.

²⁰ Arhat – Prosvetljeno biće sa Statusom dostignuća u Buda-školi, koji je iznad nivoa Bodisatve i Arhata

²¹ Vajra – ovde se odnosi na ratne ađutante Bude



圖 1-14



圖 1-15



圖 1-16

Završni položaj – Sjedinite ruke (*Šuangšou Jiejìn*) (Slika 1-16)

2. Falun stojeći stav (*Falun džuang Fa*)

Principi: Falun stojeći stav je mirna, stajaća meditacija, koja se sastoji od četiri pozicije držanja točka. Često izvođenje vežbe Falun stojeći stav će potpomoći da se celo telo potpuno otvori. To je sveobuhvatan način kultivacije koji unapređuje mudrost, pojačava snagu, podiže nivo i ojačava božanske moći. Pokreti su jednostavni, ali se ovom vežbom može dosta toga postići. Početnici bi mogli osećati da su im ruke teške i da bole. Kad se vežbe završe, međutim, celo telo će se odmah osećati relaksirano, bez osećaja umora kakav nastaje usled fizičkog rada. Kad praktikanti povećaju vreme i učestalost rada vežbanja, mogu da osećaju Falun kako im rotira između ruku. Pokrete vežbe Falun stojeći stav treba raditi prirodno. Nemojte namerno težiti tome da se ljuljate. Normalno je pomalo se pomerati, ali očigledno ljuljanje treba zauzdati. Što se duže vežba izvodi, to bolje, ali ovo se razlikuje od osobe do osobe. Kad uđete u stanje mirnoće, nemojte izgubiti svest da vežbate, već je održavajte.

Stih:

Šengui zengli
Rongšin čingti
Simiao sivu
*Falun huči*²²

Priprema – Stanite prirodno, sa stopalima razmaknutim u širini ramena. U kolenima se blago savijte. Neka vam kolena i kukovi budu opušteni. Opustite celo telo, ali nemojte postati suviše mlitavi. Donju vilicu ovlaš uvucite. Vrhom jezika dodirnite nepca, ostavite razmak između gornjih i donjih zuba, i spojite usne. Nežno sklopite oči. Na licu održavajte izraz spokoja.

Sjediniti ruke (*Liangšou jiejin*) (Slika 2-1).

Držanje točka ispred glave (*Toučijan baolun*) – Počnite sa *Jiejin* (položaj sjedinjenih ruku). Polako podignite obe ruke sa donjeg stomaka, usput ih razdvajajući. Kad ruke stignu ispred glave, dlanovi treba da gledaju lice u nivou obrva (Slika 2-2). Neka prste ruku budu upereni jedni u druge, sa razmakom od 15 cm između. Rukama oformite krug. Opustite celo telo.

²² Unapredi mudrost i ojačaj moći,
Uskladi srce i olakšaj telo,
Kao u čudesnom i prosvetljenom stanju,
Falun se počinje uzdizati.



圖 2-1

圖 2-2

圖 2-3

Držanje točka ispred donjeg stomaka (*Fučijan baolun*) – Polako pokrenite obe ruke na dole. Kad dospeju do donjeg stomaka, neka ruke budu u poziciji držanja točka. (Slika 2-3). Isturite laktove, tako da vam pod pazuhom bude otvoreno. Neka dlanovi gledaju na gore, prsti neka budu upereni jedni u druge, a ruke u obliku kruga.

Držanje točka iznad glave (*Touding baolun*) – Održavajući poziciju držanja točka, polako počnite dizati ruke, dok se ne nađu iznad glave (Slika 2-4). Neka prsti obe ruke budu usmereni jedni ka drugim, a dlanovi neka gledaju na dole. Održavajte razmak od 20-30 cm između vrhova prstiju dve ruke. Neka ruke formiraju krug. Održavajte ramena, ruke, laktove i zglobove opuštene.

Držanje Faluna sa strane glave (*Lijangce baolun*) – Krećući od prethodne pozicije, obe ruke pomerite na dole, sa strane glave. (Slika 2-5). Neka dlanovi gledaju na uši, oba ramena neka budu opuštena, a podlaktice ispravljene. Nemojte da šake budu preblizu ušima.

Preklapanje ruku ispred donjeg stomaka (*Đeku šiaofu*) (Slika 2-6) – Pomerite ruke ispred donjeg stomaka. Preklopite ruke.

Završni položaj – *Liangšou jiejin* (Sjediniti ruke) (Slika 2-7)



圖 2-4



圖 2-4



圖 2-6



圖 2-7

3. Prodiranje u dve kosmičke krajnosti (*Guantong liangđi Fa*)

Princip: Prodiranje u dve kosmičke krajnosti kanališe kosmičku energiju i meša je sa energijom unutar tela. Za vreme vežbe se izbacuje velika količina energije, što praktikantu omogućava da za veoma kratko vreme očisti svoje telo. Istovremeno, vežba otvara meridijane na vrhu glave i otkočuje prolaze na stopalima. Ruke se kreću gore-dole u skladu sa energijom unutar tela i mehanizmima izvan tela. Energija koja ide na gore izbija na vrh glave i putuje direktno do gornje kosmičke krajnosti; energija koja se kreće na dole se izbacuje iz tabana i juri direktno do donje kosmičke krajnosti. Kad se energija vrati sa obe krajnosti, emituje se u suprotnom smeru. Pokreti rukama se izvode devet puta.

Nakon što se pokreti jednoručnog klizanja gore i dole izvedu devet puta, obe ruke treba da klize gore-dole devet puta. Zatim se Falun, ispred donjeg stomaka, okrene četiri puta u pravcu kazaljke sata, da bi se spoljna energija zavrtela u telo. Pokreti se završavaju sjedinjavanjem ruku.

Pre nego što započnete vežbu, zamislite da ste dve prazne cevi, koje stoje uspravljene između neba i zemlje, gigantske i neuporedivo visoke. Ovo pomaže kanalisanje energije.

Stih:

Dinghua benti

Fakai dingdi

Šinc imung

*Tongtjen čudi*²³

Priprema – Stanite prirodno, sa stopalima razmaknutim u širini ramena. U kolenima se blago savijte. Neka vam kolena i kukovi budu opušteni. Opustite celo telo, ali nemojte postati suviše mlitavi. Donju vilicu ovlaš uvucite. Vrhom jezika dodirnite nepca, ostavite razmak između gornjih i donjih zuba, i spojite usne. Nežno sklopite oči. Na licu održavajte izraz spokoja.

Sjediniti ruke (*Liangšou jiejin*) (Slika 3-1).

Pritisnuti ruke pred grudima (*Šuangšou heši*) (Slika 3-2)

²³ Pročisti telo,
Fa otključava gornje i donje energetske prolaze,
Srce je blago, a volja jaka,
Dostigni nebeski zenit i zemaljski nadir



圖 3-1

圖 3-2

圖 3-3

圖 3-4

Jednoručno klizanje gore-dole (*Danšou čonguan*) – Iz položaja *Heši*, istovremeno otklizajte jednu ruku na gore, a drugu na dole. Ruke treba polako da klize duž energetskih mehanizama izvan tela. Energija unutar tela se kreće gore i dole, simultano pokretima ruku (Slika 3-3). Muškarci započinju klizanjem leve ruke na gore; žene započinju klizanjem desne ruke na gore. Tom rukom pređite preko lica i ispružite je iznad glave. Istovremeno, lagano spustite desnu ruku (žene, levu ruku). Zatim zamenite pozicije ruku (Slika 3-4). Neka dlanovi gledaju na telo, sa razdaljine ne veće od 10 cm. Neka celo telo bude opušteno. Jedan pokret gore-dole svake ruke je jedno brojanje. Ponovite klizanje ruku gore-dole devet puta.

Dvoručno klizanje gore-dole (*Šuangšou čonguan*) – Posle jednoručnog klizanja gore-dole, zadržite gore levu ruku (desna za žene) i sačekajte, pa lagano pomerite gore drugu ruku, tako da obe ruke budu usmerene na gore. (Slika 3-5). Zatim polako, istovremeno obe ruke klizajte na dole (Slika 3-6).

Dok se obe ruke kližu gore-dole, neka dlanovi gledaju ka telu sa razdaljine ne veće od 10 cm. Kao jedno brojanje, računa se ceo pokret gore i dole. Devet puta ponovite klizanje ruku gore-dole.



圖 3-5



圖 3-6



圖 3-7



圖 3-8

Okretanje Faluna s obe ruke (*Šuangšou tuidong falun*) – Nakon devetog dvoručnog klizanja, preko glave i grudi, obe ruke spuštajte na dole, dok ne dospeju do područja donjeg stomaka. (Slika 3-7) Okrenite Falun sa obe ruke (Slika 3-8, Slika 3-9). Kod muškaraca, leva ruka ide unutra, a kod žena desna ruka ide unutra. Neka međusobni razmak između ruku, kao i između unutrašnje ruke i donjeg stomaka, bude 2-3 cm. Okrenite Falun u pravcu kazaljke sata četiri puta, da biste zavrteli spoljnu energiju u unutrašnjost tela. Dok okrećete Falun, neka vam ruke ne prelaze izvan područja donjeg stomaka.

