

Фалуньгун

(виправлене видання)

Лі Хунчжи

Зміст

РОЗДІЛ ПЕРШИЙ. ВСТУП	4
1. ПОХОДЖЕННЯ ЦІГУН.....	4
2. ЦІ ТА ГУН	6
3. СИЛА ГУН І ЗДАТНОСТІ	6
1) <i>Сила Гун виробляється шляхом удосконалювання Сіньсін</i>	6
2) <i>Практикувальник не має гнатися за набуттям здатностей</i>	7
3) <i>Як уберегти свою силу Гун.....</i>	8
4. НЕБЕСНЕ ОКО	9
1) <i>Відкриття небесного ока.....</i>	9
2) <i>Рівні небесного ока</i>	10
3) <i>Дистанційне бачення.....</i>	12
4) <i>Простори.....</i>	12
5. ЦІГУНТЕРАПІЯ ТА КЛІНІЧНЕ ЛІКУВАННЯ.....	13
6. ЦІГУН ШКОЛИ БУДДИ ТА БУДДИЗМ.....	15
1) <i>Цігун Школи Будди</i>	15
2) <i>Буддизм</i>	16
7. ОРТОДОКСАЛЬНІ ТА ЄРЕТИЧНІ МЕТОДИ.....	17
1) <i>«Бічні школи та ліві дао».....</i>	17
2) <i>Цігун бойових мистецтв</i>	18
3) <i>Зворотне самовдосконалювання та позичення Гун.....</i>	18
4) <i>Космічна мова</i>	19
5) <i>Інформаційна одержимість</i>	20
6) <i>З ортодоксального цігун також може вийти єретичний метод</i>	20
РОЗДІЛ ДРУГИЙ. ФАЛУНЬГУН	22
1. РОЛЬ ФАЛУНЬ	22
2. ФОРМА І СТРУКТУРА ФАЛУНЬ	23
3. СПЕЦИФІКА САМОВДОСКОНАЛЮВАННЯ ЗА ФАЛУНЬГУН.....	24
1) <i>Закон виплавляє людину.....</i>	24
2) <i>Удосконалювання головної свідомості</i>	25
3) <i>Під час практикування не звертається увага на сторони світу й час</i>	26
4. ОДНОЧАСНЕ ВДОСКОНАЛЮВАННЯ СІНЬСІН І ПОДОВЖЕННЯ ЖИТТЯ	26
1) <i>Змінення свого тіла</i>	27
2) <i>Круг неба Фалунь</i>	28
3) <i>З'єднання каналів</i>	29
5. ДУМКИ	29
6. РІВНІ В САМОВДОСКОНАЛЮВАННІ ЗА ФАЛУНЬГУН	31
1) <i>Самовдосконалювання на високих рівнях</i>	31
2) <i>Форми прояву Гун</i>	31
3) <i>Самовдосконалювання за Законом просторів за межами людського світу.....</i>	32
РОЗДІЛ ТРЕТІЙ. УДОСКОНАЛЮВАННЯ СІНЬСІН	33
1. ВНУТРІШНІЙ ЗМІСТ СІНЬСІН	33
2. УТРАТА Й НАБУТТЯ.....	34
3. ОДНОЧАСНЕ ВДОСКОНАЛЮВАННЯ «ІСТИНИ, ДОБРОТИ, ТЕРПІННЯ»	36
4. ПОЗБУТИСЯ ЗАЗДРОСТІ.....	37
5. ПОЗБУТИСЯ НАВ'ЯЗЛИВИХ ІДЕЙ	38
6. КАРМА.....	39
1) <i>Утворення карми</i>	39
2) <i>Знищення карми</i>	41
7. ПРИВАБЛЕННЯ ДИЯВОЛА	43
8. МОРАЛЬНА ОСНОВА ТА ЗДАТНІСТЬ УСВІДОМЛЕННЯ	44
9. СПОКІЙНЕ СЕРЦЕ.....	45
РОЗДІЛ ЧЕТВЕРТИЙ. МЕТОД ПРАКТИКИ ФАЛУНЬГУН	48
1. МЕТОД «БУДДА РОЗТЯГУЄ ТИСЯЧУ РУК».....	48
2. МЕТОД «СТОВП ДЛЯ ФАЛУНЬ».....	55
3. МЕТОД «З'ЄДНАННЯ ДВОХ ПОЛЮСІВ»	58
4. МЕТОД «КРУГ НЕБА ФАЛУНЬ».....	61
5. МЕТОД «ПОСИЛЕННЯ ЧУДОТВОРНОЇ СИЛИ».....	65

БАЗОВІ ВИМОГИ ТА ПУНКТИ, НА ЯКІ СЛІД ЗВЕРНУТИ УВАГУ, У САМОВДОСКОНАЛЮВАННІ ЗА ФАЛУНЬГУН.....	72
РОЗДІЛ П'ЯТИЙ. ВІДПОВІДІ НА ЗАПИТАННЯ	74
1. ФАЛУНЬ І ФАЛУНЬГУН.....	74
2. ПРИНЦИПИ ПРАКТИКИ ТА МЕТОД ПРАКТИКИ	77
3. УДОСКОНАЛЮВАННЯ СІНЬСІН.....	90
4. НЕБЕСНЕ ОКО	94
5. БІДИ.....	99
6. ПРОСТОРИ ТА ЛЮДСТВО	100

РОЗДІЛ ПЕРШИЙ. ВСТУП

Цігун у Китаї існує із сивої давнини й має довгу історію, тому китайський народ має винятково сприятливі умови для самовдосконалювання за цігун. Ортодоксальні методи самовдосконалювання обох великих Шкіл цігун — Школи Будди та Школи Дао — уже розголосили багато Великих методів, що передавалися таємно. Методи самовдосконалювання Школи Дао дуже своєрідні. Школа Будди теж має свої методи самовдосконалювання. Фалуньгун — це Великий метод самовдосконалювання високого рівня, що належить до цігун Школи Будди. Навчаючи на лекціях, я спочатку відрегулюю ваш організм до стану, придатного для самовдосконалювання на високі рівні, потім вкладу у вас Фалунь¹ та Цітьї², а далі навчу методу практики. Крім того, я також маю Тіла Закону, які вас захищатимуть. Але одного цього ще аж ніяк недостатньо. Так ще не можна буде досягти мети зростання Гун. Ще вимагається, щоб ви обов'язково зрозуміли принципи самовдосконалювання на високих рівнях. Саме про це й буде ця книга.

Я розповідаю про практику з погляду високого рівня, тому не кажу про налагодження якогось меридіану, акупунктурної точки чи т'їнло³. Я викладаю Великий Закон самовдосконалювання. Це справжній Великий Закон самовдосконалювання на високі рівні. Спочатку на слух, можливо, він здасться вам важким для розуміння. Але для тих, хто бажає займатися цігунським самовдосконалюванням, достатньо буде лише ретельно його осмислити, і вони знайдуть у ньому розкриття всіх секретів.

1. Походження цігун

Цігун, про який ми зараз кажемо, насправді зовсім не називається цігун. Він походить із відлюдного самовдосконалювання давніх китайців або від релігійного самовдосконалювання. Перегортайте весь «Даньт'їн»⁴ і «Даоцзан»⁵, перегортайте весь «Дацзант'їн»⁶ і ви не знайдете слова «цігун». На етапі розвитку нашої нинішньої цивілізації людства він пройшов період початкової форми релігій. Цігун уже існував ще до утворення релігій. Після виникнення релігій він набув певного релігійного забарвлення. Його первісні назви звучали так: «Великий метод самовдосконалювання в Будду», «Великий метод самовдосконалювання в Даоса»; ще були, наприклад, такі назви, як «Техніка приготування дев'ятиразово перегнаної пілюлі безсмертя», «Закон Архата» і «Дх'яна ваджра». Нині ми називаємо його цігун, щоб він більше відповідав способові мислення сучасних людей і щоб його було легше поширювати в суспільстві. По суті, цігун — це наша китайська річ, цілком і повністю призначена для вдосконалювання людського тіла.

¹ Фалунь — у перекладі з кит. «Колесо Закону».

² Цітьї [Ціцзі] — у перекладі з кит. «механізми ці», «енергетичні механізми».

³ Т'їнло [цзінло] — мережа енергетичних каналів (включаючи основні меридіани та всі їх дрібні розгалуження) у тілі людини, якими циркулює енергія ці. У традиційній китайській медицині вважається, що причиною хвороби є те, що була порушена циркуляція ці по каналах тіла людини, якийсь канал закупорився, у ньому утворився затор.

⁴ «Даньт'їн» [«Даньцзін»] — у перекладі з кит. «Канон про пілюлю безсмертя», інша назва «Внутрішня алхімія». Давньокитайська даоська книга із самовдосконалювання.

⁵ «Даоцзан» — у пер. з кит. «Даоський скарб». Повне зібрання релігійної та філософської літератури даосизму. Видання XX століття нараховує 1120 томів у 112 теках.

⁶ Повне зібрання буддійської літератури, яку вважають канонічною в китайському, японському, корейському та в'єтнамському буддизмі.

Цігун не є винаходом людства нашого циклу цивілізації. Він має досить прадавню історію. То коли ж цігун виник? Дехто каже, що цігун уже три тисячі років і що він був широко поширений у період династії Тан⁷. Хтось каже, що він має п'ятитисячолітню історію, таку ж довгу, як історія китайської цивілізації. Дехто каже, що, судячи з археологічних знахідок, цігун уже сім тисяч років. Як на мене, цігун не є винаходом сучасного людства. Він належить до доісторичних цивілізацій. За результатами спостереження, яке провела людина, що має паранормальні здатності, Усесвіт, у якому ми живемо, було зібрано із залишків уже дев'ятого за рахунком з усесвітів, кожний з яких пройшов існування і зрештою вибухнув. Планета, на якій ми живемо, уже багаторазово знищувалася. Щоразу після того, як планета заново утворюється, знову розмножується людство. Зараз у світі ми вже виявили багато речей, що виходять за межі сучасної цивілізації. Згідно з еволюційною теорією Дарвіна, люди еволюціонували від мавп і вік цивілізації не перевищує десяти тисяч років. Однак завдяки археологічним знахідкам було виявлено, що в альпійських печерах є настінні малюнки, яким понад 250 тисяч років. Вони мають дуже високу художню цінність, недосяжну для сучасних людей. У музеї Національного університету Перу є великий камінь. На ньому вирізьблено людину, що тримає телескоп і спостерігає за небесним тілом. Цьому зображенню людини понад 30 тисяч років. Загальновідомо, що 1609 року Галілео Галілей винайшов астрономічний телескоп із тридцятиразовим збільшенням. Зараз йому лише понад триста років⁸. Звідки ж узявся телескоп понад 30 тисяч років тому? В Індії є залізна колона, у якій ступінь чистоти заліза сягає більш ніж 99%. За нинішньою технологією виплавлення видобути залізо такого високого ступеня чистоти неможливо. Це перевищує рівень сучасної технології. Хто ж створив ту цивілізацію? Людство, можливо, тоді ще було мікроорганізмами, як же воно могло створити ці речі? Їх відкриття привернуло увагу вчених усіх країн світу. Через те, що ці речі не вдається пояснити, їх називають доісторичною культурою.

У кожний період рівень науки був різним. У деякі періоди він був неймовірно високим і перевищував рівень науки нашого сучасного людства. Однак ті цивілізації було знищено. Тому я кажу, що цігун винайшли не наші сучасні люди, не вони його створили. Сучасні люди просто його виявили і вдосконалили. Він належить до доісторичних цивілізацій.

Цігун аж ніяк не є витвором винятково нашої країни. Він є і в інших країнах. Але там його не називають цігун. У західних країнах його називають ілюзіонізмом. У США, Великій Британії та інших країнах його саме так і називають. У США є ілюзіоніст, який насправді є великим майстром паранормальних здатностей. Він демонстрував проходження крізь Велику китайську стіну. Під час проходження він наклав себе білою тканиною, утримуючи її на стіні. Потім пройшов наскрізь. Чому він так зробив? Коли він так зробив, величезна кількість людей прийняла це за фокус. Бо йому не можна було вчинити інакше. Він знав, що в нас у Китаї є багато видатних майстрів, і побоювався, щоб йому не завадили. Тому він спочатку себе наклав, а вже потім пройшов крізь стіну. Виходячи, він витягнув одну руку і підняв нею тканину. І вийшов. «Знавці спостерігають за прийомами, а дилетанти дивляться задля розваги»⁹. Отже, глядачі прийняли це за фокус. Причина, з якої вони називають ці здатності ілюзіонізмом, у тому, що вони використовують ці речі не для вдосконалювання тіла, а щоб виступати на сцені заради показу див і розваги. Тому, з погляду низького рівня, цігун змінює стан людського тіла,

⁷ Династія Тан — династія кит. імператорів (618–907 рр. н.е.), одна з епох, коли Китай переживав величезний розквіт.

⁸ Книга «Фалуьгун» вийшла в 1993 році.

⁹ Китайське прислів'я.

досягаючи мети зцілення та оздоровлення; з погляду ж високого рівня, під цігун мається на увазі вдосконалювання тіла¹⁰ людини.

2. Ці та Гун

«Ці», про яку ми зараз кажемо, давні люди називали «ці¹¹». Їх суть однакова. В обох випадках мається на увазі космічна ці, безформна матерія Всесвіту. Під нею не мається на увазі повітря¹². Шляхом самовдосконалювання в людському тілі мобілізується енергія цієї матерії, і це може змінити стан людського тіла, відіграючи роль лікування та оздоровлення. Однак ці — це просто ці. І ти маєш ці, і він має ці. Одна ці не здійснює стримувального впливу на іншу ці. Дехто каже, що ці здатна лікувати від хвороб; або ж кажуть, що, випромінюючи на когось трохи ці, ти лікуєш йому хвороби. Ці твердження дуже ненаукові, адже ці взагалі не може лікувати від хвороб. Коли в тілі практикувальника цігун усе ще є ці, це свідчить про те, що його тіло ще не є Молочно-білим, про те, що він досі має хвороби.

Людина, що досягла високої майстерності¹³ в практиці, випромінює не ці, а згустки високої енергії — матерію високої енергії, що проявляється у формі світла. У неї дуже дрібні частинки й дуже висока щільність. Це і є Гун. Ось тоді він може здійснювати стримувальний вплив на звичайних людей, тоді може лікувати людей. Є такий вислів: «Коли сяйво Будди освітлює все, тоді і пристойність, і чесність, і повна ясність». Якщо казати про самовдосконалювальника за ортодоксальним методом, це означає, що його тіло має величезну енергію, і всюди, де він проходить, у межах покриття його енергії він може виправляти всі ненормальні стани на нормальні. Наприклад, у тілі людини є хвороба. Це означає, що в тілі є ненормальний стан. Якщо виправити цей стан, то й хворобу буде усунено. Простіше кажучи, Гун — це енергія. Він матеріальний. Практикувальники, самовдосконалюючись, можуть спостерігати його об'єктивне існування.

3. Сила Гун і здатності

1) Сила Гун виробляється шляхом удосконалювання Сіньсін

Гун, що справді визначає рівень сили Гун, не виробляється шляхом практики. Він виникає від перетворення матерії «Де», виробляється шляхом удосконалювання Сіньсін¹⁴. Цей процес перетворення не схожий на «встановлення триніжка й печі та збір лікарських трав для приготування Дань¹⁵», як це уявляють звичайні люди. Гун, про який ми кажемо, утворюється зовні тіла. Він починає рости з нижньої половини людського тіла. У міру підвищення Сіньсін Гун росте вгору у формі спіралі, формуючись повністю зовні тіла. Далі він утворює над маківкою стовп Гун. Висота стовпа Гун і визначає висоту Гун цієї людини. Стовп Гун перебуває в глибоко схованому просторі. Пересічним людям важко його побачити.

¹⁰ *кит.* «Беньті».

¹¹ Інший ієрогліф.

¹² У кит. мові слово «ці» позначається тим самим ієрогліфом, що й слово «повітря».

¹³ *кит.* «гунфу» або «кунфу».

¹⁴ Духовність, рівень духовності людини.

¹⁵ Метафоричний вираз, що вживається у даоських практиках.

Здатності посилюються силою Гун. У людей з високою силою Гун та високим рівнем і здатності великі, і вони вільно їх застосовують; а в людей з низькою силою Гун здатності слабкі, і вони не можуть їх вільно застосовувати чи навіть узагалі застосовувати. Самі здатності геть не можуть відображати величину сили Гун і висоту рівня людини. Висоту рівня визначає сила Гун, а не здатності. Деякі люди практикують у «заблокованому» стані. У них дуже висока сила Гун, але вони не обов'язково мають багато здатностей. Вирішальну роль відіграє сила Гун. Вона виробляється шляхом удосконалювання Сіньсін. Це найбільш ключова річ.

2) Практикувальник не має гнатися за набуттям здатностей

Усіх практикувальників цікавлять здатності. Чудотворна сила має в суспільстві дуже велику привабливість. Величезна кількість людей бажає мати якісь здатності. Але якщо в них поганий Сіньсін, вони їх не матимуть.

Деякі здатності можуть мати і звичайні люди. Наприклад, відкрите небесне око, небесне вухо, телепатію, здатність до передбачення тощо. Але ці здатності проявляються по-різному залежно від конкретної людини, і в стані поступового усвідомлення¹⁶ неможливо мати їх усіх. Деяких здатностей звичайні люди не можуть мати. Наприклад, здатність перетворити якийсь предмет актуального простору на інший предмет. Цю здатність звичайні люди не можуть мати. Великі ж здатності не є вродженими, а виробляються практикою. Фалуньгун з'явився від еволюції відповідно до принципів Усесвіту. Усі здатності, що існують у Всесвіті, є і в Фалуньгун. Усе залежить лише від того, як практикувальник удосконалюється. Думки набуття деякі здатності зовсім не вважаються помилковими. Але якщо надмірно за ними женешся, то це вже не просто звичайні думки. Це призведе до негативних наслідків. Від набуття мізерних здатностей на низькому рівні користі небагато. Це не інакше, як бажання ними скористатися, показати перед звичайними людьми свою обдарованість, щоб стати сильним світу цього. Якщо це так, то це якраз і вказує на невисокий Сіньсін, і правильно, що такій людині не дають здатностей. Якщо певні здатності дати людям з поганим Сіньсін, ті справді можуть їх використати для скоєння чогось поганого. Оскільки в них ненадійний Сіньсін, неможливо гарантувати, що вони не скоять чогось лихого.

З другого боку, усі здатності, які дозволено демонструвати на сцені, не можна використовувати для змінення людського суспільства. Вони не спроможні змінити нормальне життя суспільства. Здатності справді високого рівня не дозволено показувати на сцені. Адже надто великий їх вплив і небезпека. Наприклад, категорично не можна заради вистави звалити багатоповерховий будинок. Стосовно ж особливо великих здатностей, то їх дозволено застосовувати винятково людям з особливою місією. В іншому разі їх застосовувати заборонено. Такі здатності в людини навіть не проявляться, адже це тримає під контролем Учитель.

Але часто деякі звичайні люди наполягають, щоб майстер цігун влаштував демонстрацію здатностей, силують його, щоб він їх показав. Усі, хто має здатності, не бажують їх демонструвати, адже цього не дозволено робити. Якщо їх показати, це вплине на стан усього суспільства. Людині справді високої доброчесності не дозволено показувати свої здатності. У деяких майстрів цігун під час такої демонстрації на душі дуже зле, і, коли вони повернуться додому, їм хочеться розридатися. Не примушуйте їх влаштувати показ здатностей! Їм від цього стає погано. Один з моїх учнів приніс журнал.

¹⁶ Інший варіант перекладу — «поступового просвітління».

Почитавши його, я відчув велику відразу. Зміст був таким: «Проводитиметься міжнародна конференція із цигун. Ті, хто має здатності, можуть показати їх на конкурсі. У кого, за його результатами, здатності виявляться сильнішими, ті й поїдуть на конференцію». Після того, як я це прочитав, у мене кілька днів було тяжко на душі. Ці речі не можна показувати на конкурсах. Той, хто їх покаже, потім про це пожалкує. Звичайні люди... Вони звертають увагу лише на реальні речі цього світу. Але майстрам цигун слід стежити за своєю поведінкою.

Навіщо люди хочуть набути здатностей? Це відображає рівень мислення практикувальника і те, за чим він женеться. Якщо його прагнення нечисті й ненадійні, то йому буде неможливо набути високих здатностей. Тут є причина: коли в тебе ще не відкрилося усвідомлення, ти вважаєш речі добрими чи поганими лише за критеріями правди й кривди Закону людського світу. Ти не бачиш справжньої картини речей, не бачиш їх причинного зв'язку. Бійки, сварки та образи між людьми обов'язково мають причини. Ти повністю їх не бачиш і можеш лише зробити комусь ведмежу послугу. Усі ласки та образи світу звичайних людей, усі його правди й кривди регулює Закон людського світу. Практикувальникам не можна в це втручатися. Адже, коли в тебе ще не відкрилося усвідомлення, справжня картина речей, які ти бачиш перед собою, не обов'язково така, як ти бачиш. Коли хтось завдає комусь удару кулаком, то, можливо, вони зводять «кармічні» рахунки. Якщо ти втрутишся, то, імовірно, завадиш їхньому зведенню «кармічних» рахунків. «Карма» — це чорна-печорна річ навколо людського тіла. Вона матеріально існує в іншому просторі. Ця річ може перетворюватися на хвороби й біди.

Здатності має кожна людина. Проблема в тому, що їх треба розвивати й посилювати шляхом невинного самовдосконалювання. Якщо практикувальник женеться лише за здатностями, то він недалекоглядний і його думки нечисті. Незалежно від того, для чого йому потрібні здатності, це завжди містить егоїзм. Це неодмінно стоятиме на заваді практиці цигун цієї людини, і, як наслідок, вона не набуде здатностей.

3) Як уберегти свою силу Гун

Деякі вдосконалювальники практикували ще не довго, а вже хочуть лікувати хворих, хочуть подивитися, подіє воно чи ні. Якщо казати про людей з невисокою силою Гун, коли ти простягнеш руку, щоб спробувати, то вже вбереш у себе велику кількість чорної хвороботворної брудної ці з тіла хворого. Це тому, що ти не здатний захистити себе від хвороботворної ці й твоє тіло не вкрите захисним покривалом. Ви з хворим утворюєте одне поле. Якщо в тебе невисока сила Гун, ти будеш не здатний захиститися й тобі стане дуже зле. Якщо про тебе ніхто не подбає, із часом у твоєму тілі всюди будуть хвороби. Тому людям з невисокою силою Гун не можна лікувати інших. Лікувати хворих за допомогою цигун можна лише в тому разі, якщо в тебе вже з'явилися здатності й ти вже маєш певну силу Гун. У деяких людей хоча й виникли здатності й вони можуть лікувати хворих, але, коли їхній рівень дуже низький, фактично вони лікують хворих, витрачаючи свою накопичену силу Гун, витрачаючи свою енергію. Адже Гун — це і є енергія, це розумна істота. Його дуже непросто накопичити. Випроменили цей Гун означає розтратити себе. У міру того, як ти випускатимеш Гун назовні, висота стовпа Гун над твоєю головою скорочуватиметься, витрачатиметься. Це зовсім того не варте. Тому я проти лікування інших тоді, коли твоя сила Гун ще не висока. Хай би якими потужними були твої прийоми, це буде не чим іншим, як розтратою твоєї енергії.

Коли сила Гун досягає певного рівня, виникають різноманітні здатності. Як ці здатності застосовувати? Тут також треба бути надзвичайно обережним. Наприклад, якщо відкрилося небесне око, то не дивитися теж не можна. Якщо ним ніколи не користуватися, то воно може закритися. І часто дивитися не можна. Якщо забагато дивитися, то буде великий витік енергії. Тоді чи це не означає, що вам ніколи не можна застосовувати здатності? Звичайно, ні. Якщо їх ніколи не застосовувати, то навіщо ж тоді самовдосконалюватися? Питання в тому, коли їх застосовувати. Ними можна користуватися лише тоді, коли досягнеш певного рівня в удосконалюванні й будеш здатний до самокомпенсування. У самовдосконалюванні за Фалуньгун, коли досягаєш певного рівня, у разі випромінення якоїсь кількості Гун Фалунь може сам його виробляти й поповнювати, автоматично зберігаючи рівень сили Гун практикуювальника. Вона ні на мить не зменшуватиметься. Це особливість Фалуньгун. Тільки тоді можна застосовувати здатності.

4. Небесне око

1) Відкриття небесного ока

Головний прохід небесного ока пролягає між серединою лоба та місцем Шань'єнь¹⁷. Звичайні люди спостерігають предмети фізичними очима за таким самим принципом, як у фотокамери. У залежності від відстані та інтенсивності освітлення, унаслідок регулювання розміру склистого тіла чи зіниць, зображення, пройшовши через нейрони, з'являється на шишкоподібному тілі¹⁸ в задній половині головного мозку. Паранормальна здатність дистанційного бачення означає дати шишкоподібному тілу безпосередньо дивитися назовні через небесне око. У звичайних людей небесне око не пробите, а щілина в місці головного проходу дуже вузька й темна, усередині неї немає енергії сутності й вона не світиться. У деяких людей щілина закупорена, тому вони не бачать.

Відкриваючи небесне око, ми, по-перше, пробиваємо за допомогою зовнішньої сили чи власного самовдосконалювання прохід. У кожної людини форма проходу різна. Вони бувають овальної, круглої, ромбоподібної й трикутної форми. Чим краще практикуєш, тим прохід стає круглішим. По-друге, Учитель дає тобі око. Якщо самовдосконалюєшся сам, то маєш виробити його самостійно. По-третє, у місці небесного ока має бути енергія сутності.

Зазвичай ми дивимося двома очима. Ці два ока якраз і відгородили нас від проходу, який веде в інші простори. Вони відіграють роль заслону. Ми можемо бачити тільки предмети нашого матеріального простору. Відкриття небесного ока означає дивитися в обхід цих двох очей. Досягнувши дуже високого рівня, можна виробити «справжнє око», і тоді можна дивитися справжнім оком, що в небесному оці, або справжнім оком, що в місці Шань'єнь. Як кажуть у Школі Будди, оком є кожна потова пора, і все тіло вкривають очі. Як кажуть у Школі Дао, оком є кожна акупунктурна точка. Але головний прохід — у небесному оці, і обов'язково треба спочатку відкрити його. Навчаючи на курсах¹⁹, я кожному з вас вклав речі, які відповідають за відкриття небесного ока. Через те, що в кожній людини різні фізичні дані, ефекти теж виникають різні. Хтось бачить чорну діру, схожу на глибокий колодязь. Це означає, що прохід

¹⁷ Шань'єнь — акупунктурна точка на перенісці.

¹⁸ Епіфіз.

¹⁹ З 1992 по 1994 рр. Вчитель Лі Хунджи давав систематичні курси лекцій, що зазвичай тривали по 10 днів.

небесного ока темний. Хтось бачить білий прохід. Якщо вони можуть бачити, що попереду щось є, це означає, що небесне око скоро відкриється. Хтось бачить, що якісь предмети обертаються. Це і є ті речі, що відповідають за відкриття небесного ока, які в нього вклав Учитель. Після того, як вони наскрізь просвердлять небесне око, людина вже зможе бачити. Хтось може небесним оком бачити одне велике око і вважає його оком Будди, а насправді це його власне око. Часто таке трапляється в людей з досить гарною вродженою основою.

За нашою статистикою, на кожних наших курсах люди, у яких відкривається небесне око, становлять понад половину. З відкриттям небесного ока пов'язана одна проблема: люди з невисоким Сінсьїн можуть використати небесне око для скоєння чогось поганого. Щоб запобігти виникненню цієї проблеми, я відкрию твоє небесне око безпосередньо на рівні Прозріння ока мудрості, тобто на високому рівні. Тобі дадуть змогу безпосередньо бачити картини інших просторів, бачити речі, які виникають у практиці цігун, — щоб ти в це повірив. Це посилить твою віру в практику. У тих, хто щойно почав практикувати, Сінсьїн іще не може досягти рівня, як у надлюдини. Якщо вони здобудуть речі надлюдей, то можуть скоїти щось погане. Наведу приклад як жарт. Якби ти йшов міським проспектом і побачив розіграш лотереї, то, імовірно, зміг би витягнути перший приз. Ось що я маю на увазі. Так робити не дозволено. Інша причина: ми тут, можна так уважати, у великих масштабах відкриваємо небесне око. Припустімо, ми будемо відкривати всім небесне око на низькому рівні. Замисліться: якщо кожна людина зможе просвічувати людське тіло й бачити предмети крізь стіну, я запитаю: хіба це буде людське суспільство? Це б створило серйозні завади станові суспільства звичайних людей. Тому це не дозволено, і не можна так робити. Ба більше, практикувальнику від цього не було б користі. Це б сприяло зростанню його впертих прагнень. Тому небесне око тобі відкриють не на низькому рівні, а безпосередньо на високому.

2) Рівні небесного ока

Небесне око має багато рівнів. На різних рівнях простори, які ним бачиш, теж неоднакові. Згідно з тим, що кажуть у буддизмі, є «П'ять прозрінь»²⁰: Прозріння фізичного ока, Прозріння ока Неба, Прозріння ока мудрості, Прозріння ока Закону та Прозріння ока Будди. Кожний рівень також поділяється на вищий, середній і нижчий. На рівні Прозріння ока Неба і нижче можна бачити тільки наш матеріальний світ. Бачити інші простори можна лише на рівнях від Прозріння ока мудрості й вище. Деякі люди мають просвічувальну здатність, до того ж бачать дуже точно, чіткіше ніж навіть під час сканування за допомогою КТ²¹. Але вони як і раніше бачать лише наш матеріальний світ і ще не перевищили простір, у якому ми існуємо. Це ще не вважається високим рівнем небесного ока.

Висота рівня небесного ока людини визначається кількістю енергії сутності в цієї людини, шириною та яскравістю головного проходу, а також ступенем його закупореності. Ключовий чинник того, чи повністю відкрилося небесне око, — енергія сутності всередині небесного ока. Дітям до шести років небесне око відкрито надзвичайно легко. Мені навіть не треба робити рухи руками. Варто мені лише заговорити, і воно відкривається. Оскільки діти від народження ще дуже мало зазнали негативного впливу матеріального світу і ще не скоїли ніяких лихих учинків, то їхня

²⁰ В оригіналі кит. — «утун» або «п'ять тун».

²¹ Комп'ютерного томографа.

вроджена енергія сутності надзвичайно добре збереглася. Дітям старше шести років відкрити небесне око поступово стає важче. Це тому, що з віком росте і вплив з боку зовнішнього світу. Особливо, до втрати енергії сутності може призвести погане подальше виховання й потурання псуванню дитини. По досягненню певного етапу може відбутися її повна втрата. Тим, хто повністю втратив свою енергію сутності, можна поступово поповнювати її шляхом подальшої практики. Але для цього знадобиться дуже довгий час, і потрібно буде докласти дуже багато наполегливих зусиль. Тому енергія сутності вкрай дорогоцінна.

Я не виступаю за відкриття людині небесного ока на рівні Прозріння ока Неба, тому що, коли сила Гун у практикувальника невелика, накопиченої під час практики енергії навіть менше, ніж витрачається під час просвічування. Від великої втрати життєвої енергії небесне око може знову закритися. Якщо воно закрийється, то повторно його відкрити вже буде нелегко. Тому я зазвичай відкриваю людям небесне око на рівні Прозріння ока мудрості. Незалежно від того, буде ясно видно чи ні, завдяки цьому самовдосконалювальник зможе побачити речі інших просторів. Залежно від вроджених умов хтось бачить дуже ясно; у когось зображення предметів, які він бачить, блимає; а хтось бачить нечітко. Але, щонайменше, завдяки цьому ти зможеш побачити світло. Отже, для практикувальників, що просуються в напрямку високих рівнів, це буде корисним. Ті, хто бачить нечітко, можуть шляхом практики пізніше це компенсувати.

У кого енергії сутності недостатньо, той бачить небесним оком чорно-білі картини; а в кого її більше, той бачить кольорові, і вони більш чіткі. Чим більше енергії сутності, тим краща чіткість. Але в кожній людині по-різному. У когось небесне око відкрите від народження, а в інших воно, навпаки, досить щільно забите. Коли небесне око відкривається, зображення трохи схоже на те, як розпускається квітка, шар за шаром розкривається. Під час сидіння в медитації починаєш помічати, що в небесному оці є згусток світла. Спершу світло не дуже яскраве. Далі воно червоніє. У деяких людей небесне око щільно закрите, тому під час відкриття реакція може бути дуже бурхливою. Буде відчуття, що м'язи в головному проході та в місці Шань'єнь напружуються, наче плоть у тих місцях збирається разом і пролазить усередину, акупунктурні точки Тайян²² та лоб розпухають і болять. Усе це реакція під час відкриття небесного ока. Ті, у кого небесне око відкрилося легко, можуть випадково щось побачити. На наших навчальних курсах хтось випадково побачив мої Тіла Закону. Але коли він став навмисне дивитися, то все знову зникло. Насправді це він уже дивився очима. Бачачи щось, коли очі заплющені, від початку й до кінця зберігай такий стан і тоді ти поступово зможеш бачити чіткіше. Коли ж хочеш поглянути уважніше, то насправді вже застосовуєш очі, зображення вже проходить через зорові нерви, і більше не видно.

Люди з різним рівнем небесного ока бачать різні простори. Деякі науково-дослідні інституції не розуміють цього принципу. Унаслідок цього деякі експерименти у сфері цігун не досягають очікуваних результатів чи навіть дають протилежні результати. Наприклад, одна організація розробила метод перевірки паранормальних здатностей. Майстрам цігун пропонували подивитися, що лежить у герметично закритому ящику. Через те, що рівень небесного ока в майстрів цігун різний, кожний дав різну відповідь. Через це співробітники, що проводили цю перевірку, дійшли висновку, що небесне око — це фікція, обман. Часто в таких перевірках кращі результати просвічування виходять у людей з небесним оком низького рівня. Це тому, що їхнє небесне око відкрите лише на рівні Прозріння ока Неба і придатне лише для спостереження речей матеріального простору. Тому ті, хто не знається на небесному оці, думають, що в тих людей здатності

²² Парні акупунктурні точки на скронях на рівні зовнішніх кутиків очей на відстані 1 цунь (3,33 см) від кутиків.

найвищі. Будь-який предмет, органічний він чи неорганічний, у різних просторах проявляється в різному вигляді. Наприклад, склянка. Коли її виготовили, в іншому просторі одночасно із цим з'явився дух. Причому до того, як цей дух з'явився, він, можливо, був іще чимось іншим. Той, у кого небесне око найнижчого рівня, побачить склянку; той, у кого воно на рівень вище, побачить духа в іншому просторі; а той, у кого ще вище, побачить матеріальну форму, яку той дух мав раніше.

3) Дистанційне бачення

Після відкриття небесного ока в деяких людей з'являється дистанційне бачення. За допомогою нього можна бачити предмети, що перебувають за тисячі кілометрів від тебе. У кожної людини є простір, який вона займає. У цьому просторі вона завбільшки така, як Усесвіт. В особливому просторі цієї людини перед її лобом є дзеркало, невидиме в нашому просторі. Таке дзеркало мають усі люди. Просто в тих, хто не практикує цігун, воно закрите. А в практикуювальників дзеркало поступово перевертається до свого робочого положення. Після того, як воно це зробить, воно може відбивати те, що людина захоче побачити. У своєму особливому просторі людина колосальна, її тіло величезне. Це дзеркало, своєю чергою, теж величезне. Якщо людина захоче щось побачити, дзеркало може це відбити. Але відбитого людині поки не буде видно. Треба, щоб зображення на мить залишилося на дзеркалі. Дзеркало перевертається і дає тобі поглянути на відбитий предмет, знову перевертається в протилежний від тебе бік і дуже швидко знову перевертається. Воно перевертається невпинно. Прокручування кіноплівки із частотою 24 кадри за секунду дає змогу бачити безперервні рухи. Швидкість перевертання цього дзеркала ще більша. Тому зображення здається зв'язним, і його видно дуже ясно. Ось що таке дистанційне бачення. Його суть настільки проста. Усе це було таємницею з таємниць, а я висловив це кількома реченнями.

4) Простори

Як ми бачимо, простори дуже складні. Наше людство знає лише простір, у якому воно існує. Розвідати інші простори для нього поки неможливо. Що стосується інших просторів, ми, майстри цігун, уже бачимо кілька десятків рівневих просторів. Теоретично це також можна пояснити. Але поки неможливо науково довести. Щодо деяких речей, хоча ти не визнаєш їх існування, вони цілком реально відображаються в нашому просторі. Наприклад, у світі є місце, що називається Бермудськими островами, люди прозвали його Диявольським трикутником. Деякі кораблі й літаки, потрапивши туди, зникають, а багато років по тому знову з'являються. Ніхто не може пояснити причини цього. Ніхто з тих, хто намагався пояснити, не вийшов за межі мислення й теорій нинішнього людства. Насправді Бермудський трикутник — це прохід, що веде в інший простір. Він не схожий на наші звичайні двері. За збігом обставин прохід опиняється в тому стані. Якщо корабель туди потрапить, коли за збігом обставин прохід помилково відкрився, то може в нього увійти. Люди не відчують різниці в просторах. Лише мить, і вони увійшли. Різницю між нашим і тим простором-часом не можна виразити відстанню. Величезна відстань тут буде мізерною. Простори одночасно існують в одному й тому самому місці. Корабель увійшов туди, короткий проміжок часу там погойдався і за збігом різних чинників знову вийшов. Однак у цьому світі вже минуло кілька десятків років. Це тому, що у двох просторах різний час. У кожному

просторі також є унітарні світи. Це схоже на схеми будови атома, які ми малюємо: кулька, а через неї проходить лінія; багато розгалужень, у кожному з яких кулька з лінією. Це дуже складно.

