

**FALUN᠑UN**

**法 輪 功**

Latviešu valodā

**Li Hundži**

Copyright © 2007 by Li Hongzhi.  
Latviskā tulkojuma autortiesības –  
Copyright © 2007 by Li Hongzhi.

Latviskais tulkojums (2007. g. maijs, Latvija)

## PAR DAFA (Luņjui)

Dafa ir Radītāja viedums. Tas ir Debesu un Zemes radīšanas un Visuma veidošanas pamats. Tas aptver it visu, no galēji mikroskopiskā līdz bezgalīgi milzīgam, atšķirīgi izpaužoties dažādos Debesu ķermeņu līmeņos. No vismikroskopiskākā Debesu ķermenī, līdz parādās pašas sīkākās daļiņas, caur neizmērojamiem un neskaitāmiem mazu līdz lielu daļiņu slāņu slāņiem, līdz pat virspusējiem slāņiem, kurus iepazinusi cilvēce – atomiem, molekulām, planētām un galaktikām –, un pat vēl lielākiem, dažādu izmēru daļiņas veido dažādu izmēru dzīvības, kā arī dažādu izmēru pasaules, kas izkaisītas viscaur Visuma Debesu ķermeņos. Dzīvības uz atšķirīgu līmeņu daļiņām redz lielāka līmeņa daļiņas – kā zvaigznes savās debesīs, un tā ir katrā līmenī. Dzīvībām katrā Visuma līmenī – tas tā turpinās bezgalīgi. Dafa radīja arī laiku un telpu, daudzās dzīvības formas un visu, kas pastāv; tas aptver it visu, neko neizlaižot. Tās ir Dafa īpašības “Džeņ Šaņ Žeņ” konkrētas izpausmes atšķirīgos līmeņos.

Lai arī cik attīstīti būtu cilvēces izmantotie līdzekļi izplatījuma pētīšanai un dzīvības izziņāšanai, tie spēj ielūkoties tikai zema līmeņa Visuma telpas daļā, kurā mīt cilvēce. Aizvēsturiskos cilvēces periodos daudzās civilizācijās tika pētīti citi debesu ķermeņi. Taču, lai arī cik augstu un tālu viņi būtu lidojuši, viņiem neizdevās izklūt ārpus telpas, kurā mīt cilvēce. Cilvēce nekad nespēs patiešām uzzināt Visuma reālās izpausmes. Ja cilvēks vēlas izziņāt Visuma, laika telpas un cilvēka ķermeņa noslēpumus, tam jāpilnveidojas taisnā Likumā, jāsasniedz patiesa Apskaidrība un jāpaaugstina savs esamības līmenis. Pilnveidošanās gaitā paaugstināsies arī cilvēka tikumība, un, kad viņš spēs atšķirt patiesi labestīgo no ļaunā, labo no sliktā un pārsniegs cilvēces līmeni, tikai tad viņš ieraudzīs reālo Visumu un nonāks saskarsmē ar to, kā arī dažādu telpu un atšķirīgu līmeņu dzīvībām.

Cilvēces pētījumus virza sacensība tehnoloģiju jomā, par iegāni minot dzīves apstākļu uzlabošanu. Lielākoties tas notiek tāpēc, ka cilvēki noraida dievišķo un nevēlas ievērot cilvēces morālās pašdisciplīnas normas. Šā iemesla dēļ daudzkārt tika iznīcinātas civilizācijas, kas bija radušās aizvēsturiskos cilvēces periodos. Pētījumi aprobežojas tikai ar materiālo pasauli, un metodes ir tādas, ka priekšmets tiek pētīts tikai tad, kad tas jau ir atpazīts. Tikmēr parādības, kas cilvēces telpā nav taustāmas vai redzamas, taču ir objektīvi pastāvošas un patiešām spējīgas atspoguļoties cilvēces realitātē, – tādas kā garīgums, ticība, dieva vārdi un dievišķie brīnumi –, cilvēki nekad neuzdrošinās skart, jo novērsušies no dievišķā.

Ja vien cilvēce, balstoties uz tikumības pamatiem, spēs paaugstināt cilvēku uzvedību un uzskatus, cilvēku sabiedrības civilizācija spēs pastāvēt ilgi un dievišķie brīnumi atkal parādīsies cilvēku sabiedrībā. Pagātnē cilvēku sabiedrībās daudzkārt bija radušās pa pusei dievu, pa pusei cilvēku kultūras. Tas palīdzēja cilvēcei paaugstināt īsteno sapratni par dzīvību un Visumu. Ja cilvēce spēs izrādīt pienācīgu godbijību un cieņu Dafa izpausmēm šajā pasaulē, tas nesīs cilvēkiem, nācijām vai valstīm svētību un godu. Debesu ķermeņi, Visums, dzīvības un it viss pastāvošais ir Visuma Dafa radīts. Dzīvības, kas novēršas no Dafa, ir patiešām samaitātas. Laicīgie ļaudis, kas spēj atbilst Dafa, ir patiešām labi cilvēki un tiks svētīti ar ilgu mūžu un laimi. Ja, būdams cilvēks, kas pilnveidojas, tu saplūdsi ar Dafa, tad tu arī būsi tas, kurš sasniedzis Dao – dievišķa būtne.

*Li Hundži*

2015. gada 24. maijs

Ķermeņa kustības ir papildlīdzeklis, lai pašpilnveidošanās ceļā sasniegtu pilnību.

*Li Hundži*

1996. gada 3. novembris

## SATURS

PAR DAFA (Luņjui) .....	7
-------------------------	---

### I nodaļa. IEVADS

1. <i>Cjigun</i> izcelsme .....	14
2. <i>Cji</i> un <i>gun</i> .....	16
3. <i>Gun</i> spēks un pārdabiskās spējas .....	17
(1) <i>Gun</i> spēks attīstās, pilnveidojot <i>Sjiņsjin</i> .....	17
(2) Pārdabiskās spējas nav praktizētāju centienu mērķis .....	18
(3) <i>Gun</i> spēka pielietošana .....	20
4. Trešā acs .....	21
(1) Trešās acs atvēršana .....	21
(2) Trešās acs līmeņi .....	23
(3) Tālredzība .....	26
(4) Dimensijas .....	26
5. <i>Cjigun</i> terapija un kliniskā ārstēšana .....	28
6. Budas sistēmas <i>cjigun</i> un budisms .....	31
(1) Budas sistēmas <i>cjigun</i> .....	31
(2) Budisms .....	32
7. Ortodoksālie un ķecerīgie pilnveidošanās ceļi .....	34
(1) Sāndurvju neērtais ceļš .....	34
(2) Kaujas mākslu <i>cjigun</i> .....	35
(3) Atgriezeniskā pilnveidošanās un <i>gun</i> aizņemšanās .....	36
(4) Kosmiskā valoda .....	37
(5) Apsēstība ar nešķīsto garu .....	38
(6) Ortodoksāla prakse var pārtapt par ķecerīgu pilnveidošanās ceļu .....	39

## II nodaļa. *FALUŅGUN*

1. Likuma Rata ( <i>Faluņ</i> ) darbība .....	41
2. <i>Faluņ</i> forma un struktūra .....	43
3. <i>Faluņgun</i> pilnveidošanās raksturojums .....	44
(1) Likums attīra un pilnveido praktizētāju .....	44
(2) Galvenās apziņas ( <i>Džujiši</i> ) pilnveidošana .....	46
(3) Izpildot vingrojumus, nav jāievēro ne noteikts virziens, ne laiks .....	48
4. Dvēseles un ķermeņa pilnveidošana .....	48
(1) Izmaiņas cilvēka fiziskajā ķermenī .....	49
(2) <i>Faluņ</i> Debesu loks .....	50
(3) Kanālu atvēršana .....	52
5. Doma .....	53
6. <i>Faluņgun</i> pilnveidošanās līmeņi .....	55
(1) Pilnveidošanās augstos līmeņos .....	55
(2) <i>Gun</i> izpausme .....	55
(3) Pilnveidošanās Pārļaicīgajā Likumā ( <i>Čušidzjaņfa</i> ).....	56

## III nodaļa. *SJINŠJIN* PILNVEIDOŠANA

1. <i>Sjinšjin</i> iekšējā nozīme .....	58
2. Zaudējums un ieguvums .....	60
3. Vienlaicīga <i>Džeņ</i> , <i>Šaņ</i> , <i>Žeņ</i> pilnveidošana .....	63
4. Nenovidības atmešana .....	65
5. Atmest pieķeršanos .....	67
6. Karma .....	69
(1) Karmas izcelsme .....	69
(2) Karmas dzēšana .....	72
7. Dēmoniskā iejaukšanās .....	75
8. Iedzimtais pamats un izpratnes spēja .....	76
9. Tīrs un skaidrs prāts .....	79

## IV nodaļa. *FALUŅ DAFA* DIŽAIS PILNĪBAS SASNIEGŠANAS CEĻŠ

### 1. SADAĻA.

<b><i>Faluņ Dafa</i> raksturīgās iezīmes .....</b>	<b>82</b>
1. Tiek pilnveidots <i>Faluņ</i> ; netiek pilnveidots vai veidots <i>daņ</i> .....	84
2. <i>Faluņ</i> attīra un pilnveido praktizētāju pat tad, kad viņš neizpilda vingrinājumus .....	85
3. Pilnveidojot Galveno apziņu ( <i>Džujiši</i> ), tu pats iegūsi <i>gun</i> .....	85
4. Dvēseles un ķermeņa pilnveidošana .....	86
5. Pieci vingrinājumi, kas ir vienkārši un viegli apgūstami .....	86
6. Neizmanto prāta darbību, nepieļauj novirzes, strauji paaugstina <i>gun</i> .....	87
7. Nav svarīga vieta, laiks vai virziens, kādā izpildīt vingrinājumus, netiek pievērsta vērība prakses noslēgumam .....	88
8. Ar manu Likuma ķermeņu aizsardzību nav jāuztraucas par ārēja ļaunuma iejaukšanos .....	88

### 2. SADAĻA.

<b>Ilustrācijas un vingrinājumu kustību skaidrojumi .....</b>	<b>90</b>
1. Buda izstiepj tūkstoš rokas ( <i>Fo džan cjanšou fa</i> ) .....	90
2. <i>Faluņ</i> stājas pozīcija ( <i>Faluņ džuan fa</i> ).....	98
3. Iespiešanās divos galējos polos ( <i>Guantun liandzji fa</i> ) .....	102
4. <i>Faluņ</i> Debesu loks ( <i>Faluņ džoutiaņ fa</i> ) .....	107
5. Dievišķo spēju pastiprināšana ( <i>Šentun dzjači fa</i> ).....	113

### 3. SADAĻA.

<b>Vingrinājumu kustību mehānika un principi .....</b>	<b>120</b>
1. Pirmais vingrinājums .....	120
2. Otrais vingrinājums .....	124
3. Trešais vingrinājums .....	125
4. Ceturtais vingrinājums .....	130
5. Piektais vingrinājums .....	132

Pielikums I	
Prasības <i>Faluņ Dafa</i> konsultāciju punktiem .....	137
Pielikums II	
Noteikumi, kas jāievēro <i>Faluņ Dafa</i> skolniekiem, izplatot <i>Dafa</i> un mācot vingrinājumus .....	139
Pielikums III	
Normatīvi <i>Faluņ Dafa</i> konsultantiem .....	140
Pielikums IV	
Noteikumi <i>Faluņ Dafa</i> praktizētājiem .....	141
Paskaidrojumi .....	142



## I nodaļa

### IEVADS

Ķīnā *cjigun*<sup>3</sup> pastāv jau kopš neatminamiem laikiem, un tam ir sena vēsture. Tādēļ ķīniešu tautai ir zināmas priekšrocības *cjigun* praktizēšanā. Divu ortodoksālo pilnveidošanās sistēmu – Budas sistēmas un Dao sistēmas *cjigun* jau agrāk bija izpauduši daudzus Dižus Likumus, kuri iepriekš tika mācīti slepeni. Dao sistēmā pilnveidošanās ceļi ir diezgan savdabīgi, arī Budas sistēmai ir savas pilnveidošanās metodes. *Faluņgun*<sup>4</sup> ir Budas sistēmas *cjigun* augsta līmeņa pilnveidošanās Dižais Likums. Šā lekciju kursa laikā vispirms es noregulēšu jūsu ķermeni, piemērojot to pilnveidošanai augstākos līmeņos, pēc tam ievietošu jūsu ķermenī *Faluņ*<sup>5</sup> (Likuma Ratu) un *Cjidzji* (enerģijas mehānismu), kā arī iemācīšu jums prakses metodes vingrojumus. Turklāt man ir Likuma ķermeņi, kuri jūs aizsargās. Tomēr ar to visu vēl nepietiek, lai jūsu *gun*<sup>6</sup> varētu augt, vēl nepieciešams apgūt augstāko līmeņu pilnveidošanās principus. Tas arī ir šīs grāmatas saturs.

Es mācu prakses metodi augstā līmenī, tādēļ nerunāšu ne par kādiem meridiāniem<sup>7</sup>, akupunktūras punktiem vai enerģijas kanāliem. Es mācu pilnveidošanās Dižo Likumu, – ceļu, pa kuru patiesi pilnveidoties uz augstākajiem līmeņiem. Sākumā tas skan neapvertami, taču tam, kurš patiesi pievērsies *cjigun* praksei, rūpīgi izpētot un gūstot tajā pieredzi, atklāsies viss brīnumainais un daudzveidīgais.

## 1. *Cjigun* izcelsme

Tas, ko mēs šodien saucam par *cjigun*, patiesībā tā nesaucas. Tā pirmsākumi meklējami seno ķīniešu individuālajā pilnveidošanās praksē un reliģijās. No divām ķīnizīmēm “*cji*” un “*gun*” sastāvošais jēdziens nav atrodamas ne *Daņ* pilnveidošanas svētajos rakstos (*Daņ Dzjin*), ne Daoistu svētajos rakstos (*Dao Dzan*)<sup>8</sup>, ne arī budisma kanonu kopotajos rakstos (*Tripitaka*)<sup>9</sup>. Pašreizējā mūsdienu cilvēces civilizācijas attīstības laikā *cjigun* ir izgājis periodu, kad reliģijas vēl atradās embrionālā stadijā, tas pastāvēja, pirms vēl reliģijas bija radušās. Pēc reliģiju rašanās *cjigun* nosaukums ieguva zināmu reliģisku nozīmi. Tā oriģinālais nosaukums bija “Dižais pilnveidošanās ceļš uz Budas būtību” un “Dižais pilnveidošanās ceļš uz Dao būtību”. *Cjigun* ir arī citi nosaukumi, tādi kā “Deviņkārtīgā iekšējā alķīmija”, “Arhata<sup>10</sup> Likums”, “Vadžras<sup>11</sup> meditācija” u. c. Lai tas būtu vieglāk uztverams mūsdienu cilvēku domāšanai un tādējādi veiksmīgāk izplatītos sabiedrībā, mēs to saucam par *cjigun*. Būtībā *cjigun* ir ķīniešu prakse, kuras mērķis ir pilnveidot cilvēka ķermeni.

*Cjigun* nav mūsdienu civilizācijas atklājums. Tam ir diezgan sena vēsture. Tātad, kad *cjigun* radies? Daži apgalvo, ka *cjigun* ir 3 tūkstošus gadu sena vēsture, un Tan dinastijas<sup>12</sup> valdīšanas laikā tas bijis plaši izplatīts. Citi saka, – *cjigun* ir 5 tūkstošus gadu sena vēsture, tikpat sena kā Ķīnas civilizācija. Vēl citi apgalvo, ka, spriežot pēc arheoloģiskajiem izrakumiem, *cjigun* ir 7 tūkstošus gadu sena vai vēl senāka vēsture. Es uzskatu, ka *cjigun* nav mūsdienu cilvēku atklājums – tas pieder pie aizvēsturiskās kultūras. Saskaņā ar to cilvēku novērojumiem, kuriem piemīt pārdabiskas spējas, šis Visums, kurā mēs dzīvojam, ir no jauna radīts pēc deviņkārtīgām eksplozijām. Planēta, kuru mēs apdzīvojam, jau daudzas reizes tikusi iznīcināta. Katru reizi, kad planēta atdzima no jauna, cilvēce tajā atkal plaši izplatījās. Šobrīd uz zemes jau atrasti daudzi priekšmeti, kas nepieder mūsu pašreizējai civilizācijai. Saskaņā ar Darvina evolūcijas teoriju, cilvēks cēlies no pērtiķa,

un cilvēces civilizācijas ilgums nepārsniedz 10 tūkstošus gadu. Tomēr arheoloģiskajos izrakumos Eiropas Alpu alās uzieti 250 tūkstošus gadu seni sienu zīmējumi, kas izpildīti tik augstā mākslinieciskā līmenī, ka pat pārsniedz mūsdienu cilvēku spējas. Peru Nacionālās Universitātes muzejā glabājas liels akmens, kurā izkalta cilvēka figūra; šis cilvēks tur rokās teleskopu un veras zvaigznēs. Akmenī kaltajai cilvēka figūrai ir vairāk nekā 30 tūkstoši gadu. Kā zināms, Galileo Galilejs izgudroja teleskopu ar trīsdesmitkārtīgu palielinājumu 1609. gadā, kas ir tikai vairāk nekā pirms 300 gadiem. No kurienes varēja rasties teleskops pirms 30 tūkstošiem gadu? Indijā atrodas dzelzs stabs, kurā dzelzs saturs pārsniedz 99%. Pat ar mūsdienu metalurģijas tehnoloģiju palīdzību nav iespējams iegūt dzelzi ar tik augstu tīrības pakāpi, tas jau pārsniedz modernās tehnoloģijas līmeni. Kas tad radījis šo civilizāciju? Kā to visu varēja radīt cilvēce, kas tajā laikā, iespējams, atradās vēl tikai mikroorganismu līmenī? Šādi atklājumi pievērsuši visas pasaules zinātnieku uzmanību. Tā kā šos atklājumus nav izdevies izskaidrot, tie tiek uzskatīti par aizvēsturiskās kultūras sastāvdaļu.

Zinātnisko sasniegumu līmeņi dažādos laika periodos bijuši atšķirīgi. Dažos laika periodos šis līmenis bijis samērā augsts, pārsniedzot mūsdienu cilvēces līmeni, taču šīs civilizācijas tikušas iznīcinātas. Tādēļ es uzskatu, ka, lai gan mūsdienu cilvēks nav radījis vai izgudrojis *cjigun*, tas ir to atklājis un pilnveidojis. *Cjigun* pieder aizvēsturiskajai kultūrai.

*Cjigun* nav tikai mūsu valstī vien. Tas pastāv arī citās valstīs, tikai tā nosaukums nav *cjigun*. Rietumu valstīs, tādās kā Amerikas Savienotās Valstis, Lielbritānija u. c. to sauc par maģiju. Burvju mākslinieks no Savienotajām Valstīm Deivids Koperfilds patiesībā ir neparastu pārdabisku spēju meistars, kurš reiz demonstrēja iziešanu caur Lielo Ķīnas mūri. Pirms iziet cauri mūrim, viņš aplāja sevi un daļu sienas ar baltu pārklāju un tikai tad gāja tam cauri. Kādēļ viņš tā rīkojās? Viņš tā darīja, lai klātesošie cilvēki noticētu, ka tas ir tikai burvju triks. Viņam nācās tā rīkoties, jo ir zināms, ka Ķīnā daudziem cilvēkiem piemīt spēcīgas pārdabiskās spējas. Viņš

baidījās no šo cilvēku iejaukšanās, tādēļ, pirms doties cauri mūrim, apsedza sevi. Izejot no sienas, viņš vispirms ar vienu roku pacēla pārklāju, un tad iznāca ārā. Teiciens skan: “Lietpratēji redz meistariību, kamēr laicīgie ļaudis skata izklaidi.” Tādējādi skatītāji pieņem to kā maģisku triku. Šīs pārdabiskās spējas tiek sauktas par maģiju, jo tās netiek pielietotas, lai pilnveidotu cilvēka ķermeni, bet lai izklaidētu un uz skatuves demonstrētu brīnumus. No zema līmeņa perspektīvas raugoties, *cjigun* spēj mainīt cilvēka ķermeņa stāvokli, dziedināt un stiprināt veselību. No augsta līmeņa perspektīvas skatoties, *cjigun* paredzēts cilvēka fiziskā ķermeņa (*Beṅti*) pilnveidošanai.

## 2. *Cji* un *gun*

To, ko mēs pašreiz saucam par *cji*<sup>13</sup>, senie cilvēki sauca par *cji*<sup>13</sup> (pirmatnēja enerģija). Pēc būtības tās ir vienādas – kā viena, tā otra ir amorfa, neredzama Visuma matērija, kas pastāv viscaur Visumā. *Cji* nav gaiss. Pilnveidojoties šādas matērijas enerģija aktivizējas cilvēka ķermenī, tā spēj izmainīt fiziskā ķermeņa stāvokli un ir efektīva dziedināšanā un organisma stiprināšanā. *Cji* ir un paliek tikai *cji* – tev ir *cji*, viņam ir *cji*, viena cilvēka *cji* nespēj ietekmēt otra cilvēka *cji*. Daži saka, – ar *cji* var ārstēt slimības vai, raidot uz kādu *cji*, ar to var izārstēt viņa slimību. Šādi apgalvojumi nav zinātniski, jo ar *cji* vispār nevar ārstēt slimības. Kamēr praktizētāja ķermenī vēl ir *cji*, tas nozīmē, ka viņa ķermenis vēl nav sasniedzis Pienbaltā ķermeņa stāvokli. Tas nozīmē, ka praktizētājam joprojām ir slimības.

Cilvēks, kurš pilnveidojoties ieguvis augstas spējas, izstaro ne vairs *cji*, bet gan augstas enerģijas matēriju, kas izpaužas gaismas veidā. Šīs matērijas daļiņas ir sīkas, bet ar lielu blīvumu – tas ir *gun*. Tikai tas spēj iedarboties uz laicīgiem cilvēkiem, un tikai ar to var ārstēt citu slimības. Ir teiciens: “Budās gaismas staro visapkārt un izlabo visus nepareizos stāvokļus.” Tas nozīmē, ka tie, kas

pilnveidojas pēc ortodoksālā Likuma, nes savā ķermenī milzu enerģiju. Lai kur šāds cilvēks dotos, sava enerģētiskā lauka robežās viņš spēj izlabot jebkuru nepareizu stāvokli, lai atgrieztu to normālā. Piemēram, slimība cilvēka ķermenī patiesībā ir nepareizs stāvoklis; kad šis stāvoklis tiks izlabots, slimība izzudīs. Vienkārši runājot, *gun* ir enerģija. *Gun* piemīt fizikālas īpašības, pilnveidojoties praktizētāji var sajust tā reālo eksistenci.

### 3. *Gun* spēks un pārdabiskās spējas

#### (1) *Gun* spēks attīstās, pilnveidojot *Sjiņsjin*<sup>14</sup>

*Gun*, kurš patiesi nosaka cilvēka *gun* spēku (*gunli*), neattīstās, izpildot *cjigun* vingrojumus. Tas attīstās, pārveidojoties matērijai, kas tiek saukta par tikumu (*De*), un pilnveidojot *Sjiņsjin*. Šis pārveidošanas process netiek veikts kā “tīģeļa un kurtuves uzstādīšana, lai izgatavotu eliksīru no savāktajiem ārstnieciskajiem komponentiem”<sup>15</sup>, kā to iedomājas laicīgie ļaudis. *Gun*, par kuru mēs runājam, veidojas ķermeņa ārpusē un aizsākas cilvēka ķermeņa lejasdaļā. Aizvien uzlabojot *Sjiņsjin*, tas spirālveidīgi pieaug un pilnībā izveidojas cilvēka ķermeņa ārpusē. Sasniedzis galvvidu, tas attīstās par *gun* stabu. Šī *gun* staba augstumu nosaka cilvēka *gun* līmenis. *Gun* stabs eksistē dziļi apslēptā telpā, tādēļ laicīgajiem ļaudīm to grūti ieraudzīt.

*Gun* spēks pastiprina pārdabiskās spējas. Jo augstāks ir kāda cilvēka *gun* spēks un līmenis, jo spēcīgākas viņa pārdabiskās spējas un jo vieglāk tās pielietot. Cilvēkiem ar zemāku *gun* spēku arī pārdabiskās spējas ir vājākas; viņiem grūtāk tās izmantot, daži vispār nespēj tās pielietot. Pārdabiskās spējas pašas par sevi neraksturo ne cilvēka *gun* spēka līmeni, ne viņa pilnveidošanās līmeni. Cilvēka līmeni nosaka *gun* spēks, nevis pārdabiskās spējas. Daži cilvēki pilnveidojas “slēgtā” stāvoklī, tādēļ, lai arī viņu *gun* spēks ir samērā augsts, nav teikts, ka viņiem piemīt daudzas pārdabiskās

spējas. *Gun* spēks ir noteicošais faktors, tas attīstās, pilnveidojot *Sjiņsjin*, un tam ir izšķiroša nozīme.

## (2) Pārdabiskās spējas nav praktizētāju centienu mērķis

Visiem praktizētājiem rūp jautājums par pārdabiskajām spējām. Pārdabiskās spējas izraisa interesi sabiedrībā, un daudzi cilvēki tiecas kādu no tām iegūt. Tomēr, ja cilvēkam nav augsts *Sjiņsjin*, viņš nevar iegūt pārdabiskās spējas.

Pie dažām pārdabiskajām spējām, kuras var būt arī laicīgiem cilvēkiem, pieder Trešās acs<sup>16</sup> redze, tālredzība, telepātija, pareģošanas spēja u. c. Ne visas no šīm pārdabiskajām spējām var izpausties Pakāpeniskās Apskaidrības procesā, tās izpaužas katram individuāli. Dažas pārdabiskās spējas laicīgie cilvēki iegūt nevar, piemēram, tādas spējas, kas šīs izplatījuma telpas priekšmetu pārvērš citā, laicīgam cilvēkam nav pieejamas. Spēcīgas pārdabiskās spējas var attīstīties tikai, pilnveidojoties dzīves laikā. *Faluņgun* tika radīts un attīstīts, vadoties pēc Visuma īpašībām, tāpēc visas pārdabiskās spējas, kas eksistē Visumā, atrodamas arī *Faluņgun*. Viss atkarīgs no tā, kā praktizētājs pilnveidojas. Doma par dažu pārdabisku spēju iegūšanu netiek uzskatīta par kļūdainu. Tomēr pārāk spēcīga tieksme jau vairs nav parasta doma, un tai var būt negatīvas sekas. Nav nekādas jēgas iegūt pārdabiskās spējas zemā līmenī, tas ir tikai mēģinājums tās izmantot, lai demonstrētu laicīgiem ļaudīm, cerībā kļūt par spēcīgāko viņu vidū. Ja tā ir, tad tas norāda, ka šā cilvēka *Sjiņsjin* nav augsts, un ir pareizi, ka pārdabiskās spējas tam netiek dotas. Ja cilvēkiem ar zemu *Sjiņsjin* tiek iedotas dažas pārdabiskas spējas, viņi var tās izmantot sliktos nolūkos. Tā kā šo cilvēku *Sjiņsjin* ir nestabils, nav nekādas garantijas, ka viņi nepastrādās ko sliktu.

No otras puses, jebkura pārdabiskā spēja, kuru var demonstrēt vai pielietot, nedrīkst mainīt laicīgo sabiedrību vai pārveidot sabiedrības dzīvi. Patiesi augsta līmeņa pārdabiskās spējas nav atļauts

demonstrēt, jo tas ir pārāk bīstami un var spēcīgi ietekmēt sabiedrību; piemēram, nevar taču pieļaut, ka demonstrācijas laikā tiek sagrauts milzīgs nams. Tikai cilvēkiem, kas nākuši ar īpašu misiju, ir atļauts pielietot pārdabiskās spējas, neviens cits nedrīkst šīs spējas atklāti izrādīt, jo augstu līmeņu Skolotāji to nepieļauj.