Završni položaj – *Liangšou jiejin* (Sjediniti ruke) (Slika 3-10)



圖 3-9



圖 3-10

4. Falun nebesko kolo (*Falun džoutian Fa*)

Princip: Falun nebesko kolo omogućava energiji ljudskog tela da cirkuliše širokim područjem – to jest, ne samo kroz jedan ili nekoliko meridijana, već od cele *jin* strane do cele *jang* strane tela, napred-nazad bez prestanka. Ova vežba je daleko ispred uobičajenih metoda otvaranja meridijana, ili Velikog i Malog nebeskog kola. Falun nebesko kolo je kultivacioni metod srednjeg nivoa. Uz prethodne tri vežbe kao osnovom, vežbanje ove vežbe može brzo otvoriti meridijani celog tela (uključujući Veliko nebesko kolo). Od gore do dole, meridijani će se postepeno spajati kroz celo telo. Najizrazitija osobina ove vežbe je njena upotreba rotacije Faluna da se isprave sva abnormalna stanja u ljudskom telu. Ovo omogućava ljudskom telu – malom univerzumu – da se vrati u svoje prvobitno stanje, i omogućava deblokadu svih meridijana unutar tela. Kad se postigne ovo stanje, praktikant je dosegao veoma visok nivo kultivacije Fa-unutar-trostrukog-sveta. Dok se radi ova vežba, obe ruke slede energetske mehanizme. Pokreti su postepeni, polagani i glatki.

Stih:

Švenfa dihu
Šinšing šju
Fanbun gvidžen
Jojo sući²⁴

Priprema – Stanite prirodno, sa stopalima razmaknutim u širini ramena. U kolenima se blago savijte. Neka vam kolena i kukovi budu opušteni. Opustite celo telo, ali nemojte postati suviše mlitavi. Donju vilicu ovlaš uvucite. Vrhom jezika dodirnite nepca, ostavite razmak između gornjih i donjih zuba, i spojte usne. Nežno sklopite oči. Na licu održavajte izraz spokoja.

Sjediniti ruke (*Liangšou jiejin*) (Slika 4-1).

Pritisnuti ruke pred grudima (*Šuangšou heši*) (Slika 4-2)

Razdvojte ruke iz *Heši* pozicije. Pokrenite ih prema donjem stomaku, okrećući dlanove prema telu. Između ruku i tela održavajte razdaljinu ne veću od 10 cm. Kad prođete donji stomak, ispružite ruke na dole, između nogu. Pomerajte ruke na dole, sa dlanovima prema unutrašnjim stranama nogu, a istovremeno se savijte u struku i krenite u čučanj (Slika 4-3). Kad se vrhovi prstiju približe zemlji, kružnim pokretom pomaknite ruke od prednje strane stopala, duž spoljne strane stopala, do peta (Slika 4-4). Blago savijte ručne zglobove i podignite ruke uz poleđinu nogu (Slika 4-5). Dok dižete ruke iza leđa, ispravite se u struku (Slika 4-6).

²⁴ Fa koji se okreće doseže do praznine
Srce je bistro poput čistog žada,
Povratak svom poreklu i pravom sebi,
Osećaš se lak, kao da lebdiš.



圖 4-1

圖 4-2

圖 4-3

圖 4-4

Za vreme vežbe, ne dopustite da ruke dotaknu bilo koji deo tela, jer će se energija sa njih vratiti natrag u telo. U času kad se ruke iza leđa ne mogu dalje podići, naćinite šuplje pesnice (u ovom trenutku ruke više ne nose energiju) (Slika 4-7), a onda ih provucite ispod pazuha, napred. Ukrstite ruke pred grudima (nema posebnog zahteva koja ruka je iznad, a koja ispod – to zavisi od onog što je vama prirodno. Ovo važi za žene i muškarce.) (Slika 4-8) Stavite šake iznad ramena (ostavljajući razmak između). Otvorene dlanove pomerajte duž *jang* (spoljne) strane ruku. Kad stignete do zglobova, neka središta dlanova gledaju jedan na drugi na razdaljini od 3-4 cm. U tom času, ruke i šake treba da formiraju pravu liniju (Slika 4-9). Bez zastajanja, okrenite dlanove kao da okrećete loptu; to jest, spoljna šaka treba da završi unutra, a unutrašnja šaka treba da završi spolja. Dok šake napreduju duž *jin* (unutrašnjih) strana donje i gornje ruke, podižite ih na gore, preko glave (Slika 4-10). Iza glave, ruke treba da načine putaću. (Slika 4-11). Razdvojte ruke, sa vrhovima prstiju prema dole, i povežite sa energijom na leđima. Zatim pomerajte ruke preko glave, ispred grudi (Slika 4-12). Ovo je jedno celo nebesko kolo. Ponavljajte pokrete ukupno devet puta. Nakon devetog puta, pomerite ruke preko grudi, do donjeg stomaka. Naćinite *Dijekou šijaofu* (Preklopite ruke ispred donjeg stomaka). (Slika 4-13).



圖 4-5

圖 4-6

圖 4-7

圖 4-8



圖 4-9

圖 4-10

圖 4-11

圖 4-12

Završni položaj – Liangšou jiejin (Sjediniti ruke) (Slika 4-14)



圖 4-13

圖 4-14

5. Jačanje božanskih moći (Šentong điači Fa)

Princip: Jačanje božanskih moći je mirujuća kultivaciona vežba. To je multifunkcionalna, vežba koja jača božanske moći (uključujući natprirodne sposobnosti) i *gong* potenciju, pomoću okretanja Faluna upotrebom mudri, ili ručnih znaka Buda. Ova vežba je iznad srednjeg nivoa i originalno je bila tajna vežba. Izvođenje vežbe zahteva da se sedi u položaju punog lotosa. Položaj polu-lotosa je prihvatljiv u početnoj fazi, ako se ne može izvesti pun lotos. Na kraju se ipak mora sedeti u punom lotosu. Tokom vežbe, protok energije je snažan, a energetsko polje oko tela je prilično veliko. Što su duže noge prekrštene, to bolje. To zavisi od izdržljivosti. Što se duže sedi, vežba je intenzivnija i *gong* brže raste. Dok radite vežbu, nemojte misliti ni o čemu – nikakva mentalna namera nije uključena. Iz stanja mirnoće, uđite u *ding*²⁵. Ali vaša glavna svest mora biti svesna da ste vi ti koji rade vežbu.

Stih:

*Jouji vui,
Jinsvej jići,
Sukong faekong,
Dongđi ruji*²⁶

Priprema – Sedite sa nogama u položaju lotosa. Neka vam struk i vrat budu ispravljani. Donju vilicu blago isturite. Vrhom jezika dodirnite nepca, ostavite razmak između gornjih i donjih zuba i spojite usne. Neka vam celo telo bude opuštano, ali ne previše labavo. Nežno sklopite oči. U srcu treba da vam naraste blagost, a izraz lica treba da bude spokojan.

Spojite ruke na donjem stomaku, u *Jiejin* položaj (Slika 5-1). Postepeno uđite u stanje mirnoće.

Izvođenje mudri – Iz *Jiejin* pozicije, sjedinjene ruke polako pokrenite na gore. Kad se ruke nađu ispred glave, otpustite *Jiejin* i postepeno okrenite dlanove na gore. Kad su dlanovi okrenuti na gore, ruke su dostigle gornju poziciju (Slika 5-2). (Kad se izvode mudre, podlaktice vode nadlaktice izvesnom silom). Zatim razdvojte ruke, okrećući ih unatraske, da bi iznad glave opisali luk, istovremeno ih spuštajući na dole, dok se ne nađu ispred glave (Slika 5-3). Neka oba dlana gledaju na gore, a vrhovi prstiju napred (Slika 5-4), a laktove držite uvučene što više možete. Ispravite zglobove, prekrštajući ih na grudima. Kod muškaraca, leva ruka se kreće spolja; kod žena, desna ruka se kreće spolja. Kad se obe ruke nađu u horizontalnoj liniji (Slika 5-5), okrenite zglob spoljne ruke napolje, sa dlanom na gore, opisujući polukrug. Neka dlan gleda na gore, a prsti neka budu upereni u nazad. Ruka treba da se pokreće sa znatnom snagom. Istovremeno, iz pozicije gde su se ruke prekrstile na grudima, polako povedite šaku unutrašnje ruke ka dole. Kad je ruka ispružena, okrenite dlan prema napred. Donja šaka treba da zauzima položaj na 30 stepeni u odnosu na telo. (Slika 5-6). Sada, okrećući oba dlana prema telu, pomerite levu ruku (gornju ruku) ka dole, unutra, a desnu ruku na gore. Onda ponovite pretodne pokrete, koristeći suprotne ruke,

²⁵ Ding – meditaciono stanje u kom je um potpuno prazan, a ipak pri svesti

²⁶ Kao s namerom, a ipak bez namere,
Pokreti ruku slede energetske mehanizme,
Kao prazno, a ipak ne prazno,
Pokreći se, ili s lakoćom počni da miruješ.

izmenjujući položaje ruku (Slika 5-7). Sada, muškarci treba da isprave desni zglob (žene levi), i da dlan okrenu prema telu. Nakon što se ruke prekrste na grudima, ispružite dlan na dole, dok se ruka ne ispravi, a šaka ne dođe preko donje noge. Muškarci neka okrenu levi dlan na unutra (žene desni dlan), i podignu ga. Nakon prekrštanja na grudima, postavite ga ispred levog ramena (žene ispred desnog). Kad ruka zauzme poziciju, okrenite dlan tako da prsti budu upereni na gore (Slika 5-8). Zatim, koristeći prethodne pokrete, zamenite ruke. To znači da muškarci treba da pomere levu ruku (žene, desnu) na unutra; kod muškaraca, desna ruka (kod žena, leva) treba da ide napolje. Izmenite položaj ruku (Slika 5-9). Kad se izvode mudre, pokreti su kontinuirani, bez prekida.