За чотири роки до Другої світової війни один з пілотів військово-повітряних сил Великої Британії вирушив на завдання. На півдорозі він потрапив в ураган зі зливою. Завдяки своєму досвіду він знайшов покинутий аеродром. Коли перед його очима постав аеродром, раптом картина стала іншою: усе небо одразу стало безхмарним, неначе він потрапив туди з іншого світу. Літаки на аеродромі вже були пофарбовані в жовтий колір, і на землі старанно працювали люди. Пілот дуже здивувався! Після того, як він приземлився, ніхто не звернув на нього уваги, і з ним не зв'язалася диспетчерська вежа. Він бачить: «Уже прояснилося. Полечу!» Знову злетів. Відлетівши на таку саму відстань, з якої щойно бачив аеродром, пілот раптом знову потрапив у бурю. Врешті-решт він повернувся назад. Коли він звітував, то написав про все це в бортовому журналі. Але його очільник не повірив. Чотири роки по тому спалахнула Друга світова війна. Цього пілота передислокували на той покинутий аеродром. Він одразу згадав, що бачить точнісінько таку картину, як чотири роки тому. Ми, майстри цігун, знаємо, у чім тут річ. Цей пілот, випередивши час і перемістившись на чотири роки вперед, дочасно виконав послідовність дій. Випередивши час і потрапивши на той бік, він дочасно виконав свою роль у спектаклі. Коли перша сцена ще не почалася, він передчасно зіграв роль в іншій сцені, а потім знову став грати в правильній послідовності.

5. Цігунтерапія та клінічне лікування

З погляду теорії цігунтерапія та клінічне лікування повністю різні. У західній медицині в лікуванні хворих застосовують засоби суспільства звичайних людей. Хоча існує лабораторний аналіз, рентгенодіагностика та інші засоби, за допомогою них усіх можна лише спостерігати осередки хвороб у цьому просторі, але не можна побачити інформацію в інших просторах, не можна побачити причин, що призвели до захворювання. Якщо хвороба в людини порівняно легка, то ліками можна знищити або прогнати причину захворювання (те, що західна медицина називає вірусом, а цігун називає кармою). А в ситуації, коли хвороба дуже важка, дією ліків проблему вже не вирішиш. Якщо ж збільшити дози ліків, людина не витримає. Це тому, що не всі хвороби обмежуються Законом людського світу. Деякі захворювання надзвичайно серйозні й виходять за межі Закону людського світу. Унаслідок цього в лікарнях не можуть від них вилікувати.

Китайська медицина — це традиційна медицина нашої країни й невіддільна від удосконалювання людського тіла та від паранормальних здатностей. У давні часи люди звертали дуже велику увагу на вдосконалювання людського тіла. І конфуціанська школа, і Школа Дао, і Школа Будди, і студенти, що вчилися конфуціанства, — усі вони сиділи в медитації. Медитація була своєрідною майстерністю²³. З плином часу, хоча вони й не практикували, у них міг виникнути Гун і здатності. Чому акупунктура та припікання з китайської медицини настільки чітко знаходять тїнло на людському тілі? Чому акупунктурні точки не з'єднуються між собою горизонтально? Чому лінії їх з'єднання не перетинаються одна з одною? Чому точки з'єднуються вертикально? Як вийшло з такою точністю це змалювати? Сучасні екстрасенси бачать очима те ж саме,

²³ *кит.* «Гунфу».

що змальовано в китайській медицині. Причина в тому, що знамениті лікарі стародавності зазвичай мали паранормальні здатності. Відомі з історії Китаю Лі Шичжень²⁴, Сунь Симяо²⁵, Бянь Цюе, Хуа То²⁶, по суті, були великими майстрами цігун з паранормальними здатностями. Китайська медицина, яка дійшла до наших днів, утратила частину, пов'язану зі здатностями, і зберегла лише прийоми. У минулому в китайській медицині хворих обстежували очима (включно із застосуванням паранормальних здатностей). Пізніше було узагальнено метод намацування пульсу. Якщо користуватися прийомами лікування хворих китайської медицини й додати до цього методи, пов'язані із застосуванням паранормальних здатностей, то можна сказати, що навіть за дуже багато років західна медицина не наздожене нашу китайську.

Цігунтерапія — це докорінне усунення причини виникнення хвороби. На мою думку, хвороба — це «карма». Вилікувати людину від хвороби означає допомогти їй позбутися карми. Деякі майстри цігун під час лікування хворих видаляють чорну ці; видаляють і поповнюють ці. На край поверхневому рівні вони усунули чорну ці, але не знають корінної причини її виникнення. Ця чорна ці з'являється знов, і стається рецидив хвороби. Насправді це не чорна ці викликає в людини захворювання. Від чорної ці вона лише погано почувається. Корінна ж причина хвороби в людини полягає в тому, що в іншому просторі перебуває дух. Дуже багато майстрів цігун цього не розуміє. Оскільки той дух дуже лютий, то зазвичай його не можуть і не наважуються чіпати. Під час терапії Фалуньгун ми починаємо з того духа, знімаємо фундаментальну річ, яка породжує захворювання. Причому в місці хвороби встановлюємо покривало, яке не дає хворобі проникнути знов.

За допомогою цігун можна вилікувати від хвороб, але не можна створювати завади станові суспільства звичайних людей. Якщо у великих масштабах застосовувати цігунтерапію, то це створить йому завади. Це неприпустимо. І ефект також буде поганим. Як вам відомо, у всіх, хто започатковує цігунські поліклініки, лікарні та реабілітаційні центри, лікувальний ефект до їх започаткування, можливо, непоганий. Щойно вони відкриють свою лікарську практику, як ефект різко падає. Тобто не дозволено замінювати функції суспільства звичайних людей методами, які перевищують звичайних людей. Якщо так зробиш, то ці методи неминуче стануть такими ж низькими, як методи суспільства звичайних людей.

Під час просвічування людського тіла за допомогою паранормальних здатностей можна дивитися, ніби у зрізах, спостерігати шар за шаром, можна бачити м'які тканини та будь-які частини тіла. Хоча під час сканування нинішнім КТ можна бачити дуже чітко, усе-таки це вимагає застосування апаратури, витрати величезної кількості часу та плівки. Це дуже повільно й дорого. За зручністю і точністю це поступається людським паранормальним здатностям. Заплющивши очі й поглянувши, майстер цігун може дуже ясно побачити безпосередньо будь-яку частину тіла хворого. Хіба це не високі технології? Це ще вищі технології, ніж сучасні. Однак такого рівня вже було досягнуто ще в Стародавньому Китаї. У давнину вже були такі високі технології. Хуа То розгледів,

²⁴ Лі Шичжень (1518–1593) — один з найвидатніших лікарів у китайській історії, який жив у часи династії Мін, автор «Довідника лікарських речовин» («Беньцао Ганму»), що вважається однією з найповніших і найбільш усебічних книг в історії традиційної китайської медицини.

²⁵ Сунь Симяо (пр. 581–682) — видатний лікар традиційної китайської медицини, що жив за часів династій Суй і Тан. Був даосом, автор книги «Важливі рецепти на несподіваний випадок, варті тисячі цзінів золота» («Бейт'ї Центын Яофан») та доповнення до неї. Пізніше його нарекли Царем ліків.

²⁶ Хуа То (помер пр. у 208 р.) — один з найвидатніших лікарів у китайській історії, що жив наприкінці династії Хань і в період Троєцарства. Поміж інших способів лікування був відомий за проведення хірургічних операцій із застосуванням анестезії.

що в мозку Цао Цао²⁷ росла пухлина, і хотів зробити йому хірургічну операцію. Цао Цао не міг на це погодитися, адже подумав, що той хоче його вбити. Він схопив Хуа То. Зрештою Цао Цао все-таки помер від пухлини головного мозку. В історії дуже багато великих лікарів китайської медицини мали паранормальні здатності. Просто внаслідок того, що в сучасному суспільстві люди надмірно женуться за реальними речами, вони забули давні традиції.

У нашому цігунському самовдосконалюванні високого рівня якраз і треба заново пізнати традиційні речі, на практиці їх продовжити й розгорнути в усій красі, щоб вони знову принесли щастя людському суспільству.

6. Цігун Школи Будди та буддизм

Щойно наша мова зайде про цігун Школи Будди, у дуже багато кого виникають такі асоціації: «У Школі Будди самовдосконалюються в Будду», — і згадують про справи буддизму. Я тут з усією серйозністю заявляю, що Фалуньгун — це цігун Школи Будди, Великий метод прямої передачі й не має стосунку до буддизму. Цігун Школи Будди — це цігун Школи Будди, а буддизм — це буддизм. Хоча мета самовдосконалювання і там, і там однакова, але вони йдуть різними шляхами, не є однією школою і в них різні вимоги. Тут я згадав слово «Будда» й надалі під час пояснення цігун на високих рівнях я ще його згадуватиму. Саме це слово не має якогось забобонного забарвлення. Для деяких людей почути слово «Будда» — просто біда. Вони скажуть, що ти пропагуєш забобони. Це не так. Слово «Будда» походить із санскриту, воно проникло до нас із Індії. Його транскрибували китайською мовою двома ієрогліфами — «Фо То» (Будда). Люди вилучили «То» і стали казати просто «Фо»²⁸. У перекладі на китайську це означає «Пробуджений», «той, хто пробудився» (див. енциклопедію «Цихай»).

1) Цігун Школи Будди

Цігун Школи Будди, що поширені нині, бувають двох видів. Перший вид — це ті, що відокремилися від буддизму. За кілька тисяч років розвитку буддизму з'явилося багато високих ченців. Коли ці ченці в процесі самовдосконалювання досягали дуже високих рівнів, учитель передавав їм певні речі, тобто вони отримували справжню передачу більш високого рівня. Усі ці речі раніше в буддизмі передавали єдиному спадкоємцеві. Високий чернець лише перед смертю передавав їх тільки одному послідовникові, що самовдосконалювався за вченням буддизму і всебічно підвищувався. Такий цігун, як видно, тісно пов'язаний з буддизмом. Згодом, коли ченців виганяли з монастирів і вони блукали світом, як це було в період «Великої культурної революції», ці методи практики проникли в народ і стали масово розвиватися в народі.

Другий вид — це теж цігун Школи Будди. Такі цігун Школи Будди в історії ніколи не входили до складу буддизму. За ними завжди спокійно самовдосконалювались у народі чи в глухих горах. Кожний з таких методів практики має свою неповторність. Усі вони вимагають обрання гарного учня, високоморальної людини, що дійсно здатна самовдосконалюватися на високі рівні. За багато років народжується лиш одна така людина. Ці методи практики не можна розсекречувати. Вони вимагають дуже високого

²⁷ Правитель царства Вей, одного із царств у період Троєцарства (220–280) у Стародавньому Китаї.

²⁸ «Фо» — «Будда» сучасною кит. мовою.

Сіньсін, і в них надзвичайно швидко росте Гун. Таких методів практики чимало. У Школі Дао те ж саме. Там є поділ на течії Куньлунь, Емей, Удан тощо, хоча всі вони належать до цігун Школи Дао. У кожній течії також є різні школи. Методи практики кожної зі шкіл надзвичайно відрізняються один від одного. Жодний з них не можна практикувати, змішавши з іншими.

2) Буддизм

Буддизм — це комплекс речей для самовдосконалювання, які понад дві тисячі років тому Шак'ямуні²⁹ сам осягнув на основі самовдосконалювання, що існувало в Індії до того. Якщо казати узагальнено, ці речі виражаються трьома словами: «Заповідь, Медитація, Мудрість»³⁰. Заповідей дотримуються заради Медитації. У буддизмі не розповідається про вироблення Гун³¹, але фактично там виробляють Гун. Коли буддист сідає і поринає в медитацію, то якраз і виробляє Гун. Адже, коли людина заспокоюється і зосереджується, то в її тілі збирається енергія Космосу й відіграє роль вироблення Гун. Заповідь у буддизмі означає, що треба відкинути всі бажання звичайних людей, відмовитися від усіх речей, на яких звичайні люди схиблені, і внаслідок цього досягти стану спокою і Недіяння. Тоді людина стане здатною поринути в Медитацію. У Медитації вона буде невпинно підвищувати свій рівень, після чого в неї відкриється усвідомлення й Мудрість. Вона пізнає Всесвіт і побачить його справжню картину.

Коли Шак'ямуні починав викладати Закон, то за день робив лише три речі: викладав Закон (здебільшого Закон Архата³²), а його послідовники слухали Закон; потім, тримаючи в руках патру (чашку), збирав милостиню (просив їжі); а далі самовдосконалювався, сидячи в медитації. Після смерті Шак'ямуні та періоду боротьби між брахманізмом³³ і буддизмом ці дві релігії об'єдналися в індуїзм. Тому зараз в Індії немає буддизму. У подальшому процесі розвитку та еволюції виник буддизм Великої колісниць³⁴. Він поширився у материковому Китаї, це і є нинішній буддизм. У буддизмі Великої колісниць вірують не в одного лише Шак'ямуні як вельмишановного засновника, а в багатьох Будд. Там вірують у багатьох Татхагат³⁵, Будду Амітабху, Будду Цілителя тощо. Кількість заповідей збільшилася, а мета самовдосконалювання стала вищою. Свого часу Шак'ямуні серед окремих послідовників викладав Закон Бодхісатви³⁶. Пізніше ці речі було впорядковано, і вони розвинулися в нинішній буддизм Великої колісниць, за яким самовдосконалюються до рівня Бодхісатви. Зараз у районі Південно-Східної Азії все ще зберігають традиції буддизму Малої колісниць³⁷, де в богослужінні застосовують чудотворну силу. У процесі еволюції буддизму одна з його гілок проникла в Тибетський регіон нашої країни. Вона називається тибетською Тантрою. Друга гілка

²⁹ Шак'ямуні — принц Сіддхартха Гаутама, історичний Будда, що жив у Стародавній Індії приблизно 2500 років тому.

³⁰ санскр. «Шіла, Самадхі, Праджня», кит. «Тье, Дін, Хой».

³¹ Вироблення Гун (кит. «ленгун») — поняття, що найчастіше перекладається як «практика», «практикувати».

³² Архат (кит. «Лохань») — Великий Пробуджений, за рівнем нижчий від Будди Татхагати й Бодхісатви.

³³ Брахманізм — стародавня релігія в Індії.

³⁴ Махаяна-буддизм — один з великих напрямів буддизму.

³⁵ Татхагата (кит. «Рулай» або «Жулай») — Великий Пробуджений, вищий за Бодхісатву та Архата.

³⁶ Бодхісатва (кит. «Пуса») — Великий Пробуджений, нижчий за Будду Татхагату, але вищий за Архата.

³⁷ Хінаяна-буддизм, або, за іншою назвою, тхеравада-буддизм — один з великих напрямів буддизму.

через Сіньцзян³⁸ проникла в землі Хань³⁹. Її називали танською Тантрою (вона зникла після репресій проти буддистів у період Хойчан⁴⁰). Ще одна гілка утворила в Індії йогу.

У буддизмі не розповідають про вироблення Гун і не практикують цігун. Це робиться для того, щоб захистити традиційні методи самовдосконалювання буддизму. Це також важлива причина того, чому буддизм зміг, не занепадаючи, поширюватися понад дві тисячі років. Він зміг зберегти свої власні традиції саме завдяки тому, що не приймав у себе сторонніх речей. Методи самовдосконалювання буддизму не повністю однакові. У буддизмі Малої колісниці перевагу віддають спасінню себе і вдосконалюванню самого себе; а буддизм Великої колісниці вже розвинувся до порятунку й себе, й інших, спасіння всіх живих істот.

7. Ортодоксальні та єретичні методи

1) «Бічні школи та ліві дао»

«Бічні школи та ліві дао»⁴¹ також називають методами самовдосконалювання Цімень. До виникнення релігій уже існували різні школи цігун. Серед методів практики, які не входять до складу релігій, багато поширюється в народі. Більшість із них не утворили цілісної системи самовдосконалювання і не мають комплексної теорії. А методи самовдосконалювання Цімень мають систематичні, повні та особливі посилювальні методи вдосконалювання, які також наслідуються й передаються в народі. Такі методи практики зазвичай називають «бічними школами та лівими дао». Чому їх так називають? Буквально «бічні школи» означають «бічні двері», а «ліві дао» означають «дурний». Люди думають, що методи самовдосконалювання Школи Будди та Школи Дао — це ортодоксальні методи, а всі інші методи практики — це «бічні школи та ліві дао» або єретичні методи. Насправді це не так. У «бічних школах і лівих дао» впродовж усієї історії самовдосконалюються секретно, і передача виконується єдиному спадкоємцеві. Їх не можна показувати людям. Коли ці методи починають поширювати, люди не зовсім їх розуміють. Та й вони самі називають свої методи практики «ні буддійськими, ні даоськими». Ці методи самовдосконалювання мають суворі вимоги до Сіньсін. Вони самовдосконалюються згідно з властивістю Всесвіту, роблять добро і слідкують за своїм Сіньсін. Видатні майстри цих шкіл мають унікальні прийоми. Деякі з таких виняткових умінь дуже могутні. Я зустрів трьох видатних майстрів Цімень. Вони навчили мене деяких речей, яких не знайдеш ані в Школі Будди, ані в Школі Дао. Цих речей досить важко набути в процесі самовдосконалювання. Гун там виробляється теж дуже особливий. Навпаки, деяким так званим методам практики Школи Будди та Школи Дао, що нині поширюються, бракує суворих вимог до Сіньсін, унаслідок чого вони вдосконалюються невисоко. Тому на методи практики кожної школи треба дивитися діалектично.

³⁸ Сіньцзян-Уйгурський автономний район — прикордонний регіон на північному заході Китаю.

³⁹ Землі Хань — території Китаю, де живуть переважно етнічні китайці (ханьці).

⁴⁰ Хойчан (841–846) — девіз правління імператора Уцзуна династії Тан, що ознаменувався одними з найбільших в історії Китаю репресій проти буддизму та інших не китайських релігій.

⁴¹ Інший варіант перекладу — «бічні двері та ліві шляхи».

2) Цігун бойових мистецтв

Цігун бойових мистецтв⁴² сформувався за довгий історичний період. Він має цілісну теоретичну систему та повний метод самовдосконалювання і утворив самостійну систему. Але, суворо кажучи, цігун бойових мистецтв — це лише відображення здатностей, які в методах практики внутрішнього самовдосконалювання виникають на найнижчому рівні. Усі здатності, які виникають під час самовдосконалювання в бойових мистецтвах, виникають і в цігун внутрішнього вдосконалювання. Самовдосконалювання в цігун бойових мистецтв теж починається зі вправ із ці. Наприклад, коли рукою розбивають камінь, спочатку треба розмахувати руками й переміщувати ці. З плином часу із ці відбуваються якісні зміни, утворюються згустки енергії, що на вигляд існують ніби як своєрідне світло. Коли досягаєш такого рівня, уже відіграватиме свою роль Гун. Оскільки Гун є вищою матерією і має розумові здібності, ним керують думки головного мозку, і він існує в інших просторах. Коли завдаєш удару, не треба переносити ці. Коли тільки подумаєш, Гун уже на місці. У міру того, як людина самовдосконалюється, Гун невпинно посилюється, його частинки стають дрібнішими, і збільшується енергія. Тоді з'являються кунфу⁴³ «Долоня залізного піску» та «Кіноварна долоня». Останніми роками з кіно, телебачення та журналів можна було дізнатися про такі здатності, як «Ковпак із золотого дзвона» та «Халат із залізної тканини». Вони утворюються від одночасних занять бойовими мистецтвами та внутрішнім самовдосконалюванням, з'являються від внутрішньо-зовнішнього об'єднаного вдосконалювання. Для внутрішнього вдосконалювання треба звертати велику увагу на моральність, треба вдосконалювати Сіньсін. Теоретично можна пояснити це так: коли кунфу людини досягає певного рівня, воно робить так, щоб Гун було випущено зсередини тіла назовні і завдяки великій щільності утворилося захисне покривало. З теоретичного погляду найбільша відмінність між цігун бойових мистецтв і нашим внутрішнім удосконалюванням у тому, що бойовими мистецтвами займаються в інтенсивному русі й не поринають у спокій. У зв'язку з тим, що там не поринають у спокій, ці рухається під шкірою і насичує м'язи, а не входить у Даньтьєнь⁴⁴, тому там не практикують подовження життя і не можуть його практикувати.

3) Зворотне самовдосконалювання та позичення Гун

Деякі люди раніше ніколи не займалися цігун, але раптом посеред ночі набули Гун, причому з чималою енергією. Також у них з'явилася здатність лікувати хворих. Люди називають їх майстрами цігун, і вони також навчають інших. Деякі з них геть ніколи не вчилися ніяких методів практики, чи, навчившись кількох рухів, самі трохи їх змінили і стали навчати інших. Такі люди не дотягують до того, щоб називатися майстрами цігун. У них немає нічого, що можна було би передати іншим. За допомогою того, чого вони навчають, справді не можна вдосконалюватися на високі рівні. У кращому випадку це було би зцілення та оздоровлення. Звідки ж береться такий Гун? Спочатку поговоримо про зворотне самовдосконалювання. Під так званим зворотним удосконалюванням мають на увазі деяких надзвичайно добрих людей зі вкрай високим Сіньсін. Часто це літні люди, яким за п'ятдесят. Якщо змусити їх самовдосконалюватися з початку, то їм не вистачить часу, і їм буде нелегко натрапити на високого майстра

⁴² *кит.* «Ушу-цігун».

⁴³ Кунфу [гунфу] — надприродні здатності в бойових мистецтвах. Люди Заходу помилково вживають слово «кунг-фу» як загальну назву китайських бойових мистецтв.

⁴⁴ Даньтьєнь [даньтянь] — «Поле дань», «Поле Еліксиру». Розташоване в нижній частині живота людини.

одночасного вдосконалювання Сіньсін і подовження життя. Коли така людина захоче практикувати, учитель відповідно до її Сіньсін додасть їй величезну енергію для вдосконалювання зворотним шляхом — згори вниз. Так буде набагато швидше. Учитель у повітрі перетворює і невпинно ззовні тіла додає цій людині енергію, особливо, коли вона лікує хворих і створює поле. Енергія, яку дає вчитель, постачається немов через трубопровід. Деякі люди й самі не знають, звідки ця енергія береться. Ось що таке зворотне самовдосконалювання.

Ще один різновид — позичення Гун. Позичення Гун не має вікових обмежень. Людина, окрім головної свідомості, також має допоміжну свідомість. Часто рівень допоміжної свідомості вищий, ніж рівень головної. А в деяких людей допоміжна свідомість дуже високого рівня, і вона може контактувати з Пробудженими. Коли така людина захоче практикувати, допоміжна свідомість теж захоче підвищити свій рівень. Вона відразу звернеться до Великих Пробуджених, щоб позичити в них Гун. Після того, як цій людині позичать Гун, у неї також посеред ночі виникає Гун. Після набуття Гун вона теж може лікувати хворих, звільняти їх від болю. Зазвичай такі люди вдаються до створення енергетичного поля, а також можуть індивідуально передавати людям енергію та навчати їх деяких прийомів.

Часто такі люди спочатку дуже непогані. Здобувши ж Гун, вони роблять собі велике ім'я, досягають і слави, і грошей. Слава та гроші починають займати в їхній голові дуже велике місце і за пропорцією перевищувати практику. Відтоді Гун у цих людей починає падати і стає дедалі меншим. Зрештою нічого не залишається.

4) Космічна мова

Деякі люди раптом стають здатними говорити якоюсь мовою, причому досить вільно. Але це не мова людського суспільства. Як вона називається? Космічною мовою. Так звана космічна мова — це всього-на-всього мова живих істот не дуже високого рівня. Серед нинішніх цігуністів у Китаї така ситуація виникла в чималій кількості людей. Дехто навіть уміє говорити кількома різними мовами. Звичайно, мови нашого людського суспільства теж дуже складні, їх існує понад тисяча. Чи вважається космічна мова здатністю⁴⁵? Я б сказав, вона не може нею вважатися. Це не твоя власна здатність і не здатність, яку тобі дали ззовні, а є тим, що людиною керує стороння істота. Ця істота походить з дещо вищого рівня, принаймні дещо вищого, ніж наше людство. Це говорить вона. Людина, яка розмовляє космічною мовою, виконує роль лише мегафона. Більшість з тих, хто говорить, самі не знають навіть приблизного змісту того, що кажуть. І лише той, хто має здатність «знання чужих думок», може відчувати приблизний зміст. Адже це не здатність. Чимало людей після того, як починають говорити, стають самовдоволеними і навіть вважають себе особливими, думають, що це здатність. Насправді ж люди з небесним оком високого рівня можуть побачити, що по діагоналі вгору від цієї людини є істота, що там говорить. Вона це робить, використовуючи рот людини.

Істота навчає людину космічної мови і водночас передає їй частину Гун. Але людина відтоді потрапляє до її рук. Тому це вже не є ортодоксальним методом. Попри те, що така істота перебуває в просторі трохи вищого рівня, вона не належить до тих, хто самовдосконалюється за ортодоксальним методом, тому не знає, як зробити, щоб удосконалювальник зцілювся та оздоровився. Тому істота вдається до такого способу:

⁴⁵ Здатність (гуннен) — скорочено від «паранормальна здатність», «надприродна здатність».

вивільняти енергію шляхом розмови. Оскільки ця енергія розсіяна, її вплив дуже малий. Вона може до певної міри діяти в разі легких хвороб, а в разі важких — уже ні. У буддизмі кажуть, що на Небі люди не мають страждань і суперечностей, не можуть ані самовдосконалюватися, ані загартовуватися, ані підвищувати свій рівень. Тому ці істоти придумали спосіб — допомагати людям зцілюватися та оздоровлюватися, і завдяки цьому самим досягти незначного підвищення. Ось що це таке. Космічна мова — це не здатність і не цігун.

5) Інформаційна одержимість

Серед інформаційної одержимості досить небезпечною є одержимість нижчими духами. Усе це накликається практикуванням еретичних методів. Одержимість завдає людині надзвичайно великої шкоди. Її наслідки для одержимого дуже страшні. Дехто ще майже не займався цігун, але всі його думки — про те, що він хоче лікувати інших, збагатитися. Він постійно про це думає. Спочатку ця людина була дуже непоганою, або ж про неї вже дбав учитель. Але все стало погано, коли вона почала думати про лікування хворих і багатство. Людина привабила це створіння. Воно не перебуває в нашому матеріальному просторі, але цілком реально існує.

Цей цігуніст раптом відчув, що в нього відкрилося небесне око та з'явився Гун. Насправді це футі⁴⁶ керує його головним мозком і відображує в мозку зображення, яке воно бачить. А цігуністові здається, що в нього самого відкрилося небесне око. Насправді воно аж ніяк не відкрилося. Чому ж футі дає людині Гун? Чому допомагає? Бо в нашому Всесвіті тваринам не дозволено успішно завершувати вдосконалення. Тварини не звертають уваги на Сіньсін і не можуть підвищуватися. Їм не дозволено отримати ортодоксальний метод. Тому тварини й хочуть уселитися в людське тіло, щоб одержати квінтесенцію людського тіла. У Всесвіті є й інший принцип: «Не втрапиш — не здобудеш». От футі й задовольнить твоє прагнення слави та вигоди — дасть тобі розбагатіти, дасть прославитися. Але воно допомагатиме тобі не задарма. Воно теж хоче дещо отримати — твою квінтесенцію. Коли футі тебе покине, у тебе нічого не залишиться. Ти станеш дуже немічним чи перебуватимеш у вегетативному стані! Люди накликають це на себе неналежним Сіньсін. «Одна праведність переможе все зло». Якщо твоє серце дуже праведне, тоді ти не привабиш до себе нечисту силу. Інакше кажучи, треба бути благородним практикувальником, не бажати ніякого неподобства, а просто самовдосконалюватися за ортодоксальним методом.

6) 3 ортодоксального цігун також може вийти єретичний метод

Хоча цігун, якого деякі навчаються, є ортодоксальним методом, але через те, що вони не можуть висувати до себе суворі вимоги, не звертають уваги на Сіньсін і під час занять цігун думають про погані речі, вони вже несвідомо займаються єретичним методом. Наприклад, займаючись у позі стовпа чи сидячи в медитації, людина ось там займається цігун, а фактично думає про гроші, про славу та вигоди, думає, що, коли в неї виникнуть здатності, вона провчить тих, хто погано з нею вчинив, або ж думає про ту чи іншу здатність тощо — додає в Гун погані речі. Насправді вона вже займається єретичним методом. Це дуже небезпечно. Так можна привабити поганих створінь,

⁴⁶ Фґті — істота (дух тварини), що вселяється в людину й викликає в неї одержимість.

наприклад, нижчих духів. Можливо, людина вже його привабила, але навіть цього не знає. Адже в неї надто сильні вперті прагнення. Не можна вчитися Дао з жадібними прагненнями. У такої людини несправедливе серце. Учитель також не матиме можливості її захистити. Тому практикуючий мусить пильно стежити за своїм Сінсін, мати справедливе серце без жадібних прагнень. Інакше можуть виникнути проблеми.

РОЗДІЛ ДРУГИЙ. ФАЛУНЬГУН

Фалуньгун походить від Великого методу самовдосконалювання Фалунь¹ Школи Будди. Це особливий метод цігунського самовдосконалювання Школи Будди, що, однак, має свої оригінальні риси, якими відрізняється від звичайних методів удосконалювання Школи Будди. У цьому методі практики раніше вимагалось, щоб удосконалювальник був людиною з великими вродженими якостями, яка має вкрай високий Сіньсін, і вчився особливо посилювального самовдосконалювання. Щоб більше практикувальників досягло підвищення і водночас щоб задовольнити прохання численних людей, які хочуть удосконалюватися, цей метод практики було виправлено таким чином, щоб вийшов метод удосконалювання, придатний для поширення. Навіть попри це, він усе одно вже набагато перевищує те, чого вчать у звичайних методах практики, і рівень таких методів.

1. Роль Фалунь

Фалунь із Фалуньгун має однакову з Усесвітом властивість. Він є мініатюрною версією Всесвіту. Ті, хто самовдосконалюється за Фалуньгун, не лише можуть швидко розвивати свої здатності та силу Гун, а і в дуже короткий час виробляють Фалунь, який має неперевершену могутність. Після свого утворення Фалунь існує як розумна істота. У повсякденний час Фалунь без упину автоматично обертається внизу живота практикувальника, невпинно збирає з Космосу й перетворює енергію, яка зрештою в тілі практикувальника перетворюється на Гун. Завдяки цьому досягається ефекту «Закон виплавляє людину». Інакше кажучи, хоча людина не весь час практикує, Фалунь невпинно її вдосконалює. Під час внутрішнього застосування Фалунь спасає самого практикувальника. Він відіграє роль покращення фізичної форми та зміцнення здоров'я, розвитку мудрості та захисту практикувальника від виникнення відхилень. До того ж він здатний захищати вдосконалювальника від вторгнення людей з поганим Сіньсін. А під час зовнішнього застосування Фалунь спасає інших. Він може лікувати інших, знищувати нечисту силу та змінювати всі ненормальні стани. Фалунь невпинно обертається внизу живота практикувальника: дев'ять обертів у головному напрямку (за годинниковою стрілкою) та дев'ять у протилежному (проти годинникової стрілки). Коли він обертається в головному напрямку, то з великою силою всмоктує енергію з Космосу. Ця енергія надзвичайно велика. У міру зростання сили Гун інтенсивність обертання Фалунь стає дедалі більшою. Цього не досягти штучним утримуванням ці обома руками та вливанням її в маківку. Коли ж Фалунь обертається в протилежному напрямку, то викидає енергію, спасає всіх живих істот і виправляє неправильні стани. Усі, хто опиниться поряд із практикувальником, отримують користь. З усіх цігун, що поширюються в Китаї, Фалуньгун є першим і єдиним методом практики, який здатний досягти ефекту «Закон виплавляє людину».

Фалунь є найдорогоціннішою річчю, яку не можна промінювати на жодні гроші. Коли мій учитель передавав мені Фалунь, то сказав: «Цей Фалунь нікому не можна передавати. Ті, хто самовдосконалювався тисячу років, хочуть його здобути, але не можуть». У нашій школі можна було здійснювати передачу тільки одній людині й лише за неймовірно довгий, неймовірно довгий період часу. Це відрізнялося навіть від тих шкіл, де передачу роблять одній людині за кілька десятків років. Тому Фалунь у край

¹ В оригіналі кит. — «Фалунь Сюлен Дафа».

дорогоцінний. Хоча нині ми змінили його таким чином, щоб він уже не мав колишньої настільки величезної могутності, але він усе одно вкрай дорогоцінний. Для вдосконалювальника здобути Фалунь рівнозначно успішному завершенню половини самовдосконалювання. Тобі лишилося лише підвищити Сіньсін, і в майбутньому на тебе чекатиме неймовірно високий рівень. Звичайно, ті, кому не судилося самовдосконалюватися за Фалуньгун, у майбутньому пороблять практику й самі перестануть. А отже, вони більше не матимуть Фалунь.

Фалуньгун — це цігун Школи Будди, але він повністю перевищив сферу Школи Будди. У ньому практикують цілий Усесвіт. Раніше в самовдосконалюванні Школи Будди казали лише про принципи Школи Будди, а в самовдосконалюванні Школи Дао — лише про принципи Школи Дао. Ніхто не пояснив Усесвіт докорінно. Усесвіт, так само, як і людина, окрім матеріальної складової, також має властивість². Якщо коротко, вона виражається трьома словами: «Чжень, Шань, Жень»³. У Школі Дао в самовдосконалюванні здебільшого осягають «Чжень» (Істину). Там кажуть істинні слова, роблять істинні справи, повертаються до свого первинного справжнього вигляду і зрештою досягають того, що стають Досконалою Людиною. У Школі Будди в самовдосконалюванні роблять акцент на «Шань» (Доброті). Із цього народжується Велике Милосердя і спасіння всіх живих істот. У нашій школі вдосконалюють «Чжень, Шань, Жень» однаковою мірою, безпосередньо самовдосконалюються за корінною властивістю Всесвіту і зрештою досягають асиміляції зі Всесвітом.

Фалуньгун — це метод практики одночасного вдосконалювання Сіньсін і подовження життя. Після того, як сила Гун і Сіньсін людини дійдуть певного рівня, вимагається вже за життя досягти стану відкриття усвідомлення (відкриття Гун) і виробити нетлінне тіло. Фалуньгун загалом поділяється на Закон людського світу і Закон просторів за межами людського світу, а також багато інших рівнів. Сподіваюся, що багато охочих старанно самовдосконалюватися будуть невпинно підвищувати Сіньсін і досягнуть Повної Досконалості.

2. Форма і структура Фалунь

Фалунь з Фалуньгун є розумним обертовим тілом з матерії високої енергії. Він обертається за закономірностями руху всього Небесного Тіла Всесвіту. У якомусь розумінні, Фалунь — це мініатюрна версія Всесвіту.

У центрі Фалунь — знак «卍» Школи Будди [китайською звучить як «вань», санскритом називається «свастика», означає «поєднання щастя та удачі» (див. енциклопедію Цихай) — прим. автора]. Це ядро Фалунь. Його колір близький до золотавого, а тло надзвичайно яскравого червоного кольору. Колір тла зовнішнього кола — жовтогарячий. Чотири тайцзі⁴ та чотири Фалунь Школи Будди розташовані, чергуючись через один, на вісьмох напрямках. Тайцзі, що складаються з червоного та чорного кольору, належать до Школи Дао; тайцзі, що з червоного та синього кольору, належать до Первинного Великого Дао. Чотири малих Фалунь теж золотаві. Колір тла Фалунь змінюється. Червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий — він циклічно змінюється. Кольори Фалунь надзвичайно красиві (див. малюнок на вкладці). Колір знаку свастики в центрі та кольори тайцзі не змінюються.

² Інші варіанти перекладу — «особливість», «характерна риса», «характеристика».

³ *кит.* Чжень, Шань, Жень (інший варіант вимови: Чжен, Шан, Рен) — Істина, Доброта, Терпіння.

⁴ Тайцзі [тайтй] — у перекл. з кит. «Великі Полюси». Зображення символу їнь і ян.

Великий та малі Фалунь і знак свастики обертаються навколо своєї осі. Коріння Фалунь — у Всесвіті. Усесвіт обертається, кожна галактика обертається, тому Фалунь також обертається. Люди з небесним оком низького рівня здатні бачити, що Фалунь обертається, як вентилятор; люди ж з небесним оком високого рівня можуть побачити повну картину Фалунь — надзвичайно красиву і яскраву. Завдяки цьому практикувальник буде вдосконалюватися хоробріше і старанніше.