Daži laicīgi ļaudis neatlaidīgi uzstāj, lai *cjigun* meistari demonstrē savas pārdabiskās spējas. Cilvēki, kuriem piemīt pārdabiskās spējas, nevēlas tās pielietot, jo to darīt nav atļauts; to demonstrēšana var ietekmēt visas sabiedrības stāvokli. Cilvēkiem, kuriem patiesi piemīt augsts tikums (*De*), nav atļauts publiski izrādīt savas pārdabiskās spējas. Pielietojot pārdabiskās spējas, daži *cjigun* meistari jūtas ārkārtīgi slikti, pēc tam viņiem vienkārši gribas raudāt. Nespiediet viņus demonstrēt! Viņi cieš no savu spēju atklātas izrādīšanas. Reiz kāds students man atnesa žurnālu. Sācis to lasīt, es uzreiz izjutu nepatiku. Tajā bija rakstīts par gaidāmo Starptautisko *cjigun* konferenci. Cilvēki, kuriem piemīt pārdabiskas spējas, varēs sacensties savā starpā. Uz konferenci tiks tie, kam piemīt lielākas pārdabiskās spējas. Izlasījis ko tādu, es vairākas dienas jutos sarūgtināts. Pārdabiskās spējas nav nekas tāds, ko var publiski izrādīt, sacenšoties savā starpā – to demonstrēšana ir nožēlojama. Laicīgiem cilvēkiem rūp tikai praktiskas lietas laicīgā sabiedrībā, bet *cjigun* meistariem ir jāizjūt pašcieņa.

Ar kādu nolūku cenšas iegūt pārdabiskās spējas? Vēlēšanās tās iegūt atspoguļo praktizētāja dvēseles stāvokli un tieksmes. Cilvēkam ar neķītrām tieksmēm un nestabilu dvēseles stāvokli ir neiespējami iegūt pārdabiskas spējas. Tas ir tādēļ, ka, pirms neesi sasniedzis pilnīgu Apskaidrību, tas, ko tu uztver kā labu vai ļaunu, ir balstīts tikai uz Laicīgā Likuma standartiem. Tu nespēj saskatīt ne lietu patieso būtību, ne arī karmiskās saites starp tām. Karmiskās saites var būt par iemeslu kautiņiem, skandāliem un nesaskaņām cilvēku starpā. Tā kā tu nespēj to izprast, tad vari sagādāt vairāk raižu nekā palīdzēt. Pateicību un aizvainojumu, pareizo un nepareizo laicīgo cilvēku starpā nosaka Laicīgais Likums, praktizētājam tur nav jāiejaucas. Pirms vēl neesi sasniedzis pilnīgu Apskaidrību,

tas, ko redzi savām acīm, patiesībā var izrādīties pavisam citāds. Kad viens cilvēks sit otram, ļoti iespējams, ka tādā veidā viņi kārto savus karmiskos parādus. Tava iejaukšanās var iztraucēt parādu nokārtošanu. Karma ir melna matērija, kas ieskauj cilvēka ķermeni. Tā izpaužas fiziskas eksistences formā citā izplatījuma telpā, un tā spēj pārtapt par slimību vai nelaimi.

Pārdabiskās spējas piemīt katram cilvēkam, tikai tās nepieciešams attīstīt un stiprināt, nepārtraukti pilnveidojoties. Ja, būdams praktizētājs, cilvēks tiecas tikai iegūt pārdabiskas spējas, tas nozīmē, ka viņš ir tuvredzīgs un viņa domas ir netīras. Nav svarīgi, kādēļ viņš tiecas iegūt pārdabiskās spējas, jebkurā gadījumā viņa tieksme ir savtīga, kas nenovēršami traucē pilnveidoties. Rezultātā, viņš nekad neiegūs pārdabiskas spējas.

### **(3) *Gun* spēka pielietošana**

Daži praktizētāji, lai gan nodarbojas tikai neilgu laiku, jau vēlas ārstēt citu slimības, lai redzētu, cik tas ir efektīvi. Kad kāds, kura *gun* spēks nav pietiekami augsts, tikai pastiepj roku uz slimnieka pusi, viņš jau uzsūc savā ķermenī lielu daudzumu melnās, neveselās, netīrās matērijas *cji*, kura atrodas pacienta ķermenī. Šis cilvēks nespēj sevi pasargāt no patogēnās *cji*, arī viņa ķermenim nav aizsardzības lauka, tādējādi viņš ar slimnieku izveido kopēju lauku. Bez augsta *gun* spēka viņš nespēj izvairīties no neveselās *cji*, kā rezultātā jūtas ļoti slikti. Ja neviens par šo cilvēku laikus neparūpēsies, viss viņa ķermenis būs piepildīts ar slimībām. Tādēļ tie, kuru *gun* spēks nav augsts, nedrīkst ārstēt citu slimības. Tikai cilvēks, kuram jau attīstījušās pārdabiskās spējas un kura *gun* spēks sasniedzis noteiktu līmeni, var ārstēt ar *cjigun* palīdzību. Lai gan dažiem cilvēkiem ir attīstītas pārdabiskās spējas un viņi spēj ārstēt slimības, tomēr, ja viņu līmenis nav pietiekami augsts, tad faktiski, ārstējot slimības, viņi izlieto savu iekrāto *gun* spēku, savu enerģiju. Tā kā *gun* ir enerģija un izpaužas kā domājoša būtne, to nav viegli uzkrāt. Izstarojot *gun*, tu faktiski izlieto pats sevi. Līdz ar



izstaroto *gun* virs tavas galvas krītas un samazinās *gun* stabs. Tas nepavisam nav tā vērts. Tādēļ, ja tavs *gun* spēks nav pietiekami augsts, es tev neiesaku ārstēt citu slimības. Lai cik labas metodes tu pielietotu, vienalga, tiks patērēta tava paša enerģija.

Kad cilvēka *gun* spēks sasniedz noteiktu līmeni, var parādīties dažnedažādas pārdabiskās spējas. Izmantojot šīs spējas, jābūt ļoti uzmanīgam. Piemēram, ja cilvēkam ir atvērusies Trešā acs, viņam tā jālieto, pretējā gadījumā tā atkal aizvērsies. Bieži ar to skatīties arī nevajadzētu, jo, daudzkārt izmantojot Trešo aci, tiek patērēts daudz enerģijas. Vai tas nozīmē, ka cilvēkam nekad nevajadzētu pielietot pārdabiskās spējas? Protams, ne. Ja nekad tās neizmanto, kādēļ tad vispār nodarboties ar praktisko pilnveidošanos? Jautājums ir, kad tās pielietot? Tās var izmantot tikai tad, kad tava pilnveidošanās ir sasniegusi noteiktu līmeni un ir iegūta spēja papildināt iztērēto enerģiju. Kad *Faluṅgun* pilnveidošanās praksē ir sasniegts noteikts līmenis, *Faluṅ* var automātiski pārveidot un papildināt *gun*, lai arī cik daudz no tā būtu iztērēts. *Faluṅ* automātiski uztur praktizētāja *gun* spēka līmeni, un viņa *gun* krītas tikai uz īsu brīdi. Tāda ir *Faluṅgun* specifika. Tikai ievērojot šādu priekšnoteikumu, var izmantot pārdabiskās spējas.

## 4. Trešā acs

### (1) Trešās acs atvēršana

Trešās acs galvenā eja atrodas starp pieres vidusdaļu un *Šaṅgeṅ*<sup>17</sup> punktu. Princips, pēc kāda cilvēks raugās uz priekšmetiem ar neapbruņotu aci, ir tāds pats, ar kādu darbojas fotokamera: objektīva un acu zīlītes izmērs ir atkarīgs no attāluma līdz priekšmetam un gaismas stipruma. Izejot cauri redzes nervam, attēls veidojas epifīzē, kas atrodas smadzeņu aizmugurējā daļā. Pārdabiskā spēja caurskatīt patiesībā ir epifīzes spēja skatīties tieši caur Trešo aci. Vidusmēra cilvēka Trešā acs ir aizvērta, tās galvenā eja ir šaura un

tumša – iekšpusē nav dzīvības esences *cji*<sup>18</sup> un trūkst apgaismojuma. Daži cilvēki nespēj redzēt, jo viņu Trešās acs eja ir nosprostota.

Lai atvērtu Trešo aci, vispirms mēs izmantosim ārējā spēka iedarbību vai pašpilnveidošanos, lai atrīvotu eju. Ejas forma dažādiem cilvēkiem var būt atšķirīga – no ovāla līdz aplim, no romba līdz trīsstūrim. Jo labāk tu pilnveidojies, jo apaļāka kļūst ejas forma. Pēc tam Skolotājs iedos tev aci; ja tu pilnveidojies patstāvīgi, tad tev pašam nāksies to pilnveidot. Treškārt, Trešās acs ejai jābūt aizpildītai ar dzīvības esences *cji*.

Parasti mēs lūkojamies uz priekšmetiem ar savu acu pāri, un tieši šīs acis nobloķē mūsu kanālu, kas vērsts uz citām dimensijām. Tā kā acis darbojas kā aizsegs, mēs varam redzēt priekšmetus tikai mūsu materiālajā telpā. Trešās acs atvēršana ļaus tev skatīties, neizmantojot šo acu pāri. Sasniedzot ļoti augstu pilnveidošanās līmeni, var izveidoties Īstenā acs. Tad varēsi lūkoties ar Īsteno aci, kas atrodas Trešās acs vietā, vai ar Īsteno aci, kas atrodas *Šaņgeņ* punktā. Saskaņā ar Budas sistēmas mācību katra pora cilvēka ķermenī ir acs – viss ķermenis ir noklāts ar acīm. Saskaņā ar Dao sistēmas mācību katrs akupunktūras punkts ir acs. Galvenā eja atrodas Trešajā acī, tā jāatver vispirms. Nodarbību laikā es katram ielieku visu nepieciešamo Trešās acs atvēršanai. Rezultāti būs dažādi, jo katra cilvēka fiziskais stāvoklis ir atšķirīgs. Daži cilvēki ierauga dziļai akai līdzīgu melnu caurumu. Tas nozīmē, ka Trešās acs eja ir tumša. Citi ierauga baltu tuneli. Ja priekšā kaut kas sāk parādīties, tas nozīmē, ka Trešā acs drīz atvērsies. Daži redz rotējošus priekšmetus, tas nozīmē, ka Skolotājs<sup>19</sup> ir kaut ko ielicis, lai atvērtu tavu Trešo aci. Tiklīdz Trešā acs būs atvērusies, tu spēsi redzēt. Daži savā Trešajā acī var ieraudzīt lielu aci, viņi uzskata to par Budas aci. Patiesībā tā ir viņu pašu acs. Biežāk tā notiek ar cilvēkiem, kuriem ir labs iedzimtais pamats.

Saskaņā ar mūsu novērojumiem vairāk nekā pusei no mūsu lekciju kursu apmeklētājiem atveras Trešā acs. Problēma var parādīties pēc tam, kad Trešā acs ir atvērusies – cilvēks ar zemu *Sjinsjin* līmeni var izmantot Trešo aci, lai pastrādātu ko sliktu. Lai izvairītos

no šīs problēmas, es atveru tavu Trešo aci tieši Gudrības acs redzes līmenī, citiem vārdiem sakot, augstākā līmenī, kas ļaus tev skatīt citas izplatījuma telpas un priekšmetus, kas parādās pilnveidošanās procesā, ļaujot tev noticēt tam visam. Tas stiprinās tavu pašlāvību pilnveidošanai. Cilvēkam, kurš tikko sācis praktizēt, *Sjin-sjin* līmenis vēl nevar sasniegt pārdabiska cilvēka līmeni. Tādēļ, pārāgri iegūstot pārdabiskās spējas, viņš var izdarīt ko sliktu. Joka pēc aplūkosim piemēru: ja tu, ejot pa ielu, nonāksi pie loterijas biļešu stenda, tad varēsi doties prom ar galveno laimestu kabatā. Nekas tāds netiks pieļauts, tas ir tikai piemērs. Trešais iemesls ir tas, ka mēs atveram Trešo aci ļoti lielam cilvēku skaitam. Ja katram no šiem cilvēkiem atvērsim Trešo aci zemā līmenī, tad katrs spēs caurskatīt cilvēka ķermeni un saredzēt priekšmetus cauri sienai – vai tad to vēl varēs saukt par cilvēku sabiedrību? Tas var nopietni ietekmēt sabiedrības stāvokli, tādēļ nav pieļaujams. Turklāt tas nav lietderīgi praktizētājam, tas tikai veicina viņa pieķeršanos. Tā vietā, lai atvērtu tavu Trešo aci zemā līmenī, mēs atvērsim to uzreiz augstā līmenī.

## (2) Trešās acs līmeņi

Trešajai acij ir dažādi līmeņi; dažādos līmeņos tā skata atšķirīgas laika telpas. Saskaņā ar budisma teoriju pastāv pieci līmeņi: Fiziskās acs redze, Debesu acs redze, Gudrības acs redze, Likuma acs redze un Budas acs redze. Katrs līmenis vēl iedalās augstākajā, vidējā un zemākajā. Ja cilvēkam ir Debesu acs redze vai zemāks līmenis, tad ir redzama tikai mūsu materiālā telpa. Gudrības acs redzes līmenī un augstāk var redzēt citas dimensijas. Tie, kuriem piemīt pārdabiskā spēja caurskatīt priekšmetus, var redzēt ļoti skaidri, pat skaidrāk nekā tomogrāfiski skenējot. Taču tas, ko viņi var redzēt, joprojām atrodas mūsu materiālajā pasaulē un nepārsniedz laika telpu, kurā mēs dzīvojam; šāda spēja redzēt nepieder pie augsta Trešās acs līmeņa.

Trešās acs līmenis ir atkarīgs no dzīvības esences *cji* daudzuma, galvenās ejas izmēra un apgaismojuma intensitātes, kā arī no ejas nosprostojuma pakāpes. Dzīvības esences *cji* acs iekšienē nosaka Trešās acs atvēršanas pakāpi. Parasti ļoti viegli ir atvērt Trešo aci bērniem līdz sešu gadu vecumam. Man pat pirksts nav jāpakustina – tiklīdz es sāku runāt, Trešā acs tūlīt atveras. Tas ir tādēļ, ka šajā vecumā bērnus ir mazāk skārusi materiālās pasaules negatīvā ietekme un viņi paši vēl nav pastrādājuši neko sliktu. Viņu dzīvības esences *cji* ir labi saglabājusies. Bērniem, kas vecāki par sešiem gadiem, atvērt Trešo aci jau ir grūtāk; bērnam kļūstot vecākam, pieaug arī apkārtējās vides negatīvā ietekme uz viņu. Jo īpaši nepareiza audzināšana, izlutinātība un morāles pagrimums noved pie dzīvības esences *cji* izkļiedēšanās, kamēr kādu dienu tā var izzust pilnībā. Tie cilvēki, kuru dzīvības esences *cji* ir pilnībā zudusi, var pilnveidojoties atjaunot tās krājumus, taču tas prasa ilgu laiku un neatlaidīgas pūles. Dzīvības esences *cji* ir ārkārtīgi vērtīga.

Es neiesaku atvērt cilvēka Trešo aci Debesu acs redzes līmenī, jo praktizētājam ar zemu *gun* spēku, caurskatot priekšmetus, nāksies patērēt vairāk enerģijas, nekā viņš uzkrās pilnveidojoties. Ja tiks patērēts pārāk daudz dzīvības enerģijas, Trešā acs var atkal aizvērties. Ja tā reiz ir aizvērusies, nebūs viegli to no jauna atvērt. Tādēļ parasti es atveru cilvēkiem Trešo aci Gudrības acs redzes līmenī. Nav svarīgi, vai praktizētājs redz skaidri vai neskaidri, viņš spēj saredzēt parādības citos izplatījumos. Atkarībā no iedzimtā pamata daži cilvēki redz skaidri, citi redz lietas saraustīti, bet vēl citiem redzamība ir neskaidra. Pats mazākais, ko tu varēsi ieraudzīt, ir gaisma. Tas palīdzēs pilnveidoties uz augstākajiem līmeņiem. Tie, kuri nespēj skaidri redzēt, pilnveidojoties šo spēju varēs uzlabot.

Cilvēki, kuriem ir neliels daudzums dzīvības esences *cji*, ar Trešo aci redz tikai melnbaltas ainas. Tie, kuriem dzīvības esences *cji* ir salīdzinoši vairāk, redz skaidras, krāsainas ainas. Jo vairāk dzīvības esences *cji*, jo skaidrāka redzamība, taču tas ir ļoti individuāli. Daži cilvēki jau piedzimst ar atvērtu Trešo aci, kamēr citiem tā var izrādīties blīvi noslēgta. Trešās acs atvēršana atgādina zieda

uzplaukšanu, raisoties ziedlapai pēc ziedlapas. Meditējot tu Trešajā acī ieraudzīsi gaismu, sākumā tā nav spoža, vēlāk sāk sārtoties. Dažu cilvēku Trešā acs ir cieši nosprostota, tādēļ sākotnējā reakcija var būt diezgan spēcīga. Viņi jūt, ka muskuļi ap galveno eju un virsdegunē savelkas, it kā saspringst un laužas uz iekšu, deniņi un piere uztūkst un sāp. Visi šie simptomi var parādīties Trešās acs atvēršanas laikā. Cilvēki, kuriem Trešā acs viegli atveras, laiku pa laiku var kaut ko negaidīti ieraudzīt. Kursos daži cilvēki neviļus ieraudzīja manus Likuma ķermeņus. Kad viņi mēģināja ielūkoties ciešāk, viss izzuda, jo šie cilvēki patiesībā izmantoja savas fiziskās acis. Kad tu ar aizvērtām acīm ieraugi kādu priekšmetu un nepieņemti mēģini šo stāvokli saglabāt, pamazām redzējums kļūst aizvien skaidrāks. Kad tu gribi ielūkoties vērīgāk, tu patiesībā pārslēdzies uz savām parastajām acīm un pielieto redzes nervu – tā tu neko nespēsi saskatīt.

Dažādos Trešās acs līmeņos uztvertās izplatījuma telpas atšķiras cita no citas. Dažas zinātniski pētnieciskās iestādes nespēj izprast šo principu, tādēļ, veicot dažus *cjigun* eksperimentus, viņi nesasniedza gaidītos rezultātus un reizēm nonāca pat pie gluži pretējiem slēdzieniem. Piemēram, kāda organizācija ieplānoja veikt testu, ar kura palīdzību pārbaudīt pārdabiskās spējas. Viņi lika *cjigun* meistariem pateikt, kas atrodas slēgtā kastē. Tā kā šo *cjigun* meistarū Trešās acs līmeņi bija dažādi, arī viņu sniegtās atbildes bija atšķirīgas. Rezultātā pētnieku grupa sāka uzskatīt Trešo aci par kļūdainu un maldīgu jēdzienu. Šāda veida eksperimentos parasti labākus rezultātus uzrāda tie, kuru Trešās acs līmenis ir zemāks, jo viņu Trešā acs ir atvērta Debesu acs redzes līmenī – līmenī, kurā var redzēt tikai priekšmetus, kas atrodas mūsu materiālajā izplatījuma telpā. Cilvēki, kuri neizprot Trešo aci, uzskata, ka šiem meistariem pārdabiskās spējas ir spēcīgākas. Gan organiski, gan neorganiski priekšmeti atšķirīgās izplatījuma telpās izpaužas dažādās formās un veidos. Piemēram, kad tika izgatavota glāze, tajā pašā laikā citā izplatījumā radās attiecīga domājoša būtne. Turklāt dotā domājošā būtne pirms savas parādīšanās, iespējams, bija vēl kāds cits priekšmets.

Kad cilvēka Trešā acs ir viszemākajā līmenī, viņš redz glāzi. Augstākā līmenī viņš redz domājošu dzīvu būtni. Vēl augstākā līmenī viņš redz šīs domājošās dzīvās būtnes iepriekšējo materiālo formu.

### **(3) Tālredzība**

Pēc Trešās acs atvēršanās dažiem cilvēkiem parādās pārdabiskā spēja – tālredzība, un viņi spēj redzēt priekšmetus, kas atrodas tūkstošiem jūdžu tālu. Katrs cilvēks aizņem savu izplatījuma telpu. Šajās dimensijās viņš ir tik liels kā Visums. Kādā noteiktā dimensijā viņa pieres priekšā atrodas spogulis, taču mūsu dimensijā tas nav redzams. Šāds spogulis ir katram, taču cilvēkam, kurš neno darbojas ar pilnveidošanos, tas pavērsts ar atstarojošo pusi uz iekšu. Praktizētājam spogulis pakāpeniski pagriežas. Apgriežoties spogulis var atspoguļot visu, ko cilvēks vēlas redzēt. Cilvēka izplatījumā tas ir samērā liels. Cik liels ir viņa ķermenis, tikpat liels ir arī spogulis. Tajā var tikt atspoguļots viss, ko praktizētājs vēlas ieraudzīt. Tiklīdz spogulis uztver kādu tēlu, to vēl nevar ieraudzīt. Lai tas kļūtu saredzams, tam uz mirkli jāuzkavējas spogulī. Pagriežoties spogulis ļauj cilvēkam ieraudzīt atspoguļotos priekšmetus, pēc tam tas atgriežas sākuma stāvoklī; tā spogulis ātri un nepārtraukti griežas turp un atpakaļ. Lai parādītu nepārtrauktu kustību, filmas lente slīd ar ātrumu 24 kadri sekundē. Ātrums, ar kādu griežas spogulis, ir daudz lielāks, tādējādi attēls redzams skaidri un nepārtraukti. Tā ir tālredzība. Tālredzības princips ir ļoti vienkāršs. Tas vienmēr ticis glabāts noslēpumā, bet es to atklāju dažos vārdos.

### **(4) Dimensijas**

Pēc mūsu domām, dimensijas ir diezgan sarežģītas. Mūsu cilvēce pazīst tikai to dimensiju, kurā cilvēce pašreiz eksistē, kamēr citas dimensijas paliek neizpētītas un neatklātas. Runājot par citām

dimensijām, mūsu *cjigun* meistari ir jau apguvuši vairāku desmitu līmeņu dimensijas. Arī teorētiski tās tikušas izskaidrotas, tomēr zinātniski joprojām paliek nepamatotas. Kaut gan daži cilvēki neatzīst noteiktu lietu eksistenci, tomēr tās rod reālu atspoguļojumu mūsu izplatījuma telpā. Piemēram, pasaulē ir tāda vieta – Bermudu trijstūris, cilvēki to sauc par “velna trijstūri”. Daži kuģi un lidmašīnas šajā rajonā ir bez pēdām pazudušas un atkal parādījušās tikai pēc vairākiem gadiem. Neviens nespēj to izskaidrot, jo neviens nav spējīgs pārsniegt laicīgo cilvēku domāšanas un teoriju nospraustās robežas. Faktiski trijstūris ir vārti uz citu dimensiju. Atšķirībā no mūsu parastajām durvīm, kurām ir noteikta pozīcija, šie vārti var ieņemt neparedzamu stāvokli. Ja brīdī, kad kuģis peld cauri šai vietai, vārti izrādās vaļā, kuģis it viegli var iekļūt citā dimensijā. Laicīgie cilvēki nespēj sajust atšķirību starp dažādiem izplatījumiem, un acumirkli viņi ieiet citā izplatījuma telpā. Laika telpas atšķirības starp to dimensiju un mūsu dimensiju nevar izmērīt jūdzēs – tūkstošiem jūdžu liels attālums šeit var būt kā viens punkts. Tas nozīmē, ka dažādas dimensijas var pastāvēt vienlaicīgi tajā pašā vietā un tajā pašā laikā. Pateicoties nejaušībai, kuģis uz mirkli ieiet tur iekšā un atkal atgriežas, bet šajā pasaulē jau pagājuši gadu desmiti, jo laiks šajās divās dimensijās rit atšķirīgi. Katrā dimensijā vēl eksistē arī vienotās pasaules. Tām ir zināma līdzība ar mūsu atoma struktūras modeli, kur viena lodīte ar saiti savienota ar citām lodītēm, iesaistot neskaitāmas lodītes un saites; tas viss ir ļoti sarežģīti.

Četrus gadus pirms Otrā pasaules kara kāds angļu lidotājs veica savu uzdevumu. Lidojuma laikā viņš iekļuva pērkona negaisā. Pateicoties savai pieredzei, viņam izdevās atrast pamestu lidlauku. Mirkli, kad lidlauks parādījās viņa acu priekšā, atplaiksnija pavisam cita aina. Pēkšņi laiks bija kļuvis skaidrs un saulains, it kā viņš nupat būtu iznācis no citas pasaules. Lidmašīnas, kas atradās lidlaukā, bija dzeltenā krāsā, cilvēki aizņemti ar darbiem uz zemes. Lidotājam tas viss šķita ļoti savādi. Kopš viņš bija nolaidies, viņu vēl neviens nebija ievērojis, pat komandornis nebija sazinājies ar viņu. Pilots nolēma pacelties gaisā, kamēr debesis vēl ir skaidras.

Viņš lidoja atkal. Tajā pašā vietā, no kuras viņš vēl pirms brīža ieraudzīja lidlauku, viņš atkal iekļuva pērkona negaisā. Visbeidzot viņam izdevās atgriezties. Viņš tūlīt ziņoja par situāciju un iesniedza lidojuma aprakstu, taču priekšniecība viņam nenoticēja. Četrus gadus vēlāk sākās Otrais pasaules karš, un lidotājs tika nosūtīts uz šo pašu pamesto lidlauku. Viņa skatienam pavērās tieši tā pati aina, kuru viņš tika redzējis pirms četriem gadiem. Visi mūsu *cjigun* meistari zina, kā to izskaidrot. Viņš jau iepriekš izdarīja to, ko vajadzēja darīt tikai pēc četriem gadiem. Pirms vēl bija sācies pirmais cēliens, viņš jau tur bija nokļuvis un nospēlējis savu lomu. Pēc tam viss atkal nostājās savās vietās.

## 5. *Cjigun* terapija un kliniskā ārstēšana

Teorētiski *cjigun* terapija pilnīgi atšķiras no kliniskās ārstēšanas. Rietumu medicīnā tiek izmantotas laicīgo cilvēku sabiedrības ārstēšanas metodes. Lai gan izmeklējot tiek veikti laboratoriju testi un rentgena diagnostika, ar to palīdzību var redzēt tikai slimību perēkļus mūsu fiziskajā pasaulē, bet nav iespējams ieraudzīt slimības pamatcēloņus, kas atrodas citā dimensijā. Tādējādi izprast slimības patieso cēloni nav iespējams. Ja slimība nav pārāk nopietna, medicīna spēj to atlikt uz vēlāku laiku vai novērst slimības pirmavotu (Rietumu ārsti to sauc par vīrusu, bet *cjigun* meistari par karmu). Medicīna nedod vēlamos rezultātus, ja slimība ir nopietna, jo pacients var neizturēt medikamentu devas palielināšanu. Ne visas slimības ierobežojas Laicīgajā Likumā. Dažas no tām ir ļoti nopietnas, tās pārsniedz Laicīgā Likuma robežas, tādēļ klinikās tās nav iespējams izārstēt.

Ķīniešu medicīna ir tradicionāla Ķīnas medicīnas zinātne. Tā nav nošķirama no pārdabiskajām spējām, kas attīstās, pilnveidojot cilvēka ķermeni. Senatnē cilvēki īpašu uzmanību pievērta cilvēka ķermeņa pilnveidošanai. Konfūcisma skola, Dao skola, Budas skola, pat konfūcisma skolas studenti – visi uzsver meditācijas nozīmi.