圖 5-1



圖 5-2



圖 5-3



圖 5-4



圖 5-5



圖 5-6



圖 5-7



圖 5-8



圖 5-9

Jačanje (Jiaci) – Nadovezujući se na prethodne pokrete, gornju ruku pokrenite duž unutrašnjosti, a gornju duž spoljašnjosti. Muškarci, okrenite desnu ruku²⁷, pomerajući je na dole, sa dlanom prema grudima. Muškarci, podignite levu ruku (žene, desnu) na gore. Kad

²⁷ Leva ruka za žene.

obe podlaktice dosegnu grudi i načine horizontalnu liniju (Slika 5-10), ispružite ruke na stranu, dlanove okrećući na dole (Slika 5-11).



圖 5-10

圖 5-11

Kad su šake iznad nivoa kolena i ispružene, držite šake u nivou struka, sa podlakticama i nadlanicama na istom nivou, i sa obe ruke opuštene (Slika 5-12). Ovaj položaj prenosi božanske moći iz unutrašnjosti tela u šake, radi ojačavanja. Kod ojačavanja, dlanovi će se osećati toplotu, težinu, naelektrisanost, utrnulost, kao da drže teret, itd. Ali nemojte težiti ovim osećajima – dopustite da se dese na prirodan način. Što se duže drži ova pozicija, to bolje.



圖 5-12

圖 5-13

Muškarci, savijte zglobov desne ruke (žene, leve) tako da se dlan okrene da gleda na unutra, pomerajući šaku prema donjem stomaku. Kad se stigne donjeg stomaka, dlan treba da gleda na gore. Istovremeno, muškarci treba da okrenu napred levu ruku (žene, desnu), dok se diže prema bradi. Kad ruka dosegne nivo ramena, dlan treba da gleda na dole. Kad se stigne u odgovarajući položaj, podlaktica i šaka treba da budu u horizontali. (Slika 5-13). Ojačavajuće pozicije treba dugo držati, ali vi ih možete držati onoliko koliko možete. Sada, neka gornja šaka opiše polukrug prema napred, dole, do područja donjeg stomaka. Istovremeno, podignite donju ruku na gore, dok dlan okrećete na dole. Kad stigne do brade, ruka treba da bude u nivou ramena. Sa centrom dlanova jedan na drugom, zaustavite se u ovoj poziciji. (Slika 5-14). Što se duže ovako drži, to bolje.



圖 5-14



圖 5-15



圖 5-16

Mirujuća kultivacija (Jingong šulijen) – Startujući od prethodne pozicije, neka gornja ruka opiše polukrug napred i dole do donjeg stomaka, pa rukama sačinite *Jiejin*. (Slika 5-15). Utonite u mirujuću kultivaciju. Uđite u ding, ali neka vaša glavna svest zna da radite vežbu. Što duže sedite, to bolje – sedite koliko možete.

Završna pozicija – Postavite ruke u *Heši* i izađite iz dinga. Pomerite noge iz položaja lotosa.

Poglavlje III

Mehanika i principi pokreta vežbi

1. Prva vežba

Prva vežba se naziva Buda pruža hiljadu ruku. Baš kao što naziv sugerise, to je kao da buda sa hiljadu ruku, ili bodisatva sa hiljadu ruku, pružaju svoje ruke. Naravno, nama je nemoguće da izvedemo hiljadu pokreta – sve ih ne biste mogli zapamtiti, a i umorili biste se izvodeći ih. Da bismo predstavili tu ideju, mi u ovoj vežbi koristimo osam jednostavnih, bazičnih pokreta. Iako su jednostavni, ovih osam pokreta omogućuje otvaranje stotina meridijana u našem telu. Nešto moram objasniti: zašto kažemo da naša praksa od samog početka kreće sa veoma visokog nivoa? Jer mi ne otvaramo samo jedan ili dva meridijana, *ren* i *du*²⁸ meridijane, ili osam Dodatnih meridijana²⁹. Umesto toga, mi otvaramo sve meridijane, i svaki od njih se pokreće istovremeno, od samog početka. Tako od samog starta započinjemo praksu na veoma visokom nivou.

Dok radite ovu vežbu, potrebno je da istežete i otpuštate telo. Noge i ruke treba da budu u dobroj koordinaciji. Istezanjem i otpuštanjem, područja nagomilane energije u telu se deblokiraju. Naravno, pokreti uopšte ne bi imali efekta da u vaše telo nisam postavio set mehanizama. Kod istezanja, celo telo se postepeno isteže do svoje granice – čak do tačke kad osećaš kao da se cepaš na dva čoveka. Telo se isteže kao da postaje veoma visoko i veliko. Nikakva mentalna namera se ne koristi. Kad se istegne do kraja, telo treba se naglo opustiti – kad stigneš do krajnosti, odmah treba da se opustiš. Efekat ovakvog pokreta je kao kod kožnog meha napunjenog vazduhom: kad se stisne, vazduh jurne napolje; kad se s meha podignu ruke, vazduh se usisava nazad i uzima nova energija. Sa ovim mehanizmom na delu, otvaraju se blokirana područja tela.

Kad se telo isteže, pete se čvrsto pritiskaju na dole, a glava se upinje na gore. To je kao da se svi meridijani u tvom telu istežu dok se ne otvore, pa se odjednom otpuste – nakon istezanja treba se naglo opustiti. Uz ovakve pokrete, celo telo vam se odmah otvara. Kad se ruke istežu, one se istežu postepeno i uz naprezanje, dok se ne dosegne granica. Tao-škola uči kako se tera energija duž tri *jin* i tri *jang* meridijana. Zapravo, ne postoje samo tri *jin* i tri *jang* meridijana, već i stotine meridijana vijugaju u rukama. Sve njih treba istegnuti i otkočiti. Od samog početka naše prakse, mi otvaramo sve meridijane. Od običnih načina kultivacije, oni pravi – a to onda isključuje one koji uprežu *či*³⁰ – koriste metod pokretanja stotina meridijana, preko jednog energetskog kanala. Ovim praksama treba puno vremena –

²⁸ Ren i Du – Kanal Du, ili “Upravljački sud”, počinje od karlične šupljine i putuje na gore duž sredine leđa. Kanal Ren, ili “Sud začeca”, putuje na gore, od karlične šupljine, duž sredine prednje strane tela.

²⁹ Osam Dodatnih meridijana – u kineskoj medicini, ovo su meridijani koji postoje pored dvanaest Regularnih meridijana, pa se ne smatraju nezavisnim ili glavnim meridijanima.

³⁰ Či – u kineskoj misli, za ovu supstancu/energiju se kaže da zauzima mnoge oblike u telu i sredini. Obično se prevodi kao “bio-energija”, ili “životna energija”. Smatra se da *či* određuje zdravlje čoveka. *Či* se može koristiti i u mnogo širem smislu da se opišu supstance koje su nevidljive i amorfne, poput vazduha, mirisa, besa itd.

nebrojene godine – da otvore sve meridijane. Naša praksa cilja direktno na otvaranje svih meridijana od samog starta, i zahvaljujući tome, mi započinjemo praksu na veoma visokom nivou. Svi treba da shvate ovu ključnu stvar.

Sledeće, govoriću o stojećem položaju. Treba stajati prirodno, sa stopalima razmaknutim u širini ramena. Stopala ne treba da budu paralelna, jer mi ovde nemamo stvari iz borilačkih veština. Mnoge stojeće poziture u vežbama potiču od Konjskog položaja iz borilačkih veština. Pošto Buda-škola veruje u ponudu spasa svim bićima, vaša stopala ne treba uvek da budu okrenuta na unutra. Kolena i kukovi su opušteni, kolena blago savijena. Kad su kolena blago savijena, meridijani na tim mestima su otvoreni; kad se stoji uspravno, meridijani su kruti i blokirani na tim mestima. Telo se drži uspravno i opušteno. Treba potpuno da se opustiš, od iznutra ka spolja, ali ne da budeš previše labav. Glava treba da ostane uzdignuta.

Za vreme izvođenja ovih pet vežbi, oči su sklopljene. Ali dok se uče pokreti, oči treba držati otvorene i gledati da li su pokreti ispravni. Kasnije, kad budeš savladao pokrete i sam ih budeš izvodio, vežbe treba raditi sklopljenih očiju. Vrh jezika dodiruje nepce, gornja i donja vilica su razmaknute, a usne su spojene. Zašto jezik dodiruje nepce? Kao što možda znate, u pravoj praksi nije u pokretu samo površinsko nebesko kolo, već i svi meridijani u telu, koji se ukrštaju horizontalno ili vertikalno. Osim površinskih meridijana, postoje i meridijani na unutrašnjim organima, i u prostoru između unutrašnjih organa. Usta su šuplja, pa jezik unutra treba da načini most, koji ojačava protok energije tokom cirkulacije u meridijanima i omogućava energiji da preko jezika oformi kolo. Spojene usne služe kao spoljni most koji omogućava površinskoj energiji da cirkuliše. Zašto između gornjih i donjih zuba ostavljamo razmak? Jer ako su vam zubi stisnuti tokom vežbanja, energija će ih, dok cirkuliše, još više i više stiskati. Deo tela koji je napet ne može se potpuno transformisati. Znači da će svaki deo koji nije opušten biti isključen, i neće biti transformisan, tj. razvijen. Gornja i donja vilica će se opustiti ako između njih ostavite razmak. Ovo su osnovni zahtevi za vežbe. Postoje tri prelazna pokreta koji će se kasnije ponavljati u drugim vežbama. Ovde bih hteo da ih objasnim.