3. Специфіка самовдосконалювання за Фалуньгун

1) Закон виплавляє людину

Ті, хто вчиться Фалуньгун, не лише можуть швидко розвивати силу Гун і здатності, а й виробити Фалунь. Фалунь утворюється за дуже короткий час, і відразу по тому його могутність дуже велика. Він може захищати практикувальника від виникнення відхилень, а також охороняти його від вторгнення й завад з боку людей з поганим Сіньсін. З погляду теорії Фалуньгун також повністю відрізняється від традиційних методів самовдосконалювання. Адже після свого утворення Фалунь невпинно обертається навколо своєї осі. Він існує як своєрідна розумна істота. У повсякденний час він невпинно запасає енергію в ділянці внизу живота практикувальника. Шляхом обертання Фалунь автоматично збирає енергію з Космосу. Саме завдяки тому, що він невпинно обертається, досягається мета «Закон виплавляє людину». Тобто, хоча людина не весь час практикує, Фалунь невпинно її виплавляє. Усі знають, що звичайній людині вдень треба працювати, а вночі відпочивати. Час для практики дуже обмежений. Якщо ви хочете досягти невпинної практики 24 години на добу, то, коли лише постійно думатимете про заняття цігун, нічого не вийде. Або ж якщо ви застосовуватимете якийсь метод тощо, усе одно важко досягти мети справді цілодобової практики. А ось Фалунь невпинно обертається і всмоктує з Космосу всередину велику кількість ці (початкова форма існування енергії). Ані вдень, ані вночі він не зупиняється. Він увесь час невпинно накопичує і перетворює увібрану ці в кожній частині Фалунь, трансформує ці в іще вищу матерію, яка зрештою в тілі практикувальника перетворюється на «Гун». Ось що таке «Закон виплавляє людину». Самовдосконалювання за Фалуньгун зовсім інше, ніж практика й доктрини різних шкіл і течій даньдао-цігун⁵.

Найбільшою особливістю в самовдосконалюванні за Фалуньгун є те, що вдосконалюють Фалунь, а не йдуть шляхом Дань. Усі поширені зараз методи практики, незалежно від того, якої Школи чи течії, — усі школи буддизму й даосизму, Школи Будди, Школи Дао, народні, багато методів самовдосконалювання Бічних шкіл, — ідуть шляхом Дань. Їх називають даньдао-цігун. І в буддійських ченців та черниць, і в даосів самовдосконалювання йде шляхом Дань. Після їхньої смерті під час кремації виплавляється шаріра. Нинішніми науковими приладами не вдається визначити, з якої речовини вона складається. Вона надзвичайно міцна й красива. Насправді ж це зібрана з інших просторів матерія високої енергії. Шаріра не є річчю нашого простору. Це і є той Дань. У даньдао-цігун досягти стану відкриття усвідомлення в роки, що їм залишилося прожити в житті, неймовірно важко. У минулому дуже багато хто з тих, хто практикував даньдао, підіймали Дань. Але коли Дань досягав Палацу Нівань⁶, то не міг вилізти, і

⁵ «Даньдао цігун» — в перекладі з кит. «цігун, у якому йдуть шляхом Дань». Термін «Дань» перекладається як «Еліксир», «Еліксир безсмертя», «Пілюля безсмертя» чи навіть «Філософський камінь» тощо.

⁶ Палац Нівань (кит. «Нівань'гун») — даоський термін для позначення шишкоподібного тіла, тобто епіфізу головного мозку людини.

людина, задихнувшись, помирала на місці. Хтось хотів штучно підірвати Дань, але це неможливо зробити. У деяких було так: його дід, не довівши практику до переможного кінця, перед смертю випльовував Дань його батьку; батько, теж не довівши практику до кінця, перед смертю випльовував Дань йому. І ця людина досі залишається ніким. Це дуже важко! Звичайно, є дуже багато чудових методів практики, і якщо одержати в них справжню передачу, то це теж було б непогано. Але, боюся, вони не передадуть тобі річ настільки високого рівня.

2) Удосконалювання головної свідомості

Кожна людина має по одній головній свідомості⁷. Коли в повсякденний час щось робиш чи про щось думаєш, це залежить від головної свідомості. Окрім неї людина також має від однієї до кількох допоміжних свідомостей⁸ і водночас має родову інформацію від минулих поколінь. Допоміжні й головна свідомості мають однакове ім'я. Зазвичай у допоміжних свідомостей сильніші здатності й вищий, ніж у головної свідомості, рівень. Вони не перебувають в омані нашого суспільства звичайних людей і можуть бачити свої конкретні простори. Величезна кількість методів практики пішла шляхом удосконалювання допоміжної свідомості. Фізичне тіло людини та її головна свідомість відіграють лише роль носія. Часто практикувальники про це навіть не знають, а іноді ще й сяють від самовдоволення. Люди живуть у суспільстві, і вкрай важко змусити їх відмовитися від актуальних речей, особливо від того, до чого вони мають уперті прагнення. Тому в багатьох методах практики підкреслюється, що все має проходити в медитації, треба поринути в абсолютну медитацію. Коли під час медитації відбувається еволюція, то це допоміжна свідомість людини еволюціонує в іншому суспільстві й таким чином досягає підвищення. Одного дня допоміжна свідомість удосконалиється й забере із собою весь твій Гун, а у твоєї головної свідомості й тіла нічого не залишиться, і на самовдосконалюванні, якому ти присвятив усе своє життя, буде поставлено хрест. Це дуже прикро. Деякі знамениті майстри цігун мають різноманітні могутні здатності й гучну славу, але їхній Гун узагалі не росте на їхньому власному тілі, а вони цього навіть не знають.

Наш Фалуньгун спрямовує своє вістря безпосередньо на вдосконалювання головної свідомості людини й вимагає, щоб Гун найбільш реальним чином, справді ріс на твоєму тілі. Звичайно, допоміжні свідомості теж одержать частку. Але вони підвищуватимуться слідом за тобою, маючи статус підлеглого. Наш метод практики висуває суворі вимоги до Сіньсін і спонукає тебе в суспільстві звичайних людей, у найскладніших умовах загартувувати свій Сіньсін і завдяки цьому досягти підвищення — виступити з багна, наче лотос. Тому й дозволяється, щоб ти успішно вдосконалився. Саме в цьому й цінність Фалуньгун — ти сам здобуваєш Гун. Але, з другого боку, це надзвичайно важко. Важко в тому плані, що ти пішов таким шляхом, коли загартування проходить у найскладнішому середовищі.

Якщо вже метою практики є вдосконалювання головної свідомості, то треба за допомогою головної свідомості повсякчасно керувати своєю практикою, щоб головна свідомість мала вирішальне слово, а не так, що все віддаєш допоміжній свідомості. Інакше, одного дня допоміжна свідомість удосконалиється й забере із собою Гун, а в твого тіла й головної свідомості нічого не залишиться. Якщо ти хочеш самовдосконалюватися на високі рівні, не можна, щоб було так, ніби твоя головна

⁷ В оригіналі кит. — «Чжу-іши».

⁸ В оригіналі кит. — «Фу-іши».

свідомість спить і нічого не знає, навіть не знає, яку практику ти виконуєш. Ти мусиш розуміти, що ти виконуєш практику, що ти вдосконалюєшся вгору, підвищуєш Сіньсін. Лише тоді ти матимеш ініціативу і зможеш здобути Гун. Іноді, коли ти в туманному стані довів до кінця якусь справу, то й сам не знаєш, як ти це зробив. Насправді це діяла допоміжна свідомість, це вона керувала. Припустімо, ти сидиш у медитації, відкриваєш очі й дивишся у протилежний від себе бік, а там бачиш ще одне своє «я». То якраз і є твоя допоміжна свідомість. Або ж, припустімо, ти сидиш у медитації обличчям до півночі, аж раптом помічаєш: ти сам перебуваєш на півночі! Ти думаєш: «Чого це я вийшов?» Тоді це вийшло твоє справжнє «я». А залишилися там сидіти твоє фізичне тіло й допоміжна свідомість. Це можна відрізнити.

У самовдосконалюванні за Фалуньгун не можна повністю забуватися. Те, коли забуваєшся, не відповідає Великому методу самовдосконалювання Фалуньгун. Практикуючи, обов'язково треба зберігати тверезість головного мозку. Якщо під час практикування твоя головна свідомість буде трохи сильнішою, відхилень не буде, до того ж звичайні істоти не зможуть заподіяти тобі шкоди. А якщо твоя головна свідомість буде дуже слабкою, то в тебе ввійде якась істота.

3) Під час практикування не звертається увага на сторони світу й час

У багатьох методах практики серйозно ставляться до того, лицем до якої сторони світу краще практикувати та о котрій годині це ліпше робити. А ми тут зовсім не звертаємо на це уваги. У самовдосконалюванні за Фалуньгун практикують відповідно до властивості Всесвіту й закономірностей еволюції Всесвіту, тому на сторони світу й час не звертають уваги. Коли ми практикуємо, це рівнозначно тому, що робимо це, сидячи на Фалунь, — практикуємо обличчям до всіх сторін світу, увесь час обертаючись. Наш Фалунь синхронний зі Всесвітом. Усесвіт рухається, Чумацький Шлях рухається, дев'ять великих планет обертаються навколо Сонця, сама Земля також обертається навколо своєї осі. Де тут схід, південь, захід і північ? Те, що ми називаємо сходом, півднем, заходом і північчю, розмежували земляни з погляду планети Земля. Тому, хай би до якої сторони світу обличчям ти стояв під час практики, це означає, що практикуєш, стоячи проти всіх сторін.

Деякі люди кажуть, що краще практикувати в час Цзи⁹, в час У¹⁰ чи ще в якийсь час. Ми на це також не звертаємо уваги. Бо, коли ти не практикуєш, Фалунь тебе виплавляє. Фалунь щомиті допомагає тобі практикувати — Закон виплавляє людину. У даньдао-цігун людина виплавляє Дань, а у Фалуньгун Закон виплавляє людину. Якщо маєш багато часу, то більше практикуєш, якщо мало — менше. Це дуже зручно.

4. Одночасне вдосконалювання Сіньсін і подовження життя

У самовдосконалюванні за Фалуньгун і вдосконалюють Сіньсін, і подовжують життя. Шляхом практики спочатку змінюють своє тіло. Тіло¹¹ не відкидається. Головна

⁹ Час із 23:00 до 01:00. У Стародавньому Китаї мірою часу був шичень, що дорівнював 2 годинам. Доба поділялася на різні шичені.

¹⁰ Час із 11:00 до 13:00.

¹¹ В оригіналі кит. — термін «Беньті» («твоє тіло», «власне тіло»).

свідомість і фізичне тіло стають одним цілим і досягають усебічного успіху в самовдосконалюванні.

1) Змінення свого тіла

Людське тіло складається з м'якушу, крові та скелету, які мають різну молекулярну будову та склад. Шляхом практики молекулярні компоненти організму перетворюють на матерію високої енергії. Завдяки цьому людське тіло вже більше не складатиметься з колишніх матеріальних компонентів, а відбудуться істотні зміни. Але практикувальник самовдосконалюється серед звичайних людей, живе в суспільстві, і йому не можна порушувати стан людського суспільства. Тому такі трансформації зовсім не змінюють первісної молекулярної будови тіла. Порядок розташування молекул не зміниться. Зміняться лише вихідні молекулярні компоненти. М'якуш людського тіла все ще залишиться м'яким, скелет — твердим, а кров — рідкою. Якщо поріжешся ножом, то так само потече кров. За давньокитайським ученням про П'ять елементів¹², усе суще складається з металу, дерева, води, вогню й землі. Людське тіло також. Коли власне тіло практикувальника зміниться й матерія високої енергії замінить його вихідні молекулярні компоненти, то людське тіло вже більше не складатиметься з колишньої матерії. У цьому й суть виразу «не перебувати в П'яти елементах».

Найбільшою особливістю методів практики одночасного вдосконалювання Сіньсін і подовження життя є сповільнення років життя, сповільнення старіння. Наш Фалуньгун якраз і має таку помітну рису. Фалуньгун іде таким шляхом: він докорінно змінює молекулярні компоненти людського тіла, зберігає зібрану матерію високої енергії в кожній клітині і зрештою замінює нею складові елементи клітин. Тоді вже не відбуватиметься обмін речовин. Людина вийде за межі П'яти елементів. Її тіло перетвориться на тіло, що складається з матерії інших просторів, і не обмежуватиметься часом нашого простору. Отже, ця людина назавжди залишиться молодою.

В історії були високі ченці, що жили дуже довго. Якщо нині вулицею йтиме людина віком кількох сот років, ти її не відрізниш від інших. Вона буде на вигляд дуже молодою і в такому ж одязі, як у звичайних людей. Тому її не розпізнаєш. Тривалість людського життя не має бути такою короткою, як зараз. З погляду нинішньої науки людина здатна жити двісті з гаком років. Згідно із записами, у Великій Британії була людина на ім'я Фемкат¹³, що прожила 207 років. У Японії була людина на ім'я Міцуру Тайра¹⁴, що прожила 242 роки. У Китаї за часів династії Тан був чернець Хуей Чжао, який прожив 290 років. За записами повітного довідника повіту Юнтай китайської провінції Фуцзянь, людина на ім'я Чень Цзюнь народилася в перший рік періоду правління Чжунхе імператора Сіцзуна династії Тан (881 рік н.е.), а померла 1324 року, в період правління Тайдін династії Юань, а отже, прожила 443 роки. Усе це задокументовано. Це не казочки. Завдяки самовдосконалюванню в учнів нашого Фалуньгун зморшки на обличчі помітно зменшуються, і все обличчя стає рум'яним. У них з'являється надзвичайна легкість у тілі, під час ходьби та праці вони не відчувають втоми. Це поширене явище. Я сам удосконалювався кілька десятків років. Інші кажуть, що риси мого обличчя за двадцять років майже не змінилися — саме з цієї причини. Наш Фалуньгун містить речі, які інтенсивно подовжують життя людини.

¹² П'ять стихій — в оригіналі кит. «Усін», інша назва — «П'ять стихій».

¹³ *англ.* Femkath.

¹⁴ *яп.* 満平.

Самовдосконалювальники Фалуньгун на вигляд значно молодші, ніж їхні ровесники зі звичайних людей. Їхній зовнішній вигляд не відповідає реальному вікові. Отже, найбільшою особливістю методів практики одночасного вдосконалювання Сіньсін і подовження життя є здатність сповільнювати роки життя, сповільнювати старіння людини й подовжувати тривалість її життя.

2) Круг неба Фалунь

Наше людське тіло — це малий усесвіт. Коли енергія людського організму робить повний круг навколо тіла, це називається циклом обертання малого всесвіту або ж циклом круга неба. З'єднання меридіана Вагітності¹⁵ та Провідного¹⁶ меридіана, якщо казати про рівень, усе це є поверхневим кругом неба і не може відігравати ролі практики подовження життя. Справжній малий круг неба — це внутрішня циркуляція енергії від палацу Нівань¹⁷ до Даньтєнь¹⁸. Завдяки внутрішньому кругообігу тіло розширюється ізсередини назовні, і всі канали з'єднуються. У нашому Фалуньгун із самого початку вже вимагається, щоб усі канали з'єдналися.

Великий круг неба — це обертання, у якому беруть участь Вісім надзвичайних меридіанів¹⁹, коли енергія один раз обходить усе тіло. З'єднання великого круга неба принесе такий стан: цей практикувальник зможе злітати. Під «зльотом серед білого дня», про який написано у «Внутрішній алхімії»²⁰, мається на увазі саме це. Але зазвичай якусь частину твого тіла замикають, щоб ти не міг злітати. Однак це принесе тобі такий стан: ти ходитимеш надзвичайно легко й швидко, під час підйому в гори тебе немовби хтось штовхатиме. Пробиття великого круга неба принесе ще ось яку здатність: унаслідок цього ці різних частин внутрішніх органів людського тіла можуть мінятися місцями: ці серця перебігає до шлунка, ці шлунка — до кишок... Слідом за збільшенням сили Гун, якщо випустити це за межі тіла, то буде переміщувальний Гун²¹. Цей вид круга неба також називається кругом неба Цзи-У²² або кругом неба Цьєнь і Кунь. Шляхом його обертання ще не можна досягти мети еволюції тіла. Потрібний ще один вид круга неба, який буде для нього антиподом. Він називається кругом неба Мао-Йоу²³. Обертання круга неба Мао-Йоу є таким: він пробивається з акупунктурної точки Хойїнь²⁴ або Байхой²⁵ і починає йти межею сторін їнь і ян²⁶ тіла, тобто йде боком тіла.

¹⁵ Рень-май [Жень-май] — один з Восьми надзвичайних (непарних) меридіанів, також відомий як передньосерединний канал. Проходить від акупунктурної точки Хойїнь (промежина) до нижньої губи.

¹⁶ Ду-май — один з Восьми надзвичайних (непарних) меридіанів, також відомий як задньосерединний канал. Проходить через увесь хребет через маківку, перенісся аж до верхньої губи.

¹⁷ Палац Нівань (кит. Ніваньгун) — одна з ділянок головного мозку людини, шишкоподібне тіло (епіфіз).

¹⁸ Даньтєнь [Даньтянь] — ділянка тіла внизу живота людини, від пупка і донизу.

¹⁹ Вісім надзвичайних меридіанів — у китайській медицині ці непарні меридіани є додатковими до 12 основних парних меридіанів (кожен з яких відповідає за дію якогось внутрішнього органу).

²⁰ «Внутрішня алхімія» — в оригіналі кит. «Даньтін» [Даньцзін], стародавня даоська книга із самовдосконалювання.

²¹ Паранормальна здатність телекінезу.

²² «Цзи» — це 1-й із 12 циклічних знаків (так званих «земних гілок»), «У» — 7-й із 12 знаків. Напрямок Цзи-у можна розуміти як напрямок «північ — південь».

²³ «Мао» — 4-й із 12 циклічних знаків, «Йоу» — 10-й із 12 знаків. Напрямок Мао-Йоу можна розуміти як напрямок «схід — захід».

²⁴ Точка Хойїнь — розташована трохи нижче статевих органів.

²⁵ Точка Байхой — розташована на маківці голови.

²⁶ Тобто межею задньої і передньої сторони тіла.

Обертання круга неба у Фалуньгун набагато масштабніше, ніж обертання, що в ньому беруть участь Вісім надзвичайних меридіанів, про яке йдеться у звичайних методах практики. У Фалуньгун це обертальний рух енергії всіма енергетичними каналами, що перехрещуються по всьому тілу. Вимагається, щоб канали в усьому тілі відразу всюди й наскрізь з'єдналися і в повному складі почали брати участь в обертанні. Наш Фалуньгун уже включає це в собі. Непотрібно, щоб ти штучно це виробляв, і непотрібно, щоб керував ним за допомогою думок. Якщо ти так зробиш, то відхилишся. На курсах я встановлюю зовні твого тіла Цітьї. Він циркулює автоматично. Цітьї є річчю, яка характерна для практики на високих рівнях. Він є частиною того, завдяки чому діє наша автоматична практика. Цітьї, як і Фалунь, вічно без упину обертається. Він надає обертання енергії в усіх каналах усередині тіла. Хоча ти раніше не практикував круг неба, фактично тим енергетичним каналам уже було всім разом надано обертання. Вони і глибоко всередині, і зовні всі разом беруть участь в обертанні. Ми виконуємо ручні прийоми, щоб посилити Цітьї, який розміщено зовні тіла.

3) З'єднання каналів

Мета з'єднання каналів у тому, щоб енергія оберталася і змінювала молекулярний склад клітин, перетворюючи їх на матерію високої енергії. У тих, хто не практикує, канали засмічені й навіть дуже вузькі, а в практикувальників вони поступово прозорішають, і закупорені місця пробиваються. У добре навчених практикувальників канали стають ширшими, а після досягнення високого рівня самовдосконалювання — ще ширшими. У деяких канали стають завширшки, як палець руки. Проте саме пробиття каналів не може відображувати те, до якої міри людина вдосконалилася, і наскільки високий її Гун. Шляхом практики канали світлішають і ширшають, і зрештою всі канали з'єднуються в одне ціле. Коли настає та пора, у людини більше немає ні каналів, ні акупунктурних точок, або, якщо подати це інакше, усе тіло всюди стало каналами та акупунктурними точками. Тієї пори це ще не може свідчити про те, що людина вже осягнула Дао. Це всього-на-всього один із проявів у процесі самовдосконалювання за Фалуньгун, прояв одного з рівнів. Коли настав цей етап, самовдосконалювання за Законом людського світу вже було пройдено до самого кінця. Водночас це приносить дуже помітний стан у зовнішності людини: «Збір трьох квіток над маківкою». Тоді Гун, які виникають, уже дуже могутні. Усі вони вже мають свою певну форму. Стоп Гун уже також дуже високий. До того ж над головою з'являються три квітки: одна з них схожа на лотос, друга — на хризантему. Три квітки обертаються і навколо своїх осей, і водночас по колу між собою. Над кожною квіткою є стоп, що сягає неба, — надзвичайно високий. Ці три стопи обертаються слідом за обертанням квіток по колу, а також навколо їхніх осей. Сама людина відчуває, що її голова стала дуже важкою. Цієї пори людина всього лише зробила останній крок у самовдосконалюванні за Законом людського світу.

5. Думки

У самовдосконалюванні за Фалуньгун не додають думок. Самі думки нічого не можуть зробити, але вони можуть відправляти команди. Справді відіграють роль здатності. Вони мають розумові здібності розумної істоти, і ними керує інформація з головного мозку. Але величезна кількість людей, особливо в цигунських колах, має дуже багато своїх версій. Вони вважають, що думки здатні виконувати дуже багато справ.

Хтось каже, що думки розблоковують здатності, відкривають небесне око, лікують від хвороб, переміщують предмети тощо. Це помилкове розуміння. На низьких рівнях у звичайних людей думки керують органами чуття й кінцівками. На високих рівнях думки практикуювальників можуть досягти підвищення й керувати здатностями, і ті виконуватимуть роботу. Тобто думки командують здатностями. Такий наш погляд на думки. Іноді буває таке, коли хтось бачить, як майстер цігун, лікуючи людину, навіть не доторкнувся до неї руками, а хворий уже каже, що одужав. Спостерігач думає, що це думки вилікували людину. А насправді майстер цігун випустив здатність. Він наказав здатності вилікувати хворого або виконати якусь справу. Через те, що здатності йдуть іншими просторами, очима звичайної людини їх не видно, тож спостерігач, не знаючи, подумав, що справу виконали думки. Деякі люди, які думають, що думками можна лікувати хворих, повели інших у хибному напрямку. У цьому обов'язково треба позбутися плутанини.

Мислення людини є своєрідною інформацією, енергією, формою матеріального існування. Коли людина щось обмірковує, у її головному мозку продукується деяка частота вібрації. Іноді промовляння заклинання є дуже ефективним. Чому? Бо Всесвіт теж має свою частоту вібрації. Коли заклинання, яке ти промовляєш, входить у резонанс із частотою Всесвіту, може з'явитися ефект. Звичайно, це обов'язково має бути позитивна інформація. Лише тоді це зможе подіяти. Адже у Всесвіті не дозволяють існувати лихим речам. Думки є однією з конкретних форм мислення. Тіла Закону великих майстрів цігун високого рівня контролюються й керуються мисленням їхнього головного тіла. Тіла Закону мають і своє власне мислення, а також здатність самостійно вирішувати проблеми та виконувати роботу. Вони є цілком самостійними особистостями. Водночас Тіло Закону може знати, про що думає головне тіло майстра цігун, і виконує справи відповідно до думок головного тіла. Наприклад, майстер цігун хоче вилікувати певну людину, тоді Тіло Закону це й зробить. Коли ж у майстра така думка не виникла, то Тіло Закону цього не робитиме. Коли воно побачить, що є можливість зробити дуже-дуже добру справу, то зробить її за власною ініціативою. Деякі великі майстри ще не досягли етапу відкриття усвідомлення й деяких речей ще не знають, а ось їхні Тіла Закону вже узнали.

Думки мають й інше значення, що називається натхненням. Натхнення походить не від головної свідомості людини. Об'єм знань головної свідомості дуже обмежений. Якщо хочеш створити те, чого немає в суспільстві, то не можна спиратися лише на головну свідомість. Натхнення приходить від допоміжної свідомості. Деякі люди, що займаються творчістю чи проводять дослідження, коли сушать собі мозок і не можуть нічого придумати, то тимчасово це відкладають і відпочивають, ідуть погуляти надворі. Раптом, без їхньої на те волі, приходить натхнення. Вони відразу починають квапливо все записувати. Так вони щось і створюють. Це тому, що коли головна свідомість дуже сильна й контролює головний мозок, то він заблокований. А коли головна свідомість розслабилася, то вмикається допоміжна свідомість. Вона керує мозком. Допоміжна свідомість належить до іншого простору, вона не скута цим простором і може у творчості створити щось нове. Але допоміжній свідомості не можна перевищувати стан суспільства звичайних людей і створювати йому завади, а також впливати на процес розвитку суспільства.

Натхнення приходить із двох джерел. Перше — це коли його надає допоміжна свідомість. Допоміжна свідомість не зазнає омани цього світу й може викликати натхнення. Ще одне джерело натхнення — управління або вказівка від Божества високого рівня. Коли Божество дає вказівку, то хід думок широкий, і людина здатна зробити щось справді новаторське. Розвиток цілого суспільства та Всесвіту має свої особливі закономірності. Усе не є випадковим.

6. Рівні в самовдосконалюванні за Фалуньгун

1) Самовдосконалювання на високих рівнях

У Фалуньгун самовдосконалюються на дуже високих рівнях, тому Гун виникає надзвичайно швидко. Великий Дао найпростіший і найлегший. З макроскопічного погляду у Фалуньгун рухів дуже мало, але вони контролюють кожну сторону організму й дуже багато речей, які мають виникнути. Якщо Сіньсін не відставатиме, тоді Гун бурхливо зростатиме вгору. Не потрібно штучно витратити багато зусиль, застосовувати якийсь метод чи ставити триніжок та піч і збирати лікарські рослини для вироблення Дань, додавати туди скількись вогню і збирати скількись ліків. Спиратися на ведення думками дуже складно, і дуже легко можуть виникнути відхилення. Ми тут пропонуємо вам найзручнішу, найкращу й також найважчу школу. Щоб тіло практикувальника досягло стану Молочно-білого тіла, в інших методах практики треба практикувати кільканадцять років, кілька десятків років чи ще довший час, а ми відразу доводимо тебе до цього етапу. Коли ти ще навіть не зрозумієш, цей рівень уже залишиться позаду, також, можливо, перебування на ньому триватиме лише кілька годин. Буде такий день, коли ти відчуєш себе дуже чутливим, а трохи пізніше знову станеш нечутливим. Насправді це означатиме, що було пройдено один великий рівень.

2) Форми прояву Гун

Тіла учнів Фалуньгун, пройшовши регулювання, уже досягають стану, придатного для самовдосконалювання за Дафа²⁷. Це і є стан «Молочно-білого тіла». Гун може виникнути тільки тоді, коли тіло відрегульовано до такого стану. Людина з високим рівнем небесного ока побачить, що Гун виникає просто на шкіряному покриві практикувальника й потім вивантажується всередину його тіла; далі знову виникає і знову вивантажується всередину. Так відбувається знов і знов. Один за одним проходяться рівні, іноді дуже швидко. Це первинний Гун. Після виникнення первинного Гун тіло практикувальника вже більше не є звичайним тілом. Відтоді, як людина досягне Молочно-білого тіла, вона вже не хворітиме. Пізніше, коли тут чи там з'являтиметься біль, чи в якійсь ділянці тіла почуватимешся зле, це на вигляд буде наче хвороба, але це буде не хвороба, а дія карми. Коли виникне вторинний Гун, ті розумні істоти вже будуть дуже великими. Вони рухатимуться й говоритимуть. Іноді вони виникають урозкид, іноді дуже щільно. Вони навіть розмовлятимуть між собою. Усередині таких розумних істот зберігається велика кількість енергії. За допомогою неї змінюється тіло людини.

Під час досягнення дуже високого рівня в самовдосконалюванні за Фалуньгун іноді з'являються Інхари²⁸. Вони будуть скрізь на всьому тілі. Інхари дуже пустотливі, ласі до ігор і дуже добрі. Ще можна виробити інший вид тіла — Досконале немовля²⁹. Воно сидить на лотосовому п'єдесталі. Надзвичайно красиве. Досконале немовля, яке виникає завдяки практикуванню, утворюється від поєднання їнь і ян людського тіла. Його можуть виробити і вдосконалювальники-чоловіки, і вдосконалювальники-жінки.

²⁷ *кит.* «Великий Закон», «Великий метод».

²⁸ *кит.* «немовлята».

²⁹ *кит.* «Юаньїн».

Спочатку Досконале немовля дуже мале. Поступово воно росте і зрештою виростає завбільшки таким самим, як сам практикувальник. На вигляд воно точнісінько таке ж, як він. Просто воно перебуває всередині його тіла. Той, хто має паранормальні здатності, подивившись на нього, скаже, що він має два тіла. Насправді ж це Справжнє Тіло, яке успішно вдосконалилося. Крім того, шляхом самовдосконалювання ще буде вироблено багато Тіл Закону. Одним словом, усі паранормальні здатності, які взагалі можуть виникати в Усесвіті, є і в Фалуньгун; усі здатності, що можуть виникати в інших методах практики, є і в Фалуньгун.

3) Самовдосконалювання за Законом просторів за межами людського світу

Удосконалювальники шляхом практики розширюють свої канали, невпинно їх розширюють, унаслідок чого всі канали з'єднуються в одне ціле. Тобто практика доходить до того, коли немає ні каналів, ні акупунктурних точок. Або, якщо сказати навпаки, у всьому тілі — скрізь канали і скрізь акупунктурні точки. Але це ще не може вказувати на те, що ти вже осягнув Дао. Це лише один з проявів у процесі самовдосконалювання за Фалуньгун. Прояв лише одного рівня. Коли настає цей етап, самовдосконалювання за Законом людського світу вже пройдено до кінця. Гун, які виникають, уже дуже могутні. Усі вони мають свою форму. Стовп Гун також уже дуже високий. До того ж над головою з'являються три квітки. Цієї пори практикувальник усього лише зробив останній крок у Законі людського світу.

Коли зробиш іще крок уперед, то не залишається нічого: ти вивантажуєш увесь свій Гун у найглибші простори свого тіла. Тоді практикувальник набуває стану Прозоро-чистого тіла. Тіло цієї людини стає прозорим. Ще крок уперед, і вона входить у самовдосконалювання за Законом просторів за межами людського світу, яке також називається вдосконалюванням Тіла Будди. Гун, що відтоді виникатимуть, уже належать до чудотворної сили. Тоді їх могутність буде безмежною, просто колосальною. А коли практикувальник досягне ще вищого рівня, то вже вдосконалиється у Великого Пробудженого. Усе залежить від того, як ти вдосконалюватимеш Сіньсін. Якого рівня ти дійдеш у самовдосконалюванні, того ж рівня дійде і твій Ранг досягнення. Той, хто має великі устремління, отримає ортодоксальний метод і доможеться Повноправного досягнення. Це і є Повна Досконалість.

РОЗДІЛ ТРЕТІЙ. УДОСКОНАЛЮВАННЯ СІНЬСІН

Самовдосконалювальники за Фалуньгун мусять на перше місце ставити покращення Сіньсін і твердо вважати, що Сіньсін є ключем до зростання Гун. Таким є принцип, коли твоя практика дійшла високого рівня. Суворо кажучи, сила Гун, яка визначає твій рівень, виробляється не практикою, а вдосконалюванням Сіньсін. Казати про підвищення Сіньсін легко, а ось виконати це дуже-дуже важко. У самовдосконалювальника має бути колосальна самовіддача, він має підвищувати своє усвідомлення, бути спроможним переносити страждання у стражданні, терпіти те, що важко терпіти тощо. Чому деякі люди практикують по багато років, а Гун у них не зростає? Корінна причина цього наступна: по-перше, вони не звертають уваги на Сіньсін; по-друге, вони не отримали ортодоксального методу високого рівня. Це питання обов'язково треба розкрити. Дуже багато вчителів, коли навчають цігун, кажуть про Сіньсін, і це справжнє навчання цігун. А якщо навчають лише рухів і ручних прийомів, а про Сіньсін не кажуть, то це, по суті, рівнозначно навчанню еретичного методу. Тому практикувальники мусять докласти великих зусиль у підвищенні Сіньсін. Лише так вони зможуть перейти до самовдосконалювання на більш високих рівнях.

1. Внутрішній зміст Сіньсін

Сіньсін, про який говориться у Фалуньгун, не є тим, що може вмістити в собі Де. Це набагато ширше поняття, ніж Де. Сіньсін має багатосторонній зміст, до якого входить і Де. Де є лише одним з проявів Сіньсін людини. Недостатньо для розуміння змісту Сіньсін використовувати один лише Де. До Сіньсін входить двостороннє питання: як ставитися до «здобуття» та «відмовляння». «Здобуття» означає те, що треба асимілюватися¹ із властивістю Всесвіту. Характерною властивістю, яка утворює Всесвіт, є «Істина, Доброта, Терпіння»². Те, коли практикувальник асимілюється із властивістю Всесвіту, якраз і проявляється в його Де. «Відмовляння» означає, що треба позбутися жадібності, користолюбства, еротичного потягу, хтивості, убивства, побоїв, крадежу, грабежу, підступності, заздрості та інших негативних думок і вчинків. Якщо самовдосконалюєшся на високі рівні, то також треба позбутися всіх пристрастних прагнень, властивих людям. Тобто треба звільнитися від усіх нав'язливих ідей. Треба дуже легко й байдуже дивитися на особисту славу та вигоду.

Цілісна людина складається із фізичного тіла та вродженого характеру. Усесвіт так само. Окрім матеріальності, Усесвіт водночас має і властивість «Істина, Доброта, Терпіння». Ця властивість міститься навіть у кожній частинці повітря. Вона проявляється в суспільстві звичайних людей у тому, що, роблячи добрі вчинки, ти отримуєш винагороду, а скоюючи погані — покарання. На високих же рівнях вона проявляється в стані паранормальних здатностей. Ті, хто відповідає цій властивості Всесвіту, — це добрі люди; ті, хто від неї відходить, — погані люди; а ті, хто і відповідає їй, і асимілювався з нею, є тими, хто досягнув Дао. Отже, для вдосконалення на високі рівні вимагається, щоб практикувальник обов'язково мав украй високий Сіньсін для асимілювання із цією властивістю.

Бути доброю людиною легше, а ось удосконалювати Сіньсін уже не так просто. Самовдосконалювальник має бути до цього морально підготовленим. «Щоб виправити

¹ Також можна перекласти як «стати таким самим, як».

² *кит.* 真、善、忍 — Чжень, Шань, Жень.

своє серце, передусім треба мати щире бажання це зробити»³. Люди живуть у світі, і суспільство є складним. Ти хочеш робити добро, але є такі, хто не дає тобі робити добро. Ти не шкодиш іншим, але інші з усіляких причин тобі шкодять. Дещо в цьому має неприродні причини. Чи можеш ти усвідомити, чому це так, і як тобі слід учинити? Усі численні правди і кривди світу постійно перевіряють твій Сіньсін. Перед лицем безпідставних принижень, коли заподіюють шкоди твоїм особистим інтересам, перед грішми, перед жіночою красою, перед боротьбою за владу, перед інтригами, викликаними заздрісною ненавистю, у всіляких суспільних конфліктах, у сімейних суперечностях, у видимих і невидимих стражданнях чи можеш ти завжди тримати себе в руках, висуваючи суворі вимоги до свого Сіньсін? Звичайно, якби ти міг усе це виконати, то ти б уже був Пробудженим. Більшість практикувальників усе-таки починають від звичайної людини, тож удосконалювання Сіньсін у них покращується потроху. Ті, хто бажає самовдосконалюватися, повинні мати рішучість витерпіти великі страждання і подолати великі труднощі. Тоді вони зрештою досягнуть Повноправного досягнення. Сподіваюся, що численні самовдосконалювальники рішуче оберігатимуть свій Сіньсін і якомога раніше підвищать силу Гун!

2. Утрата й набуття

У цігунських і релігійних колах кажуть про втрату й набуття. Деякі люди думають, що втрата означає подавати милостиню, робити невеличкі добрі вчинки й допомагати тим, хто у скруті; а набуття означає набути Гун. Монастирські ченці теж так кажуть: треба подавати милостиню. Це надто вузьке розуміння втрати. А втрата, про яку кажемо ми, має широке значення. Це дуже велика річ. Ми вимагаємо втратити серце звичайної людини — нав'язливі ідеї, у які ти вчепився і не відпускаєш. Треба зуміти втратити те, що ти вважаєш важливим, те, від чого, на твою думку, не можна відмовлятися. Ось це справжня втрата. А допомагати людям і робити невеличкі добрі вчинки, проявляти певне милосердя — це лише частина втрати.