Meditācija tiek uzskatīta par sava veida meistarību. Lai gan viņi neizpilda vingrojumu, ar laiku viņiem tāpat attīstās *gun* un pārdabiskās spējas. Kāpēc ķīniešu akupunktūra spēj tik precīzi noteikt meridiānu atrašanās vietu cilvēka ķermenī? Kādēļ akupunktūras punkti nesavienojas horizontāli? Kādēļ tie nekrustojas un kādēļ tie savienojas vertikāli? Kā tas iespējams, ka tie izvietoti ar tādu precizitāti? Mūsdienų cilvēki, kuriem piemīt pārdabiskās spējas, savām acīm spēj ieraudzīt tās pašas lietas, kuras apraksta ķīniešu mediķi. Tas ir tādēļ, ka pārsvarā visiem slaveniem seno laiku ķīniešu mediķiem piemita pārdabiskās spējas. Ķīnas vēsturē pazīstamie Li Šidžeņs, Suņs Simiao, Bianšs Cjue, Hua Tuo<sup>20</sup> – faktiski tie visi bija *cjigun* meistari ar pārdabiskām spējām. Nonākot līdz mūsdienām, ķīniešu medicīnā ir zudušas pārdabiskās spējas, tajā saglabājušies tikai ārstnieciskie paņēmieni. Agrāk ķīniešu mediķi izmantoja savas acis (apveltītas ar pārdabiskajām spējām), lai diagnosticētu slimības. Vēlāk attīstījās arī pulsa metode<sup>21</sup>. Tā kā ķīniešu ārstnieciskās metodes ir cieši saistītas ar pārdabiskām spējām, tad var sacīt, ka Rietumu medicīna pat pēc daudziem gadiem nespēs panākt ķīniešu medicīnu.

*Cjigun* terapija likvidē slimības pamatcēloni. Es uzskatu slimības par vienu no karmas veidiem un slimību ārstēšanu – par iespēju samazināt šo karmu. Daži *cjigun* meistari ārstē slimības, izmantojot *cji* noņemšanas un papildināšanas metodes, lai palīdzētu pacientiem likvidēt melno *cji*. Samērā zemā līmenī šie meistari attīra melno *cji*, bet īsto melnās *cji* rašanās iemeslu viņi nezina. Šī melnā *cji* atgriezīsies, un slimība atkārtosies. Patiesībā melnā *cji* nav slimības iemesls – melnās *cji* klātbūtne vienīgi liek pacientam izjust diskomfortu. Patiesais pacienta slimības iemesls ir domājoša būtne, kas eksistē citā dimensijā. Daudzi *cjigun* meistari to nezina. Tā kā šī domājošā būtne ir pietiekami spēcīga, tad parasts cilvēks tai nespēj nedz pieskarties, nedz uzdrīkstēties to darīt. *Faluņgun* dziedināšanas metode tieši koncentrējas un sāk ar šo domājošo būtni, tādējādi tiek likvidēts slimības pamatcēlonis. Turklāt vietā, kur ir slimība, tiek uzstādīts aizsargs, lai slimība nevarētu ieperināties no jauna.

*Cjigun* var ārstēt slimības, bet tas nedrīkst iejaukties laicīgo cilvēku sabiedrības dzīvē. Ja tas tiek pielietots plašā mērogā, tad var tikt izjaukta laicīgu cilvēku sabiedrībā noteiktā lietu kārtība, kas nav pieļaujams, tādēļ ārstniecības efekts nebūs pietiekami labs. Kā zināms, daži cilvēki ir atvēruši *cjigun* diagnostikas klinikas, *cjigun* slimnīcas un *cjigun* rehabilitācijas centrus. Pirms vēl viņi bija uzsākuši šo biznesu, viņu ārstēšana bija diezgan efektīga. Tiklīdz viņi uzsāka slimību ārstēšanas biznesu, efektivitāte kritās. Tas nozīmē, ka cilvēkiem aizliegts izmantot pārdabiskas metodes, lai veiktu laicīgās sabiedrības funkcijas. Tas noteikti pazeminās to efektivitātes līmeni līdz laicīgo cilvēku sabiedrības metožu līmenim.

Izmantojot pārdabiskās spējas, var caurskatīt cilvēka ķermeni slāni pēc slāņa, līdzīgi kā tas tiek darīts medicīniskajā izmeklēšanā, skatot šķērsriezumā. Var redzēt mīkstos audus un orgānus jebkurā ķermeņa daļā. Lai gan ar mūsdienu skenēšanu var skaidri redzēt, šīs aparātūras izmantošanai ir daudz kas nepieciešams – tā patērē daudz laika un lielu daudzumu filmas, ir diezgan lēna un dārga. Tā nav tik ērta un precīza kā cilvēka pārdabiskās spējas. Aizverot acis, lai ātri apskatītu, *cjigun* meistars spēj tieši un skaidri saskatīt jebkuru pacienta ķermeņa daļu. Vai tā nav augsta tehnika? Tā ir daudz augstāk attīstīta nekā tas, kas šodien tiek uzskatīts par augstu tehnoloģiju. Šāda veida meistarība pastāvēja jau senajā Ķīnā – tā bija seno laiku augstā tehnoloģija. Hua Tuo atklāja audzēju Cao Cao<sup>22</sup> smadzenēs un ieteica viņu operēt. Cao Cao lika arestēt Hua Tuo, jo nenoticēja viņam un kļūdaini uzskatīja, ka Hua Tuo grib viņam nodarīt ļaunu. Galu galā Cao Cao nomira no šā smadzeņu audzēja. Daudziem vēsturē pazīstamiem dziļiem ķīniešu mediķiem patiesi ir piemītušas pārdabiskās spējas. Tā kā cilvēki mūsdienu sabiedrībā aizrautīgi dzenas pēc pašlabuma, viņi aizmirsuši senās tradīcijas.

Mūsu augsta līmeņa *cjigun* pilnveidošanās spēj atjaunot tradīcijas, caur praksi pārņemot un attīstīt tās, no jauna atsākt tās izmantot, lai darītu labu cilvēku sabiedrībai.

## 6. Budas sistēmas *cjigun* un budisms

Daudzi cilvēki domā par to, kas jāsaprot ar jēdzienu “Budas sistēmas *cjigun*”: ja jau Budas sistēmas mērķis ir pilnveidot cilvēka ķermeni, viņi sāk to uzskatīt par kaut ko piederīgu budismam. Šeit es svinīgi paziņoju, ka *Faluṅgun* ir Budas sistēmas *cjigun*. Tas ir ortodoksāls un dižens pilnveidošanās ceļš, kam nav nekāda sakara ar budismu. Budas sistēmas *cjigun* ir Budas sistēmas *cjigun*, kamēr budisms ir budisms. Tiem ir atšķirīgi ceļi, tomēr viens un tas pats pilnveidošanās mērķis. Tās ir dažādas praktizēšanās skolas ar atšķirīgām prasībām. Es šeit pieminu vārdu “Buda” un vēlāk, kad mācīšu jūs praktizēt augstākajos līmeņos, es atkal to pieminēšu. Šim vārdam pašam par sevi nav ne mazākās māņticības pieskaņas. Daudzi cilvēki nespēj paciest, ka tiek pieminēts vārds “Buda”, viņi uzskata, ka mēs izplatām māņticību. Tā tas nav. Vārds “Buda” cēlies no sanskrita un nācis no Indijas. Ķīniešu valodā tas tiek tulkots saskaņā ar izrunu un skan “Fo Tuo”<sup>23</sup>. Cilvēki, to lietojot, izlaiž vārdu “Tuo” un patur “Fo”. Tulkojot to ķīniešu valodā, tas nozīmē “Apskaidrotais” – cilvēks, kurš sasniedzis Apskaidrību (saskaņā ar Ci Hai<sup>24</sup> vārdnīcu).

### (1) Budas sistēmas *cjigun*

Pašreiz ir izplatīti divu veidu Budas sistēmas *cjigun*. Viens no tiem atdalījies no budisma un tūkstošiem gadu attīstības gaitā tas izskolojis daudzus izcilus mūkus. Kad pilnveidošanās gaitā tā praktizētāji sasniedz ļoti augstu līmeni, augsta līmeņa Skolotāji nāk mācīt viņiem dažas lietas, pēc kurām vadīties, praktizējot vēl augstākā līmenī. Agrāk budismā visa šī mācība tika nodota tikai vienīgajam sekotājam. Tikai tad, kad izcila mūka dzīve jau tuvojas savam nobeigumam, viņš nodod tālāk mācību vienam skolniekam, lai tas varētu pilnveidoties saskaņā ar budisma mācību, paaugstinoties kopumā. Šis *cjigun* veids šķiet cieši saistīts ar budismu.

Lielās kultūras revolūcijas<sup>25</sup> laikā, kad mūki tika izdzīti no klosteriem, šīs pilnveidošanās metodes plaši izplatījās tautā.

Otrs *cjigun* veids arī pieder pie Budas sistēmas. Gadu gaitā tas nekad nav piederējis pie budisma. Tas vienmēr ticis klusi praktizēts tautā vai augstu kalnos. Šādas prakses ir unikālas. Tajās jāizvēlas labs skolnieks – kāds, kurš ir ārkārtīgi tikumīgs, kurš patiešām spēs pilnveidoties uz augstiem līmeņiem. Daudzu jo daudzu gadu laikā pasaulē nāk tikai viens šāds cilvēks. Šādas prakses netiek plaši izplatītas, jo, lai tās praktizētu, nepieciešams augsts *Šjiņšjin*, un *gun* attīstās strauji. Ir ne mazums šāda veida prakšu, tādas sastopamas arī Dao sistēmā. Daoistu *cjigun* iedalās tādās skolās, kā Kuņluņ, Emei, Vudan u. c., tās visas pieder pie Dao sistēmas. Katra grupa vēl iedalās dažādās apakšgrupās, un šīs apakšgrupas kardināli atšķiras cita no citas. Tās nedrīkst savstarpēji sajaukt un praktizēt vienlaicīgi.

## (2) Budisms

Budisms ir pilnveidošanās sistēma, kuru Šakjamuni<sup>26</sup> vairāk nekā pirms 2000 gadiem apstiprināja un izprata, pamatojoties uz tajā laikā Indijā pastāvošajām pilnveidošanās metodēm. To var apkopot trīs vārdos: *sijla* (priekšraksts, bauslis), *samadhi*<sup>27</sup> (meditācija), *mati* (gudrība). Lai sasniegtu *samadhi*, vispirms jāievēro *sijla*. Lai gan faktiski budismā nav vingrojumu, tomēr arī tajā nodarbojas ar praktisko pilnveidošanos. Kad budists, sēžot meditācijā, ieiet miera stāvoklī, viņš patiesībā jau nodarbojas ar praktisko pilnveidošanos. Kad cilvēks nomierina un atbrīvo savu prātu, Visuma enerģija sāk riņķot ap viņa ķermeni un tiek sasniegts tāds pats efekts kā, izpildot vingrojumus. Priekšraksts budismā – tā ir atteikšanās no visām laicīgajām vēlmēm un atbrīvošanās no visām lietām, kurām tā pieķērušies laicīgie ļaudis. Tādējādi mūks var sasniegt mieru un klusumu, kas ļauj viņam ieiet *samadhi*. Sēžot meditācijā, cilvēks nepārtraukti paaugstina sevi, līdz visbeidzot viņš

sasniedz apskaidrību, un izpaužas viņa gudrība. Tad viņš izpratīs Visumu un tā patiesības.

Kad Šakjamuni sludināja mācību, viņš ikdienas darīja tikai trīs lietas: viņš mācīja saviem skolniekiem Likumu (galvenokārt Arhata Likumu), nesot rokās bļodu, vāca ziedojumus (ēdienu) un pilnveidojās, sēžot meditācijā. Pēc tam, kad Šakjamuni bija atstājis šo pasauli, pēc ilgstošas brahmanisma un budisma savstarpējās cīņas abas šīs reliģijas apvienojās vienā, sauktā par hinduismu. Tā rezultātā šodien Indijā budisms vairs nepastāv. Vēlākajā budisma attīstības un izmaiņu procesā izveidojās Mahajana<sup>28</sup> budisms, kas nonāca arī līdz Ķīnai. Tas arī ir mūsdienu budisms. Mahajana budismā vairs nepielūdza Šakjamuni kā tā dibinātāju – tajā tiek godināti daudzi Budas. Tajā tic daudziem Tathagatām<sup>29</sup>, tādiem kā Buda Amitaba, Buda Dziedinātājs u. c. Tagad tajā ir daudz vairāk priekšrakstu, jo pilnveidošanās mērķis ir kļuvis augstāks. Savā laikā Šakjamuni dažiem skolniekiem mācīja Bodhisatvas<sup>30</sup> Likumu. Vēlāk šī mācība tika pārveidota un attīstījās par mūsdienu Mahajana budismu, kurā pilnveidojas par Bodhisatvu. Dienvidaustrumu Āzijā līdz šai dienai saglabājušās Hinajana budisma tradīcijas, tā ceremoniju izpildīšanā tiek pielietotas pārdabiskās spējas. Budisma evolūcijas laikā viens no pilnveidošanās atzariem nonāca mūsu valsts Tibetas reģionā, un tas tiek saukts par Tibetas tantrismu. Cits pilnveidošanās atzars caur Sjiņdzjanas<sup>31</sup> provinci izplatījās Haņ<sup>32</sup> apgabalā un tika nosaukts par Tanu tantrismu (tas izzuda pēc budisma vajāšanas Huičana<sup>33</sup> laikā). Vēl viens atzars palika Indijā un izveidojās par jogu.

Budismā nemāca vingrojumu un nenodarbojas ar *cjigun*. Tas netiek darīts, lai saglabātu budistu tradicionālo pilnveidošanās metodi. Tas ir arī svarīgs iemesls, kāpēc budisms jau vairāk nekā 2000 gadu ir varējis saglabāties nemainīgs. Budisms nepieņem neko svešu, tādējādi saglabājot savas tradīcijas. Tajā ir dažādi pilnveidošanās ceļi. Hinajana budisms ir vērsts uz sevis paša glābšanu un pašpilnveidošanos; Mahajana budisms attīstījies tiktāl, lai varētu glābt sevi un citus – glābt visas dzīvās radības.

## 7. Ortodoksālie un ķecerīgie pilnveidošanās ceļi

### (1) Sāndurvjū neērtais ceļš

Sāndurvjū neērtais ceļš (*Panmen dzuodao*) tiek saukts arī par neparasto (*Cjimen*) pilnveidošanās ceļu. Daudzi *cjigun* pilnveidošanās ceļi pastāvēja vēl pirms reliģiju rašanās. Tautā izplatās daudzas prakses metodes, kas nav saistītas ar reliģiju. Vairumam no tām trūkst sistematizētas mācības, tādēļ tās nevar uzskatīt par veselu pilnveidošanās sistēmu. Neparastās pilnveidošanās skolām ir sava sistemātika, vienota mācība un spēcīgas, īpatnējas pilnveidošanās metodes, arī šo skolu mācības izplatās tautā. Šīs pilnveidošanās metodes parasti tiek sauktas par Sāndurvjū neērto ceļu. Kādēļ tās tā tiek sauktas? *Panmen* tulkojumā nozīmē “sāndurvis”, bet *dzuodao* – “neērtais ceļš”. Budas un Dao skolu pilnveidošanās ceļus cilvēki parasti uzskata par ortodoksālām mācībām, bet visas pārējās pilnveidošanās mācības par Sāndurvjū neērto ceļu vai ķecerīgo ceļu. Patiesībā tā tas nav. Vēstures gaitā Sāndurvjū neērtais ceļš vienmēr ticis praktizēts slepeni, apmācot tikai vienu skolnieku. To nedrīkstēja atklāt sabiedrībai. Ja tas notiktu, cilvēki nespētu to pilnībā izprast. Šīs skolas praktizētāji neuzskata sevi ne par Budas sistēmas, ne par Dao sistēmas piekritējiem. Neparasto pilnveidošanās skolu praksē ir augsts *Sjiņšjin* kritērijs. Tajā pilnveidojas saskaņā ar Visuma īpašību, raugās, lai praktizētājs darītu labu un pievērstu uzmanību savam *Sjiņšjin*. Visiem šo skolu dižajiem meistariem piemīt augsta meistarība, un dažas no viņu unikālajām tehnikām ir ļoti spēcīgas. Es tikos ar trim dižiem neparasto pilnveidošanās skolu meistariem, kuri man iemācīja dažas lietas, kādas nav atrodamas ne Budas, ne Dao sistēmas mācībās. Izstrādāt to visu pilnveidošanās procesā ir samērā grūti, iegūtais *gun* ir unikāls. Daudzās tā dēvētajās Budas un Dao skolu pilnveidošanās metodēs, gluži pretēji, trūkst augstu *Sjiņšjin* kritēriju, kā rezultātā praktizētāji nevar pilnveidoties uz augstiem līmeņiem. Aplūkojot atsevišķi katru pilnveidošanās metodi, jābūt objektīviem.

## (2) Kaujas mākslu *cjigun*

Kaujas mākslu *cjigun* radies jau tālā senatnē. Tam ir vesela teorijas sistēma un pilnveidošanās metodes, tādēļ tas izveidojies par neatkarīgu sistēmu. Taču, stingri ņemot, tā ir vien viszemākā līmeņa iekšējās pilnveidošanās metodēs parādījušos pārdabisko spēju izpausme. Visas pārdabiskās spējas, kas parādās kaujas mākslu pilnveidošanā, parādās arī, pilnveidojoties iekšēji. Kaujas mākslu pilnveidošana sākas ar vingrinājumu izpildi. Piemēram, lai pāršķeltu akmeni, sākumā kaujas mākslu praktizētājam nākas apļot rokas, lai varētu pārvietot *cji*. Ar laiku šis *cji* mainīs savu būtību un kļūs par enerģijas masu, kas izpaudīsies gaismas formā. No šā brīža praktizētāja *gun* sāks funkcionēt. *Gun* piemīt saprāts, jo tas ir attīstīta matērija. Tas eksistē citā dimensijā un tiek kontrolēts ar domas palīdzību. Cīņas laikā kaujas mākslu praktizētājam nav nepieciešamība pārvietot *cji*, pietiek ar vienu domu, lai *gun* jau atrastos vajadzīgajā vietā. Pilnveidojoties viņa *gun* nepārtraukti kļūs intensīvāks, līdz ar to tā daļiņas kļūs sīkākas, un enerģija pieaug. Tad var parādīties tādas meistarības, kā “dzelzs smilšu delna” un “cinobras delna”. Kā tas redzams filmās, žurnālos un televīzijas pārraidēs, pēdējos gados parādījušās arī tādas meistarības kā “zelta zvana vairogs” un “dzelzs kreklis”. Šāda veida meistarības var izveidoties, vienlaicīgi praktizējot iekšējo pilnveidošanos un kauju mākslu pilnveidošanos. Tās rodas, vienlaicīgi pilnveidojoties iekšēji un ārēji. Pilnveidojoties iekšēji, cilvēkam nepieciešams paaugstināt tikumību un pilnveidot *Sjiņšjin*. Teorētiski, kad cilvēka spējas sasniedz noteiktu līmeni, *gun* izstarojas no ķermeņa iekšpuses uz ārpusi. Pateicoties savam augstajam blīvumam, tas izveido aizsarglauku. Visbūtiskākā atšķirība starp kauju mākslām un mūsu iekšējo pilnveidošanos ir tā, ka kauju mākslas tiek praktizētas nepārtrauktā kustībā, un praktizētāji neieslēgst miera stāvokli. Tādējādi *cji* kustas muskuļos zem ādas, nononākot cilvēka *Daņtiaņ*<sup>34</sup>. Kauju mākslu *cjigun* nepilnveido dzīvi, ar tā palīdzību to nav iespējams panākt.

### (3) Atgriezeniskā pilnveidošanās un *gun* aizņemšanās

Daži cilvēki nekad nav praktizējuši *cjigun*, bet kādā naktī viņi pēkšņi iegūst *gun* ar samērā spēcīgu enerģiju, ar kuru var ārstēt citu slimības. Cilvēki sāk saukt viņus par *cjigun* meistariem, un viņi arī sāk apmācīt citus. Daži no viņiem, neraugoties uz to, ka nekad nav tieši mācījušies *cjigun* vai ir iemācījušies tikai dažus no *cjigun* paņēmieniem, māca cilvēkiem lietas, kuras pārveidojuši paši pēc sava prāta. Šādi cilvēki nav pietiekami kvalificēti, lai būtu par *cjigun* meistariem. Viņiem nav nekā, ko tie varētu nodot citiem. Tas, ko viņi māca citiem, noteikti nevar būt noderīgs, pilnveidojoties augstā līmenī; vairums no tā visa var vienīgi palīdzēt atbrīvoties no slimībām un uzlabot veselību. Kā iegūts šāda veida *gun*? Vispirms parunāsim par atgriezenisko pilnveidošanos. Plaši pazīstamais jēdziens “atgriezeniskā pilnveidošanās” attiecas uz cilvēkiem ar ārkārtīgi augstu *Sjīnsjin*. Parasti tie ir vecāki cilvēki, kuriem jau pāri piecdesmit. Viņu rīcībā nav pietiekami daudz laika, lai varētu sākt pilnveidošanos no sākuma, jo nav viegli atrast izcilu meistaru, kurš mācītu *cjigun* vingrinājumus, ar kuru palīdzību pilnveidot dvēseli un ķermeni. Tiklīdz šādiem cilvēkiem rodas vēlēšanās pilnveidoties, augsta līmeņa meistari dod viņiem lielu daudzumu *gun*, kas atbilst viņu *Sjīnsjin* augstumam. Tas viņiem dos iespēju pilnveidoties atgriezeniski – no augšas uz leju, un šis ceļš ir daudz ātrāks. No citām dimensijām augsta līmeņa Skolotāji veic pārveidošanu un nepārtraukti no ārpuses dod cilvēka ķermenim *gun*. Īpaši tajos gadījumos, kad cilvēks ārstē un veido enerģijas lauku, *gun* no Skolotāja tiek padots kā pa cauruļvadu. Daži cilvēki pat nezina, no kurienes šis *gun* nāk. Tā ir atgriezeniskā pilnveidošanās.

Cits veids saucas “*gun* aizņemšanās”, un tajā nepastāv vecuma ierobežojums. Cilvēkam līdz ar Galveno apziņu (*Džujiši*) ir arī Zemapziņa (*Fujiši*), un parasti tā atrodas uz augstāka līmeņa nekā Galvenā apziņa (*Džujiši*). Dažu cilvēku Zemapziņa (*Fujiši*) saņiegusi tik augstu līmeni, ka spēj kontaktēties ar Apskaidrotajiem. Kad cilvēks vēlas pilnveidoties, arī viņa Zemapziņa (*Fujiši*) vēlas



paaugstināt savu līmeni un nekavējoties dodas sastapt Dižo Ap-skaidroto, lai aizņemtos no viņa *gun*. Kad *gun* ir aizgūts, kādā naktī cilvēks to saņems. Pēc *gun* iegūšanas šis cilvēks spēj ārstēt citus un mazināt viņu sāpes. Parasti viņš izmanto enerģētiskā lauka veidošanas metodi, spēj arī individuāli dot cilvēkam enerģiju un iemācīt dažus paņēmienus.

Šādi cilvēki sākumā parasti ir diezgan labi ļaudis. Tā kā viņiem ir *gun*, tie kļūst plaši pazīstami, gūstot no tā gan popularitāti, gan pašlabumu. Pieķeršanās slavai un pašlabumam aizvien vairāk sāk aizņemt viņu prātu – tas kļūst svarīgāk par pilnveidošanos. No šā brīža viņu *gun* sāk kristies, *gun* kļūst aizvien mazāk un mazāk, līdz galā tas ir izbeidzies pavisam.

#### **(4) Kosmiskā valoda**

Daži cilvēki pēkšņi iegūst spēju runāt kādā īpašā valodā, turklāt diezgan raiti. Tomēr šādā valodā nerunā neviena no cilvēku sabiedrībām. Kā to sauc? To sauc par kosmisko valodu. Tas, ka tā nosaukta par kosmisko valodu, faktiski nozīmē tikai to, ka tā ir valoda, kurā runā diezgan zema līmeņa būtnes. Daži praktizētāji visā pasaulē pašreiz patiešām saskaras ar šādu parādību; daži no viņiem spēj runāt pat vairākās atšķirīgās valodās. Protams, mūsu cilvēces valodas arī ir sarežģītas, pastāv vairāk nekā tūkstošis dažādu valodu. Vai kosmisko valodu var uzskatīt par pārdabisku spēju? Es teiktu, ka tā tas nav. Tā nav ne tava paša spēja, ne arī spēja, kas iegūta no ārpusē. Gluži vienkārši cilvēks ir nonācis kādas ārpusaules būtnes ietekmē. Šīs būtnes radušās nedaudz augstākā līmenī – katrā ziņā augstākā par to, kurā atrodas mūsu cilvēce. Tas, kurš patiesībā runā, ir viena no šīm būtnēm, jo persona, kas runā kosmiskajā valodā, kalpo vienīgi par starpnieku. Vairums cilvēku nemaz nezina, par ko viņi runā. Tikai tie, kuriem piemīt telepātijas spējas, var aptuveni nojaust, ko nozīmē šie vārdi. Tā nav pārdabiskā spēja, bet daudzi cilvēki, kuri runā šajās valodās, augstprātīgi

un jūsmīgi uzskata to par pārdabisko spēju. Faktiski kāds, kura Trešā acs ir atvērta augstā līmenī, var skaidri saskatīt, ka dzīvā būtne atrodas iesānis virs cilvēka, caur kura muti tā runā.

Šī būtne māca cilvēkam runāt kosmiskajā valodā, tajā pašā laikā nododot viņam daļu savas enerģijas. Tā kā kopš šā brīža cilvēks ir nonācis būtnes kontrolē, tad tas nav ortodoksāls pilnveidošanās ceļš. Neraugoties uz to, ka šī būtne nāk no nedaudz augstākas izplatījuma telpas, tā nepilnveidojas pa ortodoksālu ceļu. Šī būtne nezina, kā iemācīt praktizētājiem būt veseliem vai ārstēt slimības. Tādēļ tā izmanto metodi, ar kuras palīdzību izstaro enerģiju, runājot ar cilvēka muti. Tā kā šī enerģija ir izkļiedēta, tā nav spēcīga. Tā ir iedarbīga, ārstējot sikas kaites, bet cieš neveiksmi, saskaroties ar nopietnām slimībām. Budismā tiek runāts par to, ka debesīs dzīvojošajiem nav iespējams pilnveidoties, jo nav nekādu ciešanu un konfliktu; turklāt nav iespējams norūdīt sevi un paaugstināt savu līmeni. Tāpēc būtne ir atradusi veidu, kā, palīdzot cilvēkiem uzlabot veselību, paaugstināt sevi pašu. Tā arī ir kosmiskā valoda. Tā nav ne pārdabiska spēja, ne *cjigun*.

## (5) Apsēstība ar nešķīsto garu

Viskaitīgākais no apsēstības ar nešķīsto garu (*futi*) veidiem ir apsēstība ar zema līmeņa būtni. Tam par iemeslu ir pilnveidošanās pa ķecerīgu ceļu. Cilvēkam tas ir patiesi kaitīgi, un apsēstības sekas var būt biedējošas. Neilgi pēc prakses uzsākšanas daži cilvēki sāk ļoti aizrauties ar slimību ārstēšanu un vēlmi kļūt bagātiem; viņi nepārtraukti domā par šīm lietām. Šie cilvēki sākotnēji varbūt ir diezgan labi cilvēki, vai arī viņiem ir Skolotājs, kurš par tiem gādā. Tomēr, kad cilvēks sāk apsvērt, kā ārstēt un kā kļūt bagātam, lieta vēršas uz slikto pusi. Tā viņš piesaista šāda veida būtnes. Lai gan tās neatrodas mūsu materiālajā izplatījumā, tomēr tās reāli eksistē.