Liangšou heši (spojiti ruke pred grudima) Kad se izvodi *Heši*, podlaktice oformljuju pravu liniju, a laktovi su istureni, tako da je pod pazuhom praznina. Ako se nadlaktice čvrsto stisnu uz telo, energetske kanali će se tu potpuno blokirati. Vrhovi prstiju se ne podižu do visine lica, već do visine grudi. Nemojte ih naslanjati na telo. Između dlanova ostaje šupljina, a donje delove dlanova treba što više priljubiti jedan uz drugi. Svi treba da zapamte ovu poziciju, jer se ponavlja puno puta.

Deku šiaofu (preklapanje ruku ispred donjeg stomaka) Laktovi treba da budu obešeni. Tokom vežbi, laktove treba isturiti napred. Ovo naglašavamo s dobrim razlogom: Ako pod pazuhom nema praznine, energija će biti blokirana i neće moći da protiče. Kad se radi ova pozicija, kod muškaraca, leva ruka je unutra; kod žena je desna ruka unutra. Ruke se ne smeju dodirivati – između njih se održava razmak u debljini dlana. Između unutrašnje ruke i tela se održava razmak od dve debljine dlana, ne dopuštajući ruci da dodiruje telo. Zašto je tako? Kao što znamo, postoje mnogi unutrašnji i spoljašnji kanali. U našoj praksi se oslanjamo na *falun* da ih otvori, a posebno akupunkturnu tačku *laogong*³¹, na obe ruke. Zapravo, *laogong* tačka je polje koje postoji ne samo u telesnom, već i u svim oblicima postojanja našeg tela u drugim dimenzijama. Njeno polje je veoma veliko, i čak prevazilazi površinu telesnih ruku. Sva njena polja treba da se otvore, pa se oslanjamo na *falun* da to učini. Ruke se drže razdvojene jer na njima postoje *faluni* koji rotiraju - na obe ruke. Kad se šake na kraju vežbe preklope ispred donjeg stomaka, energija koju one nose je veoma

³¹ Laogong – akupunkturna tačka na središtu dlana

snažna. Druga svrha *Deku šiaofu* je da ojača kako *falun* u donjem stomaku, tako i polje *dantijen*³². Puno je stvari – više od deset hiljada - koje će se razviti iz ovog polja.

Postoji još jedna pozicija pod nazivom *Jie dingjin*. Mi je skraćeno zovemo *Jiejin* (sjediniti ruke). Pogledajte sjedinjene ruke; to ne treba raditi proizvoljno. Palčevi su podignuti i formiraju ovalni oblik. Prsti su ovlaš spojeni, sa prstima donje ruke postavljenim u prostor između prstiju gornje ruke. Tako treba da bude. Kad se sjedine ruke, kod muškaraca je leva ruka gore, dok je za žene desna ruka gore. Zašto je tako? Jer muško telo je od čistog *janga*, dok je žensko od čistog *jina*. Da bi se ostvarila ravnoteža *jina* i *janga*, muškarci treba da potisnu *jang* i daju mesta *jinu*, dok žene treba da potisnu *jin* i daju mesto *jangu*. Zato su neki pokreti drugačiji za žene i muškarce. Kad se ruke sjedine, laktovi su obešeni – treba ih isturiti. Kao što možda znate, centar *dantijena* se nalazi dva prsta ispod pupka. Tu je takođe centar našeg *faluna*. Zato sjedinjene ruke treba spustiti malo niže, da bi se pridržao *falun*. Kad se telo opusti, neki ljudi opuste svoje ruke, ali ne i svoje noge. Ruke i noge treba koordinirati da se simultano opuštaju i istežu.

³² Dantijen – polje *dana*, energetsko polje smešteno u području donjeg stomaka

2. Druga vežba

Naziv druge vežbe je Falun stojeći stav. Njeni pokreti su prilično jednostavni, jer postoje samo četiri pozicije držanja točka. Lako ih je naučiti, ali ovo je izazovna i zahtevna vežba. Kako je zahtevna? Sve vežbe u stojećem stavu traže da se dugo stoji mirno. Ruke će boleti kad se dugo drže u vazduhu. Zato je ova vežba zahtevna. Pozitura Stojećeg stava je ista kao kod prve vežbe, ali nema istezanja i naprosto se stoji, tela opuštenog. Sve četiri osnovne pozicije uključuju držanje točka. Budući da je ovo Dafa kultivacija, pošto su jednostavni – samo četiri osnovna položaja – ne može biti da svaki pojedini pokret služi samo za kultivaciju jedne konkretne natprirodne moći, ili sporedne stvari; svaki pojedini pokret uključuje puno stvari. Ne bi valjalo kad bi za razvoj svake pojedine stvari bio potreban jedan pokret. Mogu vam reći da stvari koje postavljam u vaš donji stomak i stvari koje se razvijaju u našoj kultivaciji daleko prevazilaze stotine hiljada. Kad bi trebalo koristiti po jedan pokret za kultivaciju svake od njih, samo zamislite: bilo bi uključeno stotine hiljada pokreta, i vi ih ne biste mogli završiti za dan. Iscrpli biste se, i opet ih možda sve ne biste zapamtili.

Postoji izreka: „Veliki put je krajnje jednostavan i lak.“ Vežbe kontrolišu transformaciju svih stvari, u celini. Zato bi bilo još bolje kad, dok se rade mirne kultivacione vežbe, uopšte ne bi bilo pokreta. Jednostavni pokreti takođe mogu da kontrolišu, na širokoj osnovi, simultanu transformaciju mnogih stvari. Što su pokreti jednostavniji, verovatnije je da će transformacija biti celovita, jer oni kontrolišu sve na širokoj osnovi. U ovoj vežbi postoje četiri pozicije držanja točka. Dok budete držali točak, osećaćete rotaciju velikog *faluna* između svojih ruku. Skoro svaki praktikant će moći da ga oseti. Dok se izvodi Falun stojeći stav, ne sme se njhati, ni skakutati, kao u praksama gde komanduju zaposedajući duhovi (*futi*). Njihanje i skakanje nije dobro – to nije vežbanje. Jeste li ikad videli jednog budu, taoa ili boga kako skakuće, ili se tako njiše? Niko od njih to ne radi.

3. Treća vežba

Treća vežba se naziva Prodiranje u dve kosmičke krajnosti. I ova vežba je prilično jednostavna. Kao što joj ime sugeriša, vežba služi za slanje energije do dve „kosmičke krajnosti“. Koliko su daleko dve krajnosti ovog neizmernog univerzuma? To je nezamislivo, pa vežba ne uključuje nikakvu mentalnu nameru. Mi radimo vežbe sledeći mehanizme. Znači, vaše ruke se kreću duž mehanizama koje sam postavio u vaša tela. I prva vežba ima ovakvu vrstu mehanizama. Ovo vam nisam pomenuo prvog dana jer ne treba da pokušavate da to osetite pre nego što ste se upoznali sa pokretima. Brinuo sam se da ih nećete sve zapamtiti. Zapravo ćete ustanoviti da kad se istežete i opuštate, vaše ruke se automatski vraćaju, same od sebe. Ovo prouzrokuju mehanizmi postavljeni u vaša tela, nešto što se u Tao-školi zna kao Ručni klizni mehanizmi. Kad se završi jedan pokret, primetićete da vam ruke automatski klize u sledeći. Kako budete produžavali vreme vežbanja, ovaj osećaj će postepeno postajati očigledniji. Pošto vam ih budem dao, svi ovi mehanizmi će se okretati sami od sebe. Zapravo, kad ne radite vežbe, *gong* vas kultiviše pod funkcijom mehanizama *faluna*. Vežbe koje slede takođe imaju mehanizme. Pozitura za ovu vežbu je ista kao kod vežbe Falun stojeći stav. Nema istežanja, jer se naprosto stoji, tela opuštenog. Postoje dve vrste pokreta rukama. Jedan je jednoručno klizanje gore-dole, to jest, jedna ruka klizi gore, dok druga ruka klizi dole – ruke naizmenično izmenjuju položaje. Jedan pokret gore-dole svake ruke se broji kao jedan, a pokret se ponavlja ukupno devet puta. Pošto se izvede osam i po puta, donja ruka se podiže gore, i počinju pokreti dvoručnog klizanja. I ovo se radi devet puta. Kasnije, ako poželite više ponavljanja i više vežbanja, možete raditi osamnaest puta – broj treba da bude umnožak od devet. To je zato što se mehanizam menja nakon devetog puta; fiksiran je na devet puta. Kad u buduću budete radili vežbe, ne treba uvek da brojite. Kad mehanizmi postanu veoma jaki, oni će sami od sebe završiti pokret posle devet puta. Ruke će vam biti privučene jedna drugoj, jer se mehanizmi automatski izmenjuju. Čak nećete morati da brojite, jer će vaše ruke, garantovano, biti povedene da okrenu *falun* posle devetog kliznog pokreta. U budućnosti ne treba uvek brojati, jer vežbe treba izvoditi u stanju bez namere. Imati nameru je vezanost. U kultivaciji na visokom nivou se ne koristi nikakva mentalna namera - to je stanje potpuno lišeno namere. Naravno, ima ljudi koji kažu da je vršenje pokreta samo po sebi puno namere. Takvo shvatanje nije ispravno. Ako kažu da su pokreti puni namere, šta je onda sa mudrama koje izvode Bude, ili sjedinjenim rukama i meditaciji, koju izvode monasi zenbudizma i monasi u hramovima. Da li se argument za njihovo „imanje namere“ odnosi na to koliko je pokreta i mudri uključeno? Da li broj pokreta određuje to da li je neko u stanju bez namere, ili nije? Ima li vezanosti ako je pokreta više, a nema li ih ako je pokreta manje? Nisu bitni pokreti, već to da li nečiji um ima vezanosti, i postoje li stvari kojih ne može da se oslobodi. Um je ono što je bitno. Mi izvodimo vežbe sledeći mehanizme, i postepeno napuštajući razmišljanje koje pokreće namera, dostižući stanje oslobođeno mentalne namere.