Звичайні люди хочуть трохи прославитися, одержати трохи вигоди, хочуть жити трішки краще, трішки комфортніше, мати трішки більше грошей. Це цілі звичайних людей. А ми, практикувальники, не такі. Ми здобуваємо не ці речі, а Гун. Ми маємо втратити трохи особистої вигоди і дивитися на неї трохи більш байдуже. Але вас знову ж таки не просять дійсно втратити якісь речі. Ми самовдосконалюємося в суспільстві звичайних людей. Треба зберегти все так, як у звичайних людей. Ключ у тому, що ти маєш позбутися нав'язливих ідей, а не в тому, щоб ти справді щось утратив. Якщо якась річ твоя, то її не втрадиш, якщо вона не твоя, то її не дістанеш. А якщо дістав, то все одно повинен будеш повернути людям назад. Якщо є набуття, то обов'язково є і втрата. Звичайно, неможливо відразу в усьому вчиняти на дуже високому рівні, неможливо стати Пробудженим за одну ніч. Але якщо потроху самовдосконалюватися, крок за кроком підвищуватися, — це зробити можна. Скільки ти зможеш утратити, стільки й здобудеш. До своїх інтересів ти завжди ставитимешся дуже байдуже, вважаючи, що краще вже менше отримати, але залишитися безтурботним. Можливо, ти і зазнаєш збитку в матеріальному плані, але ти одержиш багато Де, багато Гун. Ось у чому тут логіка, а не в тому, що тебе примушують свідомо відмовитися від слави, багатства й кар'єри. Треба більш глибоко це зрозуміти за допомогою свого усвідомлення.

³ Цитата з «Дасюе» — другої книги конфуціанського «Четверокнижжя».

Одна людина, яка вдосконалювалася за Великим Дао, якось сказала: «Я не хочу того, чого хочуть інші; я не маю того, що мають інші; зате інші не мають того, що маю я; те, що іншим не потрібно, потрібно мені». Звичайній людині дуже важко бути задоволеною — їй хочеться всього. Вона не підбирає лише каміння, що валяється на землі. А цей удосконалювальник сказав: «Отже, я підберу це каміння». У прислів'ї говориться: «Рідкісне вважають цінним, чого мало, те й на диво». На цьому боці каміння не є цінним, а на тому боці воно є найдорогоціннішим. Тут висловлено філософію, недоступну звичайній людині. Чимало високих учителів з великим Де, які успішно вдосконалилися, не мають геть нічого. Для них немає такого, від чого вони б не могли відмовитися.

Практикувати цігун — це найправильніший шлях. Практикувальники цігун — найрозумніші. Ті речі, за які звичайні люди борються, і ті мізерні вигоди, які вони отримують, є тимчасовими. Навіть якщо ти виборов, знайшов чи отримав трохи вигоди, що з того може бути? Звичайні люди мають таке прислів'я: «Не принесеш під час народження, не забереш із собою після смерті; коли приходиш, тіло голе, і коли йдеш, тіло голе. Навіть кістки, згорівши, перетворюються на порох». Дарма що ти маєш величезне багатство і що ти прославлений високопосадовець, ти нічого не забереш із собою. А ось Гун забрати із собою можна, бо він росте на твоїй головній свідомості. Скажу тобі: Гун набути нелегко, він неймовірно дорогоцінний, його надзвичайно важко здобути, його не виміняєш ні на які гроші. Якщо в тебе буде дуже високий Гун і ти одного дня скажеш, що більше не хочеш практикувати, — достатньо того, щоб ти не скоював поганих учинків, — і тоді твій Гун перетвориться на будь-які матеріальні речі, яких ти забажаєш. Ти зможеш отримати все. Однак, окрім того, що ти отримаєш у цьому світі, ти більше не матимеш того, що отримують самовдосконалювальники.

Деякі люди заради якихось особистих інтересів нечесними засобами здобули те, що їм насправді не належить. Вони думають, що поживилися. Фактично ж за одержані вигоди вони розплатилися з людьми своїм Де. Просто вони про це не знають. У практикувальника в такому випадку зменшиться Гун; у того, хто не практикує, скоротиться життя або відніметься в іншому аспекті. Одним словом, за цей борг у будь-якому разі треба буде розплатитися. Це принцип Неба. Ще є такі, що завжди ображають інших, ганьблять інших злими словами тощо. Слідом за тим, як це відбувається, вони кидають протилежній стороні відповідну порцію Де і обмінюють Де на ображення інших.

Деякі вважають, що бути доброю людиною не вигідно. З погляду звичайних людей, така людина справді зазнає збитків, але вона отримує те, що звичайним людям неможливо отримати: білу матерію Де. Це вкрай дорогоцінна річ. Без Де не буде й Гун. Це абсолютна істина. Чому в чималій кількості людей під час практики цігун не росте Гун? Бо вони не вдосконалили Де. Дуже багато вчителів кажуть про Де, вимагають, щоб учень мав Де, але не висловили справжнього принципу того, як Де перетворюється на Гун, залишили це для особистого усвідомлення людини. У понад десяти тисячах сутр «Дацзантьїну», у Законі, який Шак'ямуні за свого життя викладав понад сорок років, усюди говориться тільки про Де⁴. У давньокитайських книгах із даоського самовдосконалювання один лиш Де і обговорюють. У п'яти тисячах слів «Даодецзін»⁵, які написав Лаоцзи, також говориться про один лиш Де. Але деякі ніяк не можуть усвідомити.

⁴ «Де» перекладається з китайської як «мораль», «доброчесність».

⁵ Одна з головних книг філософського і релігійного даосизму.

Поговоримо про втрату. Коли щось отримуєш, то щось і втрачаєш. Якщо ти справді захотів самовдосконалюватися, то зіткнешся з бідами. У житті це проявляється так. По-перше, трохи страждаєш тілом — у цьому місці стає зле, у тому місці стає зле. Але це не хвороба. По-друге, це може проявитися в суспільстві, у родині, на підприємстві — раптом виникає суперечність через вигоди, у розпалі емоцій виникають тертя. Мета в тому, щоб ти підвищив Сіньсін. Такі інциденти зазвичай стаються дуже раптово і на вигляд надзвичайно люті. Якщо ти зіткнувся з дуже неприємним інцидентом, через який потрапив у дуже скрутне становище, дуже зганьбився і в тебе дуже ніяковий вираз обличчя, то як ти тоді до цього поставишся? Якщо ти зможеш досягти того, щоб залишатися дуже спокійним, тоді в цій біді твій Сіньсін підвищиться і твій Гун також відповідно виросте до такої висоти. Якщо ти зможеш досягти цього лише трішечки, то зможеш отримати трішечки. Скільки ти віддаси, стільки і зможеш отримати. Потрапивши в таку біду, часто людина навряд чи може усвідомити. Але ми маємо усвідомити. Не можна уподібнюватися звичайним людям. Коли виникають суперечності, ми маємо бути вибачливими. Ми самовдосконалюємося серед звичайних людей, загартовування Сіньсін теж має проходити серед звичайних людей. Треба кілька разів упасти долілиць, щоб це стало тобі наукою. Якщо хочеш не стикатися із жодними неприємностями і щоб Гун зростав, коли тобі неймовірно комфортно, то це неможливо.

3. Одночасне вдосконалювання «Істини, Доброти, Терпіння»

У нашій школі «Істину, Доброту, Терпіння» вдосконалюють рівною мірою. «Істина» означає казати істинні слова, робити істинні вчинки, повернутися назад до свого справжнього вигляду і зрештою стати Досконалою людиною. «Доброта» означає народити Милосердя, робити добро і спасати інших. Особливо підкреслюю здатність до Терпіння. Лише маючи Терпіння, можна вдосконалитися в людину великого Де. Терпіння — це дуже могутня річ. Воно перевершує Істину й Доброту. У всьому процесі самовдосконалювання тебе змушуватимуть терпіти, втримувати Сіньсін і не дозволятимуть коїти неподобство.

Зуміти витерпіти, коли потрапив у якусь пригоду, нелегко. Хтось каже: «Не завдаєш удару у відповідь, коли тебе б'ють, не кажеш нічого у відповідь, коли тебе сварять. Терпиш далі навіть у ситуації, коли дуже осоромився перед рідними й друзями... хіба так не перетворюєшся на Ак'ю⁶?!» Я б сказав, що коли ти в усіх аспектах поводишся цілком нормально, анітрохи не поступаючись інтелектом іншим людям, а лише дуже байдуже ставишся до особистих інтересів, то ніхто не назве тебе дурним. Здатність до Терпіння — це не слабкість і не Ак'ю, а прояв твердої волі, прояв уміння володіти собою. Історична постать Китаю Хань Сінь⁷ одного разу зазнав ганьби, пролізши в іншого між ніг. Це і є велике Терпіння. У давнину була приказка: «Невіглас, зазнавши образи, вийме й підніме меч». Коли звичайна людина зазнає брудної образи, вона витягне й підніме свого меч. Вона лаятиме інших, битиме їх кулаками. Людині нелегко з'явитися на світ. Хтось живе заради зовнішнього престижу. Це зовсім того не варте і це неймовірно стомливо. У Китаї є прислів'я: «Зроби крок назад, і ти побачиш

⁶ Ак'ю — прозивне ім'я, яке походить від літературного персонажа китайського письменника XX століття Лу Сюня. Ак'ю зображений нікчемною ницою людиною, яка, навіть зазнаючи найбільших принижень, переконувала себе у своїх великих «перемогах».

⁷ Великий полководець, який допоміг Лю Банові (Гаоцзу) заснувати одну з найславетніших династій в історії Китаю — династію Хань.

широке море й безкрає небо». Коли, зіткнувшись із неприємністю, ти зробиш крок назад, то виявиш зовсім іншу картину.

Як практикувальник ти маєш не лише виявляти терпіння й вибачливість до того, з ким у тебе виникла суперечність, хто особисто тебе образив, а й бути йому вдячним. Якби в нього не виникло з тобою суперечності, то як би ти зміг підвищити Сіньсін, як би ти, зазнавши страждання, перетворив чорну матерію на білу, як би розвинув Гун? У людини, у якої сталася біда, на душі дуже важко, але тоді обов'язково треба стриматися, бо слідом за зростанням сили Гун невпинно ростуть і біди. Усе залежить від того, чи зможе підвищитися твій Сіньсін. Спочатку, можливо, це тебе сердитиме, ти жахливо розгніваєшся. Тобі буде дуже зле від напруження. Ти розгніваєшся до такої міри, що в тебе заболить печінка чи шлунок. Але ти не вибухнув, ти стерпів. Ось і добре, ти вже почав терпіти. Ти свідомо стерпів. Поступово ти невпинно підвищуватимеш Сіньсін і почнеш дійсно ставитися до таких випадків байдуже. Тоді то буде ще більше підвищення. Звичайні люди звертають величезну увагу на якісь тертя та дрібні інциденти. Вони живуть заради зовнішнього престижу й не можуть терпіти. Будучи загнаними у глухий кут, вони насміляться скоїти будь-що. Але ти практикувальник, і ті речі, які інші люди вважають дуже важливими, у твоїх очах є дуже-дуже несуттєвими, надто незначними. Адже твоя мета надто довгострокова і велика — ти проживеш стільки ж, скільки Всесвіт. Подумай про ті речі знов, і тобі буде байдуже, є вони чи ні. Подумай ширше і ти зможеш їх пройти.

4. Позбутися заздрості

Заздрість — це колосальна перешкода для практики. Її вплив на практикувальника — величезний. Вона безпосередньо впливає на силу Гун практикувальника, заподіює шкоду його співучням і серйозно заважає нам самовдосконалюватися вгору. Практикувальнику треба на 100% позбутися заздрості. Деякі люди досягли у практиці певного рівня, але ніяк не позбуваються заздрості. А чим далі її не усуваєш, тим більше вона може посилюватися. Унаслідок такого протилежного ефекту інші, уже покращені, сторони Сіньсін цього практикувальника стають також надзвичайно вразливими. Чому про заздрість я кажу окремо? Бо в китайців вона проявляється найсильніше, найпомітніше і в мисленні людей має найбільшу питому вагу, але чимало людей її не помічає. Сходові заздрість властива й називається східною, чи азійською, заздрістю. Китайці дуже потайливі, дуже стримані й не схильні відкриватися. Саме тому в них легко народжується заздрість. Усі речі мають двоїстість. Інтровертивний характер має і добру, і погану сторону. Люди Заходу досить екстравертивні. Наприклад, коли дитина отримує в школі оцінку 100%, вона з величезною радістю біжить додому і кричить: «Я отримав сто!..» Сусіди, повіdkривавши двері й вікна, її поздоровляють: «Томе, вітаємо!» Вони за неї радіють. А якби це трапилося в Китаї, то, замисліться, це б викликало антипатію: «Отримав сто... Знайшов чим хвалитися!» Реакція була б кардинально іншою. Проявилася б заздрість.

Людина, яка має заздрість, ставиться до інших зневажливо, не дозволяє іншим її перевищувати. Побачивши, що інші за неї сильніші, вона втрачає душевну рівновагу, для неї це нестерпно і вона не може із цим змиритися. Зарплатню підвищуємо всім разом, кількість преміальних має бути в усіх однаковою; якщо небо обвалиться, то всі будемо разом його підпирати. Якщо така людина бачить, що інші заробили більше

грошей, то в неї з'являється «хвороба червоних очей»⁸. Хай би як там було, таку людину просто не можна перевищувати. Деякі досягли успіхів у наукових дослідженнях, але не насмілюються отримати премію, боячись заздрості інших; комусь присудили почесне звання, але він не наважується вимовити й слово, боячись заздрості та іронії. Побачивши, що інші майстри цігун читають лекції, деякі не можуть змиритися та ідуть заважати. Це проблема Сіньсін. Усі разом практикують. Деякі люди ще недовго практикують, але в них уже виникли здатності. Тоді хтось і каже: «Що в ньому особливого? Я практикую стільки років і маю велику купу сертифікатів про закінчення курсів. Якщо навіть у мене ще не виникли здатності, як вони могли виникнути в нього?» Прокинулася заздрість. Практикуючи цігун, шукають у собі, більше вдосконалюють себе, шукають причини в себе. Якщо ти в якомусь аспекті вчиняєш недостатньо добре, то тобі слід самому працювати над тим, щоб підвищитися, — спрямовувати всі зусилля всередину себе. Люди схильні спрямовувати свої зусилля назовні. Усі інші добре вдосконалюються й піднімаються. Не піднімешся один лише ти. Хіба це не означатиме, що ти все змарнував? У самовдосконалюванні треба вдосконалювати себе!

Заздрість також завдає шкоди твоїм співучням. Наприклад, якщо сказати якісь неприємні слова, то через це людина не зможе поринути у стан спокою. Коли в когось з'являться певні здатності, із заздрості він може їх застосувати, щоб завдати шкоди своєму співучню. Наприклад, людина, яка самовдосконалюється дуже непогано, практикує, сидячи в медитації. Оскільки на її тілі є Гун, то вона там сидить, наче гора. У цей момент до неї підлетіло два створіння. Одне з них раніше було буддійським ченцем. Через наявність заздрості він так і не вдосконалився. Хоч він і мав певну силу Гун, але не завершив самовдосконалювання. Коли вони прибули на те місце, де людина сиділа в медитації, один каже: «Це такий-то такий-то тут самовдосконалюється, давай його обминемо!» А другий, навпаки, каже: «Пам'ятаю, що свого часу я ударом долоні відколов шматок від гори Тайшань». І тоді він замахнувся на практикувальника долонею, щоб завдати удару. Але, хоча рука піднялася, вона ніяк не опускалася. Це тому, що цей практикувальник самовдосконалюється за ортодоксальним методом. Він має захисний кожух. Те створіння не змогло його розрубати. Воно хотіло заподіяти шкоди людині, яка самовдосконалюється за ортодоксальним методом. А це вже серйозна проблема. Тож воно зазнало покарання. Заздра людина шкодить й собі, й іншим.

5. Позбутися нав'язливих ідей

Під нав'язливими ідеями мається на увазі те, що практикувальник, не відпускаючи, уперто тримається за якусь річ або мету. Він надмірно її переслідує і не може від неї звільнитися. Навіть до того, що виявляє надзвичайну впертість і не слухає вмовлянь. Хтось женеться за набуттям у цьому світі паранормальних здатностей. Це неминуче позначається на самовдосконалюванні на високі рівні. Чим сильніші такі думки, тим важче їх позбутися, тим мислення людини стає більш неврівноваженим і нестабільним. Під кінець людина почне думати, що нічого не здобула, і навіть засумнівається в речах, яких училася. Нав'язливі ідеї народжуються від бажань людини. Їх характерною рисою є те, що ціль або мета людини має явно обмежений характер, досить чітка й конкретна. До того ж часто сама людина цього навіть не розуміє. Нав'язливих ідей звичайної людини є дуже багато. Заради гонитви за якоюсь річчю і досягнення якоїсь мети вона може їх домогтися, не гребуючи засобами. А в практикувальників нав'язливі ідеї проявляються по-іншому. Наприклад, вони женуться

⁸ Китайський евфемізм для заздрості.

за якоюсь здатністю, схиблені на якихось картинах, захоплені якимось проявом тощо. Незалежно від того, за чим ви як практикувальники женетесь, усе це є неправильним. Треба це відкинути. Школа Дао каже про Небуття, а Школа Будди — про Пустоту, про входження у ворота Пустоти. Зрештою ми повинні досягти Пустоти й Небуття. Треба позбутися всіх нав'язливих ідей і відкинути все, що не можеш відкинути. Наприклад, гонитву за здатностями. Ти за ними женешся, а отже, хочеш їх застосовувати. Насправді нав'язливі ідеї протилежні властивості нашого Всесвіту. Фактично це знову проблема Сіньсін. Адже ти хочеш це отримати, щоб хвалитися перед людьми чи показувати себе. Такі речі не призначені для показування іншим. Навіть якщо твоя мета застосування здатностей дуже чиста, навіть якщо ти хочеш зробити добру справу, та добра справа не обов'язково буде доброю справою. Якщо ти, застосовуючи надприродний засіб, втрутишся у справи звичайних людей, то це не обов'язково буде добрим учинком. Деяких людей, які почули, що я на лекціях казав, що в 70% присутніх людей відкрилося небесне око, стали мучити думки: «А чому ж у мене немає ніяких відчуттів?» Після того, як повернулися додому, вони виконують практику, зосереджуючи увагу на небесному оці. Такою думкою вони доводять себе до головного болю. І зрештою все одно нічого не бачать. Це і є нав'язлива ідея. Кожна людина має різні фізичні дані і різну моральну основу. Неможливо, щоб усі одночасно бачили небесним оком, і неможливо, щоб усі мали однаковий рівень небесного ока. Хтось зміг побачити, а хтось не побачив. Це нормально.

Нав'язливі ідеї можуть викликати у практикувальника стан застою сили Гун та її коливання. У більш серйозному випадку вони навіть можуть вивести його на єретичний шлях. Зокрема, деякі здатності в разі поганого Сіньсін може бути застосовано для скоєння лихих учинків. Приклади, коли через ненадійний Сіньсін здатності застосовують для здійснення поганих справ, також є. Десь був такий студент університету, у якого виникла здатність маніпулювання свідомістю. Ця здатність давала йому змогу за допомогою його думок керувати чужими думками та поведінкою. І він за допомогою неї коїв погані речі. Перед кимось під час практики з'явилися якісь картини. Він постійно хоче ясно їх побачити, досягти результату. Це теж нав'язлива ідея. У когось певне хобі перетворилося на пристрасть, яку важко відкинути. Це теж нав'язлива ідея. Через те, що в людей різна моральна основа, у них різні й цілі. Хтось практикує, щоб досягти найвищого рівня; а хтось — щоб щось отримати. Другий тип мислення неминуче призведе до того, що мета твоєї практики буде обмеженою. Якщо не усунути таку нав'язливу ідею, то навіть при тому, що практикуєш, Гун усе одно не зростатиме. Тому практикувальники мають дуже-дуже байдуже дивитися на всі матеріальні інтереси, геть ні за чим не гнатися і в усьому слідувати природному плинові речей. Так можна буде уникнути виникнення нав'язливих ідей. Тут усе залежатиме від того, який у практикувальника Сіньсін. Якщо не підвищуєш Сіньсін докорінно і якщо маєш будь-яку нав'язливу ідею, то не зможеш успішно завершити самовдосконалення.

6. Карма

1) Утворення карми

Карма — це своєрідна чорна матерія, яка протилежна Де. У буддизмі її називають лихою кармою. Ми тут називаємо її кармою. Тому скоєння поганих учинків і називається створенням карми. Карма утворюється від того, що людина припустилася помилки в цьому чи в попередніх життях. Наприклад, убила живу істоту, когось образила, захопила чийсь вигоди, за спиною когось коментувала, виявляла до когось недружелюбність тощо. Усе це породжує карму. Ще є така карма, що переходить до

тебе від предків чи родичів і друзів. Коли людина б'є іншого кулаком, вона одночасно кидає йому білу матерію, а те місце на її тілі замінює чорна матерія. Убивство живих істот — це найбільше зло і скоєння поганого вчинку. Воно додає дуже тяжку карму. Карма є важливою причиною появи в людини хвороб. Звичайно, вона не обов'язково відображується у вигляді якоїсь хвороби. Також можна зіткнутися з якоюсь неприємністю тощо. Усе це дія карми. Тому практикувальникам абсолютно не можна робити поганих учинків. Усі погані вчинки породжують погану інформацію, яка серйозно впливає на твою практику.

Деякі люди виступають за збирання ці в рослин. Коли вони навчають цігун, то також навчають людей, як збирати з рослин ці. Вони із захопленням розповідають, у яких дерев ці добра, у яких дерев ці має який колір. В одному парку в нас на Північному Сході⁹ якісь люди робили вправи невідомо якого цігун: вони всюди качалися по землі, а коли встали, то почали, ходячи навколо сосен, збирати з них ці. За півроку такого збирання цілий сосновий бір засох і зжовк. Такий учинок створює карму. Це теж убивство живих істот! Як із погляду озеленення батьківщини та захисту екологічної рівноваги, так і з погляду високого рівня, збирати ці з рослин — це погано. Широчезний Усесвіт — безкрай. У ньому всюди ці — можеш збирати, сміливо собі збирай. Чому ж ти натомість кривдиш рослин? Куди поділося твоє Милосердя як практикувальника?

Усе суще має душу. Сучасна наука вже пізнала, що рослини мають не лише життя, а й розумові здібності, мислення та емоції, навіть мають паранормальні здатності. Коли твоє небесне око досягне Прозріння ока Закону, ти виявиш, що світ має зовсім інший вигляд. Коли ти вийдеш з дому, то каміння, стіни, дерева тощо розмовлятимуть з тобою. У будь-якому предметі є жива істота. Коли цей предмет утворюється, у нього вже вліто живу істоту. На органічні та неорганічні речовини матерію розділило наше земне людство. Коли хтось у монастирі розбив чашку¹⁰, то він у душі ніяк не може заспокоїтися. Адже, коли цю річ було зруйновано, та жива істота виходить. Вона не пройшла до кінця процес свого життя. Тоді їй нікуди подітися. Тому вона надзвичайно ненавидить свого вбивцю. Чим більше вона ненавидить, тим більшою буде карма тієї людини. Деякі «майстри цігун» ще займаються полюванням. Куди поділося їхнє Милосердя? Ні в Школі Будди, ні в Школі Дао не роблять учинків, які порушують принципи Неба. Коли ті «майстри цігун» так чинять, це не що інше як убивство живих істот.

Хтось каже, що в минулому створив дуже багато карми, убивав курей і рибу, ловив рибу тощо. Чи означає це, що йому не можна практикувати цігун? Ні. Свого часу ти це робив, не знаючи. Це не могло створити більшу карму. Віднині більше так не роби, та й по всьому. Якщо знову так зробиш, це вже буде свідомим порушенням, так не можна. Деякі учні мають таку карму. Ти прийшов узяти участь у наших курсах, а отже, тобі це судилося, отже, ти здатний самовдосконалюватися вгору. Чи прибавати мух і комарів, коли вони залітають у кімнату? Якщо ви будете зараз так робити на цьому рівні, то, коли приб'єте, це не вважатиметься помилкою. Якщо не вдається вигнати, тоді вбили, так вбили. Коли якесь створіння має померти, то воно, звичайно, має померти. За життя Шак'ямуні стався такий випадок. Якимось він захотів прийняти ванну й велів своєму учневі піти почистити йому ванну. Учень помітив, що у ванні комахи, і повернувся назад, щоб запитати в Шак'ямуні, що робити. Шак'ямуні ще раз сказав: «Я тебе ванну прошу почистити». Учень збагнув і вичистив ванну. На деякі питання не звертай надто великої уваги. Ми не просимо тебе стати надмірно обережною людиною. Я б сказав, що не можна, коли перебуваєш у складному середовищі, щомиті мати

⁹ Автор має походження з Північного Сходу Китаю.

¹⁰ Чашка, з якої ченці їдять (а не п'ють).

напружену, як натягнута струна, психіку і боятися хибно вчинити у кожній дрібній справі. Це вже своєрідна нав'язлива ідея. Сам страх — це нав'язлива ідея.

Нам слід бути милосердними і ставитися до будь-якої справи, маючи добре серце, тоді не зможуть виникнути проблеми. Коли ти ставатимеш більш байдужим до особистих інтересів, а твоє серце робитиметься добрішим, і твоє добре серце завжди, коли ти щось робитимеш, тебе стримуватиме, тоді ти не зможеш скоїти поганий учинок. Якщо не віриш, подивися. Коли ти завжди сповнений гніву, завжди хочеш позмагатися і поборотися з іншими, тоді, навіть якщо перед тобою буде добра справа, ти все одно вчиниш погано. Я часто бачу, як деякі люди, відчуваючи свою правоту, не поступаються іншим. Коли він ухопився за аргумент, то має те, за допомогою чого може придушувати інших. Водночас нам також не можна сіяти розбрат через те, що нам здається незвичним. Іноді те, що тобі здається незвичним, не обов'язково є помилковим. Якщо ти є практикувальником, який невпинно підвищує свій рівень, то навіть одна промовлена тобою фраза матиме енергію. Ти будеш стримувати звичайних людей. Але не можна казати казна-що. Особливо, коли ти не бачиш справжніх обставин якогось питання, не бачиш причинних зв'язків, то можеш скоїти поганий учинок і створити карму.

2) Знищення карми

Принцип у людському світі такий самий, як і на Небі: те, що ти заборгував іншим, треба повернути. Тобто звичайні люди теж мають повертати, те що вони завинили іншим. Усі біди й катастрофи, з якими ти стикаєшся протягом свого життя, є результатом карми. Ти маєш розплатитися за ті речі. Наш справжній самовдосконалювальнику, твій життєвий шлях зміниться. Треба заново розпланувати твій шлях, щоб він підходив для твого самовдосконалювання. Частина твоєї карми зменшить Учитель. А решту буде використано для підвищення твого Сіньсін. І ти сам шляхом практики та вдосконалювання Сіньсін відшкодуєш, розплатишся за неї. Проблеми, з якими ви віднині зіткнетесь, будуть не випадковими. Будь-ласка, будьте до цього морально підготовленими. Тебе змусять пройти якісь біди. Усіх речей, які звичайні люди не відпускають, тебе змусять позбутися. Ти зіткнешся з багатьма неприємностями. Проблеми виникатимуть у всіх аспектах — і вдома, і в суспільстві. Або ти раптом зіткнешся з якимось лихом. Буде навіть таке, коли насправді погано вчинила протилежна сторона, але, навпаки, звинувачуватимуть і зводитимуть наклеп на тебе тощо. Практикувальники не повинні хворіти, але часто буває і так, що ти раптом важко захворюєш, і хвороба перебігає дуже інтенсивно. Вона нестерпно тебе мучить. Але коли ти прибудеш до лікарні для обстеження, там у тебе не знайдуть хвороби. Однак, невідомо чому, хвороба мине сама, без лікування. Насправді це означає, що в такій формі ти віддав певний свій борг. Можливо, одного дня твоя дружина без усяких причин учинить тобі скандал, виплесне гнів. Якась дрібниця, яка навіть не варта слів, можливо, викличе між вами велику суперечку. Згодом самій дружині це теж здасться дивовижним. Як практикувальник ти маєш розуміти, чому така річ трапилася. Вона виникла, щоб ти розплатився за свою карму. Тієї миті ти маєш утримати над собою контроль, зберегти Сіньсін, і тоді проблема зникне. Ти маєш цінувати й бути вдячним за те, що дружина допомагає тобі знищити карму.

Коли довго сидиш у медитації, то ноги починають боліти. У деяких людей ноги болять мало не до смерті. Людина з небесним оком високого рівня побачить, що коли дуже болить, то всередині й зовні тіла практикувальника знищується величезний шматок чогось чорного. Біль під час сидіння в медитації виникає нападами й дуже гострий. Деякі мають здатність усвідомлення і не знімають ніг. Тоді чорне знищується й

перетворюється на біле, перетворюється на Гун. Карму практикувальника неможливо повністю усунути шляхом сидіння в медитації й виконання практики. Треба ще підвищити Сіньсін і здатність усвідомлення, перенести якісь біди. Важливо те, що ми маємо бути добрими людьми. У нашому Фалуьгун добре серце проявляється дуже рано. Дуже багато хто щойно ось там сяде, щоб робити практику, як без жодних причин починає лити сльози. Хай би про що подумав, від усього гірко на душі; хай би на кого поглянув, усі страждають. Це означає, що народилося Милосердя, і твоя небесна природа, твоє справжнє «я» почало з'єднуватися із властивістю Всесвіту «Істина, Доброта, Терпіння». Коли в тебе з'явиться доброта, тоді, роблячи щось, ти будеш дуже добрим. Від твоїх думок до твоєї зовнішньої поведінки з одного погляду буде видно, що ти дуже добрий. Тоді вже більше ніхто тебе не ображатиме. Якщо навіть хтось справді тебе образить, то подіє твоє Велике Милосердя і ти не відповіси ударом на удар. Милосердя є своєрідною силою. І воно спонукає тебе не бути таким, як звичайні люди.

Коли ти зіткнешся з лихом, Милосердя допоможе тобі «перетнути складну заставу». Водночас моє Тіло Закону дивитиметься за тобою, захищатиме твоє життя, але треба, щоб ти обов'язково пройшов те лихо. Наприклад, коли я давав курси в місті Тайюань, то літні чоловік і дружина йшли взяти участь у моїх курсах. Вони поспішали перейти дорогу і коли дійшли до середини вулиці, з'явилося легкове авто, яке їхало вкрай швидко. Раптом воно зачепилося за літню жінку, протягло її на понад десять метрів і кинуло додолу. Авто проїхало ще понад двадцять метрів і лише тоді зупинилося. Водій вийшов з машини і став казати грубощі. Пасажир машини теж казав не дуже приємні речі. Літня жінка нічого не відповіла. Тоді вона згадала мої слова. Підвівшись, жінка сказала: «Нічого, нічого, я ніде не маю ушкодження». Після цього вона взяла свого чоловіка за руку і разом з ним зайшла до актового залу, де проходили наші курси. Якби вона тоді сказала: «Ой! Я ушкодилася і тут, і там. Відвезіть мене до лікарні», — то в неї справді були б ушкодження. Але вона так не вчинила. Ця літня пані мені сказала: «Учителю, я знаю, у чім річ. Це допомогло мені усунути карму!» Було усунуто велику біду, знищено великий шматок карми. Як можна здогадатися, у неї дуже гарні Сіньсін і здатність усвідомлення. Цій жінці стільки років, а машина, їдучи з такою швидкістю, протягнула її на таку відстань і з величезною силою кинула додолу. А вона встала. У неї дуже праведне серце.

Іноді, коли приходить біда, вона здається надзвичайно великою. Ну просто-таки хай би як ти обмірковував, виходу однаково немає. Можливо, пролетить багато днів, і раптом з'явиться вихід, раптом у цій справі станеться великий поворот. Насправді ж це відбувається тому, що в нас підвищився Сіньсін. Тож ті речі природно зникли.

Щоб підвищити свій рівень мислення, обов'язково треба пройти випробування різноманітними бідами людського світу. Якщо в цьому процесі твій Сіньсін справді підвищиться і стабілізується, тоді й карму буде усунуто, і свої біди ти пройдеши, і твій Гун виросте. Коли, отримавши можливість для випробування свого Сіньсін, ти не втримав Сіньсін і припустився помилки, тоді не журися, а позитивно зроби висновки, щоб це стало тобі наукою, знайди, у чому ти не відповідаєш вимогам, сконцентруй свої зусилля на «Істині, Доброті, Терпінні». Можливо, наступні складні проблеми, які перевірятимуть твій Сіньсін, приходитимуть невпинно одна за одною. Слідом за підвищенням сили Гун, біди, які випробовують Сіньсін, можливо, виникатимуть більш люті й раптові. З кожним пройденим випробуванням твоя сила Гун потроху зростатиме. А якщо випробування не було пройдено, то Гун стоятиме на місці. Мала перевірка — мале зростання, велика перевірка — велике зростання. Сподіваюся, що кожний практикувальник приготується до того, щоб винести великі страждання, що буде сповнений рішучості й сили волі вийти назустріч великим труднощам. Без докладених зусиль не набути справжнього Гун. Якщо хочеш перебувати в цілковитому комфорті, не докладати зусиль, не виносити страждань, і так отримати Гун, то це неможливо. Без

докорінного покращення Сіньсін, маючи будь-яку особисту нав'язливу ідею, ти не вдосконалишся у Великого Пробудженого.

7. Приваблення диявола

Під привабленням диявола мається на увазі те, що у практикувальника у процесі практики виникають явища чи картини, які заважають практикувати. Мета — зупинити практикувальника і не дати йому самовдосконалюватися на високі рівні. Можна також сказати, що диявол прийшов стягнути борг.

У методах практики, коли досягаєш високих рівнів у самовдосконалюванні, неодмінно стикаєшся з проблемою приваблення диявола. Протягом свого життя людина та її предки неминуче скоювали погані вчинки. Ці погані вчинки й називаються кармою. Добра чи погана моральна основа людини визначається кількістю карми, яку вона носить. Навіть дуже добрій людині неможливо не мати карми. Якщо ти не самовдосконалюєшся, то не переживаєш на собі явищ приваблення диявола. Якщо ти займатимешся лише заради зцілення та оздоровлення, то не цікавитимеш дияволів. Але щойно ти почнеш самовдосконалюватися на високі рівні, як дияволи почнуть втручатися у твої справи. Вони можуть різноманітними способами тобі заважати. Мета — не дати тобі самовдосконалюватися на високі рівні, зробити так, щоб із твого вдосконалювання нічого не вийшло. Є багато форм появи дияволів. Одні виникають у формі явищ нашого повсякденного життя; інші створюють завади у формі інформації, що приходить з інших просторів. Як наслідок щойно ти тільки сядеш, як виникне якась справа, що тебе потурбує і через яку тобі стане неможливо поринути у стан спокою, неможливо самовдосконалюватися на високі рівні. Іноді щойно ти сядеш медитувати, як з'являється сонливість або поринаєш у вир думок, від чого неможливо увійти у стан практикування. Часом буває таке, що довкола дуже тихо і спокійно, але варто тобі лише почати практикувати, аж раптом починають доноситися звуки ходьби, грюкання дверима, автомобільні сигнали, заважає телефон, різні сварки, унаслідок чого ти не можеш поринути у стан спокою.

Є ще один різновид — еротичний диявол. Практикувальник сидить у медитації або спить, а перед ним з'являється красивий чоловік чи вродлива жінка. Вони приваблюють і спокушають тебе, роблять збудливі рухи, викликаючи в тебе хтивість і любов до жіночої краси. Якщо одного разу ти цього не пройшов, то цей диявол буде крок за кроком посилюватися. Він тебе зваблюватиме, аж доки ти полишиш думки про самовдосконалювання на високі рівні. Це випробування дуже важко пройти. Чимало практикувальників через це на ранній стадії зійшли з дистанції. Сподіваюся, ти будеш до цього морально підготовленим. Якщо хтось недостатньо втримує Сіньсін і одного разу не пройшов, то зроби серйозні висновки, щоб це стало тобі наукою. Цей диявол багаторазово тебе домагатиметься, аж доки ти по-справжньому втримаєш Сіньсін і цілком відкинеш ці нав'язливі ідеї. Це велике випробування, яке обов'язково треба пройти. Інакше ти не зможеш осягнути Дао і не зможеш успішно вдосконалитися.

Є ще одна форма диявола, який з'являється під час твоєї практики або вві сні. Раптом ти побачиш страшні обличчя, дуже лихі. Дуже ясно побачиш. Або хтось із ножом захоче тебе вбити. Але це лише для залякування. Навіть якщо вони справді рубатимуть, то не зможуть, тому що Вчитель уже встановив зовні тіла практикувальників захисне покривало, яке не дає рубати. Мета його залякування — не дати тобі практикувати. Ці речі проявляються на одному з рівнів, в один з періодів. Дуже скоро ти це проскочиш — за кілька днів, тиждень чи кілька тижнів. Усе залежить від висоти твого Сіньсін, від того, як ти до цього поставишся.