Šādi praktizētāji pēkšņi sajūt, ka viņu Trešā acs ir atvēršusies un ka tagad viņiem ir *gun*, bet patiesībā nešķīstais gars, kurš viņus

apsēdis, kontrolē viņu smadzeņu darbību. Tas atspoguļo cilvēka smadzenēs ainas, kuras pats redz, radot cilvēkam ilūziju, ka viņa Trešā acs ir atvēršies. Kādēļ nešķīstais gars vai dzīvnieks vēlas dot cilvēkam *gun*? Kādēļ viņš vēlas tam palīdzēt? Tas notiek tādēļ, ka mūsu Visumā dzīvniekiem ir aizliegts pilnveidoties. Dzīvniekiem nav atļauts apgūt ortodoksālu pilnveidošanās ceļu, jo tiem nekas nav zināms par *Sjīnsjin* un viņi nevar paaugstināt savu līmeni. Tādēļ viņi vēlas pieķerties cilvēka ķermenim, lai iegūtu tā dzīvības esenci. Mūsu Visumā pastāv vēl kāds likums: nezaudēsi – neiegūsi. Gars vēlas piepildīt tavu vēlēšanos kļūt slavenam un gūt pašlabumu. Viņš padarīs tevi par bagātu un slavenu, taču nedarīs to par velti. Arī viņš vēlas kaut ko iegūt – tavu dzīvības esenci. Kad gars visbeidzot tevi atstās, tev pašam nepaliks nekas. Tu būsi pavisam savārdzis vai pat kļūsi par cilvēku–augu, kas spējīgs tikai veģetēt. Tam par iemeslu ir tavs deģenerējies *Sjīnsjin*. Viena patiesība spēj uzveikt simts ķecerības. Ja būsi godprātīgs, tu nepiesaisīsi ļaunumu. Citiem vārdiem sakot, tev nekas nedraud, ja būsi cildens praktizētājs, novērsies no visām muļķībām un praktizēsi tikai pa ortodoksālu ceļu.

## **(6) Ortodoksāla prakse var pārtapt par ķecerīgu pilnveidošanās ceļu**

Lai gan prakses sistēmas, pēc kurām pilnveidojas daži cilvēki, pieder pie ortodoksāliem pilnveidošanās ceļiem, patiesībā viņi netīši praktizē pa ķecerīgu ceļu. Tas saistīts ar viņu nespēju būt prasīgiem pašiem pret sevi, nespēju pilnveidot savu *Sjīnsjin*, kā arī ar negatīvajām domām, kas tiem rodas, izpildot vingrojumus. Piemēram, kad cilvēks izpilda statiskos vingrojumus vai sēž meditācijā, viņa domas grozās ap naudu, ap personiskajām interesēm, ap to, kā kļūt ievērojamam, vai arī viņš domā: “Kāds tik slikti pret mani izturas, bet gan jau es viņam to atdarīšu, kad iegūšu pārdabiskās spējas.” Vai arī domā par to vai citu pārdabisku spēju,

tādējādi pievienojot savai praksei kaut ko ļoti sliktu un patiesībā praktizējot pa ķecerīgu ceļu. Tas ir ļoti bīstami, jo var piesaistīt kaut ko patiesi negatīvu, piemēram, zema līmeņa būtnes. Cilvēks, pašam to nezinot, ir tās uzaicinājis. Viņa pieķeršanās ir spēcīga; ja cilvēks ir pārpilns ar vēlmēm, nav iespējams mērķtiecīgi pilnveidoties. Cilvēks nav godprātīgs, un tādēļ pat viņa Skolotājs nespēs viņu aizsargāt. Tāpēc praktizētājiem stingri jāievēro *Sjinsjin* – jābūt godprātīgam, nelūdzot neko. Pretējā gadījumā var rasties problēmas.

## II nodaļa

### *FALUŅGUN*

*Faluņgun* cēlies no Budas sistēmas Likuma Rata pilnveidošanās prakses Dižā Likuma (*Faluņ Sjiuliaņ Dafa*). Tā ir viena no Budas sistēmas unikālām pilnveidošanās metodēm, tomēr tai ir savas īpatnības, kas izceļ to starp citām parastām Budas sistēmas pilnveidošanās praksēm. Šo īpaši intensīvās pilnveidošanās sistēmas metodi agrāk varēja praktizēt tikai cilvēki ar sevišķi augstu *Sjiņsjin* un labu iedzimto pamatu. Lai pēc iespējas vairāk praktizētāju varētu paaugstināt savu līmeni un vienlaicīgi varētu apmierināt liela skaita pārlicinātu praktizētāju vajadzības, es pārstrādāju šo pilnveidošanās kompleksu, lai tas būtu piemērots izplatībai sabiedrībā. Neskatoties uz pārveidojumiem, šīs prakses iespējas tālu pārsniedz citas prakses, to mācības un līmeņus.

#### 1. Likuma Rata (*Faluņ*) darbība

*Faluņgun* Likuma Ratam (*Faluņ*) piemīt tāda pati būtība kā Visumam, jo tas ir Visums miniatūrā. *Faluņgun* praktizētāji ne tikai strauji attīsta savas pārdabiskās spējas un *gun* potenciālu, īsā laika periodā tie izstrādā arī ārkārtīgi spēcīgu *Faluņ*. Pēc savas izveidošanās *Faluņ* eksistē kā reāla, ar prāta spējām apveltīta būtne. Tas automātiski un nepārtraukti griežas praktizētāja vēdera lejasdaļā, pastāvīgi absorbējot un transformējot Visuma enerģiju un, visbeidzot,

pārvēršot šo enerģiju praktizētāja ķermenī par *gun*. Rezultātā tiek sasniegts efekts, kad “Likums attīra un pilnveido praktizētāju”. Tas nozīmē, ka, lai gan cilvēks ik mirkli neizpilda prakses vingrojumu, *Faluņ* viņu pastāvīgi attīra un pilnveido. Griežoties uz iekšpusi, *Faluņ* sniedz glābiņu pašam praktizētājam. Tas padara cilvēku stiprāku un veselāku, gudrāku un viedāku, kā arī aizsargā no tādu cilvēku ietekmes, kuriem ir slikts *Sjiņsjin*. *Faluņ* arī pasargā praktizētāju no novirzēm. Griežoties uz ārpusi, *Faluņ* var gan ārstēt apkārtējo cilvēku slimības, gan iznīcināt visu kaitīgo – izlabot visus nepareizos stāvokļus. *Faluņ* nepārtraukti griežas vēdera lejasdaļā – deviņas reizes pulksteņa rādītāja virzienā, pēc tam deviņas reizes pretēji pulksteņa rādītāja virzienam. Griežoties pulksteņa rādītāja virzienā, tas ar lielu sparū uzsūc Visuma enerģiju, un šī enerģija ir ārkārtīgi milzīga. Pieaugot *gun* spēkam, šī rotācija kļūst aizvien spēcīgāka. Šādu efektu nevar panākt, “smeļot *cji* ar rokām un ieļojot enerģiju caur galvvidū”. Griežoties pretēji pulksteņa rādītāja virzienam, tas atbrīvo enerģiju un sniedz glābiņu visām dzīvajām radībām, izlabojot nepareizos stāvokļus. Tādējādi iegūst visi apkārtējie. No visām *cjigun* praksēm, kas pastāv Ķīnā, *Faluņgun* ir pirmā un vienīgā pilnveidošanās metode, kas spējusi sasniegt stāvokli, kad “Likums attīra un pilnveido praktizētāju”.

*Faluņ* ir visvērtīgākais, un tas nav nopērkams ne par kādu naudu. Kad mans Skolotājs nodeva man *Faluņ*, viņš sacīja, ka to nevar nodot nevienam citam; pat tie cilvēki, kas pilnveidojušies tūkstošiem vai vairāk gadu, vēlas to iegūt, bet nespēj. Šī pilnveidošanās metode var tikt nodota tikai pēc ilga, ilga laika vienam vienīgam cilvēkam, atšķirībā no tām metodēm, kas tiek nodotas vienam cilvēkam katru dažu desmitu gadu laikā. Tādēļ *Faluņ* ir ārkārtīgi vērtīgs. Kaut gan tagad mēs esam to pārveidojuši, lai mazinātu tā spēku, un padarījuši to plašām tautas masām pieejamu, tomēr tas joprojām ir ārkārtīgi vērtīgs. Iegūstot *Faluņ*, praktizētājs jau ir veicis pusī no sava pilnveidošanās ceļa. Tev atliek vien paaugstināt savu *Sjiņsjin*, un nākotnē tu sasniegsi salīdzinoši augstu līmeni. Protams, cilvēki,

kuriem nav likteņa nolemta saistība, nākotnē var pārtraukt praktizēt, un tad *Faluņ* viņos vairs nebūs.

*Faluņgun* pieder pie Budas sistēmas, taču tas tālu pārsniedz Budas sistēmas robežas: *Faluņgun* pilnveidošanās noris saskaņā ar veselu Visumu. Agrāk, pilnveidojoties Budas sistēmā, tika pieminēti tikai Budas sistēmas principi, bet pilnveidošanās Dao sistēmā attiecās tikai uz Dao sistēmas principiem. Neviena no šīm mācībām nesniedza Visuma būtības izsmelšu skaidrojumu. Visumam, tāpat kā cilvēkam, ir ne tikai materiālais sastāvs, tam piemīt arī sava garīgā būtība. Šo būtību var izteikt trīs vārdos: *Džeņ*, *Šaņ*, *Žeņ* (Īstenība, Labestība, Pacietība). Pilnveidojoties Dao sistēmā, galvenā uzmanība tiek vērsta uz *Džeņ* izpratni – runāt patiesību, rīkoties godīgi, atgriezties pie dzīvības pirmsākuma un savas īstenās būtības, lai rezultātā kļūtu par īstenu cilvēku. Budas sistēmas pilnveidošanās uzsvars tiek likts uz *Šaņ* – attīstīt visdziļāko žēlsirdību un sniegt glābiņu visām dzīvajām būtnēm. Mūsu skolā vienlaicīgi pilnveidojas pēc *Džeņ*, *Šaņ*, *Žeņ* – tieši saskaņā ar Visuma pamatprincipu, lai visbeidzot asimilētos ar Visumu.

*Faluņgun* ir dvēseles un ķermeņa pilnveidošanās sistēma; kad praktizētāja *gun* spēks un *Sjīnsjin* ir sasniedzis noteiktu līmeni, ir iespējams dzīves laikā sasniegt Apskaidrību (*Gun* Atvēršanos) un radīt Nemirstīgo ķermeni. *Faluņgun* iedalās divos galvenajos pilnveidošanās posmos – Laicīgajā Likumā (*Šidzjaņfa*) un Pārilaicīgajā Likumā (*Čušidzjaņfa*), kas, savukārt, ietver sevī vēl daudzus līmeņus. Es ceru, ka visi, kas veltījuši sevi praksei, nenogurstoši pilnveidosies un paaugstinās savu *Sjīnsjin*, lai sasniegtu Pilnību.

## 2. *Faluņ* forma un struktūra

*Faluņgun* Likuma Rats (*Faluņ*) ir rotējošs, augsti enerģētiskas matērijas ķermenis, kas apveltīts ar prāta spējām. Tas griežas saskaņā ar Visuma debesu ķermeņu kustības likumiem. Savā ziņā *Faluņ* ir Visums miniatūrā.

*Faluṅ* centrā atrodas Budas sistēmas simbols svastika (kāšķrasts, zaru krusts) 卐. Sanskritā svastikas nozīme ir veiksmes un laimes apvienojums (saskaņā ar Ci Hai vārdnīcu), tas ir pats *Faluṅ* kods. Tā krāsa ir tuvu zeltaini dzeltenam tonim, bet fona krāsa ir koši sarkana. Ārējā apla fona krāsa ir oranža. Četri *Taidzji*<sup>35</sup> simboli un četri Budas sistēmas *Faluṅ* izvietoti pamīšus astoņos virzienos. *Taidzji* sarkanā un melnā krāsā pieder Dao sistēmai, bet *Taidzji* sarkanā un zilā krāsā pieder pie Dižā Sākotnējā Dao sistēmas. Četri mazie *Faluṅ* arī ir zeltaini dzelteni. *Faluṅ* fona krāsa periodiski mainās no sarkanās līdz oranžai, dzeltenai, zaļai, zilai, indigo un violetai. Šīs krāsas ir neiedomājami skaistas (skatīt krāsainajā attēlā grāmatas sākumā). Centrālās svastikas 卐 un *Taidzji* krāsas nemainās. Gan lielais, gan mazie *Faluṅ* un svastika 卐, visi griežas patstāvīgi. *Faluṅ* sakņojas Visumā. Visums griežas, visas galaktikas griežas, un tā arī *Faluṅ* griežas. Tie, kuru Trešā acs atvērta zemākā līmenī, var redzēt, ka *Faluṅ* griežas kā ventilators; tie, kuru Trešā acs atvērta augstākā līmenī, var redzēt visu *Faluṅ*, kurš ir neizsakāmi skaists un mirdzošs, tas mudina praktizētājus pilnveidoties vēl uzcītīgāk un virzīties uz priekšu vēl ātrāk.

### 3. *Faluṅgun* pilnveidošanās raksturojums

#### (1) Likums attīra un pilnveido praktizētāju

Cilvēki, kas praktizē *Faluṅgun*, spēj ne tikai strauji attīstīt savu *gun* spēku un pārdabiskās spējas, bet arī izstrādāt *Faluṅ*. *Faluṅ* var izstrādāt ļoti īsā laika periodā, un, tikko izveidojies, tas jau ir ļoti spēcīgs. Tas spēj pasargāt praktizētāju no novirzēm, kā arī no tādu cilvēku ietekmes, kuriem ir zems *Sjīnsjin*. *Faluṅgun* principi radikāli atšķiras no tradicionālo pilnveidošanās metožu principiem. Tas ir tāpēc, ka pēc izveidošanās *Faluṅ* nepārtraukti griežas pats ap savu asi, tas eksistē kā saprātīga būtne, kas nepārtraukti uzkrāj enerģiju praktizētāja vēdera lejasdaļā. Griežoties *Faluṅ* automātiski



uzsūc enerģiju no Visuma. Tā kā *Faluṅ* griežas nepārtraukti, tiek sasniegts stāvoklis, kad “Likums attīra un pilnveido praktizētāju”, tas nozīmē, ka, lai gan praktizētājs neizpilda vingrojumus nepārtraukti, *Faluṅ* to nepārtraukti pilnveido. Kā jūs visi zināt, laicīgie cilvēki dienā strādā, bet naktī atpūšas. Tas ierobežo vingrojumiem atvēlēto laiku. Lai 24 stundas dienā nepārtraukti praktizētu, nepietiek tikai nemītīgi domāt par vingrojumu izpildi. Ne ar vienu citu metodi nevar sasniegt mērķi praktizēt 24 stundas diennaktī. *Faluṅ* griežas nepārtraukti, un, kad tas griežas uz iekšpusi, tas absorbē lielu daudzumu *cji* (pirmatnējā enerģijas eksistences forma). Dienu un nakti *Faluṅ* uzkrāj un transformē absorbēto *cji* visās savās daļās. Tas pārvērš *cji* par augsta līmeņa matēriju, visbeidzot, pārveidojot to praktizētāja ķermenī par *gun*, tas nozīmē – “Likums attīra un pilnveido praktizētāju”. *Faluṅgun* pilnveidošanās radikāli atšķiras no visām citām prakses sistēmām vai *cjigun* pilnveidošanās metodēm, kurās tiek izstrādāts *daṅ*<sup>36</sup>.

Raksturīga *Faluṅgun* iezīme – tajā tiek izstrādāts un pilnveidots *Faluṅ*, nevis *daṅ*. Līdz pat šodienai visas sabiedrībā pazīstamās pilnveidošanās metodes, vienalga, no kādas skolas vai pilnveidošanās prakses tās nākušas, vai tās cēlušās no budisma vai daoisma, Budas vai Dao sistēmas, vai arī tās izplatās tautā – tās visas pilnveido *daṅ*. Tāpat arī daudzi “sāndurvju” pilnveidošanās ceļi. Tās visas tiek sauktas par *daṅ* metodes *cjigun*<sup>37</sup>. Pilnveidošanās, kuru praktizē mūki, mūķenes un daoisti, iet pa šo *daṅ* veidošanas ceļu. Kad kādu no šiem cilvēkiem pēc nāves kremē, atklājas, ka tie izstrādājuši *sarira*<sup>38</sup>, kas sastāv no cietas un skaistas matērijas, kuras sastāvu nevar noteikt pat ar modernas zinātniskas aparatūras palīdzību. Patiesībā tā ir augsti enerģētiska matērija, kas iegūta no citiem izplatījumiem – tā nenāk no mūsu dimensijas. Tas ir *daṅ*. Tiem, kuri praktizē *daṅ* metodes *cjigun*, ir ļoti grūti sasniegt Apskaidrību cilvēka dzīves laikā. Daudzi cilvēki, kas praktizējuši *daṅ* metodes *cjigun*, ir mēģinājuši pacelt *daṅ*, taču nav spējuši izcelt *daṅ* caur *Nivaṅ pili*<sup>39</sup>, tādēļ nosmakuši. Daži cilvēki centušies apzināti izraisīt *daṅ* eksploziju, taču viņu rīcībā nav bijušas piemērotas

metodes, ar kuru palīdzību to paveikt. Mēdz būt šādi gadījumi: kad kāda cilvēka vectēvs nav pabeidzis pilnveidošanos, viņš savas dzīves nobeigumā izspļauj *daņ* un nodod to šā cilvēka tēvam; tēvs arī negūst panākumus pilnveidošanā, un savas dzīves beigās viņš izspļauj *daņ* un nodod to tālāk šim cilvēkam. Līdz pat šodienai šis cilvēks neko daudz nav sasniedzis. Tas patiešām ir grūti! Protams, pastāv daudzas ļoti labas pilnveidošanās metodes. Nav slikti, ja tu saņem no kāda īstenu mācību, bet diez vai tev ir cerības iemācīties kaut ko, kas pieder pie augsta līmeņa.

## (2) Galvenās apziņas (*Džujiši*) pilnveidošana

Katram ir Galvenā apziņa (*Džujiši*). Darbība un domāšana parasti ir atkarīga no Galvenās apziņas (*Džujiši*). Bez Galvenās apziņas (*Džujiši*) cilvēkam ir vēl arī viena vai vairākas Zemapziņas (*Fujiši*) un no senčiem mantotā informācija. Zemapziņu (*Fujiši*) un Galveno apziņu (*Džujiši*) sauc vienā un tajā pašā vārdā, taču Zemapziņa (*Fujiši*) parasti ir spējīgāka un atrodas augstākā līmenī, to nespēj maldināt laicīgā sabiedrība, un tā spēj redzēt savu īpašo laika izplatījumu. Daudzas prakses metodes pilnveido Zemapziņu (*Fujiši*), līdz ar to fiziskais ķermenis un Galvenā apziņa (*Džujiši*) funkcionē tikai kā nesēji. Šo metožu praktizētāji parasti par to nemaz nezina un jūtas labi. Cilvēkam ir neiedomājami grūti, dzīvojot sabiedrībā, atteikties no praktiskiem labumiem, īpaši no lietām, kurām viņš piekēries. Tādēļ daudzās pilnveidošanās metodēs tiek uzsvērts, ka praksei jānorit meditatīvā stāvoklī – dziļā meditācijā. Kad meditācijas laikā notiek transformācijas process, faktiski šā procesa gaitā Zemapziņa (*Fujiši*) citā sabiedrībā pārveidojas un paaugstinās. Kādu dienu Zemapziņa (*Fujiši*) pabeigs pilnveidošanos un aiznesīs sev līdzīgu tavu *gun*. Nekas nepaliks tavai Galvenajai apziņai (*Džujiši*) un ķermenim – pilnveidošanās dzīves garumā būs cietusi neveiksmi. Patiešām žēl! Dažiem plaši pazīstamiem *cjigun* meistariem piemīt dažādas spēcīgas pārdabiskās spējas, tie guvuši ievērību un cieņu, bet viņi nezina, ka patiesībā viņu pašu ķermenī *gun* nemaz neaug.

Mūsu *Faluṅgun* pilnveido tieši Galveno apziņu (*Džujiši*); mēs garantējam – *gun* patiešām aug tavā ķermenī. Zemapziņa (*Fujiši*), protams, arī iegūs savu tiesu, tā arī paaugstināsies, bet tikai atrodies zemāk par Galveno apziņu (*Džujiši*). Mūsu pilnveidošanās metodē stingri jāievēro *Sjīnsjin* kritēriji, lai varētu saglabāt savu *Sjīnsjin* vissarežģītākajos laicīgās dzīves apstākļos – gluži kā lotosa zieds, kas paceļas no dubļiem. Tad tu varēsi veiksmīgi pilnveidoties. Tādēļ *Faluṅgun* ir nenovērtējams; tas ir tik vērtīgs tāpēc, ka tieši tu pats iegūsi *gun*. Taču tas ir arī samērā grūti. Grūtības rada tas, ka tavs izvēlētais ceļš norūdīs un pārbaudīs tevi vissarežģītākajā vidē.

Tā kā pilnveidošanās mērķis ir pilnveidot Galveno apziņu (*Džujiši*), tad, darot to, vienmēr jāvadās pēc Galvenās apziņas (*Džujiši*). Galvenā apziņa (*Džujiši*) pieņem lēmumus, tas nav jādara Zemapziņai (*Fujiši*). Citādi var pienākt diena, kad Zemapziņa (*Fujiši*) pabeigs savu pilnveidošanos augstā līmenī un paņems līdzīgu tavu *gun*, kamēr tavam ķermenim un Galvenajai apziņai (*Džujiši*) nepalik nekā. Pilnveidojoties augstā līmenī, tavai Galvenajai apziņai (*Džujiši*) jāzina, ko tu dari, tā nedrīkst iesnausties. Tev skaidri jāapzinās, ka tu izpildi vingrojumu, pilnveidojies uz augšu un uzlabo savu *Sjīnsjin* – tikai tad tu visu kontrolēsi un varēsi iegūt *gun*. Dažreiz, kad esi izklaidīgs, tu vari kaut ko paveikt, nemaz nezinot, kā tas ticis izdarīts. Patiesībā to paveikusi tava Zemapziņa (*Fujiši*), tevi vadījusi Zemapziņa (*Fujiši*). Ja, sēžot meditācijā, tu atver acis un ieraugi, ka tev pretī atrodas vēl viens “tu”, tad tā ir tava Zemapziņa (*Fujiši*). Ja tu sēdi meditācijā ar seju pret Ziemeļiem, bet pēkšņi pamani, ka pats atrodies Ziemeļu pusē, tad nebeidz brīnīties: “Kā esmu varējis iziet ārā?” – tas esi tu pats, kas izgājis laukā. Tas, kurš sēž šeit, ir tavs fiziskais ķermenis un Zemapziņa (*Fujiši*). Šo atšķirību var pamanīt.

Izpildot *Faluṅgun* vingrojumus, tu nedrīksti pilnībā zaudēt sevi apzināšanos. Ja zaudēsi, tad tas vairs nebūs Dižais *Faluṅgun* pilnveidošanās ceļš. Izpildot vingrojumus, tavai apziņai jābūt skaidrai. Kad prakses laikā Galvenā apziņa (*Džujiši*) ir stipra, nebūs iespējamas

nekādas novirzes, nekas tev patiešām nespēs kaitēt. Ja tava Galvenā apziņa (*Džujiši*) ir vāja, tad kaut kas var ieiet tavā ķermenī.

### **(3) Izpildot vingrojumus, nav jāievēro ne noteikts virziens, ne laiks**

Daudzās pilnveidošanās metodēs tiek pievērsta uzmanība tam, kādā laikā un kādā virzienā vislabāk izpildīt vingrojumus. Mēs nepievēršam tam uzmanību. *Faluṅgun* pilnveidošanās noris saskaņā ar Visuma būtību un Visuma evolūcijas principiem. Tādējādi virzienam un laikam nav nozīmes. Izpildot vingrojumus, patiesībā mēs esam novietoti uz *Faluṅ*, kurš ir vispusīgs un vienmēr griežas. Mūsu *Faluṅ* ir saskaņots ar Visumu. Visums atrodas kustībā, Piena ceļš atrodas kustībā, deviņas planētas griežas ap Sauli, un Zeme griežas ap savu asi. Kurā pusē ir Ziemeļi, Austrumi, Dienvidi vai Rietumi? Šos virzienus ir izdomājuši Zemes cilvēki. Tādējādi, lai pret kādu pusi ar seju tu nostātos, tu atrodi vienlaicīgi pavērsies ar seju pret visām debespusēm.

Daži cilvēki apgalvo, ka vislabāk vingrojumus izpildīt pusnaktī, kamēr citi par vislabāko uzskata pusdienlaiku vai kādu citu laiku. Mēs nepiegrīžam tam vērību, jo *Faluṅ* pilnveido tevi arī tad, kad tu neizpildi vingrojumus. *Faluṅ* palīdz tev pilnveidoties katru brīdi – “Likums attīra un pilnveido praktizētāju”. *Dan* metodes *cjigun* cilvēkam attīsta *dan*; *Faluṅgun* – Likums pilnveido cilvēku. Ja tev laika ir vairāk, izpildi vingrojumus vairāk, ja tev laika pietrūkst, izpildi tos mazāk. Tas ir diezgan ērti.

## **4. Dvēseles un ķermeņa pilnveidošana**

*Faluṅgun* pilnveido gan dvēseli, gan ķermeni. Izpildot vingrinājumus, pirmkārt, izmainās cilvēka paša ķermenis (*Beṅti* – īstēnais, sākotnējais ķermenis). Arī paša ķermeni nevar atmest.

Galvenā apziņa (*Džujiši*) saplūst ar fizisko ķermeni, tādējādi sa-  
sniedzot pilnību kopumā.

### **(1) Izmaiņas cilvēka fiziskajā ķermenī**

Cilvēka ķermenis sastāv no muskuļiem, asinīm un kauliem ar dažādām molekulārām struktūrām un komponentiem. Pilnveidojo-  
ties cilvēka ķermeņa molekulārais sastāvs pārvēršas par augsti  
enerģētisku matēriju. Cilvēka ķermenis vairs nesastāv no tā sākot-  
nējās matērijas, jo tā mainījusi savas pamatīpašības. Praktizētāji  
dzīvo un pilnveidojas laicīgo ļaužu vidū, viņi nedrīkst izjaukt pa-  
stāvošo lietu kārtību cilvēku sabiedrībā. Tādējādi šādas pārmaiņas  
skar tikai ķermeņa molekulāro struktūru, bet ne secību, kādā mole-  
kulas izkārtotas; tas maina tikai molekulu sākotnējo sastāvu. Mus-  
kuļi cilvēka ķermenī ir mīksti, kauli joprojām cieti, asinis aizvien  
vēl šķidrās. Ja iegriež ar nazi – asiņo. Saskaņā ar ķīniešu teoriju  
par “pieciem elementiem” (*Vusjin*) itin viss sastāv no metāla, koka,  
ūdens, uguns un zemes. Cilvēka ķermenis nav izņēmums. No brīža,  
kad praktizētāja ķermenī notikušas šādas pārmaiņas, kā rezultātā  
augsti enerģētiska matērija nomainījusi sākotnējo molekulu  
sastāvu, cilvēka ķermenis vairs nesastāv no šīs sākotnējās matēri-  
jas. Lūk, ko nozīmē jēdziens “pārsniegt piecus elementus”.