Dok ruke klize gore-dole, naša tela prolaze posebnu vrstu transformacije. Istovremeno, otvoriće se kanali na vrhu naše glave, nešto poznato pod nazivom „Otvaranje vrha glave“. I prolazi na tabanima će se otkočiti. Ovi prolazi su mnogo više od proste akupunkturne tačke *jongčuan*³³, koja je sama po sebi, zapravo, jedno polje. Kako ljudsko telo u drugim dimenzijama ima različite oblike postojanja, vaša tela će se, dok vežbate, progresivno

³³ Jongčuan – akupunkturna tačka na sredini tabana

povećavati, a volumen vašeg *gonga* će postajati sve veći i veći, tako da će se [vaše telo u drugim dimenzijama] proširiti izvan forme vašeg ljudskog tela.

Dok se rade vežbe, na kruni lobanje će se desiti Otvaranje vrha glave. Ovo Otvaranje vrha glave nije isto kao ono u tantrizmu. U tantrizmu se radi o otvaranju akupunkturne tačke *bajhvej*³⁴, a zatim ubacivanju parčeta „srećne slamke“ unutra. To je kultivaciona tehnika koja se uči u tantrizmu. Naše Otvaranje vrha glave je drugačije. Kod našeg se radi o komunikaciji između univerzuma i našeg mozga. Poznato je da opšta budistička kultivacija takođe ima Otvaranje vrha glave, ali to se retko razotkriva. U nekim praksama se smatra dostignućem ako se na vrhu glave otvori procep. Zapravo, njih i dalje čeka dug put. Dokle treba da ide pravo Otvaranje vrha glave? Lobanja treba potpuno da se otvori, da bi onda zauvek ostala u stanju automatskog otvaranja-zatvaranja. Mozak će biti u konstantnoj komunikaciji sa nepreglednim univerzumom. Ovakvo će stanje nastati, i to je pravo Otvaranje vrha glave. Naravno, to se ne odnosi na lobanju u ovoj dimenziji – tako nešto bi bilo zaista grozno. Ovo je lobanja u drugim dimenzijama.

I ova vežba je veoma laka za izvesti. Traženi stojeći položaj je isti kao u prethodne dve vežbe, mada nema istezanja kao u prvoj vežbi. Istezanja nema ni u narednim vežbama. Treba samo opušteno stajati i ne menjati položaj. Kližući ruke gore-dole, svi treba da se pobrinu da im ruke slede mehanizme. Vaše ruke zapravo klize uz mehanizme i u prvoj vežbi; vaše ruke će automatski skliznuti u *Heši* kad završite istezanje i opuštanje tela. Takvi mehanizmi su vam postavljeni u tela. Mi izvodimo vežbe naporedo s mehanizmima, da bi se oni ojačali. Nema potrebe da sami odgajate *gong*, jer mehanizmi preuzimaju tu ulogu. Vi samo izvodite vežbe da bi ojačali mehanizme. Njihovo postojanje ćete osetiti onda kad budete shvatili ovu stvar i kad budete izvodili pokrete kako treba. Razmak između ruku i tela nije veći od 10 cm. Da biste osetili postojanje mehanizama, vaše ruku moraju ostati unutar ovog raspona. Neki ljudi nikad ne mogu da osete mehanizme, jer se ne opuste do kraja. Pošto neko vreme budu radili vežbu, oni će polako početi da ih osećaju. Tokom vežbe ne treba koristiti nameru da bi se *či* privukao na gore, niti treba razmišljati o sipanju *čija* ili utiskivanju *čija*. U svakom trenutku, šake treba da gledaju ka telu. Jedno želim da naglasim: neki ljudi pokreću ruke blizu telu, ali u času kad im se ruke približe licu, oni ih odmaknu, plašeći se da će dotaći lice. Stvari neće funkcionisati ako su ruke predaleko od lica. Ruke treba da vam klize gore-dole blizu licu i telu, toliko da ne dodiruju odeću. Svi treba da se ravnaju po ovoj važnoj stvari. Ako su vaši pokreti ispravni, tokom jednoručnih i dvoručnih kliznih pokreta, dlan će vam uvek gledati ka unutra dok vam je ruka u gornjem položaju.

Dok radite klizne pokrete gore-dole, nemojte voditi računa samo o gornjoj ruci. Kako se pokreti na gore i na dole dešavaju istovremeno, i donja ruka treba da dosegne svoj položaj. Ruke istovremeno klize gore i dole, istovremeno dosežući svoje pozicije. Ruke ne treba da se preklapaju dok se kreću preko grudi, da se mehanizmi ne bi oštetili. Ruke treba držati razdvojene, tako da svaka ruka pokriva samo jednu stranu tela. Ruke se ispravljaju, ali ovo ne znači da nisu opuštene. I telo i ruke treba da budu opušteni, ali ruke treba da se ispravljaju. Pošto se ruke pomeraju po mehanizmima, vi ćete osećati da postoje mehanizmi, kao i silu koja vam vuče prste da klize na gore. Kad se rade dvoručni gore-dole klizni pokreti, ruke se mogu malo otvoriti, ali ne treba da budu suviše razmaknute, jer energija se kreće na gore. Na ovo obratiti posebnu pažnju kad se rade dvoručni klizni pokreti gore-dole. Neki ljudi su naviknuti na navodno „držanje *čija* i sipanje u vrh glave“. Oni uvek pomeraju ruke na dole, sa dlanovima okrenutim ka dole, i dižu svoje ruke na gore sa dlanovima okrenutim ka gore. To nije dobro – dlanovi moraju gledati ka telu. Iako se pokreti nazivaju kliznim na gore i na dole, oni se zapravo vrše od strane mehanizama koji

³⁴ Bajhvej - akupunkturna tačka na kruni glave

su vam dati – mehanizmi su ti koji preuzimaju ovu funkciju. Nikakva mentalna namera nije uključena. Nijedna od pet vežbi ne uključuje nikakvu mentalnu nameru. Ima jedno kod treće vežbe: pre početka vežbe, zamislite da ste prazna cev, ili dve prazne cevi. To treba da vam da ideju da će energija proticati neometano. To je glavna svrha. Šake su u položaju ručnog lotosa.

Sad ću govoriti o okretanju *faluna* rukama. Kako ga okrećete? Zašto treba da okrećemo *falun*? Energija koja se oslobađa u našim vežbama putuje nezamislivo daleko, dostiže dve kosmičke krajnosti, ali nikakva mentalna namera se ne koristi. Ovo nije nalik običnim praksama, gde je ono što je poznato kao „sakupljanje jang *čija* s neba i jin *čija* sa Zemlje“ i dalje ograničeno zemaljskim granicama. Naša vežba omogućava energiji da prodre kroz Zemlju i dostigne komičke krajnosti. Vaš um nije u stanju da zamisli koliko su ogromne i udaljene te kosmičke krajnosti – to je naprosto nezamislivo. Čak i kad bi vam se za zamišljanje dao ceo dan, opet ne biste mogli da proniknete u to koliko je velik i gde je granica univerzuma. Čak i kad biste razmišljali uma potpuno nesputanog, iscrpli biste se, a opet ne biste znali odgovor. Prava kultivacija se obavlja u stanju slobodnom od namere, pa nema potrebe za ikakvom mentalnom namerom. Da biste radili vežbe, nema potrebe mnogo da se obazirete – samo sledite mehanizme. Moji mehanizmi će preuzeti tu funkciju. Molim da zapazite: kako se tokom vežbe energija emituje veoma daleko, na kraju vežbe treba da okrenemo *falun* ručno, da bismo dali pogon i momentalno povratili energiju. Dovoljno je okrenuti *falun* četiri puta. Ako ga okrenete više od četiri puta, u stomaku ćete osećati nadutost. *Falun* se okreće u pravcu kazaljke sata. Kad se okreće *Falun*, ruke ne treba da idu izvan površine tela, jer bi takvo okretanje bilo preširoko. Za mesto osovine treba uzeti tačku dva prsta ispod pupka. Laktovi su podignuti i vise, a šake i podlaktice se drže pravo. Kad se počne sa vežbama, pokrete treba izvoditi kako treba, ili će se mehanizmi izobličiti.