8. Моральна основа та здатність усвідомлення

Під моральною основою мається на увазі біла матерія людини, яку вона має від народження, — реальна матерія Де. Якщо її маєш багато, то моральна основа неодмінно добра. Людині з гарною основою легко повернутися до Істини, легко усвідомити Дао, адже в її мисленні немає перешкод. Щойно вона почує про те, що треба вчитися цігун, щойно почує про самовдосконалювання, як відразу зацікавиться, відразу захоче вчитися. Така людина може з'єднуватися з Усесвітом. Це саме так, як казав Л'аоцзи: «Коли добродісна людина чує Дао, то сумлінно його дотримується. Коли пересічна людина чує Дао, то або виживає, або гине. Коли нікчемна людина чує Дао, то гучно з нього регоче. Якщо вона з нього не реготатиме, то він не заслуговує вважатися Дао». Ті, кому легко повернутися до Істини та усвідомити Дао, якраз і належать до «добродісних». І навпаки, у людей з великою кількістю чорної матерії, у людей з поганою моральною основою зовні їх тіла утворюється своєрідний заслін, унаслідок чого вони не можуть прийняти добрі речі. Якщо вони натраплять на добрі речі, цей заслін змусить цих людей у них не повірити. Насправді це і є дія карми.

Коли мова заходить про моральну основу, то неминуче зачіпається й питання здатності усвідомлення. Щойно скажеш про усвідомлення, як хтось думає, що усвідомлення — це інтелект. «Розумні» й хитрі люди, про яких кажуть звичайні люди, справді надто далекі від самовдосконалювання, про яке ми розповідаємо. Таким «розумним» людям часто нелегко досягти відкриття усвідомлення. Вони вважають важливим лише реальний матеріальний світ, ніколи не зазнають збитків, не випускають з рук ніякої вигоди. Особливо деякі окремі особи, вважаючи себе високоосвіченими, ерудованими й дуже розумними, приймають самовдосконалювання за казочки. Практикування і вдосконалювання Сін'сін для них є незбагненими. Вони вважають, що практикувальники всі є дурнями, що це забобони. Під усвідомленням, про яке ми кажемо, мається на увазі не інтелект, а повернення людської природи до Істини, щоб ти став доброю людиною і відповідав властивості Всесвіту. Моральна основа визначає здатність усвідомлення людини. Якщо основа гарна, то і здатність усвідомлення теж буде гарною. Основа визначає здатність усвідомлення, але здатність усвідомлення не повністю обумовлюється основою. Хай би якою доброю була основа, але якщо погано розумієш і не усвідомлюєш, то так теж нічого не вийде. У деяких людей моральна основа не дуже гарна, але в них гарна здатність усвідомлення. Тоді вони можуть удосконалюватися вгору. Ми спасаємо всіх живих істот. І ми дивимося на здатність усвідомлення, а не на моральну основу. Незважаючи на те, що ти носиш у собі дуже багато поганих речей, — якщо ти маєш рішучість самовдосконалюватися вгору, ця твоя думка насправді є праведною. Якщо ти маєш таку думку, тобі просто треба буде докласти трохи більше зусиль, ніж іншим, але зрештою ти все-таки зможеш успішно завершити самовдосконалювання.

Тіло практикувальників уже стало чистим. Після виникнення Гун їхнє тіло вже не може хворіти, адже матерія високої енергії всередині тіла вже не дає існувати чорній матерії. Але деякі люди ніяк не вірять і весь час думають, що вони захворіли. Вони кажуть: «Чому мені так зле?!» Ми скажемо ось що. Ти здобуваєш Гун. Якщо ти здобуваєш таку гарну річ, то хіба тобі може не бути зле? Це ж самовдосконалювання! Треба відповідно віддавати. Насправді то все поверхневі явища, які нітрохи не впливають на твоє здоров'я. Це схоже на хвороби, але це зовсім не хвороби. Усе залежить від твого усвідомлення. Практикувальник не лише має бути здатним терпіти страждання у стражданні, а й повинен мати гарну здатність усвідомлення. Деякі люди, стикаючись із неприємностями, не усвідомлюють. Я тут розповідаю про високі рівні, про

те, як вимагати від себе за високими критеріями, а вони все ще ототожнюють себе зі звичайними людьми. Доходить аж до того, що вони не можуть практикувати, привівши себе у стан справжнього практикувальника, і не вірять, що вони перебуватимуть на високому рівні.

Під усвідомленням, про яке кажуть на високих рівнях, мається на увазі відкриття усвідомлення. Таке усвідомлення поділяється на раптове та поступове. Під раптовим усвідомленням¹¹ мається на увазі те, що в усьому процесі самовдосконалювання ти практикуєш у замкненому стані. Після того, як ти пройдеш до кінця весь процес самовдосконалювання і твій Сінсін досягне підвищення, найостаннішої миті твої здатності від вибуху цілком вийдуть назовні. Небесне око миттєво відкриється на найвищому рівні. За допомогою свого мислення ти зможеш контактувати з вищими живими істотами інших просторів. Ти відразу побачиш справжні картини кожного простору та кожного унітарного світу цілого Всесвіту, причому зможеш із ними спілкуватися і будеш здатний проявляти велику чудотворну силу. Раптове усвідомлення — це шлях, яким іти найважче. В історії завжди відбирали в учні людину з неймовірно високою моральною основою, і завжди це були методи практики передачі єдиному спадкоємцеві. Пересічна людина не зможе такого витримати! Я пройшов шлях раптового усвідомлення.

Те, чого я зараз вас навчаю, належить до поступового усвідомлення. У процесі такого самовдосконалювання, коли здатностям слід проявитися, вони проявляються. Але не в абсолютно всіх випадках, коли це відбувається, тобі дають їх застосовувати. Коли твій Сінсін ще не досяг певного рівня, коли ти не можеш тримати себе в руках і тобі легко скоїти поганий учинок, тобі тимчасово не дають застосовувати здатності. Але врешті-решт тобі дадуть. Шляхом самовдосконалювання твій рівень поступово підвищуватиметься, ти поступово пізнаватимеш Істину Всесвіту і, так само, як і під час раптового усвідомлення, зрештою досягнеш Повної Досконалості. Іти шляхом поступового усвідомлення легше, і немає небезпеки. Складність у тому, що в процесі самовдосконалювання ти все бачиш, і тобі тим паче слід суворо від себе вимагати.

9. Спокійне серце

Деякі люди під час практики не можуть поринути у стан спокою і шукають методи, за допомогою яких можна це зробити. Хтось мене питає: «Учителю, чому під час практики я не можу ввійти у стан спокою? Навчіть мене якогось способу, щоб, застосовуючи якийсь прийом, під час сидіння в медитації я міг поринути у стан спокою». Я кажу: як ти зможеш це зробити?! Ти не поринеш у стан спокою, навіть якщо Безсмертний прийде навчити тебе якогось методу. Чому? Тому що твоє власне серце не спокійне. Люди живуть у цьому суспільстві. Їх непокоять сім почуттів і шість бажань, усілякі особисті інтереси; і їхні власні проблеми, і навіть проблеми їхніх родичів і друзів. Це має у їхній голові надто велику питому вагу і поставлено на досить важливе місце. Хіба вони зможуть під час медитації поринути у стан спокою? Ти штучно придушуєш ці думки, а вони самі знову повертаються.

У методі самовдосконалювання буддизму дотримуються принципу «Заповідь, Медитація, Мудрість». Заповідь означає, що треба позбутися того, на чому ти схиблений. Деякі застосовують метод повторення¹² імені Будди, коли треба всім

¹¹ *кит.* «дунь-у», *яп.* «саторі».

¹² Цим словом у китайській мові позначають промовляння вголос.

серцем зосереджено повторювати, щоб твоє мислення досягло стану «Одна думка замінює всю безліч думок¹³». Але це є майстерністю¹⁴, а не методом. Якщо не віриш, то спробуй повторювати ім'я Будди. Гарантую, що, коли ти вустами повторюватимеш ім'я Будди, у твоїй голові знову почнуть клекотіти інші речі. У найбільш ранньому тибетському ламаїзмі, коли повторювали ім'я Будди, то за день треба було повторити кількасот тисяч разів, повторювали цілий тиждень. Від такого повторення паморочилася і розбухала голова. Зрештою в голові нічого не залишалось. Одна думка замінювала всю безліч думок. Це така майстерність. Навряд чи ти зможеш це виконати. Є й інші методи практики, які навчають тебе зосереджувати думки на Даньтєнь, рахувати числа або очима дивитися на предмети та інші методи. Але насправді все це не дасть тобі поринути в абсолютний стан спокою. Практикувальник повинен мати спокійне серце, він має потроху відкидати особисті інтереси і позбутися жадібності.

Насправді здатність чи нездатність поринути у стан спокою чи медитації відображує висоту майстерності, висоту рівня людини. Коли, щойно сівши, одразу можеш увійти у стан спокою, то це прояв твого рівня. Якщо тимчасово ти ще не поринаєш у стан спокою і не можеш цього виконати, то не хвилюйся. Ти можеш поступово досягти цього у процесі самовдосконалювання. Сіньсін підвищується поступово, Гун зростає поступово. Але якщо не стати байдужим до нагальних особистих інтересів і бажань, то зростання Гун буде неможливим.

Практикувальник має щомиті вимагати від себе за високими критеріями. Практикувальникам щосекунди створюють завади різноманітні складні явища в суспільстві, багато-пребагато вульгарних і нездорових речей — речі, пов'язані із сімома почуттями та шістьма бажаннями. Те, що пропагується в теле-, кіно-, літературних і мистецьких творах, навчить тебе бути сильною звичайною людиною, бути більш реальною звичайною людиною. Чим більше ти не можеш відірватися від цих речей, тим більше твій Сіньсін і душевний стан не відповідатимуть станові практикувальника, тим менше ти одержиш Гун. Практикувальник повинен мало чи взагалі зовсім не контактувати з тими низькими нездоровими речами, повинен досягти такого стану, коли, дивлячись, не бачиш і, слухаючи, не чуєш; інші люди не зачіпають твого серця і ти не піддаєшся спокусам. Я часто кажу, що думки звичайних людей не можуть мене зачепити. Якщо хтось скаже мені щось добре, я від цього не зрадію; якщо хтось мене якось обізва, я від цього не розгніваюся. Хай би якими серйозними були завади Сіньсін з боку інших і з боку звичайних людей, на мене це не діє. Практикувальник має дуже байдуже ставитися до всіх отримуваних вигід і нічого не брати собі до серця. Лише тоді твоя душа, яка усвідомлює Дао, вважатиметься зрілою. Якщо не маєш сильних прагнень до слави та вигоди і ставишся до слави, вигоди та статусу як до чогось несуттєвого, тоді ти не будеш засмучуватися і гніватися й завжди перебуватимеш у стані душевної рівноваги. Звільнившись від усього, ти природно станеш спокійним.

Я виклав вам Великий Закон, навчив вас п'ятьох методів практики, відрегулював вам організм, вклав у вас «Фалунь» і «Цітьї», також мої Тіла Закону вас захищають. Я дав вам усе, що слід дати. Протягом курсів усе залежало від мене, а надалі все залежатиме від вас. «Учитель завів у двері, а самовдосконалювання залежить від самої людини». Якщо ви повністю зрозумієте Великий Закон і вкладете всю душу в те, щоб його осягнути, завжди зберігатимете Сіньсін, будете старанними у своєму щирому самовдосконалюванні, будете здатними витримати страждання у стражданні, зможете витерпіти те, що важко витерпіти, — тоді, я вважаю, ваше самовдосконалювання обов'язково завершиться успішно.

¹³ Також можна перекласти як «Одна думка замінює десять тисяч думок».

¹⁴ *кит.* «Гунфу».

*Для практики самовдосконалювання є шлях, стежиною є серце,
Страждання є човном, Великий Закон — безмежний.*

РОЗДІЛ ЧЕТВЕРТИЙ. МЕТОД ПРАКТИКИ ФАЛУНЬГУН

Фалуньгун є особливим методом самовдосконалювання Школи Будди. Він має свої неповторні риси, якими відрізняється від звичайних методів удосконалювання Школи Будди. Цей метод практики є вищим Великим методом самовдосконалювання. У минулому вимагалось, щоб цього особливо посилювального методу навчалася людина зі вкрай високим Сіньсін або з видатними вродженими якостями. Тому його було важко поширювати. Але, щоб дати змогу більшій кількості практикувальників досягти підвищення, ознайомитися із цією школою і водночас виконати прохання численних людей, які бажають самовдосконалюватися, цей метод практики було впорядковано в такий спосіб, щоб він став придатним для поширення. Хай навіть так, але він усе одно вже значно перевищує речі, яких навчаються у звичайних методах практики, та їхній рівень.

Самовдосконалювальники Фалуньгун можуть не лише швидко розвивати силу Гун і здатності, а й за дуже короткий час виробити своєю практикою Фалунь, який має незрівнянну могутність. Після свого утворення Фалунь весь час без упину автоматично обертається внизу живота людини, безперервно збирає і перетворює енергію з Космосу. Зрештою вона перетворюється в тілі практикувальника на Гун, завдяки чому досягається мета «Закон виплавляє людину».

Цей метод практики складається із п'яти наборів рухів, а саме: метод «Будда розтягує тисячу рук»; метод «Стовп для Фалунь»; метод «З'єднання двох полюсів»; метод «Круг неба Фалунь»; і метод «Посилення чудотворної сили».

1. Метод «Будда розтягує тисячу рук»

Принцип практики. Ядром методу «Будда розтягує тисячу рук» є розтягування, завдяки якому пробиваються всі канали. Якщо казати про тих, хто починає вчитися цігун, то шляхом практики вони можуть швидко здобувати ці; а якщо казати про тих, хто має міцний фундамент у практиці, то вони можуть швидко досягти підвищення. Цей метод практики із самого початку вже вимагає пробиття всіх каналів, завдяки чому людина практикує на дуже високому рівні. Рухи цього методу досить прості, адже Великий Дао найпростіший і найлегший. Хоча рухи й прості, макроскопічно вони контролюють речі, які треба виробити в усьому методі практики. Коли ти вчитимешся робити цей метод, то відчуватимеш у тілі тепло й матимеш особливе відчуття дуже сильного енергетичного поля. Причиною цього є розгортання й очищення всіх проходів ці в усьому тілі. Мета — пробити місця заторів ці, щоб ці безперешкодно циркулювала. Унаслідок цього мобілізується ці всередині тіла та під шкірою і починає інтенсивно рухатися. З Космосу всмоктується велика кількість енергії. Водночас це дає практикувальнику змогу дуже швидко ввійти у стан цігунського енергетичного поля. Цей метод практики виконують у Фалуньгун як базовий. Щоразу, коли практикують, зазвичай спочатку роблять цей метод практики. Він є одним з посилювальних методів удосконалювання.

Формула:

身神合一，动静随机； Шень шень хе ї, дун цзін суей цзі;

顶天独尊，千手佛立。 Дін тьєн ду цзунь, цьєн шоу Фо лі.¹



1–1

Підготовча поза². Усе тіло розслаблене, але не до млявості. Ноги на ширині плечей. Стояти природно. Трохи зігнути ноги, дві ділянки — колін і стегон — у плавно призігнутому стані. Злегка втягнути підборіддя. Язик торкається піднебіння. Між зубами невеличка щілина. Зімкнути губи. М'яко заплющити очі. Мати спокійний і добрий вираз обличчя. Під час практики ти відчуватимеш, що ти дуже високий і великий.

Ляншоу Тьєїнь³. Припідняти руки долонями вгору. Кінчики великих пальців злегка торкаються один одного, а всі інші чотири пальці звести разом та накласти один на одного. У чоловіків ліва рука зверху, у жінок — права. Руки ніби утворюють форму овалу. Покласти їх на нижню ділянку живота. Плечі трохи подати вперед. Підтримувати лікті, щоб під пахвами було вільно (див. фото 1–1).

¹ Переклад: «Тіло й душа в одне ціле зливаються; рухи й статичність слідуєть за механізмом. Високий як Небо, незрівнянно благородний, стоїть на місці тисячорукій Будда».

² *кит.* «юйбейши».

³ *кит.* «руки в положенні Тьєїнь». «Тьєїнь» перекладається як «скласти мудру».



1–2



1–3

Міле шень яо⁴. Починати з Тьєїнь. Положення мудри⁵ піднімати вгору. У міру підняття рук ноги поступово розпрямляються. Коли руки, які піднімаються, проходять перед головою, роз'єднати Тьєїнь і поступово перевертати долоні вгору. Коли вони досягнуть маківки, долоні спрямовані вгору, усі десять пальців дивляться один на одного. Відстань між кінчиками пальців 20–25 см (див. фото 1–2). Водночас із цим тягнутися головою вгору і тиснути ногами вниз. Витягнутися тілом. Із силою припідняти основи долонь. Поступово розпрямити все тіло. Розтягуватися приблизно 2–3 секунди. Різко розслабитися всім тілом. Особливо ділянки колін та стегон мають повернутися в плавно призігнений стан.

Рулай ґваньдін⁶. Продовжувати від попереднього положення. Розвернути долоні на 140° назовні, щоб руки утворили «форму лійки» (див. фото 1–3), і, розпрямивши зап'ястя, одночасно опускати руки вниз. Під час опускання рук долоні повернуті до грудей. Руки перебувають на відстані приблизно 10 см від грудей. Вони рухаються далі до нижньої ділянки живота (див. фото 1–4).

⁴ *кит.* «Майтрейя потягається тілом».

⁵ Мудра — жести рук.

⁶ *кит.* «Татхагата вливає енергію в маківку».



1–4



1–5

Сваншоу Хеши⁷. Після того, як руки досягнуть нижньої ділянки живота, одразу підняти їх і скласти перед грудьми в положення Хеши (див. фото 1–5). Під час Хеши пальці щільно прилягають до пальців, а основи долонь — одна до одної. Між серединами долонь є пустота. Підтримувати лікті. Передпліччя утворюють пряму лінію (за винятком Хеши та Тьєїнь, руки всюди перебувають в положенні «долоня-лотос», далі буде так само).



1–6



1–7

⁷ *кит.* «руки в положенні Хеши». «Хеши» перекладається як «скласти десять [пальців]».

Чжанчжи цьєнь-кунь⁸. Починати з Хеши. Роз'єднати долоні. Відстань між ними приблизно 2–3 см. Почати одночасно повертати долоні. У чоловіків ліву руку (у жінок праву) повернути до грудей, а праву — за межі грудей. Виходить положення, коли ліва рука вгорі, а права — вниз, і кожна утворює зі своїм передпліччям пряму (див. фото 1–6). Далі ліве передпліччя діагонально розгорнути ліворуч і вгору. Долоня дивиться вниз. Кисть перебуває на такій самій висоті, що й голова, і досить. Права рука все ще залишається перед грудьми долонею вгору. У міру того, як ліва рука поступово досягає потрібного місця, поступово розпрямити все тіло. Штовхати головою вгору, ногами тиснути вниз. Ліва рука розпрямляється діагонально ліворуч і вгору, права рука, перебуваючи перед грудьми, слідом за плечем відтягується назовні (див. фото 1–7). Розтягуватися приблизно 2–3 секунди й миттєво розслабити все тіло. Ліва рука знову вертається назад до грудей та утворює з правою рукою положення Хеши. Потім знову обертати долоні. Права рука (у жінок — ліва), розгортаючись, опиняється зверху, ліва — знизу (див. фото 1–8). Права рука повторює попередні рухи лівої руки, тобто розгорнути праве передпліччя діагонально праворуч і вгору, щоб долоня дивилася вниз. Кисть перебуває на такій самій висоті, що й голова, і достатньо. Ліва рука під час цього все ще залишається перед грудьми з долонею, повернутою вгору. Після розтягування⁹ (див. фото 1–9) миттєво розслабити¹⁰ все тіло. Після повернення рук назад, скласти перед грудьми Хеши (див. фото 1–5).



1–8



1–9

Тьїньхоу феньшень¹¹. Починати з Хеши. З положення перед грудьми розтягнути руки в різні боки, щоб вони утворювали з плічми пряму лінію. Поступово розпрямити все тіло. Штовхати головою вгору, тиснути ногами вниз. Руками із силою тягнутися в різні боки. З однаковою силою тягнутися в усі чотири сторони (див. фото 1–10). Розтягуватися приблизно 2–3 секунди. Миттєво розслабити все тіло. Повернути руки знову до грудей у положення Хеши.

⁸ *кит.* «долоні вказують на Небо й Землю».

⁹ *кит.* «чжень».

¹⁰ *кит.* «фансун».

¹¹ *кит.* «золота мавпа розмножує тіло».



1–10



1–11

Сванлун сяхай¹². Починати з Хеши. Одночасно розняти руки і витягнути їх уперед і вниз. Коли розняті руки стануть паралельними і витягнутими, то між ними та стегнами утворюється кут приблизно 30° (див. фото 1–11). Поступово розтягнутися всім тілом. Штовхати головою вгору, тиснути ногами вниз. Розтягуватися десь 2–3 секунди. Миттєво розслабити все тіло. Після того, як руки повернуться назад, скласти перед грудьми Хеши.

Пуса фулен¹³. Починати з положення Хеши. Одночасно розняти руки і витягнути їх діагонально вниз і до боків тіла. Коли кисті досягнуть боків, руки розпрямляться й утворюватимуть зі стегнами кути приблизно по 30° (див. фото 1–12). У цей час поступово розпрямити все тіло. Кінчиками пальців рук із силою тягнутися вниз. Потім миттєво розслабити все тіло. Знову скласти руки перед грудьми в положенні Хеши.

¹² *кит.* «пара драконів пірнає в море».

¹³ *кит.* «Бодхісатва спирається руками на лотоси».



1–12



1–13

Лохань бейшань¹⁴. Починати з Хеши. Одночасно розняти руки і витягнути їх за спину. Водночас розвернути долоні назад. Коли руки досягнуть боків тіла, почати поступово згинати зап'ястя. Після того, як руки проминуть тіло, зап'ястями утворити кут 45° (див. фото 1–13). Поступово розтягнутися всім тілом. Після того, як руки досягнуть потрібного місця, штовхати головою вгору, тиснути ногами вниз. Стояти прямо. Розтягуватися десь 2–3 секунди. Миттєво розслабити все тіло. Далі руки повернути назад у положення Хеши перед грудьми.



1–14



1–15



1–16

¹⁴ кит. «Архат несе на спині гору».

Тьїньган пайшань¹⁵. Починати з Хеши. Одночасно розняти руки і штовхати долонями, що стоять вертикально, уперед. Кінчики пальців дивляться вгору. Руки на висоті плечей. Після того, як руки розпрямляться, із силою розтягуються. Штовхати головою вгору, ногами тиснути вниз, стояти прямо (див. фото 1–14). Розтягуються приблизно 2–3 секунди. Миттєво розслабити все тіло. Руки повертаються назад до грудей у Хеши.

Дьєкоу сяофу¹⁶. Починати з Хеши. Повільно опускаючи руки вниз, звернути долоні в бік нижньої частини живота. Коли руки досягнуть нижньої частини живота, накласти одну руку на другу. У чоловіків ліва рука всередині, у жінок — права. Долоня однієї руки звернена до тильного боку другої руки. Відстань між руками та між рукою і животом — приблизно по 3 см. Зазвичай руки тримають у цьому положенні протягом 40–100 секунд (див. фото 1–15).

Заклучна поза — Ляншоу Тьєїнь (див. фото 1–16).

2. Метод «Стовп для Фалунь»¹⁷

Принцип практики. Це другий метод практики Фалуньгун. Він належить до статичних методів стовпа. Складається він із чотирьох поз охоплення колеса. Вони досить одноманітні. До того ж у кожній позі вимагається практикувати дуже довго. У тих, хто починає вчитися стояти в позі стовпа, на початку практикування відчувається велика важкість у руках, і вони дуже ниють. Але після практикування ці люди відразу відчувають легкість у тілі і не мають відчуття втоми, яке буває після праці. У міру збільшення часу та частоти практикування між руками з'являється «Фалунь», що обертається. Часте практикування методу «Стовп для Фалунь» може привести до повного з'єднання всього тіла та до збільшення сили Гун. Метод «Стовп для Фалунь» належить до методів усебічного самовдосконалювання, він збільшує мудрість, підвищує рівень і посилює чудотворну силу. Хоча цей метод практики простий, він виробляє дуже багато речей і є дуже багатоплановим. Пози цього методу практики мають бути природними. Треба знати, що ти зараз виконуєш практику. Не хитайтеся. Хоча наявність невеликих рухів є нормальною. У цьому методі, як і в інших методах практики Фалуньгун, після закінчення виконання практики не робиться спеціального зупинення практикування, адже Фалунь обертається завжди, і його не можна зупинити. Вимоги до часу практикування в кожній позі варіюються залежно від конкретної людини. Чим довше, тим краще.

Формула:

生慧增力，容心轻体； Шен хуей цзен лі, жун сінь цін ті;

似妙似悟，法轮初起 Си м'яо си у, Фалунь чу ці.¹⁸

¹⁵ кит. «Ваджра штовхає гору».

¹⁶ кит. «Склавши руки, прикрити нижню частину живота».

¹⁷ кит. «Фалунь чжвон фа».

¹⁸ Переклад: «Народжується мудрість, зростає сила; гармонізується серце, полегшується тіло. Почуваєшся прекрасно, відчуваєш пробудження; Фалунь починає підійматися».



2–1



2–2

Підготовча поза. Усе тіло розслаблене, але не до млявості. Ноги на ширині плечей. Стояти природно. Трохи зігнути ноги, дві ділянки — колін і стегон — у плавно призігнутому стані. Злегка втягнути підборіддя. Язик торкається піднебіння. Між зубами залишити невеличку щілину. Зімкнути губи. М'яко заплющити очі. Мати спокійний і добрий вираз обличчя.

Руки в положенні Тьєїнь (див. фото 2–1).

Тоуцен баолунь¹⁹. Починати з Тьєїнь. З положення перед животом повільно підняти руки, рознявши Тьєїнь. Коли руки піднімуться перед головою, центри долонь дивляться в бік обличчя. Вони розташовані на рівні брів. Кінчики всіх пальців дивляться один на одного. Відстань між пальцями приблизно 15 см. Руки обіймають коло. Розслабити все тіло (див. фото 2–2).

¹⁹ *кит.* «Охоплення колеса перед головою».



2–3



2–4

Фуцен баолунь²⁰. З положення «Тоуцен баолунь» повільно опускати руки. Позиція незмінна. Руки опустити аж до нижньої частини живота. Відстань між руками й животом приблизно 10 см. Підтримувати лікті, щоб у пахвових западинах була порожнина. Долоні дивляться вгору. Кінчики всіх пальців дивляться один на одного. Відстань між пальцями приблизно 10 см. Руками обіймати коло (див. фото 2–3).

Тодін баолунь²¹. Починати від положення «Фуцен баолунь». Не змінюючи пози, повільно підняти руки над маківкою і виконувати «Тодін баолунь». Усі пальці рук дивляться один на одного. Долоні дивляться вниз. Відстань між пальцями 20–30 см. Руками обіймати форму кола. Плечі, руки, лікті й зап'ястя розслаблені (див. фото 2–4).

²⁰ *кит.* «Охоплення колеса перед животом».

²¹ *кит.* «Охоплення колеса над маківкою».



2–5



2–6

Лянце баолунь²². З положення «Тоудін баолунь» опустити руки до боків голови. Долоні дивляться у вуха. Розслабити плечі. Передпліччя стоять вертикально. Руки не повинні бути надто близько до вух (див. фото 2–5).

Дьскоу сяофу. З «Лянце баолунь» опустити руки вниз аж до нижньої частини живота і скласти в положення Дьскоу сяофу (див. фото 2–6). Завершальна поза — Ляншоу Тьєїнь²³.

3. Метод «З'єднання двох полюсів»²⁴

Принцип практики. Цей метод практики змішує та сполучає ці Всесвіту із ці, що всередині тіла людини. Він має велику пропускну здатність. Завдяки цьому практикувальник може за вкрай короткий час викинути з тіла назовні хвороботворну та чорну ці. Потім він вбирає в себе велику кількість ці Всесвіту, очищує своє тіло і якнайшвидше входить у стан «Прозоро-чистого тіла». Разом з тим цей метод практики може під час рухів Чхун-г'вань²⁵ «відкрити маківку», а також проходити людського тіла в підшвах стіп.

Перед практикуванням уявіть себе двома височенними пустими бочками, які, стоячи на Землі, підпирають Небо — незрівнянно великими й високими. Ці всередині тіла рухається слідом за підняттям та опусканням рук. Вирвавшись із маківки голови, ці досягає найвищої крайньої точки Всесвіту; ці, що проривається вниз, вирвавшись із

²² *кит.* «Охоплення колеса по боках».

²³ *кит.* «Руки в «Тьєїнь».

²⁴ *кит.* «Г'ваньтун лянтьї фа».

²⁵ Рухи вгору та вниз у цій вправі.

підшов стіп, досягає найнижчої крайньої точки Всесвіту. Далі ці рухається слідом за руками і від двох полюсів повертається назад усередину тіла, а потім випромінюється у протилежних напрямках. Загалом туди й назад виконується дев'ять разів. Під час дев'ятого разу Чхун-гвань ліва (у жінок права) рука чекає в крайньому верхньому положенні, доки права (у жінок ліва) рука підніметься вгору. Далі після того, як зробили одночасне Гвань²⁶ до крайнього нижнього положення, руки повернуться назад²⁷ і, проходячи тулуб, зроблять Чхун²⁸ угору. Після дев'яти рухів туди й сюди ці повертають назад. Для цього треба в нижній частині живота прокрутити Фалунь за годинниковою стрілкою, щоб обертанням повернути ці, яка за межами тіла, назад усередину тіла. Далі скласти Тьє-дін-їнь²⁹. По закінченню практикування робиться заключна поза, але не відбувається зупинення практики.

Формула:

净化本体，法开顶底； Цзін хуа бень ті, Фа кай дін ді;

心慈意猛，通天彻地。 сінь ци йі мен, тун тьєн че ді..³⁰



3-1



3-2

²⁶ *кит.* «вливання», рух руки (рук) униз.

²⁷ Це слово перекладається не як «обертання», а як «повернення».

²⁸ *кит.* «змивання», «уливання вгору», рух руки (рук) угору.

²⁹ *кит.* «скласти мудру медитації». Те ж саме, що Тьєїнь.

³⁰ Переклад: «Очищується твоє тіло; Закон відкриває енергетичні канали маківки й ступень. Серце милосердне, воля — хоробра; досягаєш верхівки Неба й нижчої точки Землі».

Підготовча поза. Усе тіло розслаблене, але не до млявості. Ноги на ширині плечей, стояти природно. Злегка зігнути ноги. Коліна та стегна перебувають у плавно призігнутому стані. Трішки втягнути підборіддя. Язик торкається піднебіння. Між зубами залишити невеличку щілину. Зімкнути губи. М'яко заплющити очі. Мати спокійний і добрий вираз обличчя. Тьєїнь, Хеши.

Чхун-гвань одинарними руками³¹. Починати з Хеши. Робити одинарними руками рухи Чхун угору та Гвань униз. Руки рухаються повільно слідом за Цітьї³², який перебуває зовні тіла. Внутрішня ці тіла рухається слідом за підняттям та опусканням рук. У чоловіків спочатку піднімається ліва рука (див. фото 3–1), у жінок — права. Рука повільно робить Чхун угору від передньої частини боку голови і виривається з маківки; одночасно із цим права (у жінок ліва) рука повільно робить Гвань униз. Потім вони з другою рукою роблять Чхун-гвань, помінявшись місцями (див. фото 3–2). Долоні повернуті до тіла. Зберігати відстань 10 см між долонями й тілом. Під час виконання все тіло має бути розслабленим. Один рух руки вгору та один рух униз рахується за один раз. Зробити Чхун-гвань загалом дев'ять разів.



3–3



3–4



3–5

Чхун-гвань обома руками³³. Під час дев'ятого разу Чхун-гвань одинарними руками ліва рука (у жінок — права) залишається нагорі, а друга рука теж піднімається вгору, тобто обидві руки перебувають у місці Чхун нагорі (див. фото 3–3). Далі обидві руки роблять одночасне Гвань униз (див. фото 3–4). Під час Чхун-гвань обома руками долоні повернуті до тіла і перебувають на відстані 10 см від тіла. Один рух рук угору та один рух униз рахується за один раз. Зробити Чхун-гвань загалом 9 разів.

³¹ *кит.* «Даньшоу Чхун-гвань».

³² *кит.* «енергетичний механізм», «механізм ці».

³³ *кит.* «Сваншоу Чхун-гвань».



3–6

3–7

3–8

Дати руками поштовх Фалунь³⁴. Закінчивши дев'ятий раз, руки з місця над головою мимо голови й грудей опускаються вниз до нижньої частини живота. У місці нижньої частини живота руки дають поштовх обертанню Фалунь (див. фото 3–5, 3–6, 3–7). У чоловіків ліва рука всередині, у жінок — права. Відстань між руками та між рукою і животом приблизно 4 см. Прокрутити Фалунь чотири рази за годинниковою стрілкою, щоб за допомогою обертання повернути енергію ззовні назад усередину тіла. Під час обертання Фалунь руки не повинні виходити за межі нижньої частини живота.

Ляншоу Тьєїнь (див. фото 3–8).

4. Метод «Круг неба Фалунь»³⁵

Принцип практики. Завдяки цьому методу практики енергія людського тіла широко циркулює. Вона не йде одним чи кількома меридіанами, а здійснює кругообіг цілими сторонами тіла людини від сторони їнь³⁶ до сторони ян³⁷, невпинно туди й назад. Це дуже далеко перевищує звичайні методи пробиття енергетичних каналів чи великий та малий круг неба. Це метод практики середнього рівня у Фалуньгун. На базі попередніх трьох методів практики шляхом практикування цього методу можна дуже швидко пробити енергетичні канали всього тіла (включно з великим кругом неба). Поступово згори вниз з'єднується все тіло. Найбільшою особливістю цього методу практики є те, що за допомогою обертання «Фалунь» виправляються неправильні стани

³⁴ *кит.* «Сваншоу туйдун Фалунь».

³⁵ *кит.* «Фалунь чжоу-тьєнь фа».

³⁶ Передня сторона тіла.

³⁷ Задня сторона тіла.

людського тіла. Щоб людське тіло — цей малий усесвіт — повернулося до свого початкового стану і було досягнуто вільного та безперешкодного функціонування енергетичних каналів усього тіла. Досягши у практиці цього стану, людина вже дійшла дуже високого рівня в самовдосконалюванні за Законом людського світу. Тоді той, хто має видатні вроджені якості, зможе перейти до самовдосконалювання за Великим методом. Тієї пори сила Гун і чудотворна сила значно зростуть. Під час практикування руки рухаються слідом за Цітьї. Рухи мають бути розслабленими, неквапливими та округлими³⁸.

Формула:

旋法至虛，心清似玉； Сюень фа чжи сюй, сінь цін си юй;

返本归真，悠悠似起。 фань бень гуей чжень, йоу йоу си ці³⁹.



4-1



4-2

Підготовча поза. Усе тіло розслаблене, але не до млявості. Ноги на ширині плечей, стояти природно. Злегка зігнути ноги. Коліна та стегна у плавно призігнутому стані. Трохи втягнути підборіддя. Язик торкається піднебіння. Між зубами залишити легеньку щілину. Зімкнути губи. М'яко заплющити очі. Мати спокійний і добрий вираз обличчя.

Руки в Тьєїнь, Хеши.

Рознімаючи положення Хеши, опустити руки вниз у напрямку нижньої частини живота, одночасно із цим повернути долоні до тіла. Відстань між руками й тілом приблизно 10 см. Пройшовши нижню частину живота, тягнутися руками вниз між ногами, опустити їх уздовж внутрішніх боків ніг. Одночасно із цим зігнути в талії й присісти

³⁸ *кит.* «хвань, мань, юань».

³⁹ Переклад: «Закон, обертаючись, досягає Пустоти; серце чисте, наче нефрит. Повертаєшся до джерел, знаходиш справжнього себе; плавно рухаєшся, наче злітаєш».

(див. фото 4–1). Коли кінчики пальців рук наблизяться до землі, руки від носків та зовнішніх боків стіп описують лінію до зовнішніх сторін п'яток (див. фото 4–2).



4–3



4–4



4–5



4–6



4–7

Далі зап'ястя трохи згинаються й від п'яток кисті поступово піднімаються уздовж задніх сторін ніг (див. фото 4–3). Коли кисті піднімаються за спиною, одночасно із цим випрямляється талія (див. фото 4–4). Під час виконання всього методу «Круг неба Фалунь» руки не повинні торкатися будь-якої частини тіла, інакше енергія з рук повернеться назад усередину тіла. Коли кисті досягнуть положення, коли більше не

зможуть підніматися, стиснути пусті кулаки⁴⁰ (див. фото 4–5). Далі вийняти їх з-під пахв. Руки утворюють великий перетин перед грудьми (тут немає особливих вимог до того, яка рука зверху, а яка знизу; вирішуйте самі залежно від своєї звички, у чоловіків і жінок тут немає різниці) (див. фото 4–6). Розтиснути кулаки. Кисті перебувають на плечах (є інтервал). Одразу після цього, коли долоні буде проведено уздовж зовнішніх сторін⁴¹ рук до зап'ясть, змінити положення так, щоб долоні дивилися одна на одну. Тобто щоб великий палець зовнішньої руки повернувся вгору, а великий палець внутрішньої — униз. Відстань між долонями приблизно 3–4 см. У цей час кисті та руки утворюють пряму (див. фото 4–7). Відразу після цього, наче тримаючи кульку, повернути долоні⁴², щоб зовнішня рука стала внутрішньою, а внутрішня — зовнішньою. Далі, ведучи кисті уздовж внутрішніх сторін⁴³ передпліч і внутрішніх сторін плечей, одночасно підняти руки вгору і пройти голову⁴⁴ (див. фото 4–8). Після того, як кисті пройдуть голову, вони взаємно перетинаються і рухаються далі в бік акупунктурної точки Дачжуй⁴⁵ (див. фото 4–9). Кисті перестають перетинатися, кінчики пальців дивляться вниз, щоб з'єднатися з енергією зі спини. Далі з місця над головою вести руки паралельно до місця перед грудьми (див. фото 4–10). Таким є один цикл круга неба. Загалом робиться дев'ять циклів. Після завершення дев'ятого циклу руки повз груди опускаються вниз до нижньої частини живота.