Visievērojamākā iezīme dvēseles un ķermeņa pilnveidošanas  
praksē ir tā, ka, praktizējot pēc šīs metodes, pagarinās cilvēka dzīve  
un palēninās novecošana. Arī mūsu *Faluņgun* satur šādu vērā ņe-  
mamu iezīmi. Mūsu *Faluņgun* darbojas šādi: tas pamatā izmaina  
ķermeņa molekulāro sastāvu, uzkrāj savākto augsti enerģētisko ma-  
tēriju katrā šūnā un, visbeidzot, ļauj šai augsti enerģētiskajai matē-  
rijai aizstāt šūnaudu komponentus. Metabolisms tiek pārtraukts.  
Cilvēks tādējādi pārsniedz piecus elementus, viņa ķermenis tagad  
sastāv no citas dimensijas matērijas. Šis cilvēks paliks mūžīgi jauns,  
jo to vairs neierobežo mūsu izplatījuma telpas laiks.

Vēsturē pazīstami daudzi augsta līmeņa mūki, kas dzīvojuši ļoti  
garu mūžu. Arī tagad pa ielām staigā cilvēki, kuri ir vairākus

simtus gadus veci, tikai nav iespējams noteikt, kuri tie ir. Tu nespēj viņus atšķirt, jo viņi izskatās ļoti jauni un ģērbjas tāpat kā parastie cilvēki. Cilvēku dzīvei nav jābūt tik īsai, kāda tā ir tagad. Raugoties no mūsdienu zinātnes viedokļa, cilvēki var nodzīvot vairāk nekā divsimt gadu. Runājot par rekordiem, Anglijā reiz dzīvojis cilvēks, vārdā Femkačs, kurš bijis 207 gadus vecs. Mitsu Taira no Japānas nodzīvojis līdz 242 gadu vecumam. Tan dinastijas laikā Ķīnā bijis kāds mūks, vārdā Hui Džao, kurš nodzīvojis līdz 290 gadu vecumam. Saskaņā ar Fudzjaņas<sup>40</sup> provinces Jun Tai hronikām Čeņ Džuņš dzimis Džun He laika pirmajā gadā (881. g. m. ē.), Tan dinastijas imperatora Sji Dzuna valdīšanas laikā. Viņš miris 1324. gadā, Juaņ dinastijas Tai Din laikā, nodzīvojot 443 gadus. Tie visi ir sen pagājušu dienu fakti, taču tos var pārbaudīt – tās nav pasakas. Pateicoties pilnveidošanai, mūsu *Faluņgun* praktizētājiem ievērojami izlīdzinās krunkas sejā, tā iegūst veselīgu sārtumu. Viņi sajūt vieglumu visā ķermenī un ne drusciņ nenogurst staigājot vai strādājot. Tā ir visai izplatīta parādība. Es pats pilnveidojos desmitiem gadu, un šā iemesla pēc citi apgalvo, ka kopš 20 gadu vecuma mana seja nav mainījusies. Mūsu *Faluņgun* satur daudz ko ļoti spēcīgu ķermeņa pilnveidošanai. *Faluņgun* praktizētāji atšķiras no citiem sava vecuma cilvēkiem – viņu izskats neatbilst viņu patiesajam vecumam. Un tā – galvenās dvēseles un ķermeņa pilnveidošanās iezīmes ir mūža ilguma pagarināšanās, nenovecošana un iespēja paildzināt cilvēka dzīvi.

## (2) *Faluņ Debesu* loks

Mūsu ķermenis ir mazs Visums. Enerģijas cirkulāciju cilvēka ķermenī sauc par mazā Visuma cirkulāciju vai Debesu loka cirkulāciju. Runājot par līmeņiem, divu kanālu *Žeņ* un *Du*<sup>41</sup> savienojums ir tikai virspusējs Debesu loks. Tas neko nedod cilvēka ķermeņa pilnveidošanai. Īstais Mazais Debesu loks cirkulē cilvēka ķermenī no *Nivaņ pils* līdz *Daņtian*. Pateicoties iekšējai cirkulācijai, visi

kanāli cilvēka ķermenī atveras un paplašinās no iekšpuses uz ārpusi. Mūsu *Faluṅgun* tiek runāts par visu kanālu vienlaicīgu atvēršanu jau pašā sākumā.

Lielais Debesu loks virzās pa astoņiem Ekstra meridiāniem<sup>42</sup>, tas apjož visu cilvēka ķermeni, veidojot pilnu apli. Ja Lielais Debesu loks ir atvērts, tas var novest cilvēku stāvoklī, kad viņš spēj pacelties gaisā. Tas *Daṅ* pilnveidošanās svētajos rakstos tiek pieminēts kā “gaišā dienas laikā pacelties gaisā”. Tomēr kāda tava ķermeņa daļa bieži tiek noslēgta, lai tu nevarētu lidot. Vēl parādīsies šāds stāvoklis – tu staigāsi ātri un bez piepūles un, kāpjot kalnā, sajūtīsi, it kā kāds tevi no mugurpuses pastumtu. Lielā Debesu loka atvēršanās atnesīs arī kādu no pārdabiskām spējām. Dažādu ķermeņa orgānu *cji* iegūst spēju pārvietoties. *Cji* no sirds pārvietosies uz kuņģi, un *cji* no kuņģa nonāks zarnās, lūk tā. Kad cilvēka *gun* spēks pieaudzis, ja to izlaiž no ķermeņa, tas kļūst par pārdabisku spēju – telekinēzi. Šāda veida Debesu loks vēl tiek saukts par Meridiānu Debesu loku vai par Debesu un Zemes Debesu loku. Taču tā cirkulācija vēl nevar pārveidot ķermeni. Ir vēl nepieciešams ar to saistīts Debesu loks, saukts par Robežas Debesu loku. Robežas Debesu loks cirkulē šādi: tas sākas no *Huijiņ* punkta<sup>43</sup> vai *Baihui* punkta<sup>44</sup> un virzās pa *jiņ* un *jan*<sup>45</sup> robežu gar ķermeņa sāniem.

*Faluṅgun* Debesu loks ir daudz lielāks nekā astoņu Ekstra meridiānu kustība, kas tiek pieminēta parastās pilnveidošanās metodēs. Tā ir visu krustu šķērsu, viscaur cilvēka ķermenī izvietoto kanālu kustība. Visus kanālus cilvēka ķermenī nepieciešams uzreiz pilnībā atvērt, tiem jācirkulē vienlaicīgi. Tas viss mūsu *Faluṅgun* jau ir iestiprināts, tādēļ tev nav nepieciešams speciāli to vadīt ar domām. Tā darīt ir nepareizi. Lekciju kursa laikā es tava ķermeņa ārpusē uzstādīju enerģētiskos mehānismus, tie automātiski cirkulē. Enerģētiskie mehānismi ir kaut kas unikāls, kas pieder pie augsta līmeņa pilnveidošanās, tie ir daļa no mūsu automātiskās prakses. Tāpat kā *Faluṅ* tie rotē nepārtraukti, iekustinot visus iekšējos kanālus. Pat ja tu nekad neesi nodarbojies ar Debesu loku, šie kanāli

faktiski jau visi reizē cirkulē dziļi ķermeņa iekšpusē un ārpusē. Mēs izpildām vingrojumus, lai stiprinātu enerģētiskos mehānismus (*Cjidzji*) ķermeņa ārpusē.

### (3) Kanālu atvēršana

Kanālu atvēršanas mērķis ir ļaut enerģijai cirkulēt un pārveidot šūnu molekulāro sastāvu, pārvēršot to par augsti enerģētisku matēriju. Kanāli nepraktizētāju ķermenī ir nosprostoti un šauri. Praktizētājam kanāli pamazām kļūst gaišāki, un nosprostotās vietas attīrās. Tiem, kuri jau sen praktizē, kanāli paplašinās, pilnveidojoties uz augstiem līmeņiem, tie kļūst aizvien platāki. Dažiem cilvēkiem kanāli ir pirksta platumā. Tomēr kanālu atvēršana pati par sevi neatspoguļo ne cilvēka pilnveidošanās līmeni, ne arī viņa *gun* augstumu. Izpildot vingrojumus, kanāli kļūs aizvien gaišāki un plašāki, lai visbeidzot apvienotos vienā lielā veselā. Kopš šā mirkļa cilvēkam vairs nav ne kanālu, ne akupunktūras punktu. Tomēr šāds stāvoklis nenozīmē, ka cilvēks jau sasniedzis Dao. Tā ir tikai viena no sasniegto līmeņu izpausmēm *Faluṅgun* pilnveidošanās procesā. Šādas stadijas sasniegšana norāda, ka cilvēks ir nonācis līdz Laicīgā Likuma (*Šidzjaṅfa*) pilnveidošanās beigu posmam. Vienlaikus radīsies stāvoklis, kas labi pamanāms cilvēka ārienē – “Trīs ziedi virs galvvidus” (*Saṅhua dzjudin*). *Gun* stabs būs samērā augsts, un attīstīsies daudzas pārdabiskās spējas, kurām katrai būs sava forma un veids. Virs galvvidus parādās trīs ziedi – viens no tiem līdzinās krizantēmai, otrs lotosam. Trīs ziedi griežas katrs ap savu asi, vienlaicīgi rotējot pa apli. Katram ziedam ir ārkārtīgi augsts stabs, kura virsotne iesniedzas debesīs. Šie trīs stabi griežas līdz ar ziediem. Cilvēks sajutīs, ka viņa galva kļūst smaga. Šajā brīdī viņš būs tikai spēris pēdējo pilnveidošanās soli Laicīgajā Likumā (*Šidzjaṅfa*).



## 5. Doma

*Faluṅgun* pilnveidošanā netiek pielietotas domas. Cilvēka domas pašas par sevi neko nespēj paveikt, taču ar tām var noraidīt komandas. Patiesībā darbību veic pārdabiskās spējas, kurām piemīt domājošas būtnes saprāts, tās spēj domāt un uztvert smadzeņu raidītos signālus. Tomēr daudziem cilvēkiem, pārsvarā no *cjigun* aprindām, šajā sakarā ir atšķirīgi uzskati. Viņi uzskata, ka domas spēj daudz ko paveikt. Daži apgalvo, ka ar domu palīdzību var attīstīt pārdabiskās spējas, atvērt Trešo aci, ārstēt slimības, veikt telekinēzi utt. Tā ir kļūdaina izpratne. Zemākajos līmeņos laicīgie cilvēki lieto domas, lai vadītu savus maņu orgānus un četrus locekļus. Augstākos līmeņos arī praktizētāja domas paaugstinās līmenī un pārvalda pārdabiskās spējas. Citiem vārdiem sakot, domas vada pārdabiskās spējas. Tādi ir mūsu uzskati attiecībā uz domām. Dažreiz mēs redzam, ka *cjigun* meistari nodarbojas ar ārstēšanu. Pirms vēl meistars ir pirkstu pakustinājis, pacients jau sajūt, ka viņam kļūst labāk, un viņš iedomājas, ka tas paveikts ar meistara domām. Patiesībā meistars ir atbrīvojis kādu no pārdabiskajām spējām, un ar tās palīdzību viņš ārstē vai paveic ko citu. Tā kā pārdabiskās spējas darbojas citā laika telpā, laicīgie ļaudis tās nespēj saskatīt. Tie, kam nav īstas skaidrības šajā jautājumā, uzskata, ka ārstēšana notiek ar domu palīdzību. Daži cilvēki tic, ka ar domām var ārstēt slimības – viņi tikuši maldināti. Šim jautājumam jābūt skaidram.

Cilvēka domas ir informācijas veids, enerģijas veids, tās ir materiālas eksistences forma. Kad cilvēks domā, viņa smadzenes izstrādā frekvenci. Dažreiz ļoti iedarbīga ir mantras skandēšana. Kāpēc? Tāpēc, ka Visumam ir pašam sava vibrāciju frekvence, un efekts tiek sasniegts, kad tava mantras frekvence sakrīt ar Visuma frekvenci. Protams, tikai ar labestīgas dabas informāciju var panākt vēlamu efektu, jo ļaunums Visumā nedrīkst pastāvēt. Domas ir noteikts domāšanas veids. Augsta līmeņa *cjigun* lielmeistara Likuma ķermeņus kontrolē un vada viņa galvenā ķermeņa domas.

Likuma ķermenim piemīt arī pašam sava domāšana un spēja patstāvīgi risināt problēmas un paveikt uzdevumus, tas ir pilnībā patstāvīgs. Vienlaicīgi Likuma ķermenis var zināt *cjigun* meistara galvenā ķermeņa domas un rīkoties saskaņā ar tām. Piemēram, ja *cjigun* meistars vēlas izārstēt kāda cilvēka slimību, to paveiks viņa Likuma ķermenis. Bez šādas domas tas neko nedarīs. Kad Likuma ķermenis ierauga kādu labu lietu, ko padarīt, tas paveiks to pēc paša iniciatīvas. Daži meistari nav sasnieguši Apskaidrību, un ir lietas, kuras tie vēl nezina, bet viņu Likuma ķermenis par tām jau zina.

Domām ir arī cita nozīme – tā dēvētā iedvesma. Iedvesma nerodas no Galvenās apziņas (*Džujiši*). Galvenās apziņas (*Džujiši*) zināšanas ir ļoti ierobežotas. Ja ir vēlēšanās radīt ko tādu, kā vēl nav mūsu sabiedrībā, tad nevar balstīties tikai uz Galveno apziņu (*Džujiši*). Iedvesma rodas no Zemapziņas (*Fujiši*). Kad daži cilvēki, iegrimuši radošā darbā vai kādā zinātniskā pētījumā, pēkšņi netiek ne no vietas, pēc nogurdinošas smadzeņu piepūles viņi atliek darāmo sānis un mirkli atpūšas vai iziet ārā pastaigāties. Tad pēkšņi, bez kādas domāšanas, rodas iedvesma. Viņi nekavējoties steidzas visu pierakstīt, tādējādi kaut ko radot. Tas ir tādēļ, ka tad, kad Galvenā apziņa (*Džujiši*) ir stipra, tā kontrolē smadzeņu darbību tā, ka, neskatoties uz visām pūlēm, nekas tajā nespēj iespraukties. Kad Galvenā apziņa (*Džujiši*) atslābinās, Zemapziņa (*Fujiši*) sāk darboties un kontrolēt smadzenes. Zemapziņa (*Fujiši*) spēj radīt jaunas lietas, jo tā pieder pie citas dimensijas un nav vadāma no mūsu dimensijas. Tomēr Zemapziņa (*Fujiši*) nedrīkst pārsniegt vai ietekmēt laicīgu cilvēku sabiedrības dzīvi; tai nav atļauts iejaukties sabiedrības attīstības procesā.

Iedvesma nāk no diviem avotiem. Viens no tiem ir Zemapziņa (*Fujiši*). Zemapziņu (*Fujiši*) šī pasaule nespēj maldināt, tādēļ tā var radīt iedvesmu. Otrs avots ir ļaušanās augsta līmeņa būtņu vadībai un rīkojumiem. Kad to vada augsta līmeņa būtnes, cilvēka apziņa paplašinās, un viņš spēj radīt pārlaicīgas lietas. Visas sabiedrības un Visuma attīstība vadās pēc noteiktiem likumiem. Nekas nenotiek nejauši.

## 6. *Faluṅgun* pilnveidošanās līmeņi

### (1) Pilnveidošanās augstos līmeņos

Tā kā *Faluṅgun* pilnveidošanās norisinās augstos līmeņos, tad arī *gun* attīstās ļoti strauji. Dižens pilnveidošanās ceļš ir ārkārtīgi vienkāršs un viegls. *Faluṅgun* nav daudz kustību, taču, raugoties plašāk, tas regulē visus ķermeņa aspektus, arī vēl daudz ko citu, kas radīsies ķermenī. Ja vien *Sjīnsjin* paaugstināsies, pieaugs arī *gun*. Nav nepieciešams speciāli pūlēties, pielietot kādu metodi vai uzstādīt “trijkāji” un “kurtuvi”, savākt ārstnieciskos augus un kausēt *daṅ*, pievienot noteiktu daudzumu uguns un savākt noteiktu daudzumu ārstniecisko augu. Paļaujoties tikai uz domām, tas var būt diezgan sarežģīti, viegli var kļūdīties. Šeit mēs nodrošinām visērtāko un vislabāko pilnveidošanās ceļu, tomēr arī visgrūtāko. Lai praktizētājs varētu sasniegt Piena Baltā ķermeņa stāvokli, izmantojot citas metodes, būtu nepieciešami vairāki desmiti gadu vai pat vēl vairāk. Mēs ļausim tev sasniegt šo stāvokli nekavējoties. Pirms vēl tu to sajūtīsi, šis stāvoklis var būt jau pagājis. Tas var ilgt tikai dažas stundas. Pienāks kāda diena, kurā tu jutīsies ļoti jūtīgs, bet jau pēc brīža tu vairs tik jūtīgs nebūsi. Faktiski, tu tikko būsi šķērsojis nozīmīgu līmeni.

### (2) *Gun* izpausme

Pēc tam, kad *Faluṅgun* praktizētāju fiziskais ķermenis būs neregulēts, viņi sasniegs stāvokli, kāds nepieciešams *Dafa*<sup>46</sup> pilnveidošanās praksei – Piena Baltā ķermeņa stāvokli. *Gun* var sākt attīstīties tikai pēc tam, kad šāds stāvoklis ir sasniegts. Cilvēki ar augsta līmeņa Trešo aci var redzēt, ka *gun* veidojas uz praktizētāja ādas virsmas un pēc tam uzsūcas viņa ķermenī. Šis *gun* veidošanās un absorbēšanās process atkārtojas līmeni pēc līmeņa, dažreiz ļoti strauji. Tas ir pirmās kārtas *gun*. Pēc pirmās kārtas *gun* parādīšanās praktizētāja ķermenis vairs nav tāds kā agrāk. Sasniedzis Piena

Baltā ķermeņa stāvokli, praktizētājs nekad vairs neslimos. Sāpes, kas dažkārt var šur tur parādīties, vai diskomforts kādā ķermeņa daļā nav slimības, bet tas var izskatīties stipri līdzīgi – to iemesls ir karma. Pēc otrās kārtas *gun* attīstīšanās cilvēka ķermenī esošās būtnes, kas apveltītas ar prāta spējām, izaugs ļoti lielas, tās spēs pārvietoties un sarunāties. Reizēm tās izklist, reizēm savācas vienkopus. Viņas spēj sarunāties savā starpā. Liels daudzums enerģijas ir savākts šajās ar prāta spējām apveltītajās būtnēs, un šī enerģija tiek izmantota, lai pārveidotu cilvēka ķermenī (*Beṅti*).

Kad *Faluṅgun* pilnveidošanās ir sasniegusi noteiktu, augstāku līmeni, viscaur praktizētāja ķermenī var parādīties Pilnveidotie mazuli (*Jinhai*). Tie ir draiski, labsirdīgi, tiem patīk jautri rotaļāties. Izveidojas arī cita veida ķermeņi – Nemirstīgais mazulis (*Juaņjin*). Tas sēž lotosa zieda tronī, kas izskatās ļoti skaisti. Pilnveidošanās ceļā izstrādātais Nemirstīgais mazulis (*Juaņjin*) rodas, saplūstot cilvēka ķermenī *jiņ* un *jan*. Gan sievieti, gan vīrieti kārtas praktizētāji spēj radīt Nemirstīgo mazuli (*Juaņjin*). Sākumā Nemirstīgais mazulis (*Juaņjin*) ir pavisam sīciņš. Pakāpeniski tas aug lielāks un visbeidzot sasniedz praktizētāja ķermeņa apmērus. Pēc izskata tas ir tieši tāds kā pats praktizētājs un atrodas viņa ķermenī. Kad cilvēks ar pārdabiskām spējām uzlūkos šādu praktizētāju, viņš sacīs, ka tam ir divi ķermeņi. Faktiski šis cilvēks ir pilnveidojis savu Īsteno ķermenī. Pilnveidojoties var attīstīties arī daudzi Likuma ķermeņi. Vārdu sakot, visas pārdabiskās spējas, kas var attīstīties Visumā, var tikt pilnveidotas arī *Faluṅgun*; arī tās pārdabiskās spējas, kas var attīstīties, pilnveidojoties pēc citām metodēm, visas ir iekļautas *Faluṅgun*.

### (3) Pilnveidošanās Pārļaicīgajā Likumā (*Čušidzjaņfa*)

Izpildot *Faluṅgun* vingrojumus, kanāli praktizētāja ķermenī kļūst aizvien plašāki un plašāki, tie savienojas, lai kļūtu par vienu veselu. Tas nozīmē, ka cilvēks ir pilnveidojies līdz stāvoklim, kad vairs nepastāv ne kanāli, ne akupunktūras punkti; vai arī otrādi –

kanāli un akupunktūras punkti ir visur. Taču tas vēl nenozīmē, ka cilvēks jau sasniedzis Dao – tā ir tikai viena no izpausmēm *Faluņgun* pilnveidošanās procesā, un tā atspoguļo tikai vienu līmeni. Kad šī stadija sasniegta, cilvēks ir pabeidzis pilnveidošanos pēc Laicīgā Likuma (*Šidzjanfa*). Viņa izstrādātais *gun* jau ir ļoti spēcīgs, un tas ieguvis noteiktu formu. Arī cilvēka *gun* stabs būs patiešām augsts, un virs galvvidus tam parādīsies Trīs ziedi. Šajā laikā cilvēks ir tikai spēris pēdējo soli Laicīgā Likuma (*Šidzjanfa*) pilnveidošanā.

Kad tiks sperts nākamais solis uz priekšu, nekas vairs netiks atstāts. Visas cilvēka pārdabiskās spējas tiks iespiestas ķermeņa dziļākajā telpā. Cilvēks ieies Tīri Baltā ķermeņa stāvoklī, kad ķermenis ir kļuvis caurspīdīgs. Līdz ar nākamo soli uz priekšu cilvēks uzsāks pilnveidošanos Pārilaicīgajā Likumā (*Čušidzjanfa*), kas vēl pazīstama kā Budas ķermeņa pilnveidošana. Pārdabiskās spējas, kas attīstījušās šajā stadijā, pieder pie dievišķā spēka kategorijas. Šajā laikā praktizētāja spēks ir neierobežots, tas būs kļuvis neiedomājami varens. Sasniedzot vēl augstākus līmeņus, viņš pilnveidosies, lai kļūtu par diženu Apskaidrotu būtni. Tas viss ir atkarīgs no tā, kā tiks pilnveidots *Sjiņsjin*. Kāds līmenis tiks sasniegts pilnveidojoties, tāds būs arī Sasnieguma statuss. Pārlicināti praktizētāji atrod ortodoksālu pilnveidošanās ceļu un iegūst Īsteno sasniegumu – tā ir Pilnība.

### III nodaļa

## **SJIŅSJIN PILNVEIDOŠANA**

Visiem *Faluņgun* praktizētājiem *Sjiņsjin* pilnveidošana jāliek pirmajā vietā un jāuzskata *Sjiņsjin* par noteicošo faktoru *gun* attīstībā. Tas ir augsta līmeņa pilnveidošanās princips. Stingri ņemot, *gun* spēks, no kā atkarīgs cilvēka pilnveidošanās līmenis, attīstās, pilnveidojot *Sjiņsjin*, nevis izpildot vingrojumus. Paaugstināt *Sjiņsjin* – to ir viegli pateikt, bet ļoti grūti izdarīt. Praktizētājiem jābūt spējīgiem turpmāk pielikt visas pūles, uzlabot savu izpratnes spēju, paciest milzīgas grūtības, izturēt gandrīz neizturamo u. tml. Kādēļ dažu cilvēku *gun* nav pieaudzis, neraugoties uz to, ka viņi praktizējuši gadiem ilgi? Tā pamatiemesli: pirmkārt – viņi neievēro *Sjiņsjin*; otrkārt – viņiem nav zināms augsta līmeņa ortodoksāls pilnveidošanās ceļš. Šajā jautājumā jāievieš skaidrība. Daudzi meistari, mācot prakses sistēmu, runā par *Sjiņsjin* – šie meistari sniedz īstenu mācību. Tie, kas māca tikai kustības un tehniskus paņēmienus, nekad nerunājot par *Sjiņsjin*, patiesībā māca pilnveidoties pa ķecerīgu ceļu. Tātad praktizētājiem jāpieliek visas pūles, lai pilnveidotu *Sjiņsjin*, pirms tie varēs sākt pilnveidoties augstā līmenī.

### **1. *Sjiņsjin* iekšējā nozīme**

*Sjiņsjin*, kas attiecas uz mūsu *Faluņgun*, nevar pilnībā izteikt ar vienu tikumu (*De*) vien. Tajā iekļauts daudz kas vairāk par tikumu.

Tas satur daudzus dažādus aspektus, tajā skaitā arī šo tikumu (*De*). Tikums ir tikai viena no cilvēka *Sjīnsjin* izpausmēm, tādēļ, lai izprastu jēdzienu *Sjīnsjin*, ar tikumu vien nepietiek. *Sjīnsjin* iekļauj sevī arī jautājumu, kā raudzīties uz ieguvumu un zaudējumu. Ieguvums – tā ir asimilēšanās ar Visuma īpašību. Visuma īpašība ir “*Džen Šaņ Žeņ*” (Īstenība, Labestība, Pacietība). Praktizētāja pakāpe, saplūstot ar Visuma īpašību, atspoguļojas viņa tikuma (*De*) daudzumā. Zaudējums – nozīmē atteikšanos no tādas negatīvas domāšanas un uzvedības, kādu raksturo mantkārība, savtīgums, kaisle, iekāre, slepkavība, kauslīgums, zagšana, laupīšana, krāpšana, nenovīdība u. tml. Ja cilvēks pilnveidojas uz augstiem līmeņiem, tam nepieciešams atbrīvoties arī no tieksmes piepildīt dažādas vēlmes, kas raksturīgas laicīgiem cilvēkiem. Citiem vārdiem sakot, cilvēkam jāatbrīvojas no jebkādas pieķeršanās un jābūt vienaldzīgam pret slavu un pašlabumu.

Vienots vesels cilvēks sastāv no fiziskā ķermeņa un iedzimtās būtības. Tāpat ir arī ar Visumu: līdzās materiālai eksistencei tam vienlaikus piemīt arī īpašība “*Džen Šaņ Žeņ*”. Šo īpašību satur katra gaisa daļiņa. Laicīgajā sabiedrībā šī īpašība izpaužas tajā apstākļi, ka par labiem darbiem tiek atlīdzināts, bet par sliktiem sagaida sods. Augstā līmenī šī īpašība izpaužas arī kā pārdabiskās spējas. Cilvēki, kuri saplūduši ar Visuma īpašību, ir labi cilvēki; tie, kuri novirzījušies no tās, ir slikti cilvēki. Cilvēki, kuri saplūst ar Visuma īpašību un asimilējas ar to, ir sasnieguši Dao. Lai saplūstu ar šo īpašību, praktizētājam jābūt ārkārtīgi augstam *Sjīnsjin*. Tikai tā cilvēks var pilnveidoties uz augstiem līmeņiem.