4. Četvrta vežba

Četvrta vežba se naziva Falun nebesko kolo. Ovde smo, da bi svako razumeo, iskoristili dva izraza Buda-škole i Tao-škole³⁵. Ova vežba se ranije zvala Okretanje velikog Faluna. Ova vežba pomalo liči na Veliko nebesko kolo iz Tao-škole, ali naši zahtevi su drugačiji. Tokom prve vežbe, svi meridijani trebalo je da se otvore, pa će tokom četvrte vežbe svi oni sinhronizovano biti u pokretu. Meridijani postoje na površini ljudskog tela, kao i u njegovoj dubini, u svakom od njegovih slojeva, i u međuprostoru unutrašnjih organa. I, kako energija putuje u našoj praksi? Kod nas je potrebno da svi meridijani ljudskog tela postignu simultano kretanje, a ne da cirkulišu samo jedan ili dva meridijana, ili da se okreću osam Dodatnih meridijana. Tako je protok energije prilično snažan. Ako su prednja i zadnja strana ljudskog tela zaista podeljene na jang i jin stranu, respektivno, onda se kreće energija svake od strana; to jest, energija cele strane je u pokretu. Ako ćete vežbati Falun Dafu, od sada se morate osloboditi svake mentalne namere korišćene za navođenje nebeskog kola, jer u našoj praksi se otvaraju svi meridijani, i stavljaju u simultan pokret. Pokreti su prilično jednostavni, a stojeći položaj je isti kao u prethodnoj vežbi, osim što unekoliko treba da se povijete u struku. Vaši pokreti i ovde treba da prate mehanizme. Ova vrsta mehanizama postoji i u svakoj od prethodnih vežbi, a pokreti ponovo treba da slede mehanizme. Mehanizmi koje ja postavljam izvan vaših tela za ovu konkretnu vežbu nisu obični, već je to sloj mehanizama koji može pokrenuti sve meridijane. Oni će pogoniti sve vaše telesne meridijane u neprestanu rotaciju, rotaciju koja se nastavlja i onda kad ne radite vežbe. U odgovarajućem času, oni će takođe rotirati unazad. Mehanizmi rotiraju u oba pravca; vi nemate potrebu da išta činite ovim povodom. Vi naprosto treba da sledite ovo što vas učim, i treba da budete bez ikakve mentalne namere. Ovaj sloj velikih meridijana je taj koji vas vodi da završite vežbu.

Kad se vežba Nebesko kolo, energija celog tela mora biti u pokretu. Drugim rečima, ako je ljudsko telo zaista podeljeno na jin i jang stranu, onda energija cirkuliše od jang strane do jin strane, iz unutrašnjosti tela ka njegovoj spoljašnjosti, tamo-ovamo, dok stotine ili hiljade meridijana cirkulišu istovremeno. Oni od vas koji su izvodili druga nebeska kola i koji su koristili različite vrste mentalne namere, ili imali razne ideje o nebeskom kolu, treba sve da ih napuste kad vežbaju Dafu. Te stvari koje ste vežbali su bile minorne. Naprosto nema dejstva ako se jedan ili dva meridijana pokrenu – napredak će biti suviše spor. Proučavanjem površine ljudskog tela, saznalo se da meridijani postoje. Meridijani se zapravo ukrštaju vertikalno i horizontalno unutar tela, baš kao krvni sudovi, a gustina im je još veća nego krvnih sudova. Oni postoje u slojevima ljudskog tela u različitim dimenzijama, to jest, od površine vašeg tela do tela u dubokim dimenzijama, uključujući prostor između unutrašnjih organa. Ako je ljudsko telo zaista podeljeno na dve strane, na jin i jang, onda mora biti da cela strana, bilo prednja ili zadnja, istovremeno cirkuliše dok radite vežbe – to više nisu jedan ili dva meridijana. Oni od vas koji su vežbali druga nebeska kola će upropastiti svoju praksu ako našu vežbu budu izvodili koristeći bilo kakvu mentalnu nameru. Zato se ne smete kačiti ni za kaku mentalnu nameru, koju ste ranije koristili. Čak i ako je vaše prethodno nebesko kolo bilo otvoreno, to i dalje ništa ne znači. Mi smo to već daleko prevazišli, jer u našoj praksi se svi meridijani od samog početka stavljaju u pogon. Stojeći položaj se ne razlikuje od onih u prethodnim vežbama, osim malo savijanja u struku. Tokom vežbi, ruke treba da slede mehanizme. To je baš kao treća vežba,

³⁵ "Falun", odnosno "Nebesko kolo"

u kojoj ruke plivaju gore-dole, sa mehanizmima. Dok se radi ova vežba, treba slediti mehanizme tokom celog kola.

Pokreti ove vežbe se ponavljaju devet puta. Ako želite više, možete osamnaest puta, ali morate paziti da broj bude umnožak od devet. Kasnije, kad dostignete određeni nivo, neće biti potrebno da brojite. Zašto? Jer će ponovljeno izvođenje pokreta devet puta fiksirati mehanizme. Posle devetog puta, mehanizmi će navesti vaše ruke da se prirodno preklope ispred donjeg stomaka. Posle nekog vremena vežbanja, ovi mehanizmi će automatski voditi ruke da se preklope ispred donjeg stomaka nakon devetog puta, i više nećete morati da brojite. Naravno, kad počinjete da radite vežbe, mora se brojati koliko se puta ponavlja, jer mehanizmi nisu dovoljno jaki.

5. Peta vežba

Peta vežba se zove Jačanje božanskih moći. To je nešto od kultivacije na visokom nivou koju sam ja sam upražnjavao. Sada je obznanjujem bez ikakvih modifikacija. Pošto više nemam vremena... biće mi veoma teško da dobijem još jednu priliku da vas lično učim. Sada vas učim svemu odjednom, da biste kasnije imali način da vežbate na visokim nivoima. Pokreti ove vežbe nisu složeni, takođe, jer veliki put je izuzetno jednostavan i lak – komplikovani pokreti ne moraju biti i dobri. Ipak ova vežba kontroliše transformaciju mnogo toga na širokoj osnovi. To je veoma izazovna i zahtevna vežba, jer dok se ne okonča, treba dugo sedeti u meditaciji. Ova vežba je nezavisna, pa se prethodne četiri ne moraju izvoditi pre ove. Naravno, sve naše vežbe su vrlo fleksibilne. Ako danas nemate puno vremena i možete raditi samo prvu vežbu, onda i radite samo prvu. Vežbe se čak mogu raditi drugačijim redosledom. Recimo da vam je današnji raspored zbijen i želite da uradite samo drugu vežbu, ili treću vežbu, ili možda četvrtu vežbu – i to je u redu. Ako imate više vremena, onda možete više, a ako imate manje vremena, onda možete manje – vežbe su prilično fleksibilne. Kad ih radite, vi ojačavate mehanizme koje sam postavio u vas, i ojačavate svoj *falun* i *dantijen*.

Naša peta vežba je nezavisna i sastoji se iz tri dela. Prvi deo je izvođenje mudri, tj. ručnih znakova, koji služe za podešavanje vašeg tela. Pokreti su dosta jednostavni i ima ih samo nekoliko. Drugi deo ojačava vaše natprirodne moći. Postoji nekoliko fiksnih pozicija koje prenose vaše natprirodne sposobnosti i božanske moći iz unutrašnjosti vašeg tela u vaše ruke, radi ojačavanja tokom vežbe. Zato se peta vežba naziva Jačanje božanskih moći – ona jača natprirodne sposobnosti. Sledeći deo je sedenje u meditaciji i ulazak u *ding*. Vežba se sastoji od ova tri dela.

Najpre ću govoriti o sedećoj meditaciji. Postoje dva načina da se noge prekrste za meditaciju; u pravoj praksi postoje samo dva načina da se prekrste noge. Neki ljudi tvrde da postoje više od dva načina: „Pogledajte samo praksu tantrizma – zar nema puno načina da se presaviju noge?“ Moram vam reći da to nisu načini prekrštanja nogu, već pozicije vežbi i pokreti. Postoje samo dva načina pravog prekrštanja nogu: jedan se naziva „položaj polu-lotosa“, a drugi se naziva „položaj punog lotosa“.

Hajde da vam objasnim polu-lotos. Ovaj položaj može se koristiti samo kao prelazni, kao poslednje pribežište, kad niste u stanju da sedite sa obe noge prekrštene. Polu-lotos se radi sa jednom nogom ispod, a drugom iznad. Dok sede u polu-lotosu, mnoge ljude bole nožni članci i ne mogu dugo da istrpe bol. Čak i pre nego što noge počnu da ih bole, bol u kostima članaka postaje nepodnošljiv. Ako možete da prevrnete svoja stopala, tako da tabani gledaju na gore, članci će se pomeriti nazad. Naravno, iako sam vam rekao da ovako vežbate, ovo možda nećete moći da postignete na samom početku. Možete postepeno raditi na tome.

Puno je različitih teorija o položaju polu-lotosa. Prakse Tao-škole uče „uvlačenju bez ispuštanja“, što znači da se energija uvek uvlači, a nikad ne ispušta. Taoisti se trude da izbegnu rasipanje sopstvene energije. Kako to postižu? Oni su izričiti povodom zatvaranja njihovih akupunkturnih tačaka. Često, kad prekrste noge, oni zatvaraju tačku *jongčuan* jednog stopala stavljajući je ispod druge noge, a tačku *jongčuan* drugog stopala zavuku pod gornji deo suprotnog bedra. Isto je sa njihovom *Jiejin* pozicijom. Oni koriste jedan palac da pritisnu tačku *laogong* na drugoj ruci, a tačku *laogong* druge ruke da pokriju suprotnu ruku, dok obe ruke pokrivaju donji abdomen.