4–8



4–9



4–10

Дьєкоу сяофу, Ляншоу Тьєїнь.

⁴⁰ *кит.* «цзвань кун цюень».

⁴¹ В оригіналі — «сторін ян».

⁴² *кит.* «нін чжан».

⁴³ В оригіналі — «сторін їнь».

⁴⁴ *кит.* «ґуо тоу».

⁴⁵ Точка на хребті, що розташована нижче остистого відростка 7-го шийного хребця.

5. Метод «Посилення чудотворної сили»⁴⁶

Принцип практики. Метод «Посилення чудотворної сили» належить до статичної практики методу самовдосконалювання Фалуньгун. Цей метод практики одночасно вдосконалює багато речей. У ньому за допомогою «мудр Будди» обертають «Фалунь», щоб посилювати чудотворну силу (включно з паранормальними здатностями) та силу Гун. Він є методом практики вище середнього рівня і раніше належав до таємних методів практики. Щоб виконати прохання тих, хто має певну базу, я поширив цей метод практики, щоб його поширення спасло тих, кому судилося вдосконалюватися за Фалуньгун. Цей метод вимагається практикувати, сидячи із загорненими ногами. Найкраще застосовувати парне загорнення, але можна застосовувати і одинарне. Під час самовдосконалювання має місце досить сильний потік ці і досить велике енергетичне поле навколо тіла. Руки йдуть слідом за Цітьї, який вклав Учитель. Коли руки піднімаються, серце йде за думкою. Під час посилення чудотворної сили думки пусті, несвідоме злегка сконцентроване на долонях. У долонях будуть відчуття тепла, важкості, електричних «мурашок», присутності якогось предмета та інші. Але не треба навмисне за цим гнатися, нехай усе буде природно. Вимоги до часу сидіння із загорненими ногами: чим довше, тим краще. Але він визначається залежно від базових навичок. Чим довший час, тим більша інтенсивність, тим швидше виникає Гун. Під час практики (ні про що не думай, не май жодних думок) поступово поринь у стан спокою. Від ніби спокійного, але не медитативного стану динамічної практики поступово поринь у медитацію. Але твоя головна свідомість знає, що ти виконуєш практику.

Формула:

有意无意，印随机起；Йоу йї у йї, їнь суей цзі ці;

似空非空，动静如意。си кун фей кун, дун цзін жу йї⁴⁷.

⁴⁶ *кит.* «Шеньтун тьячи фа».

⁴⁷ Переклад: «Наче є думки, та не використовуєш їх; мудри йдуть за механізмом. Наче перебуваєш в стані пустоти, та не повністю; з легкістю рухаєшся й переходиш в статичність».



5-1



5-2

Ляншоу Тьєїнь. Сидіти із загорненими ногами. Розслабити все тіло, але не до млявості. Поперек і шия прямі. Злегка втягнути підборіддя. Язик торкається піднебіння. Між зубами залишити невеличку щілину. Зімкнути губи. М'яко заплющити очі. У серці народжується Милосердя. Мати спокійний і добрий вираз обличчя. Руки в Тьєїнь покласти на нижню частину живота. Поступово поринути у стан спокою (див. фото 5-1).



5-3



5-4

Мудра 1 (коли руки піднімаються, серце плине за думкою, руки йдуть слідом за Цітьї, який вклав Учитель; вимагається, щоб рухи були розслабленими, неквапливими та округлими). З положення Тьєїнь повільно підняти руки. Коли вони досягнуть місця перед головою, поступово перевернути долоні вгору. Коли долоні дивитимуться вгору,

руки теж досягли найвищої точки (див. фото 5–2). Відразу після цього розняти руки та над маківкою описати дугу, повертаючи руки до боків. Повертати їх аж до місця спереду боків голови (див. фото 5–3). Одразу після цього повільно опустити руки. Намагайтеся, щоб лікті були якомога ближче до середини. Долоні дивляться вгору, а кінчики пальців — уперед (див. фото 5–4). Потім одночасно розпрямляти зап'ястя і пройти схрещеними руками перед грудьми. У чоловіків ліва рука йде зовні, у жінок — права (див. фото 5–5). Коли схрещені руки утворять пряму, зап'ястя руки, яка перебуває зовні, повертається у зовнішній бік і одночасно долоня перевертається вгору. Описати більшу частину дуги. Утвориться положення, коли долоня дивиться вгору, а кінчики пальців — назад. Руки рухаються з певною силою. Водночас із цим долоня руки, яка перебуває всередині, після схрещення поступово повертається вниз, аж доки розпрямиться. Кисть і рука разом перевертаються до такого положення, коли долоня дивиться назовні. Кисть і рука розташовані діагонально вперед і вниз від тіла і утворюють із тілом кут 30° (див. фото 5–6).



5–5



5–6

Мудра 2. Продовжувати з положення, зображеного на фото 5–6. Ліва кисть (та, що зверху) йде всередині, а права, повертаючи долоню всередину, йде вгору. Рухи дзеркально повторюються з тими, що були в першій мудрі, положення рук навпаки (див. фото 5–7).



5-7



5-8

Мудра 3. Розпрямляючи зап'ястя правої в чоловіків (лівої в жінок) руки, долоня повертається до тіла. Після того, як права рука пройде навхрест перед грудьми, долоня повертається⁴⁸ вниз, аж доки досягне гомілки діагонально вперед і вниз. Рука має випрямитися. Водночас із цим долоня лівої в чоловіків (правої в жінок) руки повертається всередину. Після того, як пройшла навхрест, вона одночасно іде вгору, повертається і рухається до місця перед лівим (у жінок правим) плечем. Після того, як кисть досягне потрібного положення, долоня дивиться вгору, а кінчики пальців — уперед (див. фото 5-8).



5-9



5-10

⁴⁸ Тут «повертається» вживається в контексті «кручення», а не «повернення».

Мудра 4. Позиції просто дзеркально міняються місцями з позиціями мудри 3. У чоловіків ліва рука (у жінок права) іде всередині, у чоловіків права (у жінок ліва) іде зовні. Просто рухи лівої та правої рук міняються місцями, положення рук навпаки (див. фото 5–9). Рухи всіх чотирьох мудр ідуть один за одним, без зупинок.

Посилення чудотворної сили у формі сфер⁴⁹. Продовжувати від мудри 4. Рука, яка зверху, іде всередині, а рука, яка знизу, іде зовні. У чоловіків права долоня поступово повертається в бік грудей та опускається. Ліва в чоловіків (права в жінок) кисть піднімається. Коли обидва передпліччя, дійшовши до місця перед грудьми, утворять пряму лінію (див. фото 5–10), розтягнути кисті в різні боки (див. фото 5–11) та одночасно повернути долонями вниз. Коли кисті досягнуть положення над боками за межами колін, вони перебувають на рівні талії. Передпліччя й зап'ястя розташовані горизонтально. Розслабити руки (див. фото 5–12). У цій позі чудотворна сила переміщується на кисті, щоб її було посилено. Це чудотворна сила, що має форму куль. Під час посилення чудотворної сили в долонях будуть відчуття тепла, важкості, електричних «мурашок», присутності якогось предмета та інші. Однак не треба навмисне за цим гнатися. Нехай усе буде природно. Час сидіння в цій позі: чим довше, тим краще. Виконуйте, аж доки більше вже не зможете.



5–11

⁴⁹ *кит.* «тьячи цючжвон шеньтун».



5–12

Посилення чудотворної сили у формі стовпів ⁵⁰. Продовжувати від попередньої пози. Права (у жінок ліва) кисть одночасно повертається долонею вгору і рухається до нижньої частини живота. Після того, як кисть досягне потрібного положення, долоня дивиться вгору в місці нижньої частини живота. Одночасно з рухами правої кисті ліва (у жінок права) кисть, піднімаючись, рухається до підборіддя. Долоня залишається повернутою вниз. Кисть перебуває на одному рівні з підборіддям. Передпліччя та кисті — у горизонтальному положенні. У цей час долоні дивляться одна на одну. Зафіксувати цю позу (див. фото 5–13). Це посилення чудотворної сили у формі стовпа. Наприклад, такої, як долоня-блискавка. Сидіти в цій позі, аж доки відчуєш, що більше вже не можеш. Далі верхня кисть, описуючи півколо вперед і вниз, опускається до нижньої частини живота. Одночасно із цим нижня кисть піднімається вгору й перевертається долонею вниз. Підняти її до підборіддя (див. фото 5–14). Руки на одному рівні з плечима. Долоні одна навпроти одної. Це теж посилення чудотворної сили у формі стовпа, лише позиції рук навпаки. Норма часу виконання: доки руки втомляться так, що більше вже не можеш.

⁵⁰ *кит.* «тьячи чжучжвон шеньтун».



5–13



5–14

Самовдосконалювання у статичній практиці⁵¹. Продовжувати від попередньої пози. Далі верхня рука, описавши півколо вперед і вниз, опускається до нижньої частини живота. Руки складаються в Тьєїнь (див. фото 5–15). Перейти до самовдосконалювання у статичній практиці. Поринути в медитацію. За часом чим довше, тим краще.



5–15



5–16

Завершальна поза. Скласти руки в Хеши (див. фото 5–16). Вийти з медитації, розняти загорнені ноги.

⁵¹ *кит.* «Тьїнґун сюлен».

Базові вимоги та пункти, на які слід звернути увагу, у самовдосконалюванні за Фалуньгун

1. П'ять методів практики Фалуньгун можна виконувати по черзі, а можна за бажанням вибірково. Але зазвичай вимагається передусім виконати перший метод. До того ж краще за все зробити його три рази. Звичайно, не виконавши перший метод, можна спочатку зробити й інші. Кожний метод можна практикувати окремо.
2. Рухи повинні бути точними й мати чіткий ритм. Кисті й руки мають бути округлими й витонченими. Рухи вгору та вниз, уперед і назад, ліворуч і праворуч мають іти слідом за Цітьї «розслаблено, неквапливо та округло». Не треба рухатися занадто швидко чи занадто повільно.
3. Під час практики обов'язково треба контролювати себе за допомогою своєї головної свідомості. У Фалуньгун удосконалюється головна свідомість. Не треба навмисне гнатися за розгойдуванням. Якщо є розгойдування, треба його стримати. У разі нагальної потреби можна відкрити очі.
4. Усе тіло розслаблене. Особливо коліна та стегна мають бути розслабленими. Якщо стояти надто прямо, то енергетичні канали не матимуть гарної прохідності.
5. Під час практики рухи повинні бути легкими та природними, плавними та невимушеними, такими, що «у м'якості мають твердість», зв'язними та впевненими. Має бути присутня певна сила, але без негнучкості та закостенілості. Якщо так виконувати рухи, то буде помітний ефект.
6. Щоразу, коли закінчується практикування, «лише виконується завершальна поза, але не відбувається зупинення практики». Виконайте положення Тьєїнь, і достатньо. По завершенню Тьєїнь завершальна поза закінчується. Не можна за допомогою думок зупиняти практику, адже Фалунь не може перестати обертатися.
7. Людям із затяжними хворобами чи слабкістю в тілі можна залежно від фактичних обставин менше практикувати, або самовдосконалюватися, виконуючи один метод практики на свій вибір. Ті, хто не може робити динамічну практику, можуть сидіти в медитації. Під час практики зазвичай не слід перериватися.
8. Немає особливих вимог до місця, часу та сторін світу, у яких практикуєш. Але вимагається, щоб місце було чистим, а оточення — тихим.
9. Під час практикування за цим методом не додають думок, завдяки чому не буде відхилень. Але не можна примішувати інші методи практики. Якщо під час практикування примішати інші методи практики, то Фалунь буде деформовано.
10. Коли під час практикування ніяк не можеш поринути у стан спокою, можна повторювати ім'я Вчителя. З плином часу ти природно поринатимеш у стан спокою.
11. Під час практикування можна зіткнутися зі стражданнями. Страждання є одним зі способів розплатитися за «карму». Кожна людина має «карму». Коли в тілі виникає дискомфорт, не думай, що ти захворів. Щоб погасити «карму» та розчистити шлях для самовдосконалення, страждання приходять швидше й достроково.
12. Якщо під час сидіння в медитації не можеш загорнути ноги, то можна спочатку практикувати, сидячи на краю стільця. Так ти теж зможеш досягти таких самих результатів. Але, будучи практикуювальником, ти мусиш бути здатним загортати ноги. З плином часу ти зрештою поступово зможеш загортати ноги.
13. Під час виконання статичної практики, якщо ти побачив якесь зображення чи картини, не звертай на них уваги. Далі роби свою практику. Наприклад, коли тобі

заважатимуть якісь страхітливі явища чи коли тобі щось загрожуватиме, тоді відразу ж подумай: «Мене захищає Вчитель Фалуньгун. Я нічого не боюся». Або вигукни ім'я Вчителя Лі й практикуй собі далі.

РОЗДІЛ П'ЯТИЙ. ВІДПОВІДІ НА ЗАПИТАННЯ

1. Фалунь і Фалуньгун

Учень: *Із чого складається Фалунь?*

Учитель: Фалунь є розумною істотою, що складається з матерії високої енергії. Він сам перетворює Гун. Фалунь не існує в нашому просторі.

Учень: *Яким є Фалунь на вигляд?*

Учитель: Про колір Фалунь можна сказати лише те, що він золотавий. У нашому просторі все-таки немає такого кольору. Фон кільця — надзвичайно яскравий червоний. Фон зовнішнього кільця — жовтогарячий. Два червоно-чорних тайцзі¹ належать до Школи Дао. Два червоно-синіх тайцзі належать до Первісного Великого Дао. Це дві різні речі. Знак свастики — золотавий. Люди з небесним оком низького рівня бачать, що Фалунь обертається, наче електровентилятор. А якщо зможеш ясно його побачити, то це буде неймовірно красива картина. Це спонукатиме практикувальника самовдосконалюватися більш хоробрі і старанно.

Учень: *В якому місці Фалунь перебуває в початковий період? У якому перебуває потім?*

Учитель: Я насправді вам даю лише один Фалунь. Він перебуває в нижній частині живота, у тому ж самому місці, де виробляється та зосереджується Дань, про який ми розповідали. Місцеперебування Фалунь не змінюється. Хтось може бачити обертання багатьох-багатьох Фалунь. Це мої Тіла Закону застосовують їх зовнішньо, коли відрегульовують твій організм.

Учень: *Чи можна виробити Фалунь шляхом практики? Скільки їх можна виробити? Яка різниця між ними й тим Фалунь, який дає Вчитель?*

Учитель: Шляхом практики можна виробити Фалунь. Коли твоя сила Гун невпинно поглиблюватиметься, кількість Фалунь буде чим далі, тим більшою. Усі Фалунь однакові. Лише Фалунь, який перебуває в нижній частині живота, не може всюди переміщуватися. То є корінь.

Учень: *Як спостерігати існування Фалунь і його обертання?*

Учитель: Немає потреби це спостерігати. Хтось є дуже чутливим. Він відчує, що Фалунь обертається. У початковий період, коли Фалунь щойно було вкладено, ти, можливо, відчуєш усередині тіла якусь невідповідність, біль у животі, ніби там щось рухається, буде відчуття тепла тощо. Після того, як ти до нього адаптуєшся, відчуттів більше не буде. Але ті, хто має здатності, зможуть його побачити. Це так само, як зі шлунком, ти не відчуваєш руху свого шлунка.

Учень: *Напрямо обертання Фалунь на зображенні Фалунь відрізняється від того, що на посвідченні курсанта (маються на увазі перші та другі курси в Пекіні — прим. авт.). Фалунь на посвідченні курсанта, яке використовувалося для входу на лекції, обертається проти годинникової стрілки. Чому?*

Учитель: Мета цього — дати вам трішечки користі. Коли Фалунь викидає енергію назовні, то відрегулює вам організм. Тому він обертається не за годинниковою стрілкою. Ви можете побачити, що він обертається.

¹ Знак їнь і ян.

Учень: *Учитель може вкласти Фалунь у кожного учня?*

Учитель: Ми тут з вами про це поговоримо. Деякі з наших учнів раніше займалися дуже багатьма методами практики. Складність у тому, що треба розібратися з хаотичними речами в їхніх тілах — добре залишити, а погане відкинути, додається ще одна процедура. Після цього вже можна вкласти Фалунь. Залежно від висоти рівня учня в практиці, розмір вкладеного Фалунь буде різним. Деякі люди ніколи раніше не займалися цігун. Вони пройшли регулювання і мають непогану моральну основу. На цих моїх курсах вони позбулися хвороб, вийшли за межі рівня вправ із ці і ввійшли у стан Молочно-білого тіла. Тоді в них теж можна вкласти Фалунь. А в чималій кількості людей надзвичайно погане здоров'я. Їхній організм постійно перебуває у стані регулювання. Як же можна вкладати в них Фалунь, якщо їхній організм ще не було до кінця відрегульовано? Тут ідеться лише про малу частину людей, у яких не вкладають Фалунь. Не хвилюйтеся. Я вже вклав у вас Цітьї, який утворює Фалунь.

Учень: *Як мені забрати Фалунь?*

Учитель: Це не те, що ти приходиш і його забираєш. Я випускаю Фалунь і вкладаю його вам у нижню частину живота. Але не в нашому матеріальному просторі, а в іншому. Якби це відбувалося в цьому просторі — унизу твого живота є кишки, — коли там кишки, а Фалунь почав би обертатися, хіба це не був би жах? Фалунь перебуває в іншому матеріальному просторі й не конфліктує з тобою на цьому боці.

Учень: *Чи ви й далі даватимете Фалунь і на наступних навчальних курсах?*

Учитель: Ти отримаєш лише один Фалунь. Деякі люди відчувають обертання багатьох Фалунь. Ті Фалунь застосовуються зовнішньо, їх застосовують для відрегулювання твого організму. Найбільш характерна риса нашого методу практики — коли викидається енергія, то назовні випускається ціла зв'язка Фалунь. Тому коли ти не виконуєш практику, на твоєму тілі туди-сюди обертається багато-багато Фалунь. Вони відрегулюють твоє тіло. А той Фалунь, який я справді тобі даю, перебуває в нижній частині живота.

Учень: *Якщо перестав практикувати, чи це означає, що Фалунь зникне? Як довго Фалунь може залишатися у практикувальника?*

Учитель: Якщо ти вважатимеш себе практикувальником і вчинятимеш відповідно до вимог для Сіньсін, про які я розповідаю, то коли ти не практикуватимеш, Фалунь не лише не зникне, а й, навпаки, ще й посилиться, а твоя сила Гун і далі зростатиме. І навпаки, якщо ти практикуватимеш частіше, ніж будь-хто інший, але не поводитимешся відповідно до моїх вимог до Сіньсін, то, боюся, твоя практика буде марною. Хоча ти й практикуєш, це не діє. Хай би який метод ти практикував, якщо не виконуєш його вимог, то цілком можливо, що ти займаєшся еретичною практикою. Якщо ти у своїй голові весь час думаєш про погані справи: «Чому хтось такий поганий? Коли в мене проявляться здатності, я неодмінно його покараю». Навіть якщо ти вчишся Фалуньгун, але під час практикування додаєш ці речі й не дотримуєшся вимог до Сіньсін, про які я кажу, то хіба це не є також еретичною практикою?

Учень: *Учитель часто каже: «Фалунь не отримати, навіть якщо витратиш 100 мільйонів юанів». Що це означає?*

Учитель: Те, що він надзвичайно дорогоцінний. Я тобі даю не лише Фалунь, а й деякі речі, які забезпечать можливість твоєї практики. Усі вони дорогоцінні, і їх не можна проміняти навіть на величезні гроші.

Учень: *Чи можуть отримати Фалунь ті, хто спізнився?*

Учитель: Якщо ти прийшов раніше останніх трьох днів, то твоє тіло зможе бути відрегульовано й водночас буде вкладено Фалунь та інші речі. Якщо ти прийшов в останні три дні, тоді важко сказати. Але твій організм у такому випадку також буде відрегульовано. А ось вкласти речі буде дуже важко. Можливо, якщо в тебе непогані умови, тоді речі буде вкладено.

Учень: *Виправлення за допомогою Фалунь усіх неправильних станів людського тіла — це такий метод?*

Учитель: Виправляють не повністю за допомогою лише Фалунь. Учитель виправляє багатьма способами.

Учень: *Який доісторичний контекст має заснування Фалуньгун?*

Учитель: Я думаю, це занадто велике питання, занадто високе. Це перевищує і виходить за межі того, що нам належить знати на цьому нашому рівні. Не можна тут про це розповідати. Але є одна річ, яку ви маєте знати. Це не цігун буддизму, а цігун Школи Будди. Це не буддизм. Але ми з буддизмом маємо спільну мету. Лише школи самовдосконалювання різні, шляхи, якими йдемо, різні. А мета однакова.

Учень: *Наскільки довгу історію має Фалуньгун?*

Учитель: Метод, який я практикував, був не повністю таким самим, як комплекс речей, що зараз поширюється. Фалунь, який я виробив, більш могутній, ніж ті, що я зараз передаю. Зростання Гун також було швидшим, ніж у нинішньому методі практики. Незважаючи на це, зростання Гун у методі практики, який я поширюю, уже дуже швидке. Тому вимоги до Сіньсін практикуювальників вищі й суворіші. Я став передавати ці речі після того, як їх виправив. Вимоги там уже не такі високі, але вони вищі, ніж у звичайних методах практики. Цей метод відрізняється від колишнього. Тому й кажуть, що я засновник. Що ж до запитання, наскільки довгу історію має Фалуньгун, якщо не рахувати те, коли його не поширювали, то я почав навчати практики на Північному Сході² торік (1992 року — прим. авт.) у травні. Тож ви й кажіть, що його історія почалася торік у травні.

Учень: *Ми слухаємо лекції. Що Вчитель нам дає?*

Учитель: Я дав вам Фалунь. Є Фалунь для самовдосконалювання, а є Фалунь для регулювання організму. Водночас мої Тіла Закону дбають про вас, про кожного з вас, якщо ви практикуєте Фалуньгун. Якщо ти не практикуєш, то Тіла Закону, природно, про тебе не дбають. Навіть якщо наказати їм це робити, вони не будуть. Мої Тіла Закону дуже чітко та ясно знають, про що ти думаєш.

Учень: *Чи може Фалуньгун дати мені особисто домогтися в самовдосконалюванні Повноправного Досягнення?*

Учитель: Великий Закон³ — безмежний. Навіть якщо ти досягнеш у самовдосконаленні рівня Татхагати, то і це не межа. У нас ортодоксальний метод. Удосконалюйся! Обов'язково досягнеш Повноправного Досягнення.

² Китаю.

³ кит. «Дафа».

2. Принципи практики та метод практики

Учень: *Дехто, закінчивши виконувати «Великий круг неба», повернувся додому і вві сні літав. Він бачив це дуже ясно. У чому тут справа?*

Учитель: Скажу вам, коли ви сидите в медитації або спите, і з'являються такі ситуації, то це не сон. Це ваша душа вийшла з тіла. Це зовсім відрізняється від сну. Уві сні ви не будете бачити так ясно і так конкретно. Коли душа виходить з тіла, тоді те, що ви бачите, і навіть те, як злітаєте, ви бачите дуже реально і пам'ятаєте дуже чітко.

Учень: *Які негативні наслідки будуть після того, як Фалунь деформується?*

Учитель: Це свідчить про те, що ця людина відхилилася. Фалунь тоді втрачає ефективність. До того ж це принесе тобі багато-пребагато неприємностей у самовдосконалюванні. Це схоже на те, коли ти не пішов проспектом, а вийшов на роздоріжжя й заблукав, не можеш знайти дорогу. Тоді зіткнувся з неприємностями. Ці речі відібраються в життєвому стані звичайних людей.

Учень: *Якщо людина практикує, то як її налагодити домашнє середовище? Чи можна вдома мати Фалунь?*

Учитель: Чимало з присутніх тут уже бачили в себе вдома Фалунь. Члени їхніх родин уже почали отримувати від цього користь. Ми раніше казали, що одночасно на тому ж самому місці є дуже багато просторів. І ваша домівка теж не виняток. Налагодити середовище потрібно. Способом налагодження зазвичай є те, що позбуваються поганих створінь, а потім встановлюють покривало, щоб ніякі погані створіння не могли туди ввійти.

Учень: *Під час практикування ці ринє до осередку хвороби. Я відчуваю біль та набрякання. Що відбувається?*

Учитель: Хвороба — це згусток чорної енергії. Під час початкового періоду навчальних курсів, після того, як ми її розсіємо, в осередку хвороби відчуватиметься здуття. Але така ці вже втратила своє коріння й розсіюється назовні. Дуже скоро її буде викинуто назовні, і хвороба більше не існуватиме.

Учень: *Моя колишня хвороба, коли я прийшов на курси, на кілька днів зникла, але кілька днів по тому раптом знову проявилася. У чому тут справа?*

Учитель: Бо в цьому методі практики надзвичайно швидко зростає твій рівень. Один рівень пройшов за дуже короткий час. Ти навіть і не відчув, а насправді хворобу вже було вилікувано. Симптоми, що виникли потім, це вже «біди», про які я раніше казав. Уважно поспостерігай: це відрізняється від симптомів твоєї колишньої хвороби. Якщо ти попросиш інших майстрів цігун провести тобі регулювання, то вони теж нічого не зможуть зробити. Це реакція карми під час зростання Гун.

Учень: *Чи потрібно, будучи практикуювальником, приймати ліки?*

Учитель: У цьому питанні сам усвідомлюй. Прийом ліків практикуювальником означає, що ти не віриш, що практикування здатне тебе вилікувати. Якби ти вірив, то хіба приймав би ліки? Але якщо ти не вимагаєш від себе за стандартами Сіньсін, то, коли виникне проблема, ти скажеш: Лі Хунчжи велів не вживати ліків. Але ж Лі Хунчжи також сказав тобі висувати суворі вимоги до твого Сіньсін. А ти це виконав? Усе те, що має у своєму тілі щирий самовдосконалювальник за Дафа, не є речами звичайних людей. Не дозволяється, щоб ти мав хвороби, які бувають у звичайних людей. Якщо ти правильно поставиш свої наміри і віритимеш, що завдяки практикуванню можна одужати, ти перестанеш приймати ліки, не хвилюватимешся й не будеш лікуватися, тоді хтось тебе вилікує. Перебуваючи тут, ви з кожним днем стаєте дедалі здоровішими, з кожним днем почуваетесь дедалі краще. Що відбувається? У дуже багатьох з вас мої

Тіла Закону невпинно входять у ваші тіла і виходять з них. Тіла Закону старанно працюють — допомагають вам це зробити. Якщо твої думки нестабільні, коли, з одного боку, ти практикуєш, а з іншого — займаєш позицію невір'я або «спробуймо», тоді ти нічого не отримаєш. Те, чи віриш ти в Будду, визначається твоєю здатністю усвідомлення та моральною основою. Якби Будда показався і його можна було б дуже ясно тут побачити фізичними очима, тоді б усі люди пішли вчитися в Будди й не існувало би проблеми змінення твого мислення. Ти маєш спочатку повірити, і тільки потім зможеш побачити.

Учень: Деякі люди хочуть запросити Вчителя та його учнів лікувати хворих. Можна?

Учитель: Лікування хворих не є моєю метою виходу на люди. Якщо є люди, то повинні бути і хвороби. Деякі просто не розуміють моїх слів. Але я не буду давати більшого пояснення. Методи практики Школи Будди спасають усіх живих істот. Лікувати хворих — можна. Ми лікуємо хворих організовано, робимо це з метою поширення Фалуңгун. Адже коли я щойно вийшов на люди, то був маловідомим, люди мене не знали, й, можливо, під час навчання практики ніхто б не прийшов слухати лекції. Шляхом лікування⁴ людей ми всім показали, як ми це робимо, і реальний результат дуже добрий. Ми робили це заради розповсюдження, а не заради одного лише лікування. Не дозволено застосовувати високий Гун для професійного лікування хворих. Не можна Надлюдським Законом замінювати Закон людського світу. Якщо стан не той, то іноді результати лікування погані. Щоб бути відповідальними перед практикувальниками-учнями, обов'язково треба відрегулювати твій організм до такого стану, коли немає хвороб. Лише тоді ти зможеш самовдосконалюватися на високі рівні. Якщо ти постійно думатимеш про свої хвороби, то взагалі не захочеш практикувати. Хоча ти цього і не кажеш, мої Тіла Закону абсолютно ясно розуміють твої думки. Тоді зрештою ти нічого не отримаєш. На наших курсах ми вже відрегулювали вам організм. Звичайно, передусім ти мусиш бути практикувальником. Що ж до того, щоб я на півдорозі лікував вам хвороби і до того ж додатково брав за це гроші — ми так не вчиняємо. Якщо твої хвороби не було виліковано, то це все-таки проблема здатності усвідомлення. Звичайно, ми не відкидаємо такий сценарій, коли окремі люди мають дуже важкі хвороби. Можливо, відображення у твоєму тілі буде непомітним, але насправді ефект дуже-дуже великий. Можливо таке, що за один раз важко відрегулювати. Але ми вже доклали максимум зусиль. Це не означає, що ми не ставимося до тебе з відповідальністю. Це справді через те, що хвороба занадто велика. Коли ти повернешся додому й почнеш практикувати, то ми будемо і далі весь час тебе лікувати, аж доки ти вилікуєшся. Це нечисленні випадки.

Учень: Як під час практикування поринути у стан спокою? Чи вважається нав'язливою ідеєю те, коли під час практикування думаєш про труднощі на роботі?

Учитель: Стався байдуже до справ, пов'язаних з особистими інтересами. У повсякденний час зберігай спокійне серце. Якщо ти підготуєшся і знатимеш, у який час біда прийде і якою вона буде, тоді вона вже не стане бідою. Часто біда з'являється раптово. Якщо ти матимеш велику рішучість, то обов'язково зможеш її пройти. Лише так можна побачити висоту твого Сіньсін. Коли ти відкинеш свої нав'язливі ідеї, підвищиш Сіньсін, звільнишся від боротьби з людьми, ненависті та іншого, і твої думки стануть зосередженими, ось тоді знову можна буде поговорити про силу медитації. Якщо ти ще не можеш поринути у стан спокою, то приймай себе за іншу особу, уважай, що ці думки не твої. Хай би як вони вирували, вистрибни з них, і, будь ласка, нехай вони собі

⁴ Тут в оригіналі вжито слово «консультування».

думають. Ще є такі, хто радить повторювати ім'я Будди чи рахувати цифри. Усе це різні методи для практикування. Коли ми практикуємо, то не вимагається концентрувати свої думки. Але ти маєш знати, що ти зараз виконуєш практику. Думки про складнощі на роботі не належать до особистої вигоди. Це не нав'язливі ідеї, а добра справа. Я знайомий з одним ченцем. Він знається на таких речах. Він є настоятелем монастиря і має дуже багато справ. Але щойно він там сяде, то від них від'єднується. Гарантую, що він про них не думає. Це теж Гун. Насправді, коли ти щиро практикуєш, то у своїй голові ні про що не думаєш, не маєш анітрохи егоїзму і відволікальних думок. Якщо у справи, пов'язані з роботою, ти не домішуватимеш особистих речей, то, зрештою, зможеш добре їх зробити.

Учень: *Що робити, якщо під час практикування в думках з'являються погані речі?*

Учитель: Під час практикування іноді виникає багато поганого. Ви щойно почали практикувати. Неможливо, щоб ви відразу досягли дуже високого рівня. Зараз до вас не будуть висувати дуже високі вимоги. Нереально, щоб ви анітрохи не думали про погане. Просувайтеся поступово. Спочатку так можна. Але не потурайте собі. Із часом ваше мислення підвищиться. Майте до себе високі вимоги, адже ви вже самовдосконалюєтеся за Великим методом. Після закінчення цих курсів ви вже більше не будете звичайними людьми. Речі, які ви матимете, вкрай особливі. Тому вимоги до вашого Сіньсін будуть суворими.

Учень: *Під час практикування я відчуваю, що в моїй голові та нижній частині живота щось обертається, а в грудях відчуваю дискомфорт.*

Учитель: Це буває в початковий період під час обертання Фалунь. Потім навряд чи ти матимеш такі симптоми.

Учень: *Що робити, якщо під час практикування приваблюєш маленьких тварин?*

Учитель: Практикування будь-якого цігун може приваблювати маленьких тварин. Не звертай на них уваги, та й по всьому. Адже в доброму енергетичному полі, особливо в цігун Школи Будди в Гун містяться фактори спасіння всіх живих істот. Коли наш Фалунь обертається за годинниковою стрілкою, то він спасає нас; а коли проти годинникової стрілки, то спасає всіх живих істот. Далі він знов обертається у протилежний бік. Тому все суще навколо нас отримує користь.

Учень: *Чи правда, що в методі «З'єднання двох полюсів» один рух руки вгору та один рух униз рахується за один раз? Чи правда, що під час методу «Будда розтягує тисячу рук» треба перед розтягуванням рук уявити, що ти дуже високий і великий?*

Учитель: Коли кожна рука зробить по одному разу, це рахується за один раз. Під час виконання методу «Будда розтягує тисячу рук», навіть якщо не уявляєш, то все одно відчуваєш себе дуже високим і великим. Якщо ти матимеш таку концепцію, що ти відчуваєш себе Найшанованішим на Небі й на Землі, і ось там станеш, то цього вже достатньо. Не треба постійно в думках за цим гнатися. То вже буде нав'язливою ідеєю.

Учень: *Що робити, якщо під час практикування в сидячій медитації не можеш загорнути ноги?*

Учитель: Якщо не можеш загорнути ноги, то можна практикувати, сидячи на краю стільця. Тоді ти теж досягнеш таких самих результатів. Але ти практикувальник, тож ти мусиш загартовувати свої ноги, мусиш їх загорнути. Сиди на краю стільця і поступово загартовуй свої ноги. Врешті-решт зможеш загортати.

Учень: *Що робити, якщо члени твоєї родини коять погані вчинки й не відповідають «Істині, Доброті, Терпінню»?*

Учитель: Члени твоєї родини не практикують Фалуньгун. Це не страшно. Головне — удосконалювати самого себе. Ти сам удосконалюйся, не май щодо цього надто складних думок. А ще будь лагіднішим. Більше докладай зусиль у тому, щоб працювати над собою.

Учень: *У повсякденному житті іноді я роблю помилки і потім дуже жалкую, але це повторюється знов. У мене занадто низький Сіньсін?*

Учитель: Те, що ти зміг про це написати, свідчить, що ти вже підвищив Сіньсін і зміг це збагнути. Звичайні люди, припустившись помилки, не усвідомлюють цього. Це вказує на те, що ти вже перевищив звичайних людей. Першого разу припустився помилки і не вберіг Сіньсін. Тут є процес. Наступного разу, коли знову зіткнешся з проблемою, знову підвищуйся.

Учень: *Чи можуть сорокарічні та п'ятдесятирічні люди досягти стану «Три квітки збираються на маківці»?*

Учитель: Оскільки в нас метод практики одночасного вдосконалювання Сіньсін і подовження життя, то на вік ми не звертаємо уваги. Якщо ти вкладеш усю душу в практику і зможеш вимагати від себе відповідно до Сіньсін, про який я кажу, то з'явиться таке явище: ти невпинно практикуєш, і твоє життя невпинно подовжується. Хіба тоді не вистачить часу для твоєї практики? Але є одна річ. Особливо в методах практики одночасного вдосконалювання Сіньсін і подовження життя. Коли твоє життя є подовженим, якщо виникнуть проблеми із Сіньсін, то відразу ж з'явиться небезпека для твого життя. Це тому, що твоє життя подовжують саме заради твоєї практики. Отже, щойно твій Сіньсін відхилиться, як відразу ж виникне небезпека для життя.

Учень: *Як зрозуміти питання сили з виразу «у м'якості є твердість»?*

Учитель: Це ти маєш знайти сам методом спроб. Наприклад, коли ми виконуємо великі мудри, руки на вигляд дуже м'які, а насправді їх виконуємо із застосуванням сили. Сила в передпліччях і зап'ястях та між пальцями величезна. Але на вигляд руки знову ж таки дуже м'які, хоча насправді сила надзвичайно велика. Ось що означає вираз «у м'якості є твердість». Коли я робив для вас мудри, то вже дав вам цю річ. Поступово під час практикування розберіться.