Ir viegli būt par labu cilvēku, bet nav viegli pilnveidot *Sjīnsjin* – praktizētājam jābūt tam morāli sagatavotam. Lai izlabotu cilvēka sirdi, nepieciešama patiesa vēlēšanās. Cilvēki dzīvo pasaulē, kuras sabiedrība kļūst aizvien sarežģītāka. Lai gan tu vēlies darīt labu, atrodas cilvēki, kuri nevēlas tev to atļaut; tu nevēlies kaitēt citiem, bet dažādu iemeslu pēc citi var kaitēt tev. Daži šādi gadījumi notiek pret dabisku iemeslu dēļ. Vai tu izpratīsi šos iemeslus? Kas tev būtu jādara? Šīs pasaules cīņos ik mirkli tiek pārbaudīts tavš

*Sjīnsjin*. Saskaroties ar neiedomājamiem pazemojumiem, kad tavas likumīgās tiesības tiek pārkāptas, kad nauda un iekāre tevi izaicina, kad cīnies par varu, kad konfliktos parādās naidis un nenovīdība, kad veidojas visdažādākās nesaskaņas sabiedrībā un ģimenē un kad pienāk ciešanu laiks, – vai tu spēsi vienmēr savaldīties un izturēties atbilstoši stingriem *Sjīnsjin* kritērijiem? Protams, ja tu to spēj, tad jau esi Apskaidrotais. Vairums praktizētāju tomēr sāk pilnveidoties no laicīgo cilvēku līmeņa, un viņu *Sjīnsjin* pilnveidojas pakāpeniski; tas pamazām kāpj augšup. Tie, kas pilnveidojas pilni apņēmības, galu galā iegūs Īstenu sasniegumu, ja vien viņi ir gatavi stingru prātu sastapties ar milzu grūtībām un izturēt tās. Ceru, ka visi praktizētāji saglabās augstu *Sjīnsjin* un ātrāk pilnveidos savu *gun* spēku!

## 2. Zaudējums un ieguvums

Gan *cjigun*, gan reliģiskajās aprindās tiek runāts par zaudējumu un ieguvumu. Daži cilvēki uzskata, ka zaudējums nozīmē būt dāsnam, padarīt kādu labu darbu vai palīdzēt grūtībās nonākušam cilvēkam, bet ieguvums nozīmē iegūt *gun*. Arī mūki klosteros saka, – cilvēkam jābūt devīgam. Šāda izpratne sašaurina zaudējuma nozīmi. Zaudējums, par kuru runājam mēs, ir daudz aptverošāks jēdziens – tam ir plašāks mērogs. Lietas, no kurām jāatsakās, ir laicīgu cilvēku pieķeršanās, tas, no kā cilvēks nespēj atteikties. Ja tu spēsi atbrīvoties no lietām, kuras uzskati par svarīgām un no kurām, pēc tavām domām, nav iespējams atteikties, tad tas būs patiess zaudējums. Palīdzības sniegšana un dāsnuma izpausme ir tikai daļa no zaudējuma.

Laicīgie cilvēki vēlas kļūt slaveni, gūt pašlabumu, uzlabot dzīves līmeni, vēlas vairāk komforta un vairāk naudas. Tādi ir laicīgo cilvēku mērķi. Būdami praktizētāji, mēs atšķiramies no viņiem, jo vēlamies iegūt *gun*, nevis šādas lietas. Mums nepieciešams atteikties no personīgām interesēm, jāklūst vienaldzīgiem pret tām, taču



netiek prasīts, lai mēs patiešām kaut ko zaudētu materiālā ziņā; mēs pilnveidojamies cilvēku sabiedrībā, un mums jādzīvo tāpat kā laicīgiem cilvēkiem. Visa atslēga ir atbrīvošanās no pieķeršanās, taču nav nepieciešams kaut ko patiešām zaudēt. To, kas tev pieder, tu nevari zaudēt, bet lietas, kuras tev nepieder, tu nevari iegūt. Ja tās tomēr tiek iegūtas, tās nāksies atdot atpakaļ citiem. Lai iegūtu – tev jāzaudē. Protams, nav iespējams uzreiz visu izdarīt ļoti labi, tāpat kā nav iespējams vienā naktī kļūt par Apskaidroto. Tomēr, maz pamazām pilnveidojoties un paaugstinoties soli pa solim, tas ir sasniedzams. Tu iegūsi tik, cik daudz būsi zaudējis. Lai dvēselē būtu miers, tev vienmēr vienaldzīgi jāizturas pret paša interesēm, dodot priekšroku zaudējumam. Attiecībā uz materiālām lietām tu vari piedzīvot zaudējumu, taču iegūsi tikumu (*De*) un *gun*. Tāda ir patiesība. Tas nav tā, it kā tu speciāli iemainītu slavu, naudu un pašlabumu pret tikumu (*De*) un *gun*. Turpmāk to nāksies saprast ar izpratnes palīdzību.

Kāds, kurš pilnveidojies Dižā Dao prakses augstā līmenī, reiz sacījis: “Man nav vajadzīgs tas, ko vēlas citi, un es nedzenos pēc tā, pēc kā dzenas citi; bet man pieder tas, kā citiem nav, un es vēlos to, kas citiem nav vajadzīgs.” Laicīgiem cilvēkiem reti gadās kāds brīdis, kad viņi jūtas apmierināti. Ko tikai visu cilvēki nevēlas, izņemot akmeņus, kas mētājas pa zemi, un ko neviens nevēlas pacelt! Tomēr šis Dao sistēmas praktizētājs sacīja: “Tad es pacelšu šos akmeņus.” Sakāmvārds skan: “Retums vienmēr tiek augstu vērtēts.” Šeit akmeņi ir nevērtīgi, bet citā izplatījumā tiem var būt vislielākā vērtība. Tas ir princips, kuru laicīgie cilvēki nespēj izprast. Daudzi apskaidroti augsta līmeņa meistari ar dižu tikumu (*De*) nedzīvo materiālā labklājībā. Nav nekā tāda, no kā viņi nevarētu atteikties.

Pilnveidošanās ceļš ir vispareizākais, un praktizētāji patiesībā ir visgudrākie cilvēki. Lietas, par kurām cīnās laicīgie cilvēki, un mirkļa labumi, kurus tie gūst, ilgst tikai īsu brīdi. Kas tur sevišķs, ja esi kaut ko izcīnījis, kaut ko atradis vai guvis nelielu peļņu? Laicīgie cilvēki mēdz sacīt: “Tu neko nevari atnest sev līdzī piedzimstot

un neko nevari aiznest sev līdzī nomirstot.” Tu ienāc šajā pasaulē, neko nenesot sev līdzī, un nekā tev nav, to atstājot – pat kauli pārvērtīsies pišļos. Nav svarīgi, vai tev ir kaudzēm naudas, vai esi augsta amatpersona – aizejot tu neko nevarēsi paņemt sev līdzī. Tā kā *gun* aug tavas Galvenās apziņas (*Džujiši*) ķermenī, to var paņemt sev līdzī. Es tev sacīšu, ka *gun* nav viegli izpelnīties. Tas ir tik vērtīgs un tik grūti iegūstams, ka to nevar novērtēt ne ar kādu naudu. Ja kādu dienu, kad tavas *gun* ir sasniedzis augstu līmeni, tu nolem vairs tālāk nepilnveidoties, tad, ja vien tu nedari neko sliktu, tavas *gun* var tikt pārvērstas jebkurā materiālā lietā, kādu vien tu vēlies – tu vari iegūt tās visas. Bet tev vairs nepaliks nekas no tā, kas pieder praktizētājiem. Tā vietā tu varēsi iegūt tikai pasaulīgas lietas.

Savtīgu interešu vadīti, daži cilvēki izmanto negodīgus līdzekļus, lai iegūtu kaut ko, kas pieder citiem. Šie cilvēki uzskata, ka panākuši veiksmīgu darījumu. Patiesība ir tāda, ka labums iegūts apmaiņā pret viņu tikumu (*De*), tikai viņi paši par to nezina. Praktizētājam tiek atvilktas no viņa *gun*, nepraktizētājam tiek atvilktas no viņa dzīves iespējām vai no kā cita. Vārdu sakot, visam jābūt sabalansētam. Tāds ir Visuma princips. Ir vēl arī cilvēki, kas vienmēr slikti izturas pret citiem, aizskar citus ar aizvainojošiem vārdiem utt. Ar šādu rīcību daļa no viņu tikuma (*De*) tiek atdota pretējai pusei, ar savu tikumu (*De*) viņi samaksā par šo nodarīto pārestību.

Daži uzskata, ka būt par labu cilvēku nav izdevīgi. No laicīgo cilvēku viedokļa, labs cilvēks atrodas neizdevīgā situācijā. Taču tas, ko viņš iegūst, ir kaut kas, ko laicīgs cilvēks iegūt nevar, tas ir tikums (*De*) – baltā matērija, kas ir ārkārtīgi vērtīga. Bez tikuma (*De*) cilvēks nevar iegūt *gun* – tā ir absolūta patiesība. Kādēļ notiek tā, ka daudzi cilvēki praktizē, bet viņu *gun* nepieaug? Tas ir tieši tāpēc, ka viņi nepilnveido tikumu (*De*). Daudzi cilvēki uzsver tikuma (*De*) nozīmi un nepieciešamību to pilnveidot, taču viņi nespēj izklāstīt patieso principu, pēc kura tikums (*De*) pārveidojas par *gun*. Tas tiek atstāts individuālai izpratnei. Gandrīz desmit tūkstošos *Tripitaka* sējumu un principos, kurus Šakjamuni izklāstīja savas dzīves vairāk nekā četrdesmit gados, visos tiek runāts par

vienu lietu – par tikumu (*De*). Senās Ķīnas Dao sistēmas pilnveidošanās grāmatās arī tiek diskutēts par tikumu (*De*). Lao Dzi<sup>47</sup> piecu tūkstošu vārdu grāmatā “*Dao De Džjin*” arī tiek aplūkots jautājums par tikumu (*De*). Tomēr daži cilvēki nekādi nespēj to izprast.

Mēs runājam par zaudējumu. Kad tu iegūsti, tev jāzaudē. Ja tu patiešām vēlies pilnveidoties, tev nāksies piedzīvot likstas. Tavā dzīvē tās var izpausties kā sāpes ķermenī vai vietām nepatīkamas sajūtas – taču tā nav slimība. Grūtības var rasties arī sabiedrībā, ģimenē vai darba vietā – viss ir iespējams. Pēkšņi var izraisīties personiskas dabas interešu konflikti vai emocionāla spriedze. To mērķis ir dot tev iespēju paaugstināt *Sjīnsjin*. Kaut kas tāds vienmēr atgadās pēkšņi un šķiet nepārvarams. Kā tu tiks galā, kad sastapsies ar kaut ko ļoti negodīgu, mulsošu, kas apkaunos tevi vai nostādīs neveiklā situācijā? Ja tu paliksi mierīgs un nesatricināms – ja vien tu to spēsī –, pārciešot nepatīkšanas, paaugstināsies tavs *Sjīnsjin* un proporcionāli attīstīsies tavs *gun*. Ja tu spēsī nedaudz sasniegt, tad arī nedaudz iegūsi. Cik daudz tu atdosi, tik daudz arī iegūsi. Parasti, kad esam ierauti nepatīkšanu virpulī, mums grūti to izdarīt, taču ir jāmēģina. Mums nav jāuzskata sevi par parastiem cilvēkiem. Kad rodas nesaskaņas, jārikojas atbilstoši augstiem standartiem. *Sjīnsjin* jānorūda, atrodoties laicīgu ļaužu vidū, jo mēs pilnveidojamies laicīgā sabiedrībā. Mums jābūt gataviem vairākkārt paklupt, lai varētu no tā kaut ko mācīties. Nav iespējams attīstīt *gun*, dzīvojot ērtībās un nesaskaroties ne ar kādām problēmām.

### 3. Vienlaicīga *Džeņ*, *Šaņ*, *Žeņ* pilnveidošana

Mūsu pilnveidošanas ceļš vienlaicīgi pilnveido *Džeņ*, *Šaņ* un *Žeņ* (Īstenība, Labestība, Pacietība). *Džeņ* nozīmē runāt patiesību, darīt īstenus darbus, atgriezties pie pirmsākuma un īstenības un, visbeidzot, kļūt par īstenu cilvēku. *Šaņ* nozīmē attīstīt dziļu žēlsirdību,

darīt labus darbus un glābt cilvēkus. Mēs īpaši uzsveram *Žeņ*. Tikai pateicoties *Žeņ*, cilvēks spēj kļūt augsti tikumīgs. *Žeņ* ir ļoti spēcīga īpašība, kas pārsniedz *Džeņ* un *Šaņ*. Viss pilnveidošanās process prasa atteikšanos, *Sjiņsjin* nosargāšanu un paškontroli.

Nav viegli izturēt, kad nākas saskarties ar problēmām. Daži saka: “Ja tu nesit pretī, kad tevi sit, ja neiebilsti, kad tiek lamāts, ja tu paciet, neskatoties uz to, ka tiek apkaunots savas ģimenes, radu un labu draugu priekšā, vai tad tu nekļūsti par pamuļķi?” Es saku, – ja tu visos gadījumos izturies normāli, ja tavas prāta spējas nav zemākas kā citiem, un ja tu tikai vienaldzīgi izturies pret pašlabumu, neviens neteiks, ka esi muļķis. Spēja paciest nav vājums, ne arī kas līdzīgs muļķībai. Tā ir stīpras gribas un pašsavaldīšanās izpausme. Ķīnas vēsturē pazīstams cilvēks vārdā Haņ Sjiņs<sup>48</sup>, kurš izcietā pazemojumu, izlienot kādam cilvēkam starp kājām. Tā bija dižena pacietība. Ir kāds sens teiciens: “Kad laicīgs cilvēks tiek pazemots, viņš izvilks zobenu, lai cīnītos.” Tas nozīmē, ka tad, kad vienkāršs cilvēks tiek pazemots, viņš izvilks savu zobenu, lai atriebtos, viņš lādēsies un kausies. Cilvēkam nav viegli atnākt un nodzīvot mūžu. Daži cilvēki dzīvo savai patmīlībai – tas nekādā ziņā nav nekas vērtīgs, un ir arī ārkārtīgi nogurdinoši. Ķīnā mēdz teikt: “Atkāpies soli, un tavā priekšā pavērsies plašas jūras un bezgalīgas debesis.” Sastopoties ar nepatikšanām, atkāpies soli, un viss tev izskatīsies pavisam citāds.

Praktizētājam ne tikai jābūt pacietīgam attieksmē pret cilvēkiem, ar kuriem viņš nonācis tiešā konfliktā un kuri sagādā viņam nepatikšanas, bet arī jāizturas augstsirdīgi un pat jābūt viņiem pateicīgam. Kā gan tu varēsi paaugstināt savu *Sjiņsjin*, ja tev šīs grūtības nesagādās? Kā spēsi ciešanās pārvērst melno materiņu baltajā? Kā varēsi attīstīt savu *gun*? Atrodoties notikumu virpulī, tas ir ļoti grūti, tai brīdī tev jāprot savaldīties. Pieaugot tavam *gun* spēkam, arī tavas likstas kļūs lielākas. Viss atkarīgs no tā, kā tu spēsi paaugstināt savu *Sjiņsjin*. Sākumā šī liksta var tevi sarūgtināt, tu vari kļūt ļoti dusmīgs – tik dusmīgs, ka deniņos sāk pulsēt asinis. Ja tu spēj to izturēt un savaldīt savas dusmas – tad ir labi. Tu esi sācis

paciest, apzināti paciest. Tad tavš *Sjīnsjin* pakāpeniski un nepārtraukti paaugstināsies, tu kļūsi vienaldzīgs pret to visu; tā ir patiesa paaugstināšanās. Laicīgie cilvēki uzskata necīgas domstarpības un nenozīmīgas problēmas par patiešām nopietnām. Viņi dzīvo savai patmīlībai un nepacīeš neko. Nokļūstot neciešamos apstākļos, viņi ir gatavi uz visu. Būdams praktizētājs, tu par ļoti, ļoti nenozīmīgām uzskati lietas, pret kurām laicīgie cilvēki izturas nopietni. Tās tev šķiet tik necīgas, jo tavš mērķis ir ļoti tāls un ļoti augsts. Tu dzīvosi tik ilgi kā šis Visums. Tad padomā vēlreiz par šīm lietām: nav svarīgi, vai tev tās ir vai nav, tu ar visu to spēj tikt galā, ja paaugsties vēl plašāk.

#### 4. Nenovīdības atmešana

Nenovīdība ir liels šķērslis pilnveidošanā, un tai ir milzīga ietekme uz praktizētājiem. Tā tieši ietekmē praktizētāja *gun* spēku, kaitē citiem praktizētājiem un rada nopietnus šķēršļus pilnveidošanās izaugsmei. Kā praktizētājam tev tā simtprocentīgi jāatmet. Daži cilvēki ir jau sasnieguši noteiktu līmeni pilnveidošanā, taču nekādi nevar atbrīvoties no nenovīdības. Turklāt, jo grūtāk atbrīvoties no nenovīdības, jo spēcīgāka tā kļūst. Šis īpašības negatīvā ietekme padara cilvēka *Sjīnsjin* jau pilnveidotās daļas par ļoti nestabilām. Kādēļ nepieciešams īpaši parunāt par nenovīdību? Tādēļ, ka nenovīdība ķīniešos izpaužas sevišķi spēcīgi; cilvēku domāšanā tā ieņem vislielāko vietu. Tomēr daudzi cilvēki to neizprot. Nenovīdība ir raksturīga Austrumiem, tādēļ tā tiek saukta par Austrumu nenovīdību vai aziātu nenovīdību. Ķīnieši pēc dabas ir ļoti noslēgti un atturīgi, viņi nemēdz izrādīt savas jūtas. Tas viss ātri vien veicina nenovīdības attīstību. Katrai lietai ir divas puses. Attiecīgi – intravertai personībai ir savi plusi un savi mīnusi. Rietumnieki ir salīdzinoši atvērtāki. Piemēram, bērns, kurš skolā nopelnījis simt punktu, skrien uz mājām, priecīgi saukdams: “Es saņēmu simts!” Kaimiņi atver logus un durvis, sveikdami viņu: “Apsveicu Tom!”

Katrs priecājas līdz ar viņu. Ja tas būtu noticis Ķīnā – izdzirdējuši to, cilvēki sajustu nepatiku: “Viņš saņēmis simts. Nu un tad? Kas te būtu ko lielīties?” Kad cilvēkam ir nenovīdīga daba, reakcija būs pilnīgi atšķirīga.

Nenovīdīgi cilvēki nievājoši izturas pret citiem, nepieļaujot domu, ka tie varētu būt pārāki par viņiem. Kad šādi cilvēki redz kādu spējīgāku par viņiem pašiem, tie zaudē sirdsmieru, tas viņiem šķiet nepanesami, šādu faktu viņi nespēj pieņemt. Viņi vēlas tādu pašu algas pielikumu kā citiem, tādas pašas prēmijas, un, ja kaut kas noies greizi, tad visiem jānes vienādi smaga nasta. Redzot, ka citi nopelna vairāk naudas, viņi kļūst zaļi aiz skaudības. Visādā ziņā viņi uzskata par neiespējamu, ka citi kaut ko dara labāk nekā viņi paši. Daži cilvēki vairās pieņemt prēmiju, kas tiem pienākas par zināmiem sasniegumiem viņu zinātniskajos pētījumos; viņi baidās izraisīt citos skaudību. Citi cilvēki, kas ieguvuši kādus apbalvojumus, neuzdrīkstas tos pieminēt, baidoties no nenovīdības un sarkasma. Daži *cjigun* meistari nespēj noskatīties, kā citi *cjigun* meistari vada nodarbības, tas padara viņus nemierīgus. Tā ir *Sjinsjin* problēma. Pieņemsim, ir kāda cilvēku grupa, kurā nodarbojas ar *cjigun*; daži no tiem, kuri vēlāk uzsākuši nodarbības, ieguvuši pārdabiskās spējas ātrāk nekā tie, kas jau agrāk sākuši nodarboties. Atrodas kāds cilvēks, kas šajā sakarā teic: “Ar ko gan viņš tur lielās? Es praktizēju jau tik ilgu gadu, un man ir kaudze ar sertifikātiem. Kā gan viņš varējis iegūt pārdabiskās spējas pirms manis?” Tā izpaužas viņa nenovīdība. Pilnveidošanās ir vērsta uz iekšpusi, praktizētājam jāpilnveido sevi pašu un, ielūkojoties sevī, jāmeklē problēmu iemesli. Tev cītīgi jāstrādā, lai mēģinātu pilnveidot sevi tajā jomā, kurā tava rīcība vēl nav pietiekami laba. Ja tu tikai skaties uz citiem, meklējot iemeslu domstarpībām, tikmēr citi gūs panākumus pilnveidošanā un paaugstināsies, kamēr tu paliksi uz vietas. Vai tad tu nebūsi veltī tērējis laiku? Pilnveidoties nozīmē pilnveidot pašam sevi.

Nenovīdība kaitē arī citiem praktizētājiem, piemēram, pateikts slihts vārds var citiem radīt grūtības ieiet miera stāvoklī. Kad šādi

cilvēki iegūst pārdabiskās spējas, aiz nenovīdības tie var tās izmantot, lai kaitētu citiem praktizētājiem. Piemēram, cilvēks, kurš ļoti labi pilnveidojas, sēž meditācijā. Tā kā viņam piemīt *gun*, viņš sēž gluži kā kalns. Garām lido divas būtnes, viena no kurām agrāk bijusi mūks, kas nenovīdības dēļ nav sasniedzis Apskaidrību; lai gan tam piemīt zināms *gun* spēks, Pilnību viņš nav sasniedzis. Kad šīs būtnes nonākušas vietā, kur cilvēks meditē, viena no tām saka: “Šeit kāds meditē. Apiesim viņu.” Tomēr otrs iebilst: “Reiz es nocirtu Tai kalna virsotni.” Viņš pūlas iesist praktizētājam. Taču, pacēlis roku, vairs nespēj to nolaist zemē. Šī būtne nespēj iesist praktizētājam, jo praktizētājs pilnveidojas pēc ortodoksālā Likuma un viņam apkārt ir aizsardzības lauks. Būtne gribēja kaitēt kādam, kurš pilnveidojas pēc ortodoksālā Likuma, tas jau ir nopietns nodarījums, par ko tā tiks sodīta. Nenovīdīgs cilvēks kaitē gan sev, gan citiem.

## 5. Atmest pieķeršanos

Pieķeršanās attiecināma uz tādiem praktizētājiem, kuri nespēj atbrīvoties no nerimstošas, dedzīgas dzišanās pēc kādām lietām vai mērķiem, uz tādiem, kuri ir pārāk stūrgalvīgi, lai uzklausītu jebkādu padomu. Daži cilvēki šajā pasaulē dzenas pēc pārdabiskajām spējām, kas, protams, ietekmē viņu pilnveidošanos uz augstiem līmeņiem. Jo spēcīgākas emocijas, jo grūtāk tās atmest. Viņu apziņa kļūst aizvien nelīdzsvarotāka un nepastāvīgāka. Kad vēlāk šie cilvēki sapratīs, ka neko nav ieguvuši, viņi pat sāks šaubīties par to, ko līdz šim mācījušies. Pieķeršanās rodas no laicīgām vēlmēm. Pieķeršanās raksturīga iezīme ir tā, ka tās uzdevumi un mērķi ir acīmredzami ierobežoti, tie ir skaidri un konkrēti, taču cilvēks bieži pats to neapzinās. Laicīgiem ļaudīm ir daudzas pieķeršanās. Lai iegūtu kaut ko iekārotu, tie gatavi uz visu. Praktizētājiem pieķeršanās izpaužas dažādi – gan kā dzišanās pēc kādām īpašām pārdabiskām spējām, gan kā ļaušanās redzes vizijām vai kā

pārmērīga apsēstība ar kādām parādībām utt. Tā kā tu esi praktizētājs, tad nav svarīgi pēc kā tu tiecies – tas viss ir nepareizi, šī tieksme ir jāatmet. Dao skolā māca nebūtību. Budas skolā māca tukšumu un kā ieiet pa tukšuma vārtiem. Galu galā mēs vēlamies sasniegt nebūtības un tukšuma stāvokli, atbrīvojoties no jebkādas pieķeršanās. Viss, no kā tu nespēj atteikties, ir jāatmet. Ņemsim, piemēram, pārdabiskās spējas – ja tu pēc tām tiecies, tas nozīmē, ka vēlies tās pielietot. Patiesībā tas jau ir pretrunā ar mūsu Visuma īpašību. Būtībā tā ir *Sjīnsjin* problēma. Tu vēlies tās iemantot, tu vēlies dižoties ar tām un izrādīt tās citiem. Šādas spējas nav nekas tāds, ko var demonstrēt citiem. Pat ja tava vēlēšanās tās pielietot ir nevainīga un tu vēlies tās izmantot, lai paveiktu ko labu, labie darbi, kurus esi iecerējis, var izrādīties nepavisam ne tik labi. Katrā ziņā tā nav laba doma – risināt laicīgu cilvēku jautājumus, izmantojot pārdabiskas metodes. Pēc tam, kad daži cilvēki izdzirdējuši mani stāstam, ka 70% no apmācību grupas atvērsies Trešā acs, viņi sāk brīnīties: “Kādēļ es neko nejūtu?” Atgriežoties mājās un pildot vingrojumus, viņu uzmanība tiek koncentrēta uz Trešo aci, tādējādi novedot sevi pat līdz galvassāpēm. Rezultātā viņi vairs vispār neko neredz. Tā ir pieķeršanās. Cilvēkiem ir atšķirīgs Iedzimtais pamats un fiziskais stāvoklis. Tā nevar būt, ka visi vienlaicīgi sāk redzēt ar Trešo aci, vai arī – ka visiem Trešā acs atrodas vienā līmenī. Daži cilvēki var redzēt, citi – ne. Tas viss ir normāli.

Pieķeršanās var izraisīt praktizētāja *gun* spēka attīstības aizturi, radīt nestabilu stāvokli. Nopietnākos gadījumos tā var novest praktizētāju uz ķecerīga ceļa. Īpaši, ja cilvēki ar zemu *Sjīnsjin* izmanto noteiktas pārdabiskās spējas, lai pastrādātu ko sliktu. Ir zināmi gadījumi, kad cilvēki ar nestabilu *Sjīnsjin* izmantojuši pārdabiskās spējas, lai nodarītu ļaunu. Reiz bija kāds koledžas students, kuram attīstījusies domu kontroles pārdabiskā spēja. Tas deva viņam iespēju, izmantojot savu paša domu, vadīt un ietekmēt citu domas, un viņš izmantoja šo spēju, lai darītu sliktu. Dažiem cilvēkiem, izpildot vingrinājumus, var parādīties vīzijas. Viņi vienmēr vēlas visu skaidri saredzēt un pilnībā izprast. Arī tā ir pieķeršanās. Dažiem



kāda aizraušanās var kļūt par kaitīgu ieradumu, no kā tie nespēj vien atkratīties. Arī tā ir pieķeršanās. Tā kā cilvēku Iedzimtie pamati ir dažādi, dažādi ir arī to mērķi – daži pilnveidojas, lai saņemtu augstu līmeni, citi, lai iegūtu dažādas spējas. Pēdējos domāšana neapšaubāmi novedīs pie tā, ka praktizēšanas mērķis tiks ierobežots. Ja cilvēks nevar atbrīvoties no pieķeršanās, tad pat praktizējot viņa *gun* nevar attīstīties. Tādēļ praktizētājam jākļūst vienaldzīgam pret visiem materiālajiem labumiem, ne pēc kā nevajag tiekties, jāļauj visam ritēt savu gaitu, tā var izvairīties no jaunas pieķeršanās. Kā tas tiks paveikts, ir atkarīgs no praktizētāja *Sjinsjin*. Cilvēks nevar sekmīgi pilnveidoties, ja viņa *Sjinsjin* pamatos nav mainījies vai ja viņam vēl palikusi kāda pieķeršanās.