U prekrštanju nogu, kod nas u Dafi, nema nijednog od ovih zahteva. Svi kultivacioni metodi Buda-škole, bez obzira koji je način kultivacije, uče ponudi spasenja svim bićima. Zato se oni ne boje ispuštanja energije. Zapravo, čak i ako se tvoja energija oslobađa i troši, kasnije je tokom svoje prakse možeš nadoknaditi, bez da išta izgubiš. To je zato što je tvoj *šinšing* dostigao određeni nivo, pa se tvoja energija neće gubiti. Ali ako želiš da unaprediš svoj nivo dalje, moraš trpeti teškoće. Tada se tvoja energija ni u kom slučaju neće trošiti. Mi nemamo mnogo zahteva u vezi položaja polu-lotosa, jer nama je zapravo potreban pun lotos, a ne polu-lotos. Ali ima ljudi koji još ne mogu da prekrste obe noge, pa ću iskoristiti ovu priliku da malo govorim o položaju polu-lotosa. Ako ne možete sesti u lotos, možete koristiti polu-lotos, ali se opet morate truditi da postepeno podignete obe noge. Naš polu-lotos zahteva da muškarcima desna noga bude ispod, a leva noga iznad; za žene, leva noga treba da bude ispod, a desna iznad. Zapravo, pravi polu-lotos je veoma zahtevan jer zahteva da prekrštene noge oforme jednu liniju; ne mislim da je išta lakše uraditi polu-lotos, nego pun lotos. Donji deo nogu u suštini treba da bude paralelan – ovo treba postići – i treba da postoji razmak između nogu i karlice. Polu-lotos je teško izvesti. Ovo su opšti zahtevi za položaj s jednom nogom prekrštenom, ali mi ovo ne tražimo od ljudi. Zašto? Jer ova vežba traži od vas da sedite sa obe noge prekrštene.

Sada ću objasniti poziciju punog lotosa. Mi tražimo od vas da sedite sa obe noge prekrštene, što znači da iz pozicije polu-lotosa, izvučete iznad nogu koja je ispod, povlačeći je sa spoljne strane, a ne s unutrašnje. To je pozicija punog lotosa. Neki ljudi prekrste noge dosta tesno. Kad se to uradi, tabani obe noge gledaju gore i postiže se da Pet centara budu okrenuti ka nebu. Ovako se u vežbama Buda-škole generalno, izvodi pravih Pet centara okrenutih nebu – vrh glave, dva dlana i tabani obe noge gledaju na gore. Ako noge želite da prekrstite labavo, u redu je kako god vam se dopada; neki ljudi više vole labavo prekrštene noge. Ali sve što mi zahtevamo je da se sedi sa obe noge prekrštene; labavo prekrštanje nogu je u redu, kao i tesno.

Mirna meditacija zahteva da se dugo vremena sedi u meditaciji. Za vreme meditacije ne treba da bude mentalnih aktivnosti – ni o čemu nemojte misliti. Rekli smo da vaša glavna svest mora biti svesna, jer ova vežba kultiviše vaše sopstveno ja. Treba da napredujete budnog uma. Kako izvodimo meditaciju? Mi od vas tražimo da uvek budete svesni da radite vežbu, bez obzira koliko duboko meditirali. Apsolutno ne treba da uđete u stanje u kom ničega niste svesni. Znači, koje konkretno stanje će nastati? Dok sedite tu, osećaćete se divno i veoma udobno, kao da sedite u unutrašnjosti jajeta. Bićete svesni sebe koji radi vežbu, ali ćete osećati da celo vaše telo ne može da se makne. U našoj praksi, ovo će se sigurno desiti. Postoji još jedno stanje. Tokom meditacije, možda ćete ustanoviti da su vam noge nestale i da se ne možete setiti gde se nalaze. Takođe ćete otkriti da su vaše telo, ruke, i šake nestali, a da je ostala samo glava. U daljoj meditaciji, možda ćete ustanoviti da vam je i glava nestala, i da samo vaš um – tračak svesti – zna da vi tu meditirate. Treba da zadržite to malo svesnosti. Dovoljno je ako možemo da dostignemo to stanje. Zašto? Kad se u tom stanju radi vežba, telo prolazi potpunu transformaciju. To je optimalno stanje, pa mi od vas zahtevamo da ga dostignete. Ali ne treba da zaspate, zablesavite se, ili napustite to malo svesnosti. Vaša meditacija će biti uzalud ako to učinite, i neće biti ništa bolje nego kad spavate i ne meditirate. Nakon što se vežba okonča, ruke se spajaju u *Heši*, a vi izlazite iz *dinga*. Vežba je onda gotova.

Dodatak I

Zahtevi za Falun Dafa asistentske centre

1. Svi lokalni Falun Dafa asistentski centri su udruženja građana za istinsku praksu kultivacije. Oni služe samo za organizaciju i asistenciju kultivacionim aktivnostima, te ih ne treba voditi kao privredne subjekte, niti njima treba upravljati metodima administrativnih organizacija. Nikakav novac, niti vlasništvo, se ne smeju zadržavati. Ne smeju se održavati nikakve aktivnosti u vezi lečenja. Asistentskim centrima treba labavo administrirati.
2. Svi asistenti i osoblje oblasnih asistentskih centara Falun Dafe moraju biti istinski kultivatori, koji vežbaju samo Falun Dafu.
3. Širenje Falun Dafe treba da se navodi bitnošću i unutrašnjim značenjima Dafe. Ni lična gledišta, niti metode drugih praksi, ne treba predstavljati kao sadržaj Dafe, inače će praktikanti biti navedeni na krivo razmišljanje.
4. Svi oblasni asistentski centri moraju davati primer u poštovanju zakona i propisa sopstvenih država, i ne smeju se mešati u politiku. Pобољšanje *šinšinga* praktikanata je suština prakse kultivacije.
5. Svi lokalni asistentski centri treba, kad je to moguće, da budu u međusobnom kontaktu, i treba da razmenjuju iskustva, da bi potpomogli sveukupan napredak svih Dafa praktikanata. Niko se ne sme diskriminisati. Ponuda spasenja ljudskom rodu znači da se ne prave razlike po pitanju oblasti, ili rase. *Šinšing* pravih učenika svuda treba da bude nešto očigledno. Svi oni koji praktikuju Dafu su učenici iste prakse.
6. Treba se odlučno suprotstaviti svakom ponašanju koje potkopava unutrašnje značenje Dafe. Nijednom učeniku nije dopušteno da promoviše ono što je on video, čuo, ili što je shvatio na svom vlastitom niskom nivou, kao sadržaj Falun Dafe, a zatim da čini ono što se naziva "podučavati Fa". To nije dopušteno čak ni ako želi da uči ljude da čine dobra dela, jer to nije Fa, već samo lepe reči saveta za svakodnevnne ljude. One ne nose moć, koju ima Fa da spasava ljude. Svako ko koristi sopstveno iskustvo za podučavanje Fa, smatra se da ozbiljno remeti Fa. Kad se citiraju moje reči, treba dodati "Učitelj Li Hondži je rekao ..." itd.
7. Učenicima Dafe je zabranjeno da mešaju svoju praksu s praksama bilo kojeg drugog načina kultivacije (oni koji skrenu uvek su takva vrsta ljudi). Onaj ko zanemari ovo upozorenje sam je odgovoran za bilo koje probleme koji se pojave. Prosledite ovu poruku svim učenicima: dok se vežbaju naše vežbe, neprihvatljivo je imati na umu ideje i mentalne namere drugih praksi. Samo jedna, trenutna misao isto je što i težnja stvarima u toj drugoj praksi. Ako se praksa meša s drugom, *falun* se deformiše i izgubiće svoje dejstvo.
8. Pored izvođenja vežbi, praktikanti Falun Dafe moraju kultivisati svoj *šinšing*. Oni koji se fokusiraju isključivo na pokrete vežbi i zanemaruju kultivisanje *šinšinga*, neće se priznavati za učenike Falun Dafe. Zato učenje Fa i čitanje knjiga, za praktikante Dafe treba da budu suštinski deo dnevne kultivacije.

Li Hondži,

20. april 1994.

Dodatak II

Pravila za praktikante Falun Dafe u širenju Dafe i podučavanju vežbama

1. Kad u javnosti promovišu Dafu, svi učenici Falun Dafe mogu da govore samo u smislu: "Učitelj Li Hondži navodi ..." ili "Majstor Li Hondži kaže ...". Apsolutno je zabranjeno koristiti ono što neko doživi, vidi ili sazna, kao i koristiti stvari iz drugih praksi kao Li Hondžijevog Dafu. U suprotnom, ono što se promovise ne bi bilo Falun Dafa, i smatralo bi se za sabotazu Falun Dafe.
2. Svi učenici Falun Dafe mogu da rasejavaju Dafu kroz sesije zajedničkog čitanja knjiga, grupne rasprave, ili recitovanjem Fa koji učitelj Li Hondži predaje, na vežbalištima. Nikome nije dopušteno da koristi oblik predavanja pred publikom, kao što ja činim dok predajem Fa. Niko drugi nije sposoban da predaje Dafu, niti može da pronikne u moj misaoni domen, ili u pravo unutrašnje značenje ovog Fa, koji predajem.
3. Kad praktikanti govore o svojim vlastitim idejama i razumevanju Dafe tokom sesija čitanja knjiga, grupnih rasprava, ili na vežbalištima, oni treba da naglase da je to samo "njihovo lično shvatanje". Mešanje Dafe s "ličnim shvatanjem" nije dopušteno, a još manje je dopušteno predstavljati "lično shvatanje" kao reči učitelja Li Hondžija.
4. Kad šire Dafu i podučavaju vežbama, učenici Falun Dafe ne smeju naplaćivati, niti primati poklone. Svako ko prekrši ovo pravilo, više nije učenik Falun Dafe.
5. Ni iz kog razloga, učenik Dafe ne sme koristiti priliku da podučava vežbama, radi tretiranja pacijenata i lečenja bolesti. U suprotnom, to će biti isto što i sabotaza Dafe.