Учень: *Чи правда, що стосунки між чоловіками та жінками можуть бути, а можуть і не бути? Чи правда, що молоді треба розірвати шлюб?*

Учитель: Про сексуальні питання вже раніше говорилося. На твоєму нинішньому рівні тобі не велять стати ченцем або черницею. Це ти сам хочеш стати ченцем або черницею. Ключ у тому, щоб дати тобі відкинути цю нав'язливу ідею! Відкинути всі нав'язливі ідеї, які ти не відпускаєш. Для звичайної людини це своєрідна пристрасть. Ми якраз і повинні її відкинути й дивитися на це байдуже. А деякі люди за цим женуться, і їхня голова цілком забита цими речами. Це аж занадто навіть для звичайної людини. А в практикувальника такого тим паче не має бути. Оскільки ти практикуєш, а твоя сім'я — ні, то на нинішньому етапі дозволяється жити нормальним життям. А досягнувши високого рівня, ти вже сам дізнаєшся, як учиняти.

Учень: *Чи можна, сидячи в медитації, засинати? Як цього позбутися? Іноді я непритомнію на час до трьох хвилин. Не знаю, у чому тут справа.*

Учитель: Засинати не можна. Хіба ж можна під час практикування спати? Сон під час сидіння в медитації — це теж своєрідний диявол. Такого явища, як непритомність, про яку ти кажеш, не виникає. Можливо, ти незрозуміло написав? Те, коли на три

хвилини відключаєшся, це дрібниці. У людей з дуже високою силою медитації часто виникає стан відсутності свідомості. Але не можна, щоб це траплялося надовго.

Учень: *Чи правда, що ті, хто має рішучість домогтися в самовдосконалюванні Повноправного досягнення, зможуть його домогтися? А що робити, якщо моральна основа в них трохи гірша?*

Учитель: Тоді якраз і залежить від того, чи маєш ти цю рішучість. Ключовим є те, наскільки великою є ця рішучість. Якщо моральна основа трохи гірша, то зрештою усе залежатиме від твоєї рішучості та здатності усвідомлення.

Учень: *Чи можна практикувати, якщо застудився чи маєш підвищену температуру?*

Учитель: Скажу, що після закінчення цих курсів ти не матимеш хвороб. Хоча, можливо, ти й не повіриш. Що ж тоді означає те, коли в моїх учнів іноді буває щось схоже на застуду й підвищену температуру? То є проходженням випробувань, проходженням бід і є проявом того, що треба підвищити свій рівень. Їм і самим зрозуміло, що коли не звертати на це уваги, то воно саме пройде.

Учень: *Чи можна вагітним жінкам практикувати Фалуньгун?*

Учитель: Це не страшно, адже Фалунь вкладають в іншому просторі. У нашому методі практики немає різких рухів, і він не має поганого впливу на вагітних жінок. Це навіть корисно для їхнього здоров'я.

Учень: *Коли Вчитель від нас поїде, чи буде якась просторова відстань?*

Учитель: Чимало людей має таку думку: «Учителю, Ви більше не в Пекіні. Що ж нам робити?» Коли займаєшся іншими методами практики, то так само. Учитель все-таки не може щодня за тобою дивитися. Я навчив вас Закону, навчив принципів, навчив цього методу практики, дав вам повнісінький комплект речей. Тепер усе залежить від того, як самі ви будете самовдосконалюватися. Ти не можеш сказати, що коли ти поряд зі мною, то ти маєш гарантію, а коли не поряд, то не маєш. Наведемо приклад і скажемо про послідовників буддизму. Понад дві тисячі років після смерті Шак'ямуні вони й далі наслідують те, чого він навчав, і всім серцем і далі віддано це практикують, чи не так? Отже, практикувати чи не практикувати — це твоя особиста справа.

Учень: *Чи буде у практиці Фалуньгун Бігу⁵?*

Учитель: Не буде. Бо метод Бігу належав до самовдосконалювання за Великим Дао, яке існувало ще до виникнення буддизму й даосизму, ще до того, як вони перетворилися на релігії. Часто цей метод належав до ізольованого самовдосконалювання. Адже тоді не було монастирської системи. Вони могли перебувати лише в місцях на півдорозі до вершин гір. Нікому було забезпечувати їх їжею. Під час самовдосконалювання їм треба було усамітнюватися, треба було по півроку чи по року не рухатися. Тому застосовували такий метод. Наше сьогоднішнє самовдосконалювання цього не потребує, бо то є метод, який застосовують за особливих обставин. Він геть не є ніякою паранормальною здатністю. А хтось цього навчає. Я б сказав, що якби люди в усьому світі перестали їсти, то це порушило б стан суспільства звичайних людей, і це перетворилося б на проблему. Якби кожна людина перестала їсти, то хіба це було б людським суспільством? Так не можна. Це не так.

Учень: *Якого рівня можна досягти, практикуючи ці п'ять методів практики?*

⁵ Метод занять у глухих горах, печерах та інших далеких від людей місцях, характерний повним невживанням їжі й води.

Учитель: Цих п'яти методів практики вже достатньо, щоб ти досяг у практиці вкрай високого, вкрай високого рівня. Звичайно, коли настане час, ти сам дізнаєшся, якого рівня хочеш досягти у практиці. Оскільки Гун не має меж, то коли ти справді досягнеш того етапу, тоді матимеш таку долю і зможеш отримати Великий метод ще вищого рівня.

Учень: *Закон виплавляє людину, Фалунь обертається завжди. Чи правда, що можна більше не практикувати?*

Учитель: Практикування відрізняється від методу самовдосконалювання в монастирях. Насправді, коли в монастирі ти хочеш самовдосконалюватися, то фактично також треба сидіти в медитації. Ту майстерність усе-таки треба практикувати. Не можна говорити про одне лише зростання Гун і нічого не практикувати, говорити лише про те, що над головою є Гун. Я б сказав, що це не практикувальник, чи не так? У будь-якій майстерності є комплекс речей, що наслідуються й передаються. Цей комплекс речей треба виробити практикуванням.

Учень: *Ті, хто робить вправи іншого цігун, кажуть: «Цігун, у якому немає дії думок, не є методом практики». Це правильно?*

Учитель: Є багато всяких заяв. Але ніхто не робить того, що роблю я, — не розповідає тобі Великий Закон. У Школі Будди кажуть, що рівень методів, у яких є діяння⁶, не буває дуже високим. Під методами, у яких є діяння, не маються на увазі фізичні дії. Те, що вони сидять у медитації, склавши Тьєїнь, теж є дією. Тому справа не у величині фізичних дій. Діяння та Недіяння — у твоїх думках. Коли за чимось женешся, то маєш думки, маєш пристрасне прагнення. Це і є нав'язлива ідея, це і є діяння. Ось що мається на увазі.

Учень: *Сіньсін і Де — це не одне й те саме. Ви кажете, що кількість Де визначає рівень, але знову ж таки кажете: «Яка висота Сіньсін, така й висота Гун». Хіба ці два твердження не суперечать одне одному?*

Учитель: Можливо, ти не розчув. Сіньсін є дуже широким поняттям, а Де є однією з його частин. Також до складу Сіньсін входить терпіння, здатність виносити страждання, здатність усвідомлення, ставлення до суперечностей та інше. Усе це належить до Сіньсін. Серед складових, які до нього входять, також є перетворювання Гун і перетворювання Де. Сіньсін є річчю з широким змістом. Кількість Де не вказує на висоту Гун, а вказує лише на те, наскільки виросте твій Гун у майбутньому. Що ж до Де, то ще потрібно, щоб людина пройшла через підвищення Сіньсін і загартування. Тільки тоді Де може перетворитися на Гун.

Учень: *Кілька членів родини займаються не одним видом цігун. Чи будуть вони негативно впливати одне на одного?*

Учитель: На тебе не будуть. Але, чи будуть вони між собою негативно впливати одне на одного, я не знаю. Що ж до нашого Фалуньгун, то ніхто не здатний створити йому завади. Ба більше, ти навіть приносиш їм користь, адже в нас самовдосконалювання за ортодоксальним методом. Відхилень не буде.

Учень: *Нині в суспільстві поширюється дуже багато теорій, наприклад, «листи щастя»⁷. Як до них ставитися?*

⁶ кит. «йю-вей». Протилежність до «у-вей», «Недіяння».

⁷ Лист, зазвичай релігійно-містичного змісту, що розсилається (часто через Інтернет) багатьом адресатам для того, щоб одержувач розіслав його іншим адресатам.

Учитель: Скажу вам, що ці речі — це повний обман. Не відповідай на їхні листи. Це просто-таки дурниця. Ти можеш не звертати на них уваги. Подивись, чи є праведною та його річ. Це можна побачити з одного погляду. Наш Закон суворо вимагає вдосконалювати Сіньсін. Деяких майстрів цігун я називаю торговцями цігун. Вони вважають цігун товаром і перетворюють його на капітал, який обмінюється на гроші. Такі люди, навчаючи цігун, не навчають нічого. Якщо вони й мають щось неістотне, воно не буває високим. А деякі речі навіть є еретичними.

Учень: *Що робити, якщо учень Фалуньгун пройшов у храмі церемонію посвяти в буддисти? Треба вийти з їхніх лав?*

Учитель: Це не має до нас ніякого стосунку. Хоча ти й пройшов церемонію посвяти в буддисти, то була лише формальність.

Учень: *Кілька людей з нас відтоді, як почали вчитися, відчувають у голові розпирання та запаморочення.*

Учитель: Можливо, це нові учні, що недавно прийшли. Ваші тіла ще не відрегульовано. Енергія, яку я відправляю, величезна. Коли хвороботворна ці викидається з тіла, то голову розпирає. Розпирання означає, що з твоєї голови усувають хворобу. Це добра річ. Але якщо хворобу усувати надто різко, тоді реакція буде великою. Коли ми проводили семиденні курси, то деякі не могли винести. Якби час був ще коротшим, то, можливо, були би проблеми — відправлена енергія велика, реакція надзвичайно сильна, і голову розпирає так, що не можеш винести. Схоже, що десятиденні курси досить збалансовані. Але в тих, хто прийшов пізніше, реакція буде більшою.

Учень: *Чи можна практикувальникам курити й випивати? Що робити, якщо через особливості роботи потрібно вживати алкоголь?*

Учитель: Я ось як дивлюся на це питання. Ми практикуємо цігун Школи Будди, у якій потрібно відмовитися від спиртного. Через деякий час утримання ти, можливо, знову захочеш випити. Кидай потихеньку. Але не занадто довго. Якщо будеш кидати занадто довго, то тебе буде покарано. Що ж до куріння, то я вважаю, що це питання сили волі. Якщо захочеш кинути, то зможеш. Звичайні люди часто думають: «Я сьогодні кидаю курити». Кілька днів по тому вони знову не можуть утриматися. Через два дні вони знову згадують і знову кидають. Ось так. Вони ніяк не можуть кинути курити. Звичайна людина живе в суспільстві і в контактах з людьми не може уникнути такого спілкування. Але ти маєш подумати, що ти вже не є звичайною людиною, ти вже почав самовдосконалюватися. Якщо маєш силу волі, то зможеш досягти мети. Звичайно, серед моїх учнів є такі, що все ще курять. Сам він може кинути, але коли інші дають йому сигарету, то він водночас і не хоче втратити лице, і хоче покурити. Коли він два дні не покурить, йому стає зле. А коли знову починає курити, йому теж зле. Ти мусиш втримати себе в руках. Деякі люди організують прийоми, що часто вимагає від них випивати з гостями. Цю проблему дуже важко вирішити. Пийте якомога менше або придумайте спосіб, як це вирішити!

Учень: *Коли ще не можеш бачити, як обертається Фалунь, якщо додаси думку, щоб він обертався за годинниковою стрілкою, чи призведе це до негативного впливу на Фалунь, якщо він тієї миті обертається проти годинникової стрілки?*

Учитель: Фалунь обертається автоматично. Не потрібно керувати ним за допомогою думок. Підкреслюю ще раз: не застосовуйте думок. Та думки й не можуть ним керувати. Не думай, що коли твої думки почнуть ним керувати, то через це Фалунь змінить напрямок обертання на протилежний. Фалунь, що перебуває в нижній частині живота, не зазнає керування від думок. Що ж до Фалунь, які перебувають зовні тіла й

регулюють твій організм, якщо ти накажеш їм обертатися, то вони, можливо, і приймуть твої думки. Можливо, виникне таке відчуття. Скажу тобі: не роби так, не можна практикувати штучно. Чи штучне практикування не буде знову тим, що людина виплавляє Гун? Це Фалунь, Закон виплавляє людину. Чому ви постійно не можете звільнитися від речей, пов'язаних із керуванням за допомогою думок? У будь-якому методі практики, навіть у методах Школи Дао, коли досягаєш високого рівня, немає керування за допомогою думок.

Учень: *Які час, місце та сторона світу дають у Фалуньгаун найкращий ефект? Скільки разів найкраще практикувати? Чи має значення, практикуєш перед чи після їди?*

Учитель: Фалунь — круглий, він є зменшеною копією Всесвіту. Практикуємо Істину Всесвіту. До того ж Усесвіт рухається. Виходить навпаки — Закон виплавляє людину. Коли ти не практикуєш⁸, він виплавляє тебе. Це відрізняється від теорій усіх методів практики, що зараз поширюються. Мій метод практики є єдиним серед свого роду, де Закон виплавляє людину. Усі інші методи практики належать до групи методів, де йдуть шляхом Дань⁹. Вони практикують штучно і накопичують Дань. Нам це не потрібно. Наш метод можна практикувати в будь-який час. Коли ти не практикуєш, Гун тебе виплавляє. Не потрібно вибирати час. Якщо часу багато, тоді більше практикуєш; якщо мало, то менше. Не те, щоб наш метод практики мав особливо суворі вимоги. Але ми маємо суворі вимоги до Сіньсін. У нашому методі практики також не звертають уваги на сторони світу. Можна стояти лицем до будь-якої сторони. Адже Всесвіт обертається й коливається. Якщо ти стоятимеш проти заходу, то це не обов'язково буде захід; якщо проти сходу, це не обов'язково буде схід. Те, коли я вимагав від послідовників стати лицем до заходу під час практики, було лише знаком поваги. Насправді це геть не відіграє жодної ролі. Практикувати можна будь-де — удома, надворі, усе годиться. Але мені все ж здається, що треба знайти, щоб було трохи краще місце, оточення й повітря. Особливо якомога далі від брудних речей, таких як сміттеві баки, туалети тощо. Усе інше не страшно. У самовдосконалюванні за Великим методом не звертають уваги на час, місце і сторони світу. Можна практикувати і перед їдою, і після. Але якщо ти переїв та одразу почнеш практикувати, то буде дискомфорт. Краще за все все-таки трохи відпочити. Коли ти такий голодний, що аж бурчить у животі, то теж буде важко ввійти у стан спокою. Вирішуйте це відповідно до своєї власної ситуації.

Учень: *Які вимоги після закінчення практикування? Чи треба вмивати обличчя?*

Учитель: Після практикування ми не боїмося холодної води і не маємо потреби вмиватися чи мити руки. Усе це застосовують на початковому етапі, щоб відкрити акупунктурні точки й меридіани людського тіла. Ми самовдосконалюємося за Великим методом¹⁰ і не маємо цих речей. Зараз у нас уже не той стан, який буває, коли людське тіло щойно починає змінюватися. Схоже, звичайній людині рухатися в бік практикувальника дуже-дуже важко. Ба більше, деякі методи практики знову-таки не здатні безпосередньо змінити людське тіло. Вони мають дуже складні вимоги. А ми тут нічого такого не маємо і про те не кажемо. Тим, про що я не розповідав, можете не перейматися. Дбайте лише про те, щоб практикувати. Адже в нас самовдосконалювання за Великим методом. Коли твоє тіло перебуває в початковому стані, то боїться і цього, і того. Або ти перебуваєш у процесі, коли вимагається і це, і те. А в нас усе це залишається в минулому всього-на-всього за кілька днів. Я не кажу, що це дорівнює зусиллям інших методів практики за кілька років. Але майже дорівнює. Про

⁸ Вираз «практикувати» буквально перекладається з китайської як «виплавляти Гун», «виробляти Гун».

⁹ *кит.* «Даньдао».

¹⁰ Також можна перекласти як «за Великим Законом».

речі низького рівня — цю сторону світу, той меридіан тощо — я не розповідаю. Ми кажемо про речі високих рівнів. Самовдосконалювання за Великим методом, справжня практика — це ієрогліф «практика»¹¹, а не ієрогліф «виконання вправ»¹².

Учень: *Чи можна відразу після практикування ходити в туалет справляти малу чи велику потребу? У моїй сечі багато піни. Це відбувається витік ці?*

Учитель: Без проблем. Ми, практикувальники, перебуваємо на високому рівні. З нашою сечею та екскрементами справді, виходячи, втрачається енергія. Але така крапля енергії — це дрібниця, і це ні на що не впливає. У практиці за Великим методом також треба спасати всіх живих істот. Не треба звертати на це увагу. Отримуємо ми набагато більше. Коли я проводжу ці курси, то випромінюю дуже-дуже могутню енергію. Багато чого залишається навіть на стінах.

Учень: *Чи можна поширювати Фалуньгун? Чи можна навчати практики Фалуньгун тих людей, які не слухали лекцій? Чи можна тим, хто ніколи не слухав лекцій, практикувати на консультаційних пунктах? Чи можна надсилати поштою аудіокасети та книги родичам і друзям, що живуть в інших місцях?*

Учитель: Якщо поширюєш наш метод практики й даєш змогу ще більшій кількості людей отримати користь, то від цього не буде відхилення. Я саме для того і розповів вам багато Законів, щоб ви пізнали Закон, зрозуміли речі високих рівнів, побачили речі високих рівнів. Я розповів вам усе це заздалегідь, адже побоювався, що коли ви побачите це чи зіткнетеся із цим, то не зрозумієте. Ти можеш навчати інших практикувати, але ти не здатний вкласти Фалунь. Що робити? Як я вже казав, якщо ти практикуватимеш недбало, маючи сім п'ятниць на тиждень, то мої Тіла Закону тебе покинуть. А якщо ти щиро практикуватимеш, то Тіла Закону про тебе дбатимуть. Тому, коли ти навчатимеш когось методу практики, то це нестиме інформацію, якої я навчаю, нестиме Цітьї, який утворює Фалунь. Якщо в людини, яку ти навчаєш, лежить серце до практики, тоді може бути утворено Фалунь. Коли людині судилося і вона має добру моральну основу, то вона відразу може отримати Фалунь. Наша книга написана дуже детально. Навіть якщо ніхто й не навчав, усе одно можна добре практикувати.

Учень: *Чи звертається у практиці Фалуньгун увага на вдихи й видихи? Як відрегулювати дихання?*

Учитель: У практиці Фалуньгун не потрібно регулювати дихання й не звертається увага на вдихи й видихи. Це речі, яких навчаються в методах практики початкового рівня. Тут у нас це не потрібно, адже регулювання дихання та вдихи й видихи призначені для вироблення Дань — «додати вітру», «додати вогню». Зворотне дихання, природне дихання, ковтання слини — усе це заради вироблення Дань. Ми це не практикуємо. Усе, чого ти потребуєш, виконує Фалунь. Більш високі й складні речі роблять Тіла Закону Вчителя. У жодній течії цігун — особливо в Школі Дао більш детально про це говориться — речі не виробляються людськими зусиллями. Насправді це Гуру тієї течії виробляє та перетворює речі для цієї людини. А сама вона просто не знає цього принципу. Самому людськими зусиллями цього не зробити. Це здатний зробити лише той, у кого відкрілося усвідомлення, відкрився Гун.

Учень: *Чи під час практикування концентрують думки? На якому місці треба зосередити думки в цьому методі практики?*

¹¹ І слово «самовдосконалювання» (*кит.* «сюлен»), і слово «практика» (лен'гун) містять один і той самий ієрогліф «лен», який має значення «виплавляти», «загартовувати», «рафінувати».

¹² Цей ієрогліф, як і ієрогліф «практика», звучить як «лен» і має таку саму інтонацію, але має трохи інше значення, ніж ієрогліф «практика».

Учитель: У нас тут не концентрують думок. Я ніколи не казав вам сконцентровувати на чомусь думки, а закликаю позбутися нав'язливих ідей. Не женіться ні за якими думками. У третьому методі практики, де долоні під час з'єднання двох полюсів несуть ці, лише подумали, і достатньо. Про інше не думайте.

Учень: *Чи збір енергії — це те саме, що й збір ці?*

Учитель: Навіщо нам збирати ці? Ми самовдосконалюємося за Великим методом. У майбутньому ми навіть не зможемо випромінити ці. Ми не практикуємо ці — річ низького рівня, а випромінюємо світло. Збір енергії виконується за допомогою Фалунь. Не потрібно, щоб ми самі це робили. Наприклад, у методі «З'єднання двох полюсів» не збирається ці. Насправді там здійснюється наскрізне сполучення тіла. Це відіграє і роль збору енергії, але здебільшого мета не така. Якщо ж казати про збір ці, то як збирати? Оскільки це самовдосконалювання за Великим методом, то один змах рукою, і в маківці відчується дуже великий тиск, одразу прийде дуже-дуже багато ці. Але яка користь із ці? А енергію не потрібно навмисне збирати.

Учень: *Чи має Фалуньгун «закладення фундаменту за 100 днів» та «ембріональне дихання»?*

Учитель: Усе це речі низького рівня. Ми це не практикуємо. Ми давно пройшли той початковий нестабільний період.

Учень: *Чи є у Фалуньгун баланс їнь і ян?*

Учитель: Усе це належить до вправ із ці, до речей низького рівня. Після того, як ти вистрибнеш із рівня ці, у твоєму тілі вже не буде проблеми балансу їнь і ян. Незалежно від того, метод якої Школи ти практикуєш, якщо ти дійсно отримаєш справжню передачу від учителя, гарантую, коли ти вийдеш за межі низького рівня, тобі треба буде цілком відкинути те, що ти раніше практикував, і нічого не залишити. На новому рівні вироблятиметься новий комплекс речей. Коли пройдеш і цей рівень, то знову вироблятимеш комплекс нових речей. Саме так.

Учень: *Чи можна практикувати під час грози? Чи під час практикування Фалуньгун бояться звуку?*

Учитель: Я наведу вам приклад. Раніше я навчав учнів на якомусь великому подвір'ї в Пекіні. Збирався йти дощ, була дуже велика гроза. Тоді вони виконували практику, якої я навчав своїх послідовників. Під час практикування треба було виконувати метод ходячого стовпа, перебуваючи на Фалунь. Я бачу: ось-ось піде дощ, а вони ще не закінчили практикування. Але рясний дощ ніяк не починався. Хмари були дуже низько й вирували над будинком. Гроза гриміла дуже грізно, небо було дуже темним. Тоді блискавка вдарила в коло на Фалунь, але нам це не завдало нітрохи шкоди. Ми надзвичайно чітко бачили, як блискавка вдарила в землю, але шкоди нам це не завдало. Це свідчить про те, що наш метод практики має захист. Зазвичай, коли я практикую, я не зважаю на те, яка зараз погода. Коли згадав, то практикую, коли маю час, практикую. І я не боюся звуків. Інші цігун бояться звуків, бо коли ти дуже-дуже спокійний і раптом чуєш дуже гучний звук, то в тебе з'явиться відчуття, що вся ці — і зверху, і знизу — усього тіла, просто-таки наче вибухнула і зі спалахом світла вилілася з тіла назовні. Але не хвилюйтеся, у нашому методі практики від цього не буде відхилень. Звичайно, усе-таки максимально намагайтеся знайти спокійне місце і практикуйте собі.

Учень: *Чи треба уявляти образ Учителя?*

Учитель: Немає потреби уявляти. Коли в тебе відкриється небесне око, ти зможеш побачити, що моє Тіло Закону — поряд.

Учень: *Які є вимоги під час виконання цих п'яти методів практики? Чи обов'язково виконувати їх разом? Чи можна мовчки рахувати, коли виконуєш те, де вимагається робити дев'ять разів? Чи буде зворотний ефект, якщо перевищиш дев'ять разів чи помилково запам'ятаєш рухи?*

Учитель: Можна виконувати будь-який із п'яти методів практики. Думаю, найкраще перед виконанням інших методів практики виконати перший метод, бо він за допомогою рухів відкриє все тіло. Спочатку зроби раз його, щоб твоє тіло від рухів повною мірою відкрилося, а далі роби інші методи. Тоді буде досить гарний ефект. Якщо часу більше, тоді практикуй більше; якщо менше, то практикуй менше. Або зроби один з методів на вибір. Рухи у третьому та четвертому методах повторюються по дев'ять разів. У книзі написано мовчки рахувати. Коли повернешся додому, можеш спробувати. Попроси свою дитину постояти поряд і порахувати, а сам зроби. Після того, як виконаєш дев'ять разів, то більше не знайдеш Цітьї, адже ця моя річ саме така. Спочатку треба про це думати, але після того, як звикнеш, то природно зупинитимешся. Якщо неправильно запам'ятаєш якісь рухи або зробиш забагато чи замало повторів, виправ це, і достатньо.

Учень: *Чому завершальна поза не є зупиненням практики?*

Учитель: Фалунь обертається автоматично. Він миттєво дізнається, що ти перестав практикувати. Він має величезну енергію. Одна мить, і він зможе зібрати назад ті речі, які було викинуто назовні. Це краще, ніж те, коли б ти штучно будь-яким чином їх збирав. І це не є зупиненням практики, а лише збирає назад енергію. В інших методах практики, якщо зупинився, то зупинився. У нашому ж методі ми практикуємо весь час. Якщо зупинилися, то все одно практикуємо. Тому практику не можна зупинити. Ти б не зміг зупинити Фалунь, навіть якби захотів. Якщо я скажу більш поглиблено, ти не зрозумієш. Якби ти зміг примусити його зупинитися, я б тут теж зупинився. Хіба ти здатний тут мене зупинити?

Учень: *Чи можна практикувати Тьєїнь і Хеши як позу стовпа?*

Учитель: Перший метод практики — «Будда розтягує тисячу рук» не можна виконувати як позу стовпа. Якщо розтягуватися з великою силою, то може з'явитися дефект.

Учень: *Чи правда, що вимагається, щоб під пахвами під час практикування було пусто? Коли я виконую першу частину, то відчуваю, що під пахвами напружено. Що відбувається?*

Учитель: Може, ти хворий? У стані початкового періоду, коли твоє тіло змінюють, можна помітити те чи інше явище, будуть певні симптоми. Але до них призводить не практика.

Учень: *Чи можуть ті, хто не слухав лекцій Учителя Лі, практикувати в парках разом з учнями?*

Учитель: Можуть. Учні можуть навчати інших практикувати. Учні навчають не так, як це роблю я. Я безпосередньо змінюю вам тіло. Але бувають і такі, хто щойно лише починає практикувати, як у нього з'являється Фалунь, бо за спиною кожного учня є по моєму Тілу Закону. Воно безпосередньо вирішить це питання. Тут треба дивитися на долю вдосконалюватися за Фалуньгун. Якщо доля сильна, то вони тієї ж миті можуть отримати Фалунь. Якщо не така сильна, тоді треба буде пройти через тривалий період практики, щоб самому поступово сформувати такий механізм обертання. Подальша практика приведе до того, що механізм обертання сформує Фалунь.

Учень: *Який зміст рухів у мудрах статичної практики Метод «Посилення чудотворної сили»?*

Учитель: Нашою мовою цього не пояснити. Кожний рух має в собі дуже багато змісту. Загалом це: «Я буду практикувати, буду практикувати за Законом Будди, відрегулюю організм і ввійду в стан практикування».

Учень: *Чи правда, що коли досягнеш у практиці Молочно-білого тіла, то всі пори та цяо¹³ відкриються і буде утворено тілесне дихання?*

Учитель: Перевірте це самі. Ви вже оминули цей рівень. Адже, щоб відрегулювати твій організм до стану Молочно-білого тіла, треба викладати Закон десять з гаком годин. Ще більше скоротити цей час не можна. В інших методах тобі треба було б для цього практикувати кільканадцять років, кілька десятків років чи ще триваліший час. А ми тут одразу довели тебе до цього етапу. Бо цей етап не має вимог до Сіньсін. Це робиться в залежності від здатностей учителя. Цей рівень уже минув, коли ти ще навіть не зрозумів. Також можливо, що він тривав лише кілька годин. Одного дня ти відчуєш себе дуже чутливим, а незабаром знову станеш нечутливим. Насправді ж було пройдено великий рівень. А в інших методах практики ти б залишився в цьому стані на рік чи кілька років. Насправді все це речі низького рівня.

Учень: *Чи можна в автобусі або, стоячи в черзі, думати про різні пози Фалуньгун?*

Учитель: У нашому методі практики не застосовують думок і не вимагається обов'язково щоденно практикувати певну кількість часу. Звичайно, чим довше практикуєш, тим краще. Коли ти не практикуєш, тоді навпаки — Гун виплавляє тебе. Але в початковий період все-таки треба побільше практикувати, щоб його посилити. У деяких учнів свого часу виникала така ситуація, що вони 1–2 місяці були у відрядженні. Упродовж цих 1–2 місяців вони були зайняті справами, пов'язаними з роботою, і не практикували. Після того, як вони повернулися, на них це нітрохи не позначилося. Фалунь у них і далі обертався, адже він не зупиняється. Якщо ти у своїй голові вважаєш себе практикувальником і вберігаєш Сіньсін, то це відіграватиме роль. Але є одна річ: якщо ти не практикуватимеш і ототожнюватимеш себе зі звичайними людьми, тоді він розтане.

Учень: *Чи можна разом практикувати і Фалуньгун, і Тантру?*

Учитель: Тантра також має Колеса Закону¹⁴. Але її не можна практикувати разом з нашим методом. Якщо ти практикуєш Тантру і вже утворив Чакри, то можеш практикувати Тантру, адже це теж ортодоксальний метод. Але одночасно практикувати їх не можна. Чакри Тантри вдосконалюють Серединний канал. Вони обертаються горизонтально. Колеса Закону в Тантрі відрізняються від нашого Фалунь. На їхніх Чакрах є заклинання¹⁵. Наш Фалунь встановлюється вертикально у нижній частині живота плоскою поверхнею назовні. Нижня частина живота має лише такий розмір. Мое колесо займає там усе місце. Якщо туди встановити ще одне, то буде хаос.

Учень: *Чи можна, практикуючи Фалуньгун, практикувати й інші методи Школи Будди? Чи можна слухати аудіокасети Гуаньїнь? Чи можуть буддисти, що живуть удома, після того, як навчаться Фалуньгун, читати вголос буддійські канони? Чи правда, що можна одночасно практикувати й інші методи?*

¹³ Акупунктурні точки.

¹⁴ *кит.* «Фалунь», *санскр.* «Дхармачакра» — «Чакри Дхарми», «Чакри Закону». Скорочено просто «Чакри».

¹⁵ Мантри.

Учитель: Я вважаю, не можна. Кожна школа є своєрідним методом самовдосконалювання. Якщо хочеш дійсно самовдосконалюватися, а не лише зцілитися та оздоровитися, то мусиш присвятити себе лише одній школі. Це серйозне питання. Якщо самовдосконалюєшся на високі рівні, то маєш удосконалюватися вгору, тримаючись лише однієї школи. Це абсолютна істина. Не можна змішувати й кілька шкіл, що належать до Школи Будди. Метод практики, про який ми розповідаємо, належить до високих рівнів. Він передався до наших днів, пройшовши далекі епохи. Не можна спиратися на твої відчуття. Якщо дивитися в іншому просторі на його процес еволюції, то він вкрай дивовижний і складний. Це як із точним приладом: якщо ти виймеш одну з його деталей і замість неї встановиш іншу, то прилад відразу ж зіпсується. Так само і з методами практики. Не можна домішувати жодну річ. Якщо ти щось домішаєш, то гарантую, що виникнуть відхилення. Це однаково для методів практики всіх шкіл. Якщо ти хочеш практикувати, то обов'язково маєш присвятити себе лиш одній школі. Якщо не присвятиш себе одній школі, то взагалі не зможеш удосконалюватися. Вираз «запозичити сильні сторони всіх шкіл» — це вираз на рівні зцілення та оздоровлення. Це не може привести тебе на високі рівні.

Учень: *Чи правда, що коли практикувати разом з тими, хто займається іншими методами практики, то буде взаємний негативний вплив?*

Учитель: Незалежно від того, яким цігун вони займаються — цігун Школи Дао, Школи Бога чи Школи Будди, — якщо це ортодоксальний метод, то вони нам анітрохи не заважатимуть. І ти теж не заважатимеш їм. Для них корисно практикувати поряд з тобою, адже Фалунь є розумною істотою. Це не вироблення Дань. Фалунь може автоматично допомогти.

Учень: *Чи можна просити інших майстрів цігун подбати про моє здоров'я? Чи правда, що буде негативний вплив, якщо слухати лекції інших майстрів цігун?*

Учитель: Думаю, що після цих курсів ви на собі відчуєте, яке у вас стало здоров'я. Через деякий час уже не дозволятимуть, щоб ви захворювали. Коли знову з'являться нездужання, можливо, такі як застуда чи біль у животі, то насправді це вже будуть не хвороби. Це будуть біди, проходження випробувань. Той факт, що ти звернешся до інших майстрів цігун, щоб вони допомогли оздоровитися, означатиме, що ти не можеш усвідомити і не віриш моїм словам. Якщо за чимось женешся, то привабиш погану інформацію, яка створить завади твоєму вдосконалюванню. Якщо той майстер цігун має Гун футі, то ти теж, можливо, привабиш те створіння. Із прослуховуванням лекцій те ж саме. Ти хочеш послухати. Хіба це не означає, що просиш? У цьому питанні ти сам усвідомлюй. Це проблема Сіньсін. Я не втручаюся. Якщо він викладає дуже високий Закон і розповідає на тему Сіньсін, тоді інша справа — можна. Ти береш участь у моїх курсах. Було досить нелегко відрегулювати твоє тіло. Спочатку інформація від тих вправ, які ти робив, у твоєму тілі була дуже перемішаною. Тіло було в стані повного хаосу. Зараз усе відрегульовано: погане відкинуто, а добре залишено. Звичайно, я не проти того, щоб ти вчився інших цігун. Якщо тобі здається, що Фалуньгун поганий, то можеш учитися інших цігун. Але, думаю, дуже змішано вчитися теж не можна. Ти вже вдосконалюєшся за Великим методом. Поряд з тобою Тіла Закону. Ти отримав річ високого рівня, але знову повертаєшся до пошуку!

Учень: *Чи можна, якщо практикуєш Фалуньгун, навчатися й інших методів практики? Наприклад, масажу, Фаншеньгун¹⁶, Цзену одного пальця¹⁷, Тайцзіцюань*

¹⁶ Кунфу самозахисту.

¹⁷ Техніка в бойовому мистецтві Шаолінь, характерна тим, що завдаєш ударів своєму супротивнику лише одним пальцем.

тощо? Якщо не робиш вправ цих методів практики, а читаєш пов'язані з ними книги, чи матиме це негативний вплив?

Учитель: Учитися масажу та самозахисту можна. Але іноді, коли проявляєш жорстокість, то на душі стає неприємно. Цзен одного пальця і Тайцзіцюань належать до цігун. Якщо станеш їх практикувати, то домішаєш інші речі. Тоді мої речі у твоєму тілі стануть нечистими. Читати ж книги, у яких говориться про Сіньсін, усе-таки можна. Але деякі автори книг ще самі не зрозуміли, а вже роблять висновки. Це тебе заплутає.

Учень: *Під час «Охоплення колеса перед головою»¹⁸ руки іноді торкаються одна одної. Чи це страшно?*

Учитель: Не можна торкатися. Ми вимагаємо тримати відстань. Якщо руки торкнуться, то енергія з рук повернеться назад.

Учень: *Чи можна під час виконання другого методу практики, якщо не можеш більше тримати руки, опустити їх, а потім знову практикувати?*

Учитель: Практикування сповнене страждання. Коли щойно почало нити, а ти відразу опускаєш руки, то це рівносильно тому, що немає ефекту. Вимагається тримати чим довше, тим краще. Але треба діяти, виходячи зі своїх можливостей.

Учень: *Чому під час парного загорнення ніг у жінок ліва нога знизу, а права зверху?*

Учитель: Бо в нашому практикуванні дотримуються опорної точки. Жіноче тіло відрізняється від чоловічого, тому треба, щоб жінка своїм власним тілом себе загартувала. Тож треба, щоб це відповідало жіночій фізіології. Лише тоді це буде ефективним. У жінок зазвичай ліва нога підтримує праву. Це відповідає її власному стану. У чоловіків навпаки. Опорні точки різні.

Учень: *Чи можна під час практикування слухати аудіокасети, музику чи повторювати формули?*

Учитель: Якщо є добра музика Школи Будди, то можна слухати. Але справжнє практикування не потребує ніякої музики, бо вимагає сили медитації. Аудіокасети слухають для того, щоб одна думка замінила всю безліч думок.

Учень: *У методі «З'єднання двох полюсів» ми розслаблені чи вимагається застосовувати силу?*

Учитель: У методі «З'єднання двох полюсів» вимагається стояти природно, розслаблено. Не вимагається такого, як у першому методі практики. Усі інші наші методи практики не такі, як перший. У всіх них треба бути розслабленим.