## 6. Karma

### (1) Karmas izcelsme

Karma ir melnās matērijas veids, kas ir pretstats tikumībai (*De*). Budismā tā tiek dēvēta par ļauno karmu, bet mēs to saucam par karmu. Saka, – karma rodas, darot ko sliktu. Karma veidojas, ja cilvēks ir darījis ko sliktu šajā dzīvē vai iepriekšējās dzīvēs. Piemēram, nogalināšana, citu aizvainošana, cīņa par svešu mantu, aprunāšana kādam aiz muguras, nelabvēlība pret otru un tā tālāk, tas viss izraisa karmu. Turklāt pastāv arī tāda karma, kas pārmantota no senčiem, ģimenes locekļiem, radiem vai tuviem draugiem. Kad cilvēks otram iesit, līdz ar šo sitienu tas atdod daļu no savas baltās matērijas šim otram cilvēkam, un atbrīvotais lauks cilvēka ķermenī pildās ar melno matēriju. Nogalināšana ir visļauņākais nodarījums – tā ir ļaundarība, kas rada smagu karmu. Karma ir cilvēku slimību galvenais iemesls. Protams, tā ne vienmēr izpaužas kā slimība, tā var izpausties arī kā dažādas nepatikšanas vai kā tamlīdzīgi. Visas šīs izpausmes ir karmas darbība. Tādēļ praktizētāji nedrīkst darīt neko sliktu. Jebkura slikta rīcība izraisīs negatīvu iedarbību, kas nopietni ietekmēs jūsu pilnveidošanos.

Daži cilvēki mudina ievākt *cji* no augiem. Nodarbībās, mācot vingrojumus, viņi māca, kā ievākt *cji* no augiem; viņi aizrautīgi spriež par to, kāda koka *cji* ir labāka, kādā krāsā *cji* ir katram kokam. Vienā no Ķīnas ziemeļaustrumu reģionu parkiem daži cilvēki praktizēja kādu no tā sauktajiem *cjigun* veidiem, kura nodarbību laikā tie vārtījās pa zemi. Piecēlušies šie cilvēki sāka riņķot ap priedēm, ievācot no tām *cji*. Apmēram pēc pusgada priežu audze nodzeltēja un nokalta. Šāda darbība rada karmu! Arī tā ir nogalināšana! Ievākt *cji* no augiem nav labs darbs, vienalga, vai raugāties no mūsu zemes apzaļumošanas un ekoloģiskā līdzsvara saglabāšanas viedokļa, vai no augsta līmeņa perspektīvas. Visums ir bezgalīgi plašs un neizmērojams, tajā visur ir *cji*, kuru tu vari ievākt. Ej un vāc to – kādēļ ļaunprātīgi izmanto šos augus? Ja esi praktizētājs, kur palikusi tava žēlsirdīgā sirds?

Visam piemīt prāta spējas. Arī mūsdienu zinātne jau atzinusi, ka augiem piemīt ne vien dzīvība, bet arī prāta spējas, domāšana, izjūtas un pat ārkārtīgi jutīga uztvere. Kad tava Trešā acs sasniegs Likuma acs redzes līmeni, tu atklāsi, ka pasaule ir pavisam citāda. Izejot ārā, akmeņi, sienas un pat koki sarunāsies ar tevi. Katrs priekšmets ir dzīvs. Līdz ar priekšmeta formas izveidošanos, tajā ir iegājusi arī dzīvība. Tikai uz Zemes dzīvojošie cilvēki ir iedalījuši priekšmetus organisko un neorganisko vielu kategorijās. Kad templī dzīvojošs mūks sasiņ kādu trauku, viņš iztrūkstas, jo mirklī, kad trauks tiek sasists, tajā dzīvojošā būtne to atstāj. Šīs būtnes dzīves ceļš vēl nav beidzies, tātad tai nav kurp doties. Turpmāk tā bezgala ienīdīs cilvēku, kurš izbeidzis tās dzīvi. Jo niknāka kļūs šī būtne, jo vairāk karmas cilvēkam tiks uzkrauts. Daži “*cjigun* meistari” pat dodas medībās. Kur palikusi viņu žēlsirdīgā sirds? Ne Budas, ne Dao skolā nedrīkst darīt neko tādu, kas pārkāpj debesu principus. Ja kas tāds tiek darīts, tā ir nogalināšana.

Daži cilvēki saka, – pagātnē viņi esot sastrādājuši sev milzu karmu, piemēram, nokaujot cāļus un zivis vai zvejojot zivis, un tā tālāk. Vai tas nozīmē, ka viņi vairs nevarēs praktizēt? Nē, tā tas nav. Agrāk tu to dariji, neapzinoties sekas, tādēļ tas nevar radīt pārāk

lielu karmu. Tikai nedari to vairs turpmāk, un viss būs kārtībā. Ja darīsi to atkal, tu būsi apzināti izdarījis pārkāpumu, un tas nav atļauts. Dažiem no mūsu praktizētājiem ir šāda veida karma. Tas, ka jūs atrodaties mūsu kursos, norāda, ka jums ir iepriekš nolemta saistība un ka jūs varat pilnveidoties uz augšu. Vai drīkst nosist mušas un odus, kad tie salidojuši mājā? Ja jūs to darāt savā tagadējā līmenī, tas netiks uzskatīts par kļūdu. Ja neizdodas tos izdzīt laukā, tad nav liela lieta, ja nosit tos. Ja kaut kam ir pienācis laiks mirt, tad, gluži dabiski, tas mirs. Reiz, savas dzīves laikā, Šakjamuni vēlējās nomazgāties vannā un lika savam skolniekam to iztīrīt. Skolnieks atklāja, ka vanna ir pilna ar kukaiņiem, viņš atgriezās un jautāja, ko darīt tālāk. Šakjamuni atkārtoja vēlreiz: “Es vēlējos, lai tu iztīri vannu.” Skolnieks saprata, viņš atgriezās un iztīrīja vannu. Zināmas lietas jums nevajag uztvert pārāk nopietni. Mēs negrasāmies tevi padarīt par pārāk piesardzīgu cilvēku. Es domāju, nav pareizi, ja sarežģītā vidē tu visu laiku esi saspringts, baidoties izdarīt kaut ko aplam. Tas ir viens no pieķeršanās veidiem – bailes pašas par sevi ir pieķeršanās.

Mūsu sirdij jābūt žēlsirdīgai. Ja mēs kaut ko darīsim ar žēlsirdību un labestību, būs mazāk problēmu. Kļūsti vienalzdzīgs pret pašlabumu un esi labestīgs, tad tava žēlsirdīgā sirds atturēs tevi no sliktiem darbiem. Ticiet vai ne, ja jūsu nostāja vienmēr ir naidīga, ja jūs vienmēr esat gatavs strīdēties un sacensties, tad pat kaut ko labu jūs padarīsiet par sliktu. Es bieži redzu cilvēkus, kuri, sajūtot savu taisnību, nevar piedot citiem; kad šāda tipa cilvēkiem ir taisnība, viņi beidzot ir atraduši iemeslu, lai pārmācītu citus. Tāpat nevajag izraisīt konfliktus, ja mēs par kaut ko neesam vienprātīgi. Ar laiku var izrādīties, ka tas, kas tev nepatīk, nemaz tik slikts nav. Kad tu kā praktizētājs nepārtraukti paaugstināsi savu līmeni, katrs tevis izteiktais teikums nesīs enerģiju. Tu nevari teikt to, kas ienāk prātā, jo tev piemīt zināma ietekme uz laicīgiem cilvēkiem. Ir īpaši viegli pastrādāt ļaundarību un iegūt karmu, ja tu nespēj saskatīt problēmu būtību un to karmiskos iemeslus.

## (2) Karmas dzēšana

Šis pasaules principi ir tādi paši kā debesīs: galu galā tev jāatmaksā tas, ko esi parādā citiem. Pat laicīgiem cilvēkiem ir jāatmaksā savi parādi. Visas grūtības un problēmas, ar kurām tu saskaries savas dzīves laikā, ir karmas rezultāts – par to tev jāmaksā. Īsteniem praktizētājiem dzīves ceļš tiks izmainīts. Jaunais ceļš būs pārveidots atbilstoši tavai pilnveidošanai. Tavš Skolotājs novērsīs daļu no tavas karmas, bet tas, kas vēl atliks, tiks izmantots, lai paaugstinātu tavu *Sjīnsjin*. Tu pārveidosi savu karmu un maksāsi par to, izpildot vingrinājumus un pilnveidojot *Sjīnsjin*. Turpmāk, kopš šā brīža, problēmas, ar kurām saskarsies, nebūs nejaušas. Tādēļ, lūdzu, esi tam garīgi sagatavots. Pārciešot kādas nelaimes, tu atrīvosies no visām tām lietām, kuras laicīgs cilvēks nespēj atstāt. Tev jāiziet caur daudzām nepatīkšanām. Problēmas var rasties ģimenē, sabiedrībā vai kur citur, vai arī tu pēkšņi vari nokļūt nelaimē; var pat notikt tā, ka tu tiec vainots tur, kur vainojams kāds cits, un tā tālāk, un tā joprojām. Praktizētāji neslimo, tomēr pēkšņi tevi var piemeklēt nopietna slimība. Slimība var izpausties ļoti spēcīgi, liekot tev ciest līdz tādai pakāpei, ka šķiet, ilgāk vairs nevar izturēt. Tomēr izmeklēšanā slimnīcā diagnozi noteikt nevar. Nezināmu iemeslu dēļ slimība vēlāk var pazust bez jebkādas ārstēšanas. Patiesībā šādi tiek nomaksāti tavi parādi. Iespējams, kādu dienu tava sieva zaudēs savaldīšanos un bez jebkāda iemesla uzsāks ar tevi strīdu; pat niecīgs incidents var novest pie pamatīga skandāla. Pēc tam tava sieva jutīsies apmulsusi, ka zaudējusi savaldīšanos. Kā praktizētājam tev jābūt skaidram, kādēļ notiek šāda veida incidenti: tie notiek tādēļ, ka ir pienācis laiks tev samaksāt par savu karmu. Lai atrisinātu šāda veida starpgadījumus, tev tādos mirkļos jāprot sevi kontrolēt un jānosargā savs *Sjīnsjin*. Esi pateicīgs un spēj novērtēt to, ka tava sieva palīdzējusi tev samaksāt par savu karmu.

Ilgi sēžot meditācijā, cilvēkam sāk sāpēt kājas, dažreiz sāpes ir ļoti mokošas. Cilvēks ar augsta līmeņa Trešo aci var ieraudzīt

sekojošo: kad sāpes ir ļoti stipras, liels gabals melnās matērijas – gan no iekšpuses, gan no ārpuses – tiek iznīcināts. Sāpes, ko cilvēks izcieš meditējot, ir periodiskas un mokošas. Tie, kuriem laba izpratnes spēja, pilni apņēmības, neiztaiso kājas. Tad melnā matērija tiks iznīcināta un pārvērsta par balto matēriju, un tā savukārt attīstīsies par *gun*. Sēžot meditācijā un izpildot vingrojumus, praktizētāji nav spējīgi samaksāt par visu savu karmu. Viņiem vēl jāpaaugstina savs *Sjinsjin* un izpratnes spēja, kā arī jāpārcieš nedienas. Svarīgi ir būt labestīgiem. Praktizējot mūsu *Faluṅgun*, labestība cilvēkam parādās ļoti ātri. Daudzi cilvēki ievēro, ka sēžot meditācijā, bez iemesla sāk plūst asaras. Lai par ko viņi domātu, viņi izjūt skumjas. Lai uz ko viņi paraudzītos, viņi redz, ka visi cieš. Patiesībā tā izpaužas sirds, kas pilna dziļas žēlsirdības. Tava daba, tava patiesā būtība sāk savienoties ar Visuma īpašību “*Džen Šaņ Žeņ*”. Kad izpaudīsies tava labestīgā daba, tu visu darīsi ar lielu labestību. No tavas iekšējās būtības līdz tavam ārējam izskatam – katram būs redzams, ka esi patiešām labestīgs. Tad neviens vairs tev nedarīs pāri. Ja tomēr kāds būs pret tevi netaisns, tad pateicoties tavai dziļai žēlsirdības pilnajai sirdij, tu neatbildēsi viņam ar to pašu. Žēlsirdība ir sava veida spēks – spēks, kas padara tevi atšķirīgu no laicīgiem cilvēkiem.

Kad nokļūsi nelaimē, šī dziļā žēlsirdība palīdzēs tai tikt pāri. Vienlaikus mans Likuma ķermenis pieskatīs tevi un aizsargās tavu dzīvību, bet nelaime tev būs jāpārvar pašam. Piemēram, kad lasīju lekcijas Taijuaņas pilsētā, kāds vecāks pāris devās uz manām nodarbībām. Viņi steidzīgi šķērsoja ielu; kad bija sasnieguši ielas vidu, garām lielā ātrumā brauca mašīna. Mirkli tā aizķēra paveco sievieti un vairāk nekā desmit metru vilka viņu pa ielu, visbeidzot notrieca viņu zemē. Vēl pēc kādiem divdesmit metriem mašīna apstājās. Vadītājs izkāpa no mašīnas un pateica dažus rupjus vārdus, arī mašīnā sēdošie pasažieri izteica ko negatīvu. Šajā brīdī pavecā sieviete atcerējās manis teikto un neatbildēja neko. Piecēlusies kājās, viņa sacīja: “Viss kārtībā, nekas nav lauzts.” Tad viņa kopā ar vīru devās uz lekciju. Ja tajā brīdī viņa būtu teikusi: “Ai, sasists

šeit un arī tur sasists. Jums jāved mani uz slimnīcu,” – viss varētu pavērsties pavisam citādi. Taču viņa tā nesacīja. Pavecā sieviete man teica: “Skolotāj, es zinu, kas par lietu. Tas palīdzēja man samaksāt par manu karmu.” Milzīga nelaime ir pārciesta, un liels gabals karmas ir likvidēts. Kā jūs varat iedomāties, viņai bija patiešām augsts *Sjiņsjin* un laba izpratnes spēja. Sieviete jau gados, mašīna brauca tik ātri, viņa tik tālu tika vilkta pa zemi, līdz visbeidzot smagi notriekta zemē – tomēr viņa piecēlās ar pareizu domu.

Dažreiz, kad nelaime atnāk, tā šķiet briesmīga – tik nepārvarama, ka liekas, no tās nav izejas. Varbūt tā ilgst dažas dienas. Tad pēkšņi parādās izeja, un lieta sāk stipri mainīties. Patiesībā tas ir tāpēc, ka ir paaugstinājies tavs *Sjiņsjin* un problēma dabiskā ceļā izzudusi.

Lai paaugstinātu savu domāšanu, šajā pasaulē tu tiks pārbaudīts ar visdažādākajām nelaimēm. Ja tavs *Sjiņsjin* ir patiesi uzlabojies un nostabilizējies, šajā procesā tiks iznīcināta karma, nelaime būs pārciesta un tavs *gun* būs attīstījies. Nezaudē dūšu, ja *Sjiņsjin* pārbaudes laikā tu nespēj nosargāt *Sjiņsjin* un izturies nepareizi. Tev intensīvi jāmeklē, ko tu vari mācīties no šīs neveiksmes, atklājot, kur tevī vēl ir nepilnības, un jāpieliek pūles, lai pilnveidotos pēc “*Džeņ Šaņ Žeņ*”. Nākamā problēma, kas pārbaudīs tavu *Sjiņsjin*, var atnākt drīz pēc tam. Ja tavs *gun* spēks ir pieaudzis, tad nākamā nelaime tavai pārbaudei var atnākt vēl negaidītāk un būt pat vēl spēcīgāka. Ar katru pārciesto problēmu tavs *gun* spēks kļūs nedaudz augstāks. Ja nespēsi tikt galā ar problēmu, tava *gun* attīstība paliks uz vietas. Mazas pārbaudes – mazas izaugsmes; lielas pārbaudes – lielas izaugsmes. Es ceru, ka katrs praktizētājs ir sagatavojies izturēt lielas ciešanas un pilns apņēmības un gribasspēka sastapties ar grūtībām. Nepieliekot pūles, tu nevari iegūt īstu *gun*. Dzīvē nepastāv tādi principi, kas ļautu tev komfortabli, bez kādām ciešanām un pūlēm iegūt *gun*. Tu nekad nespēsi pilnveidoties par Apskaidroto, ja tavs *Sjiņsjin* nekļūs būtiski labāks un ja turpināsi turēties pie savas pieķeršanās!

## 7. Dēmoniskā iejaukšanās

Dēmoniskā iejaukšanās attiecināma uz redzes vīzijām, kas parādās pilnveidošanās procesā un jauca cilvēka praksē. To mērķis ir neļaut praktizētājam pilnveidoties uz augstiem līmeņiem. Citiem vārdiem sakot, dēmoni nāk iekasēt parādus.

Dēmoniskās iejaukšanās problēma, protams, rodas tad, kad cilvēks pilnveidojas uz augstiem līmeņiem. Cilvēks savas dzīves laikā, kā arī viņa senči savas dzīves laikā, neizbēgami ir izdarījuši kaut ko sliktu – to sauc par karmu. To, vai cilvēka iedzimtais pamats ir labs vai slikts, atspoguļo viņa nestās karmas daudzums. Pat ja cilvēks ir ļoti labs, tomēr ir neiespējami būt pilnīgi brīvam no karmas. Tu neaptver to, jo nenodarbojies ar praktisko pilnveidošanos. Ja tava prakse vērsta tikai uz ārstēšanos un veselības uzlabošanu, tad dēmoni liks tevi mierā. Taču viņi uzmāksies tev, ja sāksi pilnveidoties uz augstiem līmeņiem. Lai traucētu tevi, viņi var pielietot dažādas metodes, kuru mērķis ir neļaut tev pilnveidoties uz augstiem līmeņiem un likt tev ciest neveiksmi tavā praksē. Dēmoni var izpausties visdažādākajos veidos. Daži izpaužas kā notikumi ikdienas dzīvē, kamēr citi pieņem citu dimensiju parādību formu. Viņi liek kādam tevi traucēt, kad tu sēdi meditācijā, padarot tev neiespējamu iegremdēšanos miera stāvoklī un tādējādi neļaujot tev pilnveidoties uz augstiem līmeņiem. Dažreiz, sēžot meditācijā, tu sāc snauduļot, vai arī visdažādākās domas sāk šaudīties pa galvu, un tu neesi spējīgs sasniegt pilnveidošanās stāvokli. Citreiz, līdzko sāc pildīt vingrinājumus, tava klusā apkārtnē pēkšņi piepildās ar soļu troksni, cērtas durvis, taurē mašīnas, zvana telefons, un visdažādākās iejaukšanās formas liedz tev ieiet miera stāvoklī.

Cita veida dēmons ir seksuālā iekāre. Praktizētāja acu priekšā meditācijā vai miegā var parādīties skaista sieviete vai izskatīgs vīrietis, kārdinot un pavedinot tevi, izdarot ķermeņa kustības, kas radīs tevī seksuālu iekāri. Ja tu nespēsi to uzveikt pirmo reizi, tas var pakāpeniski saasināties un turpināt tevi kārdināt, līdz visbeidzot tu atstāsi domu par pilnveidošanos uz augstiem līmeņiem. Šo

pārbaudi grūti iziet, un tādējādi ne viens vien praktizētājs ir cietis neveiksmi. Ceru, ka tu būsi tam morāli gatavs. Ja kāds nespēj pietiekami labi nosargāt *Sjinsjin* un pirmajā reizē cieš neveiksmi, tam jāgūst no tā patiesa mācība. Pārbaudījums nāks atkal, un dēmons iejauksies daudzas reizes, līdz tu patiesi spēsī noturēt savu *Sjinsjin* un pilnībā atmestīši šo pieķeršanos. Tas ir liels šķērslis, kas tev jāpārvar, jo pretējā gadījumā tu nespēsī sasniegt Dao un gūt sekmes pilnveidošanā.

Ir kāds cita veida dēmons, kurš arī parādās vingrinājumu izpildes laikā vai sapņos. Daži cilvēki pēkšņi ierauga biedējošas sejas, kuras ir ļoti ļaunas un ļoti reālas, vai arī tēlus, kuri tur rokās nažus, draudēdami nogalināt. Taču viņi tikai baida cilvēkus. Ja tie patiesi uzbruks, tad nespēs praktizētājam pieskarties, jo Skolotājs uzstādījis ap praktizētāja ķermeni aizsardzības lauku, lai viņu pasargātu. Viņi mēģina sabaidīt cilvēku, lai tas pārstātu praktizēt. Tie parādās tikai noteiktā līmenī vai noteiktā laika periodā un ātri vien izzudīs – dažū dienu, nedēļas vai vairāku nedēļu laikā. Tas atkarīgs no tā, cik augsts ir tavs *Sjinsjin* un kā tu izturies pret šīm lietām.

## 8. Iedzimtais pamats un izpratnes spēja

Iedzimtais pamats norāda, cik baltās matērijas cilvēkam ir piedzimstot. Būtībā tas ir tikums (*De*), – reāla matērija. Jo vairāk tev ir šīs matērijas, jo labāks ir tavs iedzimtais pamats. Cilvēkiem ar labu iedzimto pamatu vieglāk atgriezties pie savas patiesās būtības, vieglāk izprast Dao, jo viņū domāšanā nav šķēršļu. Tikko tāds cilvēks padzird par cīgun mācību vai par kaut ko, kas attiecas uz pilnveidošanos, viņš tūlīt ieinteresējas un ir gatavs mācīties. Viņš spēj saplūst ar Visumu. Tas ir tieši tā, kā teicis Lao Dzi: “Kad gudrs cilvēks izdzird par Dao, viņš cītīgi to praktizēs. Kad vidusmēra cilvēks izdzird par Dao, viņš praktizēs laiku pa laikam. Kad muļķis padzird par Dao, viņš par to skaļi smejas. Ja viņš par to skaļi nesmejas, tad tas nav Dao.” Cilvēki, kuri bez grūtībām var



atgriezties pie savas patiesās būtības un izprast Dao, ir gudri cilvēki. Cilvēkam ar lielu daudzumu melnās matērijas un sliktāku iedzimto pamatu – gluži pretēji – ap ķermeni izveidojusies barjera liedz pieņemt labo. Sastopoties ar kaut ko labu, melnā matērija neļauj cilvēkam tam noticēt. Būtībā tas ir viens no karmas izpausmes veidiem.

Runājot par iedzimto pamatu, tiek skarta arī izpratnes spēja. Kad runājam par izpratni, daži cilvēki uzskata, ka ar izpratni apveltīts cilvēks ir gudrs un izveicīgs. Gudrs un izveicīgs, kā to saprot laicīgie cilvēki, patiesībā ir ļoti tālu no pilnveidošanās, par kuru runājam mēs. Šāda tipa “gudriem” cilvēkiem parasti nav viegli sasniegt Apskaidrību. Viņi interesējas tikai par materiālo pasauli, par to, kā izvairīties no zaudējumiem un nepalaist garām kādu ieguvumu. Kas vēl būtiskāk, daži indivīdi, kuri uzskata sevi par zinošiem, izglītotiem un apķērīgiem, domā, ka pilnveidošanās prakse ir pasaku blēņas. Pilnveidošanās un *Sjinsjin* paaugstināšana viņiem šķiet kas neaptverams. Praktizētājus viņi uzskata par mānīcīgiem muļķiem. Izpratne, par kuru runājam mēs, nenozīmē būt izveicīgam, bet gan atgriezties pie cilvēka patiesās būtības, būt par labu cilvēku un saplūst ar Visuma īpašību. Cilvēka iedzimtais pamats nosaka viņa izpratnes spēju. Ja cilvēka iedzimtais pamats ir labs, arī viņa izpratnes spēja būs laba. Iedzimtais pamats nosaka izpratnes spēju, tomēr izpratnes spēja nav pilnībā atkarīga no iedzimtā pamata. Nav svarīgi, cik labs tavs iedzimtais pamats, tev jābūt arī izpratnei un saprašānai. Dažiem cilvēkiem iedzimtais pamats nav nemaz tik labs, taču viņu izpratnes spēja ir laba, tādēļ viņi var pilnveidoties uz augšu. Tā kā mēs sniedzam glābiņu visām dzīvajām būtnēm, tad neskatāmies uz iedzimto pamatu, bet gan uz izpratnes spēju. Lai gan tev ir daudz negatīva, ja vien tu apņēmi paaugstinies pilnveidošanās, tad tev ir pareiza doma. Ar šo domu tev tikai nedaudz vairāk nekā citiem no kaut kā jāatsakās, un galu galā tu varēsi sasniegt Apskaidrību.

Praktizētāju ķermeņi ir attīrīti. Pēc tam, kad attīstījies *gun*, viņi nevar saslimt, jo šīs augsti enerģētiskās matērijas klātbūtne ķermeņi

vairs nepieļauj melnās matērijas esamību. Tomēr daži cilvēki nekādi nespēj tam noticēt un vienmēr vēl domā, ka viņi ir slimi. Viņi žēlojas: “Kādēļ es tik slikti jūtos?” Mēs sakām, ka tu esi ieguvis *gun*. Kā gan vari nejust diskomfortu, ja esi ieguvis kaut ko tik labu? Pilnveidošanās prasa atdevi. Patiesībā viss diskomforts ir tikai virspusējs, nekas neatrodas tavā ķermenī. Tas gan izskatās pēc slimības, bet, protams, tā nav – viss atkarīgs no tā, kā tu to spēj izprast. Praktizētājam ir jābūt spējīgam ne tikai izturēt vissmagākās ciešanas, viņam jābūt arī labai izpratnes spējai. Daži cilvēki, nokļūstot nepatikšanās, pat nemēģina izprast. Viņi joprojām uzvedas kā laicīgi cilvēki, neraugoties uz to, ka es sniedzu viņiem augsta līmeņa mācību un norādu, kā izturēties atbilstoši augstiem kritērijiem. Viņi joprojām nespēj pilnveidoties kā īsteni praktizētāji, turklāt nespēj noticēt, ka varētu atrasties augstā līmenī.

Izpratne, par kuru tiek runāts augstos līmeņos, nozīmē Apskaidrību, un šī Apskaidrība iedalās Pēkšņajā Apskaidrībā un Pakāpeniskajā Apskaidrībā. Pēkšņā Apskaidrība nozīmē, ka viss pilnveidošanās process noris slēgtā formā. Pēdējā brīdī, pēc tam, kad tavs pilnveidošanās process ir pilnībā pabeigts un tavs *Sjinsjin* ir sasniedzis augstu līmeni, visas tavas pārdabiskās spējas tiks reizē atvērtas, acumirkļi tava Trešā acs atvērsies savā visaugstākajā līmenī un tava apziņa spēs sazināties ar augsta līmeņa būtņiem no citām dimensijām. Vienā mirklī tu spēsi ieraudzīt visa Visuma realitāti, tā visdažādākās dimensijas un vienotās paradīzes, un tad tu spēsi ar tām sazināties. Tu būsi spējīgs pilnā mērā pielietot arī savas grandiozās dievišķās spējas. Pēkšņās Apskaidrības ceļš ir visgrūtāk izejams. Vēstures gaitā tikai cilvēki ar lielisku iedzimto pamatu tikuši izraudzīti, lai būtu par skolniekiem – šī metode tika nodota tikai slepeni un individuāli. Vidusmēra cilvēkam tas šķitīs neizturami! Es izgāju Pēkšņās Apskaidrības ceļu.