Li Hondži

25. april, 1994

Dodatak III

Standardi za Falun Dafa asistente

Asistenti trebaju da neguju Falun Dafu, da dele entuzijazam da rade za nju, i da budu spremni da dobrovoljno služe drugima. Oni treba da imaju inicijativu u organizovanju vežbi.

1. Asistenti treba da izvode kultivaciju samo u Falun Dafi. Ako uče vežbe drugih praksi, to automatski znači da su izgubili kvalifikaciju da budu praktikanti i asistenti Falun Dafe.
2. Na vežbalištima, asistenti moraju biti strogi prema sebi, ali velikodušni prema drugima. Oni trebaju da održavaju svoj *šinšing* i da budu od pomoći, prijateljski nastrojeni.
3. Asistenti trebaju da šire Dafu i podučavaju vežbama iskreno. Oni treba aktivno da sarađuju i podržavaju rad svih oblasnih asistentskih centara.
4. Asistenti treba da podučavaju vežbama na dobrovoljnoj bazi. Naplaćivanje i primanje poklona je zabranjeno. Praktikanti ne treba da teže slavi i zaradi, već valjanosti i vrlini.

Li Hondži

Dodatak IV

Obaveštenje za praktikante Falun Dafe

1. Falun Dafa je put kultivacije Buda-škole. Nikome nije dopušteno da propagira bilo koju religiju pod plaštom praktikovanja Falun Dafe.
2. Svi praktikanti Falun Dafe moraju striktno poštovati zakone država u kojima žive. Bilo koje ponašanje koje krši zakone i propise države, direktno se suprotstavlja valjanosti i vrlini Falun Dafe. Pojedinaac koji to čini, je odgovoran za kršenje i sve posledice koje iz toga proizlaze.
3. Svi praktikanti Falun Dafe treba aktivno da podržavaju jedinstvo sveta kultivacije, dajući svoj doprinos razvoju tradicionalnih kultura ljudskog roda.
4. Praktikantima Falun Dafe - asistentima i učenicima – zabranjeno je da tretiraju pacijente bez odobrenja osnivača i učitelja Falun Dafe, ili bez dobijanja odobrenja odgovarajućih vlasti. Osim toga, nikome nije dopušteno da za lečenje bolesti, po sopstvenom nahođenju, prima novac, ili poklone.
5. Praktikanti Falun Dafe treba da smatraju kultivaciju *šinšinga* za suštinu naše prakse. Njima apsolutno nije dopušteno da se mešaju u politiku svoje države. Pored toga, zabranjeno im je da se uključuju u bilo kakve političke sporove, ili aktivnosti. Oni koji prekrše ovo pravilo nisu više učenici Falun Dafe. Pojedinaac koji to čini, treba da odgovora za sve posledice. Osnovna aspiracija kultivatora je marljiv napredak u istinskoj kultivaciji, i dostizanje Ispunjenja što je pre moguće.

Li Hondži

Rečnik manje poznatih termina

- Arhat** – prosvetljeno biće sa Istinskim dostignućem u Buda–školi i onaj koji je prevazišao Tri domena
- Baihuo tačka** – akupunkturna tačka na kruni glave
- Benti** – fizičko telo čoveka i tela u drugim dimenzijama
- Bigu** – drevni izraz za apstinenciju od hrane i vode
- Bodisatva** – prosvetljeno biće sa Istinskim dostignućem u Buda–školi, ono koje je više od Arhata, a niže od Tatagate
- Bodisatva Avalokitešvara** – poznata po svom milosrđu, ona je jedna od dve starije Bodisatve u Sukavati raju
- Buda Fa** – univerzalni principi i zakon; zakon univerzuma
- Či** – U kineskoj kulturi se veruje da je ovo „životna energija”; u poređenju sa *gongom*, to je niži oblik energije
- Čigong** – oblik tradicionalnih kineskih vežbi kojima se odgaja čí, ili „životna energija”
- Čiji** – „energetski mehanizmi”
- Dafa** – „Veliki zakon”, ili „Veliki put”; principi
- Dan** – grozd energije u telu kultivatora, sakupljen iz drugih dimenzija
- Dantijan** – „polje *dana*”; polje oko akupunkturne tačke *dan*, u predelu donjeg stomaka
- De** – „vrlina”, „valjanost”; dragocena bela materija
- Ding** – stanje ispražnjenog, ali ipak svesnog uma
- Duša** (*juenšen*) – deli se na glavnu dušu (*džu juenšen*) i sporednu dušu (*fu juenšen*). U tradicionalnoj kineskoj misli veruje se da telo poseduje mnoge duše, koje upravljaju različitim funkcijama i procesima (npr. mnogi su verovali da jedna duša boravi u jetri i upravlja njenim funkcijama)
- Epifiza** – moždana žlezda
- Fa** – zakon i principi Buda–škole
- Fašen** – energetsko telo; telo koje se sastoji od *gonga* i Fa
- Fa–unutar–trostrukog–sveta** – u budizmu se smatra da onaj ko nije dostigao Fa–izvan–trostrukog sveta, mora prolaziti samsaru (ciklus reinkarnacije)
- Fengšui** – kineska geomantija, veština čitanja pejsaža
- Fu Tu** – klasični kineski izraz za Budu
- Glavna duša** (*džu juenšen*) – čovekova glavna duša; glavna svest
- Gong** – 1. kultivaciona energija 2. praksa u kojoj se odgaja ova energija
- Gongšen** – telo sačinjeno od *gonga*
- Gvanding** – nasuti energiju u vrh glave; ritual inicijacije
- Hegu tačka** – akupunkturna tačka na poleđini šake, između palca i kažiprsta
- Hatu, Luošu** – praistorijski dijagrami koji su se pojavili u drevnoj Kini, a za koje se smatra da otkrivaju promene u prirodnom toku
- Hinajana** – „Mali put budizma”
- Huijin** – akupunkturna tačka u centru perineuma (predela između anusa i genitalija)
- Hun** – zabranjena hrana u budizmu
- Ji Ding**, – Knjiga promena, drevna kineska knjiga predskazanja iz doba dinastije Zu (1100 p.n.e – 221 p.n.e)
- Jin i jang** – u Tao–školi se veruje da se u svemu sadrže suprotne sile jina i janga, koje se međusobno isključuju, a ipak su nezavisne, npr. žensko (jin) naspram muškog (jang)

Karma – crna materija, nastala iz prethodnih loših postupaka

Čimen-škola – „Nekonvencionalna škola”

Lao Ce – utemeljitelj Tao-škole i autor *Dao De Jing*, za kog se smatra da je živio i predavao u Kini oko 5 do 4 veka p.n.e

Laogong tačka – akupunkturna tačka na sredini dlana

Poslednji haos – u krugovima kultivatora se smatra da univerzum ima tri faze evolucije (Početni Haos, Srednji Haos i Poslednji Havoc), a da je sada finalni period Poslednjeg Haosa)

Mahajana – „Veliki put budizma”

Maojou – granična linija između jin i jang strane tela

Mingmen tačka – „Kapija života”, akupunkturna tačka koja se nalazi na donjem delu leđa

Nirvana – odlazak sa ovog sveta bez fizičkog tela; metod okončanja kultivacije u školi Bude Šakjamunija

Nivan palata – taoistički termin za epifizu

Osam triagrama – iz Knjige promena, praistorijski dijagram, za koji se smatra da otkriva promene u prirodnom toku

Period kraja Darma – Prema Budi Šakjamuniju, Period kraja Darma počinje 500 godina nakon njegove smrti. Posle ovog njegova Darma više nije u stanju da spasava ljude

Pet elemenata – metal, drvo, voda, vatra i zemlja

Istinsko dostignuće – dostignuti nivo u Buda-školi, tj. Arhat, Bodisatva, Tatagata, itd.

Sporedna duša (*fu juenšen*) – čovekova sekundarna duša (duše); sporedna svest

Sutra – Učenje Bude Šakjamunija

Svet deset pravaca – budistički koncept univerzuma

Šakjamuni – istorijski Buda, Guatama Sidarta

Šangeng tačka – akupunkturna tačka koja se nalazi između obrva

Šinšing – čovekova priroda; karakter

Šišen – Taoistički izraz za glavnu dušu

Šrivatsa – „Točak svetlosti” iz Sanskrita je simbol stariji od 2.500 godina, a pronađen je među kulturnim relikvijama Grčke, Perua, Indije i Kine. Vekovima je simbolisao dobru sreću, predstavljao sunce, i smatran je nečim dobrim.

Tai-či – simbol Tao-škole, na zapadu popularan pod nazivom „jin-jang”

Tančun tačka – akupunkturna tačka koja se nalazi otprilike na sredini grudi

Tao – 1. Taoistički izraz za Zakon prirode i univerzuma 2. Prosvetljeno biće koje je dostiglo ovakav Tao

Tatagata – prosvetljeno biće sa Istinskim dostignućem u Buda-školi, koje je iznad nivoa Bodisatve i Arhata

Tijen – „polje”

Ičen tačka – akupunkturna tačka koja se nalazi na donjoj, zadnjoj strani glave

Džujuke – praksa prizivanja

Džen-Šan-Ren – Džen (istina, istinitost, iskrenost); Šan (blagost, milosrđe, samilost, dobrota); Ren (izdržljivost, istrajnost, trpeljivost, tolerancija)