3. Удосконалювання Сіньсін

Учень: *Я хочу досягти у вчинках «Істини, Доброти, Терпіння». Але вчора мені наснилося, що я сварився з іншими, до того ж дуже запекло. Я хотів стерпіти, але не зміг. Чи правда, що це допомагає мені підвищити Сіньсін?*

Учитель: Звичайно. Що таке сон, ми вже розповідали. Ви самі усвідомлюйте. Справи, пов'язані з підвищенням Сіньсін, з'являються дуже раптово. Це не так, що вони зачекають, доки ти добре морально підготуєшся, щоб їх зустріти, і лише тоді прийдуть.

¹⁸ *кит.* «тоуцен баолунь». Одне з положень у другому методі практики.

Побачити, доброю людина є чи поганою, можна лише в ситуації, коли вона до цього психологічно не підготовлена. Лише тоді можна її випробувати.

Учень: *Чи «Терпіння» з «Істини, Доброти, Терпіння» у Фалуньгун означає, що терпіти треба все, незалежно від того, правильне воно чи ні?*

Учитель: Під «Терпінням», про яке я кажу, мається на увазі підвищення твого Сіньсін у питаннях, що пов'язані з твоїми особистими інтересами і з тим, за що ти вчепився й не відпускаєш. Насправді «Терпіння» не є поганою справою. Навіть якщо казати про звичайних людей, то не є поганою. Розповімо історію. Хань Сінь був головнокомандувачем армії. Змолоду він захоплювався бойовими мистецтвами. Того часу ті, хто займався бойовими мистецтвами, полюбляли носити на поясі меч. Якось, коли Хань Сінь ішов вулицею, до нього підійшов хуліган і каже: «Навіщо ти це носиш? Хіба ти насмілишся когось убити? Якщо ти насмілишся вбити, то вбий спершу мене». Сказавши це, він підставив йому шию: «Якщо не насмілюєшся, то проповзи в мене між ніг!» І Хань Сінь проповз. Він мав величезне вміння терпіти. Деякі люди вважають терпіння рисою слабкої людини, яку можна ображати. Насправді в людей, які здатні терпіти, дуже велика сила волі. Що ж до того, правильною є справа чи ні, то треба дивитися на те, чи вона дійсно відповідає Істині Всесвіту. Ти вважаєш, що ти не винен у якійсь справі і що це інші спровокували тебе розгніватися. Насправді ти не знаєш, зрештою, чому. Ти кажеш: «Я знаю. Через певні дрібні справи». Я кажу про інший принцип. Це не те, що видно в нашому матеріальному просторі. Скажу жартома: можливо, ти заборгував іншим у минулих життях. Як ти можеш вирішити, правильно це чи помилково? Отже, ми маємо терпіти. Де ти таке бачив, щоб спочатку розлютили інших, а потім терпіли? До тих, хто справді тобі допікає, ти маєш не лише бути терплячим, а й навіть їм дякувати. Якщо вони тебе обляяли, а потім пішли й поскаржилися на тебе вчителю, тоді ти маєш озирнутися назад і мовчки сказати їм «дякую». Ти скажеш: «Чи не перетворюся я тоді на Ак'ю¹⁹?» Це лише ти так думаєш. Якщо ти не поставишся до цього так, як протилежна сторона, то завдяки цьому випадку підвищиться твій Сіньсін. У цьому матеріальному просторі та особа здобула, але чи не віддала тобі речі на тому боці? Твій Сіньсін підвищився, а чорна матерія — перетворилася. Одним махом три здобутки. Чому б за це не подякувати іншим? З погляду звичайних людей це нелегко зрозуміти. Я розповідаю це не пересічним людям, а практикувальникам.

Учень: *Люди, які не мають футі, підвищуючи Сіньсін, можуть уникати одержимості футі. А що робити тим, хто має футі? Як їм можна від нього звільнитися?*

Учитель: «Одна праведність переможе все зло». Ти сьогодні отримав цей Закон. Віднині, навіть якщо футі приносить тобі вигоду, ти не приймай. Якщо те створіння приносить тобі гроші, славу й вигоду, то ти в серці надзвичайно радієш: «Подивіться, який я здатний», — показуєш себе перед людьми. А коли тобі стає зле, ти вже не погоджуєшся і звертаєшся до Вчителя, щоб він тебе полікував. Тоді чому ж ти погоджуєшся, коли футі дає тобі вигоду?! У такому разі не можна втручатися. Бо, коли футі дало тобі вигоду, ти прийняв. Ти хочеш лиш отримувати вигоду. Так не вийде. Допоможе лиш те, що ти у своєму серці того не приймеш, навіть коли тобі принесуть вигоду, ти не приймеш, а лише будеш самовдосконалюватися відповідно до методу, про який каже Вчитель. Щойно ти станеш праведним, а твоє серце — твердим, як футі

¹⁹ Персонаж китайського письменника XX ст. Лу Сюня. Ак'ю змальований як малоосвічена безробітна людина сільського походження, яка була відома тим, що переконувала себе у своїй «перемозі» та «зверхності» над іншими, навіть зазнаючи найбільших поразок і принижень. Персонаж поводив себе похуліганськи до слабших за себе й боявся сильніших.

вже злякається. Якщо вигоду, яку воно тобі принесе, ти знову не приймеш, тоді воно повинно буде піти. Якщо футі й тоді не піде, то це вже буде скоєнням поганої справи. Тієї пори я вже зможу про нього подбати. Один помах руки, і від футі й сліду не залишиться. Але якщо буде вигода і ти її приймеш, тоді нічого не вийде.

Учень: *Чи буде одержимість футі в тих, хто практикує в парках?*

Учитель: Я вже багато разів вам це казав. Ми самовдосконалюємося за ортодоксальним методом. Праведне серце перемаже все зло²⁰. Якщо самовдосконалюєшся за ортодоксальним методом, то твої думки дуже чисті і ніяке створіння не може в тебе вселитися. Фалунь — це неабияка річ. Погані створіння не лише не зможуть у тебе вселитися, а й злякаються, коли ти до них наблизитися. Якщо не віриш, то йди практикувати в інше місце. Усі вони тебе бояться. Якщо я вам повідомлю їх кількість, то вам стане страшно. Дуже багато людей має футі. Припустімо, ти досяг мети зцілення та оздоровлення і займаєшся далі. Що в такому разі ти бажаєш отримати? Неправедне серце якраз і викликає ці проблеми. Але ми не звинувачуємо тих людей, адже вони не знають цих принципів. Одна з моїх цілей виходу на люди включає і це — виправити вам ці хибні речі.

Учень: *Які здатності виникатимуть у майбутньому?*

Учитель: Не хочу розповідати. Оскільки в кожній людині різна ситуація, то дуже важко сказати. На цьому рівні виникнуть якісь здатності, на тому рівні ще якісь. Ключовим є твій Сіньсін на кожному з рівнів. Можливо, ти відкинув нав'язливі ідеї в цьому аспекті, тоді в тебе в цьому аспекті й виникають здатності. Але неминуче те, що твої здатності в початковий період не будуть дуже високими. Коли Сіньсін ще не може досягти дуже високого рівня, то неможливо, щоб тобі дали здатності. Але на наших курсах у деяких людей дуже непогана моральна основа. У них уже виникла здатність божественних стіп²¹, здатність не мокнути від дощу, а в деяких виникла здатність перенесення предметів.

Учень: *Чи під удосконалюванням Сіньсін та відкиданням усіх нав'язливих ідей мається на увазі досягнення «Пустоти» Школи Будди та «Небуття» Школи Дао?*

Учитель: Сіньсін чи Де, про які ми кажемо, не є тим, що здатні в собі вмістити «Пустота» Школи Будди чи «Небуття» Школи Дао. Навпаки, ті їхні речі входять до нашого поняття «Сіньсін».

Учень: *Чи Будда вічно залишається Буддою?*

Учитель: Осягнувши Дао в самовдосконалюванні, після відкриття усвідомлення ти вже належиш до Великих Пробуджених, тобто Вищих істот. Але не можна гарантувати, що ти вічно не скоюватимеш поганих учинків. Певна річ, зазвичай, перебуваючи на тому рівні, ти не скоюєш поганих учинків, адже побачив справжню картину. Але якщо ти зробиш погану справу, то так само опустишся. Якщо ти вічно робитимеш лише добрі справи, то вічно там перебуватимеш.

Учень: *Що таке «людина з видатними вродженими якостями»?*

Учитель: Це може визначатися факторами кількох аспектів: 1) Ця людина має дуже добру моральну основу; 2) дуже високу здатність усвідомлення; 3) дуже велику силу терпіння; 4) нав'язливі ідеї в неї малі, і вона дуже байдуже ставиться до речей

²⁰ Більш буквальный переклад — «задушить усю нечисть».

²¹ *кит.* «шенъцзутун» — одна з п'яти (за іншою версією, шести) чудотворних сил у Школі Будди, яка дає змогу миттєво переноситися в будь-яке місце, телепортація.

людського світу. Це і є видатні вроджені якості. Людину з видатними якостями дуже важко знайти.

Учень: *Чи може виникнути Гун у тих, хто практикує Фалуньгун, але не має великої моральної основи?*

Учитель: У тих, хто не має великої основи, теж може виникнути Гун, бо компоненти Де має кожна людина. Неможливо, щоб хтось нітрохи їх не мав. Таких людей немає. Якщо на твоєму тілі немає білої матерії, то все одно є ж іще чорна матерія. Шляхом практики чорну матерію може бути перетворено на білу, просто додається ще одна процедура. Якщо ти під час практики витерпиш страждання, підвищиш Сіньсін, докладеш зусиль, то тоді й набудеш Гун. Передумовою є практикування, а далі Тіло Закону Вчителя перетворює це на Гун.

Учень: *Коли хтось народжується, то все його життя вже визначено. Тоді чи можна шляхом боротьби щось змінити?*

Учитель: Звичайно, можна змінити. Твою боротьбу теж заплановано. Без боротьби нічого не вийде, адже ти звичайна людина. Але великі речі ти не можеш змінити.

Учень: *Якщо небесне око не відкрито, то як зрозуміти, чи є інформація, яку ти прийняв, доброю чи поганою?*

Учитель: Тобі самому буде нелегко відрізнити. У твоїй практиці буде багато проблем, які випробовуватимуть твій Сіньсін. Тіло Закону тебе захищає, щоб запобігти виникненню небезпеки для твого життя. Але, коли з'являтимуться деякі речі, то воно не обов'язково втручатиметься. Треба, щоб ти сам це пройшов, сам перетворив, сам усвідомив. Іноді надходить недобра інформація. Вона тобі скаже номер лотерейного білета, який сьогодні виграє. Може, він буде правильний, а, може, ні. Або вона тобі повідомить про інші справи. Усе залежить від того, як ти вчиниш. Якщо серце праведне, то нечисть не зможе пролізти. Якщо ти втримаєш Сіньсін, то не буде проблем.

Учень: *Чи можна практикувати, коли в тебе невірні настрої і стан?*

Учитель: Коли в тебе не дуже гарний настрій, то, сівши ось там, ти не зможеш поринути у стан спокою. Ти весь час думатимеш про погані справи. У практикуванні має місце інформація. Коли під час практикування ти в голові думаєш про погані речі, то примішуєш це і штучно займаєшся єретичним методом. Можливо, практики тебе навчив якийсь знаменитий учитель або гуру або «живий будда» Тантри. Але якщо ти не вимагав від себе суворо за їхніми вимогами до Сіньсін, тоді це вже не їхня практика, незважаючи на те, що вони тебе навчили. Хай кожний з нас замислиться. Скажімо, ти там практикуєш позу стовпа і від цього жажливо втомився. Але твій мозок дуже активний: «Чому на нашому підприємстві такий-то такий-то настільки поганий? Чому він робить на мене доноси? Що мені таке придумати, щоб мені підвищили зарплатню? Нинішні ціни виросли, мені треба побільше закупитися». То чи це не означає, що ти штучно, підсвідомо, сам того не усвідомлюючи, займаєшся єретичним методом? Тому, коли в тебе поганий настрій, то максимально старайся не практикувати.

Учень: *Що є стандартом для «вкрай високого Сіньсін»?*

Учитель: Сіньсін залежить від самовдосконалювання і не має якихось там стандартів. Усе залежить від того, як ти усвідомлюєш. Якщо ж неодмінно наполягати на тому, що існує стандарт, — то це коли ти зіткнувся з проблемою і думаєш: «Якби це був Пробуджений, то як би він учинив?» Передові люди, певна річ, дуже видатні. Але все-таки вони є взірцями для звичайних людей.

Учень: *Не можна підозріло ставитися до лекцій і слів усіх майстрів цігун. Але що робити, якщо зіткнувся з обманом і виуджуванням грошей?*

Учитель: Це не обов'язково так. Передусім поглянь на те, що він каже. Зіткнувшись з обманом, сам відрізняй. Щоб побачити, добрий цей майстер цігун чи поганий, можна поглянути на його Сіньсін. Якої висоти Сіньсін, такої висоти й Гун.

Учень: *Як усунути карму або, як у буддизмі кажуть, позбутися кармічних перепон?*

Учитель: Практика сама собою і є усуненням карми. Найкраще підвищити свій Сіньсін. Це може перетворити чорну матерію на біленьку річ, тобто матерію Де, а Де перетворити на Гун.

Учень: *Які у практиці Фалуньгун є заповіді?*

Учитель: Від більшості того, від чого треба відмовитися в буддизмі, відмовляємося й ми. Але в нас із ними різні погляди. Ми не є ченцями і маємо жити серед звичайних людей, тому це відрізняється. На деякі речі нам достатньо просто дивитися байдуже. Звичайно, слідом за невпинним підвищенням сили Гун і досягненням у край високих рівнів, вимоги до твого Сіньсін також ставатимуть у край високими.

4. Небесне око

Учень: *Коли Вчитель розповідає про Закон, то в метрі над головою Вчителя я бачу золотий ореол, поза яким є багато золотих ореолів завбільшки з людську голову.*

Учитель: Рівень небесного ока цієї людини вже не низький.

Учень: *Коли учні Вчителя лікували людей за допомогою обприскування спиртом, я побачив, що це супроводжувалося золотим світлом.*

Учитель: Я б сказав, що ця людина практикує непогано, вона навіть побачила відправлені здатності.

Учень: *Чи буде якийсь негативний вплив на дитину, якщо в неї відкрилося небесне око? Чи правда, що відкрите небесне око витрачає енергію?*

Учитель: Дітям шести років і молодше дуже легко відкрити небесне око. Якщо дитина не практикує, то відкрите небесне око для неї — це витік енергії. У сім'ї обов'язково має бути людина, що практикує. Найкраще сказати дитині, щоб вона щодня дивилася по одному разу. Це утримає її небесне око від закриття і водночас убереже від надто великого витоку енергії. Для дитини найкраще — це самій практикувати. Якщо багато користуватися, то і витік енергії буде великим. Це негативно впливає не на її фізичне тіло, а на найбільш докорінні речі. Але якщо добре берегтися, то негативного впливу не буде. Щойно я казав про дітей, а не про дорослих. У деяких людей немає такого, щоб щойно в них відкрилося б небесне око, як їм уже б треба було боятися витрат енергії. Небесне око в них необмежене, і вони не бояться витрати енергії. Але вони не бачать речей дуже високих рівнів. Є й такі, хто здатний бачити високі рівні. Коли вони дивляться, Тіла Закону або інші Гуру постачають їм енергію. Тоді немає проблем.

Учень: *Я побачив, що на тілі Вчителя з'явилося золоте світло, а ще тінь Учителя. Коли я блимнув очима, це зникло. У чому тут справа?*

Учитель: Це й було моє Тіло Закону. Коли я викладаю Закон, над моєю маківкою є стовп Гун. На моєму рівні він саме такий. Після того, як блимнув очима, це зникло, бо ти ще не вмієш користуватися небесним оком. Ти став дивитися своїми звичайними очима.

Учень: *Як застосовувати паранормальні здатності?*

Учитель: Щодо застосування паранормальних здатностей у військовій науці чи інших високих технологіях чи в розвідці, я вважаю, тут є проблема. Наш Усесвіт має властивість. Коли щось відповідає цій властивості, то воно діє; якщо не відповідає — не діє. Навіть якщо дати їм робити добрі справи, речі високих рівнів вони не зможуть зробити, а лише можуть відчувати. Застосування слабкої магії не завдає шкоди нормальному розвитку суспільства. Якщо хтось захоче щось змінити, то йому потрібно буде зробити дуже-дуже значну справу. Потрібно чи непотрібно, щоб він її зробив, вирішує не він. Адже розвиток суспільства проходить не згідно з людською волею. Людина хоче досягти якоїсь міри, але ніхто не може розпоряджатися в цій справі.

Учень: *Як свідомість входить і виходить?*

Учитель: Свідомість, про яку ми кажемо, зазвичай виходить із маківки. Звісно, цим не обмежується. Вона може вийти через будь-яке місце. Це не так, як підкреслюється в деяких методах практики, що вона обов'язково виходить через маківку. Вона може вийти з тіла в будь-якому місці. Те ж саме і щодо входження.

Учень: *У районі небесного ока є червоне світло із чорним отвором у центрі. Воно стрімко, шар за шаром розквітає. Це відкривається небесне око? А іноді видно зоряне світло та блискавки.*

Учитель: Коли бачиш зоряне світло, то небесне око вже майже відкрилося. Коли бачиш блискавки, то насправді воно скоро повністю відкриється.

Учень: *Я побачив, що на голові й на тілі Вчителя є червоний та зелений ореоли. Але коли я заплющив очі, то нічого не побачив. Я бачив це периферійним зором?*

Учитель: Ти це бачив не периферійним зором. Просто ти не вмієш дивитися із заплющеними очима, а дивився з розплющеними. Часто люди, у яких відкрилося небесне око, не вміють ним користуватися. Іноді з розплющеними очима вони ненавмисне можуть побачити. Але якщо ти хочеш обов'язково подивитися уважно, то насправді вже застосував звичайні очі, і знову стало невидно. Коли ти не звертатимеш уваги, то знову побачиш.

Учень: *Моя дочка побачила в небі якісь кільця, але вона не могла нормально пояснити, які. Сказав їй подивитися на значок Фалунь, то вона каже, що це якраз вони й були. Чи в неї справді відкрилося небесне око?*

Учитель: Дітям шести й молодше років достатньо лише поглянути на наш значок Фалунь, і в них уже відкривається небесне око. Але ти так не роби. Діти справді можуть бачити.

Учень: *У мене відкрилося небесне око, але я не вмію ним користуватися. Учителю, будь-ласка, поясніть.*

Учитель: Коли небесне око дуже добре відкрито, то навіть якщо людина не вміла ним користуватися, то навчиться. Коли воно дуже світле і дуже добре працює, то навіть якщо не вмієш ним користуватися, то все одно навчишся. Небесним оком бачать випадково. Коли хочеш подивитися уважно, то ненавмисне вже застосовуєш очі, і воно пішло через зорові нерви. Тому більше й не видно.

Учень: *Чи правда, що після того, як небесне око відкрилося, ти бачиш предмети просторів усього Всесвіту?*

Учитель: Відкриття нашого небесного ока поділяється на рівні. Тобто скільки ти бачиш справжніх картин, визначається поділом на рівні. Після відкриття небесного ока навряд чи побачиш усе у Всесвіті. Але в подальшій практиці ти поступово підвищуватимеш свій рівень і зрештою досягнеш відкриття усвідомлення. Лише тоді ти зможеш побачити більше рівнів. Однак це теж не гарантує, що ти побачиш Істину всього Всесвіту. Адже коли Шак'ямуні свого часу всю решту свого життя викладав Закон, він водночас невпинно підвищувався. Щоразу, коли піднімався на один рівень, він помічав, що ті речі, які він викладав раніше, знову ставали неусталеними. Коли він знову підвищувався і дивився вниз, вони знову виявлялися хибними. Тому зрештою він сказав: «Закон не має жорсткого формулювання». Кожний рівень має свою істину. Навіть йому було неможливо цілком побачити Істину цілого Всесвіту. В очах наших пересічних людей досягти рівня Татхагати в самовдосконалюванні в людському світі — це вже неймовірно, бо вони знають лише про рівень Татхагати. Ще вищих речей вони не знають і вже не можуть сприйняти. Татхагата — це маленький-маленький рівень у Законі Будди. Під тим, що Дафа²² безмежний, мається на увазі саме це.

Учень: *Чи речі, які ми побачили на Вашому тілі, справді існують?*

Учитель: Звичайно, вони справді існують. Усі простори складаються з матерії, але їх будова відрізняється від нашого простору.

Учень: *Мої передчуття часто співпадають із подіями, які відбуваються.*

Учитель: Це і є здатність передбачення, про яку ми розповідали. Насправді це етап низького рівня здатності знати долю²³. Гун, які ми виробляємо, перебувають в інших просторах. У тому просторі немає концепції простору-часу. Хай би яка велика була відстань, усе однаково.

Учень: *Під час практикування з'являються різнобарвні люди, різнобарвне небо й картини.*

Учитель: У тебе відкрилося небесне око. Ти побачив речі інших просторів. Інші простори поділяються на рівні. Можливо, те, що ти побачив, є одним з рівнів. Вони справді такі прекрасні.

Учень: *Під час практикування раптом пролунав звук. Я відчув, що тіло прорвало. Раптом зрозумів багато речей.*

Учитель: Деякі люди схильні до того, щоб під час практикування в них виникала така ситуація, коли частина тіла відкривається від вибуху і в деяких аспектах відкривається усвідомлення. Це належить до ситуацій поступового усвідомлення. Коли ти до кінця пройшов якийсь рівень у своєму самовдосконалюванні, то частина відкривається від вибуху. Усе це нормально.

Учень: *Іноді маю відчуття, що не можу поворухнутися. У чому причина?*

Учитель: У початковий період практики, можливо, ти матимеш таке відчуття. Раптом кисть чи якась частина тіла не може поворухнутися. Чому? Бо в тебе з'явилася здатність, яка називається Гун завмирання²⁴. Це твоя власна здатність. Можливості цієї

²² *кит.* «Великий метод», «Великий Закон».

²³ *кит.* «сумінтун».

²⁴ *кит.* «дін гун».

здатності величезні. Коли хтось, скоївши поганий учинок, тікатиме, ти скажеш: «Дін!»²⁵ Тієї ж миті він більше не зможе поворухнутися.

Учень: *Коли можна буде лікувати хворих? Раніше, коли я лікував інших, це мало деяку ефективність лікування. Після того, як я став учитися Фалуньгун, чи можна мені лікувати інших, коли мене про це просять?*

Учитель: На мій погляд, людям на цих курсах, незважаючи на те, методу практики якої Школи ти раніше навчався, наскільки довго займався, чи можеш ти досягти рівнявилікування, на низькому рівні я не хочу давати вам лікувати. Адже ти й сам не знаєш, у якому стані перебуваєш. Ти раніше лікував хворих. Можливо, це спрацьовувало, бо в тебе тоді було праведне серце. Також, можливо, якийсь перехожий учитель один раз тобі допоміг, адже ти робив добрий учинок. Навіть якщо та мізерна кількість енергії, яку ти виробив практикою, і могла подіяти, ти все одно не міг захистити себе. Коли ти лікуєш, то перебуваєш із хворою людиною разом в одному полі. З плином часу через чорну ці в тілі ти захворієш ще важче, ніж той хворий. Якщо запитати хворого: «Ти одужав?», — він відповість: «Трохи полегшало». Що це за лікування? Деякі майстри цігун кажуть: «Прийдеш завтра один раз, післязавтра ще раз. Я проведу тобі курс лікування». Він теж каже про «курс лікування». Хіба це не обман? Як буде чудово, якщо ти почнеш лікувати, коли вже досягнеш високих рівнів! Кожний, кого ти лікуватимеш, одужає. Як це приємно! Якщо в тебе вже виник Гун, і до того ж він не вважається низьким, коли з'явиться справжня потреба когосьвилікувати, тоді я відкрию твої кисті. Я можу дати тобі застосувати твої лікувальні здатності. Але ти самовдосконалюєшся на високі рівні. Я вважаю, найкраще все-таки не робити таких речей. Щоб пропагувати Великий метод і взяти участь у громадській діяльності, частина моїх учнів лікує хворих. Оскільки вони поряд зо мною, я їх веду й вони мають захист, то це не страшно.

Учень: *Чи можна, коли в тебе виникли здатності, розповідати про це іншим?*

Учитель: Якщо в тебе виникли здатності і ти скромно розповідаєш про це практикувальникам Фалуньгун, то без проблем. Вас збирають разом на практикування саме для того, щоб ви могли обмінюватися думками. Звичайно, якщо за межами нашого кола ти натрапиш на людину, яка має здатності, то теж можеш із нею про це поговорити, це не має значення. Але не хвалися. Якщо ти захочеш похвалитися: «Я здатний», — то так не можна. Якщо довго хвалитися, та річ зникне. Коли ж ти хочеш поговорити про цігунські явища і подискутувати, не маючи нітрохи нечистих особистих думок, то, я б сказав, немає проблеми.

Учень: *Школа Будди каже про «Пустоту», Школа Дао — про «Небуття». А про що кажемо ми?*

Учитель: «Пустота» Школи Будди та «Небуття» Школи Дао — це речі, характерні для їхніх цігун. Звичайно, у нас тут теж потрібно досягти таких сфер. Ми кажемо: «Є бажання практикувати, немає бажання здобути Гун». Ми вдосконалюємо Сіньсін, усуваємо нав'язливі ідеї, тому це теж Пустота й Небуття, але ми цього особливо не підкреслюємо. Оскільки ти живеш у матеріальному світі, тобі треба ходити на роботу, треба працювати, обов'язково треба робити справи. Виконання справ неминуче приносить питання добрих і поганих учинків. Що ж робити? Ми вдосконалюємо Сіньсін. Це найвизначніша річ нашого методу практики. Якщо твоє серце буде праведним і твої вчинки відповідатимуть нашим вимогам, то з твоїм Сіньсін не буде проблем.

²⁵ кит. «Замри!»

Учень: *Як ми в повсякденний час можемо відчутти зростання наших здатностей?*

Учитель: У початковий період практики, якщо в тебе проявляться здатності, тоді ти це відчуєш. Якщо здатності не проявилися, але твоє тіло чутливе, тоді теж можеш відчутти. Якщо ні перше, ні друге, то неможливо відчутти. Лишається тільки практикувати із заплющеними очима. У 60–70% наших учнів відкрито небесне око, і вони здатні бачити. Я це знаю. Ви не випускаєте ні пари з вуст, лише дивитесь, витріщивши очі. Чому я кажу вам практикувати разом? Я хочу, щоб усередині своєї групи ви могли між собою спілкуватися та обмінюватися думками. Але якщо відповідально ставишся до нашого методу практики, то не можна довільно базікати про це поза межами нашого кола. А для внутрішнього спілкування та взаємного підвищення так робити можна.

Учень: *Які на вигляд Тіла Закону? Чи я сам маю Тіла Закону?*

Учитель: Тіла Закону на вигляд такі ж, як сама людина. Ти зараз не маєш Тіл Закону. У тебе можуть вони з'явитися, коли ти досягнеш у практиці певного рівня, вийдеш за межі Закону людського світу та увійдеш до край високого рівня в самовдосконалюванні.

Учень: *Як довго після завершення курсів Тіла Закону Вчителя зможуть з нами залишатися?*

Учитель: Коли учень одразу починає практикувати речі високого рівня, то для нього це колосальна зміна. Тут не йдеться про зміну мислення, а про зміну всієї людини. Адже коли звичайна людина раптом отримує те, що вона як звичайна людина не повинна отримати, то це небезпечно. Її життя буде під загрозою. Мої Тіла Закону мусять її захищати. Якби я не міг цього виконати і все одно викладав би тут Закон, то занатавав би людей. Дуже багато майстрів цігун не наслідуються цього робити, не наслідуються навчати людей — саме тому, що вони не можуть узяти на себе цю відповідальність. Мої Тіла Закону завжди тебе захищатимуть, аж доки ти успішно вдосконалишся. Якщо на півдорозі ти перестанеш удосконалюватися, то Тіла Закону самі від тебе підуть.

Учень: *Учитель каже: «Самовдосконалювання пересічної людини залежить не від практикування, а від Сіньсін». Виходить, можна сказати, що коли маєш високий Сіньсін, то не потрібно практикувати? Усе одно доможешся Повноправного досягнення?*

Учитель: Власне, так. Якщо ти вдосконалюватимеш Сіньсін, тоді Де зможе перетворитися на Гун. Але ти мусиш уважати себе практикувальником. Якщо ти не уважатимеш себе практикувальником, то можеш лише накопичувати й накопичувати Де. Можливо, ти накопичиш його надзвичайно багато. Ти весь час будеш доброю людиною і збиратимеш Де. Навіть якщо ти й уважатимеш себе практикувальником, то все одно нічого не вийде, адже ти ще не осягнув Закону високого рівня. Як вам відомо, я розповідаю дуже багато речей. Якщо я тебе не захищатиму, тобі буде дуже важко вдосконалитися. Ти не зможеш практикувати на високому рівні навіть протягом одного дня. Тому домогтися Повноправного досягнення не так легко. Але після підвищення Сіньсін асимілюйся із властивістю Всесвіту.

Учень: *Який принцип лікування на відстані?*

Учитель: Принцип дуже простий. Усесвіт може збільшуватися і зменшуватися. Здатності, які хтось відправляє назовні, теж можуть збільшуватися і зменшуватися. Я залишаюся на тому самому місці й не рухаюся, але випущені здатності можуть торкнутися хворого на такій великій відстані, як відстань до США. Можна відправити

туди Гун, а можна безпосередньо перемістити сюди його душу. Ось у чому принцип лікування на відстані.

Учень: *Чи можна дізнатися, скільки в тебе виникне різновидів здатностей?*

Учитель: Існує понад 10 тисяч видів здатностей. Знати, скільки конкретно, неважливо. Достатньо знати цей принцип, цей Закон. Залишається лише їх виробити. Немає нагальної потреби знати так багато. Це не є для тебе корисним. Учителі шукають і приймають в учні. Ті учні геть нічого не знають. І їм не розповідають. Усе залежить від твого власного усвідомлення.

Учень: *Під час курсів, заплющивши очі, я можу бачити, як Ви нагорі читаєте лекцію. Ваша верхня половина тіла — чорна, стіл також чорний. Тканина, що поза Вами, — рожева. Іноді Вас повністю оточує зелене світло. Що відбувається?*

Учитель: Це питання твого рівня. Адже коли небесне око щойно відкрилося, ти будеш білий бачити як чорний, а чорний — як білий. Після того, як трішки підвищиш рівень, ти побачиш, що все біле. А після того, як ще підвищиш, почнеться поділ на кольори.

5. Біди

Учень: *Біди — це випробування, які запланував для своїх учнів Учитель?*

Учитель: Можна так сказати. Їх заплановано для підвищення вашого Сіньсін. Скажімо, твій Сіньсін не досяг такої висоти, а тобі дадуть удосконалитися. Хіба так можна? Це як з учнем початкової школи. Хіба можна відправити його до університету? Думаю, не можна! Якщо твій Сіньсін не досяг справжнього підвищення, коли ти ні до чого не можеш ставитися байдуже, ніщо не можеш відкинути, і, скажімо, тобі дадуть удосконалитися, тоді ти через маленьку дрібничку посваришся з Пробудженими. Так не можна! Ось чому ми вважаємо Сіньсін таким важливим.

Учень: *Чим відрізняються біди практикувальників від бід звичайних людей?*

Учитель: У нас, практикувальників, вони нічим не відрізняються від тих, що у звичайних людей. Твої біди заплановано тобі відповідно до шляху практикувальника. А звичайні люди розплачуються за карму звичайних людей. І перші, і другі мають біди. Це не означає, що коли ти практикуєш, то вони є, а коли ти звичайна людина, то їх нема. Усі однаково їх мають. Просто твої біди заплановано для підвищення твого Сіньсін, а їхні заплановано, щоб вони сповна розплатилися за свою карму. Насправді біди — це твоя власна карма. Я її використав для підвищення твого Сіньсін.

Учень: *Чи біди, про які Ви кажете, схожі на вісімдесят одну біду в книзі «Мандрівка на Захід»²⁶?*

Учитель: Трохи схожі. Усе життя практикувальників уже розплановано. Не буде багато і не буде мало. Але не обов'язково буде саме вісімдесят одна біда. Тут будуть дивитися на те, наскільки високо тобі дає змогу вдосконалитися твоя моральна основа. Це планується відповідно до рівня, якого ти можеш досягти. Треба по одному разу пройти всі речі, які мають звичайні люди і які практикувальникам належить відкинути.

²⁶ Один із чотирьох класичних китайських романів, одна з найпопулярніших книг в історії Китаю. Фантастичний твір про те, як четверо буддистських ченців (Сюань Цзан, Сунь Укун, Чжу Бацзе і Ша Сен) подорожували на Захід за священними книгами і на своєму шляху пережили вісімдесят одне страждання і випробування.

Це дійсно дуже болісно. Треба вигадати способи, які змусять тебе відкинути те, за що ти вчепився, і шляхом бід підвищити твій Сіньсін.

Учень: *Що робити, якщо під час практики хтось здійснює підрив?*

Учитель: У практиці Фалуньгун не бояться підриву з боку інших. У початковий період тебе захищають мої Тіла Закону. Але це не означає, що ти абсолютно ні з чим не зіткнешся. Ти цілими днями сидітимеш на дивані, попиваючи чаю, і Гун уже зростатиме? Це не так! Іноді, коли ти зіткнешся з бідою, вигукни моє ім'я, і побачиш мене перед очима. Але, можливо, я тобі й не допоможу. Це тому, що ти маєш пройти це випробування. Але коли ти насправді зіткнешся з небезпекою, я про тебе подбаю. Але зазвичай такої справжньої небезпеки не буде, адже твій шлях уже змінився. Нещасним випадкам не дозволяють протискуватися.

Учень: *Як ставитися до бід?*

Учитель: Я знову й знову підкреслюю: втримуй Сіньсін! Якщо ти вважаєш, що у зробленій справі не вчинив погано, то це дуже добре. Особливо, коли через якусь справу інші зазіхнуть на твої інтереси, а ти почнеш боротися з ними, як звичайна людина, тоді ти і станеш звичайною людиною. Оскільки ти практикувальник, то не можеш так до цього ставитися. Справи, з якими ти стикаєшся і які створюють завади твоєму Сіньсін, — підвищують твій Сіньсін. Усе залежить від того, як ти до них поставишся, залежить від того, чи зможеш ти втримати себе в руках, чи зможеш у цій справі підвищити свій Сіньсін.

6. Простори та людство

Учень: *Скільки рівнів і просторів²⁷ є у Всесвіті?*

Учитель: Наскільки я знаю, у Всесвіті безліч рівнів і просторів. Щодо існування ще більшої кількості рівнів і просторів, а також того, що в тих просторах є і хто там перебуває, то нинішнім науковим методом про це дуже важко дізнатися. Сучасна наука ще не може знайти цьому підтвердження. А деякі з наших майстрів цігун і тих, хто має паранормальні здатності, здатні побачити інші простори, адже бачити інші простори можна тільки небесним оком, а фізичними очима не можна.

Учень: *Чи кожний простір містить у собі властивість «Істина, Доброта, Терпіння»?*

Учитель: Так, кожний простір. Ті, хто відповідає цій властивості, є добрими людьми; ті, хто діє протилежно до неї, є поганими. Люди ж, які з нею асимілювалися, є тими, хто досягнув Дао.

Учень: *Звідки взялося найбільш раннє людство?*

Учитель: У найбільш ранньому Всесвіті не було так багато вертикальних і горизонтальних рівнів. Усесвіт був дуже єдиним. У процесі його розвитку та обертання зародилося життя — найбільш первісне життя, про яке ми кажемо. Воно було асимілюваним з Усесвітом, і не мало поганих речей. Бути асимілюваним зі Всесвітом означає бути таким самим, як Усесвіт. Воно мало всі здатності, які є у Всесвіті. Слідом за розвитком та еволюцією Всесвіту також виникли Небесні Царства. Відтоді з'являлося дедалі більше живих істот. Якщо казати на нашому низькому рівні, сформувалася

²⁷ Інший варіант перекладу — «Скільки рівневих просторів є у Всесвіті».

суспільна популяція і між ними відбулися контакти. У цьому процесі еволюції деякі люди змінилися. Вони стали все далі відхилятися від властивості Всесвіту і стали вже не такими добрими. Отже, чудотворна сила в них зменшилася. Тому практикувальники мають «повернутися до Істини», що означає повернутися до свого первісного стану. Чим вищий твій рівень, тим більше ти асимілюєшся з Усесвітом, тим більшими стають твої здатності. Зараз в еволюції Всесвіту деякі істоти стали поганими. Але знову-таки не можна було їх знищити. Тому придумали спосіб давати їм змогу знову підвищитися та асимілюватися з Усесвітом, щоб вони потрапили на більш низький рівень, трохи постраждали й підвищилися. Згодом люди невпинно прибували на цей рівень. Потім на цьому рівні знову відбулося розшарування. Люди, у яких Сінсін став ще гіршим, не втрималися й на цьому рівні. Тоді було створено наступний рівень. Ось так, чим далі, тим нижче, поступово вони розшаровувалися аж до сьогодні. Виник рівень, на якому перебуває людство. Ось яке походження людства.