Tas, ko es jums sniedzu, pieder pie Pakāpeniskās Apskaidrības ceļa. Pārdabiskās spējas tavā pilnveidošanās procesā attīstīsies noteiktā laikā. Taču nav teikts, ka pārdabiskās spējas, kas parādīsies, tev būs pieejamas lietošanai, jo, kad tavs *Sjinsjin* vēl nav paaugsti-

nājies līdz noteiktam līmenim un tu vēl nespēj sevi savaldīt, ir ļoti viegli pastrādāt ko sliktu. Pagaidām tev neļauj izmantot pārdabiskās spējas, taču galu galā tās kļūs tev pieejamas. Pilnveidošanās procesa gaitā tu pakāpeniski paaugstināsi savu līmeni un izpratīsi Visuma patiesību. Tāpat kā Pēkšņajā Apskaidrībā tu visbeidzot saņiesi Pilnību. Pakāpeniskās Apskaidrības ceļš ir nedaudz vieglāks un ne tik riskants. Grūtības rada tas, ka viss pilnveidošanās process tev ir pārredzams. Tādēļ tev jābūt stingri prasīgam pret sevi.

## 9. Tīrs un skaidrs prāts

Daži cilvēki, izpildot *cjigun* vingrinājumus, nevar sasniegt miera stāvokli, tādēļ viņi meklē kādu metodi ar kuru ieiet miera stāvoklī. Dažs man jautā: “Skolotāj, kādēļ, izpildot *cjigun* vingrinājumus, es nekādi nespēju nomierināties? Vai jūs nevarētu man iemācīt kādu paņēmienu vai metodi, ar kuras palīdzību es meditējot varētu ieiet miera stāvoklī?” Es vaicāšu, kā gan tu varētu kļūt mierīgs? Tu nespēsi nomierināties, pat ja pats svētais atnāks, lai iemācītu tev kādu paņēmienu. Kādēļ tā? Tādēļ, ka tavš prāts nav tīrs un skaidrs. Tā kā tu dzīvo laicīgā sabiedrībā, tad tādas lietas kā visdažādākās vēlmes un emocijas, egoisms, savtīgas intereses un pat atgadījumi ar taviem draugiem un ģimeni tik ļoti nodarbina tavu prātu, ka kļūst dominējošas. Kā, praktizējot meditāciju, tu varēsi kļūt mierīgs? Pat ja tu speciāli tās apspiedīsi, tās tomēr uzradīsies pašas no sevis.

Pilnveidošanās budismā māca “priekšrakstu, meditāciju un gudrību”. Priekšraksts nozīmē atbrīvoties no visa, kam esi pieķēries. Daži budisti praktizē monotonu Budas vārda skandēšanu, kur nepieciešams koncentrēti, monotoni skandēt, lai sasniegtu stāvokli, kad “viena doma aizstāj tūkstošiem citu”. Tomēr tas nav viegli apgūstams, tā ir sava veida prasme. Ja netici, vari pamēģināt monotoni skandēt. Es garantēju, ka tikmēr, kamēr tava mute skandēs Budas vārdu, tavā apziņā uzpeldēs visdažādākās domas. Tibetas tantrismā cilvēkiem vispirms māca monotoni skandēt Budas vārdu;

viņiem nedēļas laikā Budas vārds jāskandē simtiem tūkstošu reižu dienā. Tiem jāskandē līdz apreibumam, kamēr galu galā nekas nav palicis viņu apziņā. Tad viena doma būs aizstājusi visas citas. Tā ir sava veida meistarība, ko paveikt tev nebūs pa spēkam. Ir arī dažas citas metodes, kuras māca, kā koncentrēt apziņu uz *Dañtiaņ*, kā fiksēt skatienu uz noteiktiem priekšmetiem un tā tālāk. Patiesībā neviena no šīm metodēm nespēs novest tevi pilnīga miera stāvoklī. Praktizētāji spēs sasniegt tīru un skaidru apziņu, atsakoties no visām rūpēm par pašlabumu un savā sirdī atbrīvojoties no mantkārības.

Tas, ka tu spēj sasniegt klusumu un mieru, patiesībā atspoguļo tavu prasmī un līmeni. Spēja ieiet miera stāvoklī, tiklīdz esi apsēdies medītēt, norāda uz augstu līmeni. Nav nekas slikts, ja pagaidām tu nevari sasniegt miera stāvokli – tu vari to panākt lēnām, pilnveidošanās procesa gaitā. Tavs *Sjiņsjin*, tāpat kā *gun*, paaugstinās pakāpeniski. Ja vien tu nepārstāsi piešķirt nozīmi savtīgām interesēm un vēlmēm, tad tavs *gun* nekad neattīstīsies.

Praktizētājiem vienmēr jārikojas atbilstoši augstiem standartiem. Tos nepārtraukti ietekmē visa veida sarežģītas sabiedriskas parādības, daudzas rupjas un kaitīgas lietas, kā arī dažnedažādas emocijas un vēlmes. Tas, kas tiek propagandēts televīzijā, filmās un literāros darbos, māca tev, kā kļūt stiprākam un praktiskākam laicīgo ļaužu vidū. Ja tu nespēsi pacelties pāri tam visam, tad aizvien vairāk attālināsies no praktizētāja *Sjiņsjin* un apziņas stāvokļa, un tavs *gun* aizvien vairāk kritīsies. Praktizētājiem jācenšas pēc iespējas mazāk saskarties ar šo rupjo un kaitīgo. Viņiem jāsasniedz stāvoklis, kad “skaties, bet neredzi, klausies, bet nedzirdi”, kad citi cilvēki nevar satricināt tavu sirdi. Es bieži mēdzu sacīt, ka laicīgu cilvēku domas mani nespēj skart. Es nekļūstu priecīgs, kad tieku uzslavēts, ne arī noskumstu, kad tieku aizvainots. Lai arī cik nopietnas ir *Sjiņsjin* problēmas laicīgo cilvēku starpā, es palieku nesatricināms. Praktizētājam jābūt vienaldzīgam pret visām savtīgām tieksmēm, tām nav pat jāpievērš uzmanība. Tikai tad, kad tavi mērķi kļūs skaidri, tu būsi patiesi nobriedis. Ja tu spēj atbrīvoties

no spēcīgas tieksmes pēc slavas un pašlabuma un pat uzskati to par kaut ko mazsvarīgu, tad nekas nespēs tevi kavēt vai sarūgtināt un tava sirds vienmēr paliks nesatricināma. Ja vien tu spēsi atbrīvoties no itin visa, tavs prāts gluži dabiskā ceļā kļūs tīrs un skaidrs.

Esmu mācījis jums *Dafa* un piecus vingrinājumu kompleksus. Esmu noregulējis jūsu ķermeņus, kā arī uzstādījis tajos *Faluṅ* un enerģētiskos mehānismus (*Cjidzji*). Mani Likuma ķermeņi jūs aizsargās. Jums tiks iedots viss, ko pienākas saņemt. Kursu laikā viss atkarīgs no manis. No šā brīža viss atkarīgs no jums. “Skolotājs ievēd jūs pa pilnveidošanās durvīm, bet no jums ir atkarīgs, vai turpināt pilnveidošanos.” Ja tu uzcītīgi mācīsies *Dafa*, gūsi no tā pieredzi un izpratīsi to, ik brīdi kontrolēsi savu *Sjiņsjin*, nenogurstoši pilnveidosies, spēsi paciest vissmagākās ciešanas un izturēt vislielākās grūtības, tad es ticu, ka tu noteikti gūsi sekmes sevis pilnveidošanā.

***Gun* pilnveidošanas ceļš ir cilvēka sirdī,  
*Dafa* ir bezgalīgs, ciešanas ir kā laiva.**

## IV nodaļa

# FALUŅ DAFĀ DIŽAIS PILNĪBAS SASNIEGŠANAS CEĻŠ

### 1. SADAĻA

#### *Faluņ Dafa* raksturīgās iezīmes

*Budas Likums Faluņ* ir dižens augsta līmeņa pilnveidošanās ceļš, kura pilnveidošanās prakses pamatā ir saplūšana ar Visuma visaugstāko īpašību “*Džeņ Šaņ Žeņ*” (Īstenība, Labestība, Pacietība). Pilnveidošanās vadās pēc Visuma visaugstākās īpašības un pamatojas uz Visuma evolūcijas principiem. Tas, ko mēs pilnveidojam, ir Dižais Likums (*Da Fa*) vai Dižais Ceļš (*Da Dao*).

*Budas Likums Faluņ* vērsts tieši uz cilvēka sirdi un skaidri norāda, ka *Sjiņsjin* pilnveidošana ir atslēga *gun* paaugstināšanai. Cilvēka *gun* līmenis ir tikpat augsts, cik viņa *Sjiņsjin* līmenis, un tā ir neapstrīdama Visuma patiesība. *Sjiņsjin* ietver sevī tikuma (*De* – baltās matērijas) un karmas (melnās matērijas) pārveidošanu, atteikšanos no laicīgu cilvēku vēlmēm un pieķeršanās, kā arī spēju izturēt vislielākās grūtības. Tas ietver arī daudzas dažāda veida lietas, kuras cilvēkam jāpilnveido, lai paaugstinātu savu līmeni.

*Budas Likums Faluņ* ietver sevī arī dzīves pilnveidošanu, kas tiek panākta, izpildot Dižā pilnības sasniegšanas ceļa vingrojumu kustības – praktizējot *Budas* sistēmas dižo augsta līmeņa praksi. Viens no vingrinājumu mērķiem ir pastiprināt praktizētāja pārdabiskās spējas un enerģētiskos mehānismus, kas izmantojami cilvēka

*gun* spēka pastiprināšanai, lai tādējādi sasniegtu efektu, kad “Likums attīra un pilnveido praktizētāju”. Vēl mērķis ir radīt praktizētāja ķermenī daudzas dzīvas būtnes. Augsta līmeņa pilnveidošanās praksē izveidosies Nemirstīgais mazulis jeb Budas ķermenis, kā arī attīstīsies daudzas spējas. Lai to visu pārveidotu un pilnveidotu, ir nepieciešamas vingrinājumu kustības. Vingrinājumi ir mūsu *Dafa* harmonijas un pilnības sasniegšanas daļa. *Dafa* ir vispusīga apziņas un ķermeņa pilnveidošanas sistēma. Vēl tā tiek saukta par “Dižo pilnības sasniegšanas ceļu”. Tādējādi šim *Dafa* nepieciešama gan pilnveidošana, gan vingrinājumi, tomēr prioritāte ir pilnveidošanai. Ja cilvēks nepilnveidos savu *Sjiņšjin*, bet tikai izpildīs vingrinājumus, viņa *gun* nepieaug. Cilvēks, kurš tikai pilnveido savu *Sjiņšjin* un neizpilda Dižā pilnības sasniegšanas ceļa vingrojumu, ievēros, ka tiek aizkavēta viņa *gun* spēka izaugsme un viņa paša ķermenis (*Beņti*) palicis nemainīgs.

Ir cilvēki ar iepriekš nolemtu saistību un cilvēki, kuri jau daudzus gadus praktizējuši pilnveidošanos, taču nav spējuši paaugstināt savu *gun*. Lai vēl vairāk šādu cilvēku iegūtu Likumu (*Fa*), jau no paša sākuma praktizētu pilnveidošanos augstā līmenī, lai strauji pieaugtu viņu *gun* spēks līdz pat Pilnības sasniegšanai, es esmu nodevis atklātībai šo *Dafa*, kurā pilnveidoties par Budu un kuru es apstiprināju un izpratu senā pagātnē. Šis pilnveidošanās ceļš sniedz cilvēkam saskaņu un gudribu. Kustības ir vienkāršas, jo dižens ceļš vienmēr ir ļoti vienkāršs un viegls.

*Budas Likuma Faluņ* pilnveidošanās prakses centrs ir *Faluņ*. Likuma Rats (*Faluņ*) ir rotējošs, apveltīts ar prāta spējām un sastāv no augsti enerģētiskas matērijas. *Faluņ*, kuru es ievietoju praktizētāju vēdera lejasdaļā, rotē nepārtraukti, divdesmit četras stundas diennaktī. (Īsteni praktizētāji var iegūt *Faluņ*, lasot manas grāmatas, skatoties manu lekciju videoierakstus, klausoties manu lekciju audioierakstus vai mācoties kopā ar *Dafa* skolniekiem.) *Faluņ* automātiski palīdz praktizētājiem pilnveidoties. Tas nozīmē, ka, lai gan praktizētāji ik mirkli neizpilda vingrinājumus, *Faluņ* viņus visu laiku pilnveido. No visiem pilnveidošanās ceļiem, kuri šodien

izplatīti pasaulē, šis ir vienīgais, kurš spēj sasniegt efektu, kad “Likums attīra un pilnveido praktizētāju”.

Rotējošajam *Faluņ* piemīt tā pati daba, kas Visumam, tas ir Visums miniatūrā. Likuma Rats Budas sistēmā, *jiņ* un *jan* Dao sistēmā un it viss Desmit virzienu pasaulē<sup>49</sup> atspoguļots *Faluņ*. Griežoties uz iekšpusi (pulksteņa rādītāja virzienā), *Faluņ* sniedz glābiņu pašam praktizētājam, tas absorbē lielu daudzumu Visuma enerģijas un pārvērš to par *gun*. Griežoties uz ārpusi (pretēji pulksteņa rādītāja virzienam), *Faluņ* sniedz glābiņu citiem, tas atbrīvo enerģiju, kura spēj glābt jebkuru radību un izlabot visus nepareizos stāvokļus; iegūst visi, kas atrodas praktizētāja tuvumā.

*Faluņ Dafa* dod iespēju praktizētājiem saplūst ar visaugstāko Visuma īpašību “*Džeņ Šaņ Žeņ*”. Tas pamatā atšķiras no visām citām praksēm, un tam ir astoņas galvenās raksturīgākās iezīmes.

## **1. Tiek pilnveidots *Faluņ*; netiek pilnveidots vai veidots *daņ***

*Faluņ* piemīt tāda pati daba kā Visumam, tas ir rotējošs, apveltīts ar prāta spējām un veidots no augsti enerģētiskas matērijas. *Faluņ* pastāvīgi griežas praktizētāja vēdera lejasdaļā, nepārtraukti savācot enerģiju no Visuma, pārvēršot un pārveidojot to par *gun*. Tādējādi *Faluņ Dafa* pilnveidošanās prakse dod iespēju praktizētājam paaugstināt viņa *gun* un neparasti ātri panākt *Gun* Atvēršanos. Pat tādi cilvēki, kas pilnveidojušies jau tūkstošiem gadu, vēlas iegūt *Faluņ*, taču nespēj. Visās pilnveidošanās praksēs, kuras šodien izplatītas sabiedrībā, tiek pilnveidots un veidots *daņ*. Tās tiek dēvētas par *daņ* metodes *cjigun*. Pielietojot *daņ* metodi, praktizētājam ļoti grūti šajā dzīvē sasniegt *Gun* Atvēršanos un Apskaidribu.



## **2. *Faluņ* attīra un pilnveido praktizētāju pat tad, kad viņš neizpilda vingrinājumus**

Tā kā praktizētājiem katru dienu nākas strādāt, mācīties, ēst, gulēt utt., tad viņi nav spējīgi izpildīt vingrojumus 24 stundas diennaktī. Tomēr, pastāvīgi rotējot, *Faluņ* palīdz praktizētājam panākt efektu, kāds būtu, izpildot vingrojumus 24 stundas diennaktī. Lai gan praktizētājs ik mirkli neizpilda vingrinājumus, *Faluņ* bez pārtraukuma attīra un pilnveido praktizētāju. Citiem vārdiem sakot, pat ja praktizētājs neizpilda vingrinājumus, Likums (*Fa*) viņu attīra un pilnveido.

Šodien pasaulē neviena cita no sabiedrībā atklāti izplatītajām praksēm nespēj atrisināt šo problēmu – atrast laiku gan darbam, gan vingrinājumu izpildei. Tikai *Faluņ Dafa* ir atrisinājis šo problēmu. *Faluņ Dafa* ir vienīgā pilnveidošanās metode, kas spēj panākt, ka “Likums (*Fa*) pilnveido praktizētāju”.

## **3. Pilnveidojot Galveno apziņu (*Džujiši*), tu pats iegūsi *gun***

*Faluņ Dafa* tiek pilnveidota cilvēka Galvenā apziņa (*Džujiši*). Praktizētājam apzināti jāpilnveido sava sirds, jāatmet visas pieķeršanās un jāuzlabo *Sjiņšjin*. Praktizējot Dižo pilnības sasniegšanas ceļu, tu nedrīkstī zaudēt skaidru apziņu un aizmirst sevi. Izpildot vingrinājumus, Galvenajai apziņai (*Džujiši*) visu laiku jābūt vadībā. Šādā ceļā attīstīs, *gun* augs tavā paša ķermenī un turpmāk tas piederēs tev. Tādēļ *Faluņ Dafa* ir tik vērtīgs – tu pats iegūsti *gun*.

Tūkstošiem gadu gaitā visas citas prakses metodes, kas tikušas izplatītas tautā, pilnveidojušas Zemapziņu (*Fujiši*); praktizētāja fiziskais ķermenis un Galvenā apziņa (*Džujiši*) tikuši izmantoti tikai kā nesēji. Praktizētājam sasniedzot Pilnību, viņa Zemapziņa (*Fujiši*) dosies prom, paņemot sev līdzi iegūto *gun*. Praktizētāja

Galvenajai apziņai (*Džujiši*) un viņa paša ķermenim nav atlicis nekas – pilnveidošanās centieni dzīves garumā bijuši veltīgi. Protams, kad praktizētājs pilnveido savu Galveno apziņu (*Džujiši*), viņa Zem-apziņa (*Fujiši*) arī iegūst *gun* un, gluži dabiski, paaugstinās līdz ar Galveno apziņu (*Džujiši*).

#### 4. Dvēseles un ķermeņa pilnveidošana

*Faluņ Dafa* dvēseles pilnveidošana nozīmē pilnveidot cilvēka *Sjīnsjin*. *Sjīnsjin* pilnveidošanai ir prioritāte, tā uzskatāma par atslēgu *gun* paaugstināšanai. Citiem vārdiem sakot, *gun*, kas nosaka cilvēka līmeni, nav iegūstams, izpildot vingrinājumus, to var iegūt, tikai pilnveidojot *Sjīnsjin*. Cilvēka *gun* līmenis ir tikpat augsts, cik augsts ir viņa *Sjīnsjin* līmenis. *Sjīnsjin*, par kuru runā *Faluņ Dafa* ir daudz plašāks jēdziens nekā tikums (*De*); tas satur daudz dažādu lietu, iekaitot tikumu (*De*).

Ķermeņa pilnveidošana *Faluņ Dafa* nozīmē sasniegt ilgmūžību. Vingrojumu izpildes rezultātā cilvēka paša ķermenis tiek pārveidots un saglabāts. Cilvēka Galvenā apziņa (*Džujiši*) un fiziskais ķermenis saplūst vienā veselā, sasniedzot Pilnību. Pilnveidojot ķermeni, pašos pamatos mainās cilvēka ķermeņa molekulārais sastāvs. Nomainot šūnas ar augsti enerģētisku matēriju, cilvēka ķermenis tiek pārvērst par ķermeni, kas sastāv no citu dimensiju matērijas. Tā rezultātā cilvēks paliks mūžam jauns. Problēma tiks atrisināta pašos pamatos. *Faluņ Dafa* ir istena prakse dvēseles un ķermeņa pilnveidošanai.

#### 5. Pieci vingrinājumi, kas ir vienkārši un viegli apgūstami

Dizēns ceļš ir ārkārtīgi vienkāršs un viegls. Raugoties plašāk, *Faluņ Dafa* vingrojumos nav daudz kustību, taču to izpildes rezultātā attīstītās neskaitāmas vispusīgas lietas. Kustības visos aspektos

ietekmē cilvēka ķermeni un visu to, kas tajā attīstīsies. Praktizētājiem ir pilnībā iemācīti visi pieci vingrinājumu kompleksi. Tās vietas cilvēka ķermenī, kur enerģija ir bloķēta, jau no paša sākuma tiks atvērtas, un no Visuma tiks uzņemts liels daudzums enerģijas. Ļoti īsā laikā vingrojumi likvidēs nederīgās vielas praktizētāja ķermenī un attīrīs to. Vingrojumi palīdz praktizētājiem arī paaugstināt viņu līmeni, pastiprināt viņu dievišķo spēku un nonākt līdz Tiri Baltā ķermeņa stāvoklim. Šie pieci vingrojumi ir daudz spēcīgāki par parastajiem vingrojumiem, kuru izpildes rezultātā tiek atvērts enerģētisko kanālu tīkls vai Lielais Debesu loks un Mazais Debesu loks. *Faluṅ Dafa* sniedz praktizētājiem visērtāko un visātrāko pilnveidošanās ceļu, tas ir arī vislabākais un visgrūtāk iegūstamais ceļš.

## **6. Neizmanto prāta darbību, nepieļauj novirzes, strauji paaugstina *gun***

*Faluṅ Dafa* pilnveidošanās praksē netiek izmantotas domas un koncentrēšanās, nekas netiek vadīts ar prāta darbības palīdzību. *Faluṅ Dafa* prakse ir pilnīgi droša, kas pasargā no jebkādam novirzēm. *Faluṅ* pasargā praktizētāju no novirzēm praksē, kā arī aizsargā to no tādu cilvēku ietekmes, kuriem ir zems *Sjīnsjin*. Turklāt *Faluṅ* spēj automātiski izlabot visus nepareizos stāvokļus.

Praktizētāji uzsāk pilnveidošanos ļoti augstā līmenī. Ja vien viņi spēs paciest vissmagākās grūtības, izturēt to, kas grūti izturams, saglabāt savu *Sjīnsjin* un īsteni praktizēt tikai pa vienu pilnveidošanās ceļu, tad jau dažu gadu laikā viņi spēs sasniegt stāvokli “Trīs ziedi virs galvvidus”. Tas ir augstākais līmenis, ko iespējams sasniegt, pilnveidojoties Laicīgajā Likumā (*Šidzjanfa*).

## **7. Nav svarīga vieta, laiks vai virziens, kādā izpildīt vingrinājumus, netiek pievērsta vērība prakses noslēgumam**

*Faluņ* ir Visums miniatūrā. Visums griežas, visas tā galaktikas griežas, un arī Zeme griežas. Tādējādi nav iespējams atšķirt, kur atrodas Ziemeļi, Dienvidi, Austrumi vai Rietumi. *Faluņ Dafa* praktizētāji pilnveidojas saskaņā ar Visuma pamatprincipiem un evolūcijas likumu. Nav svarīgi, uz kādu pusi praktizētājs pagriežas ar seju, jo būtībā viņš izpilda vingrojumu ar seju pret visiem virzieniem. Tā kā *Faluņ* griežas nepārtraukti, tad nepastāv laika jēdziens; praktizētāji var izpildīt vingrinājumus jebkurā laikā. *Faluņ* rotēs mūžīgi, praktizētājs nav spējīgs to apturēt, tādēļ nepastāv arī jēdziens par prakses nobeigumu. Cilvēks pabeidz kustību, bet prakse nebeidzas.

## **8. Ar manu Likuma ķermeņu aizsardzību nav jāuztraucas par ārēja ļaunuma iejaukšanos**

Laicīgam cilvēkam ir ļoti bīstami pēkšņi saņemt to, kas pieder pie augsta līmeņa, jo viņa dzīvība acumirkli tiks pakļauta briesmām. Kad praktizētāji būs pieņēmuši manu *Faluņ Dafa* mācību un īsteni praktizēs pilnveidošanos, viņi iegūs manu Likuma ķermeņu (*Fašeņ*) aizsardzību. Ja tu neatlaidīgi praktizēsi pilnveidošanos, mani Likuma ķermeņi tevi aizsargās līdz pat brīdim, kad būsi sasniedzis Pilnību. Ja kādā brīdī tu nolemsi pārtraukt pilnveidošanos, mani Likuma ķermeņi tevi atstās.

Iemesls tam, ka daudzi cilvēki neuzdrikstas apmācīt augsta līmeņa principus, ir viņu nespēja uzņemties atbildību, un arī Debesis liedz viņiem to darīt. *Faluņ Dafa* ir ortodoksāls Likums. Cilvēka taisna prāta domas ir pārākas par visu ļauno, un tas tiek panākts, ja praktizētājs pilnveidojoties saglabā savu *Sjiņšjin*, atmet pieķeršanās un atsakās no jebkādam nelāgām tieksmēm, kā tas

norādīts *Dafa*. Visi ļaunie dēmoni būs nobijušies, neviens neuzdriksstēsies iejaukties tavā pilnveidošanā, lai traucētu vai radītu nekārtības. Tādējādi *Faluṅ Dafa* mācība pilnībā atšķiras no parastajām pilnveidošanās metodēm, kā arī no dažādu prakšu un novirzienu *daṅ* pilnveidošanas teorijām.

Pilnveidošanās prakse *Faluṅ Dafa* sastāv no daudziem līmeņiem gan Laicīgā Likuma (*Šidzjaṅfa*), gan Pārilaicīgā Likuma (*Čušidzjaṅfa*) pilnveidošanā. Šī pilnveidošanās prakse uzreiz, jau no paša sākuma, tiek uzsākta ļoti augstā līmenī. *Faluṅ Dafa* sniedz saviem praktizētājiem un tiem, kas jau ilgu laiku praktizējuši, bet nav spējuši paaugstināt savu *gun*, visērtāko pilnveidošanās ceļu. Kad praktizētāja *gun* spēks un *Sjiṅsjin* ir sasnieguši noteiktu līmeni, viņš var šīs dzīves laikā iegūt neiznīcināmu, nemirstīgu ķermeni. Praktizētājs var sasniegt arī *Gun* Atvēršanos, Apskaidribu un kopumā sasniegt augstu līmeni. Ar lielu apņēmību apveltīts cilvēks mācīsies šo ortodoksālo Likumu, iegūs Īstenu Sasniegumu, paaugstinās savu *Sjiṅsjin*, atmetīs pieķeršanās – un tikai tad viņš spēs sasniegt Pilnību.

## 2. SADAĻA

### Ilustrācijas un vingrinājumu kustību skaidrojumi

#### 1. Buda izstiepj tūkstoš rokas

(*Fo džan cjanšou fa*)

**Princips.** “Buda izstiepj tūkstoš rokas” pamatā ir ķermeņa izstiepšana. Šīs izstiepšanas rezultātā tiek atbrīvotas vietas, kurās enerģija nobloķējusies, tiek stimulēta spēcīga enerģijas cirkulācija ķermenī un zem ādas, kā arī automātiski no Visuma tiek uzņemts liels daudzums enerģijas. Tas dod iespēju jau no paša sākuma atvērt enerģētisko kanālu tīklu praktizētāja ķermenī. Izpildot šo vingrinājumu, visā ķermenī radīsies īpaša siltuma sajūta un būs jūtama spēcīga enerģētiska lauka klātbūtne. Tas ir ķermeņa izstiepšanas un enerģētisko kanālu tīklu atvēršanas rezultāts. “Buda izstiepj tūkstoš rokas” sastāv no astoņām kustībām. Kustības ir ļoti vienkāršas, taču tās kontrolē daudzas lietas, kas attīstījušās pilnveidošanās gaitā kopumā. Tajā pašā laikā, tās dod iespēju praktizētājam ātri sasniegt stāvokli, kad viņu apņem enerģijas lauks. Praktizētājam šīs kustības jāizpilda kā pamatvingrinājums. Tās parasti izpildāmas vispirms, tā ir viena no cilvēka pilnveidošanas prakses intensifikācijas metodēm.

Dzeja<sup>50</sup>:

*Šeņšeņ heji,*            身神合一

*Dundzjin suidzji;*    動靜隨機

*Dintiaņ dudzuņ,*      頂天獨尊

*Cjanšou foli.*            千手佛立

Ķermenis un gars savienojas,  
Kustības vai miera stāvoklis – viss saskaņā ar enerģētiskajiem mehānismiem;  
Tik augsts kā debesis un nepārspējami cēls,  
Tūkstošroku Buda stāv stalti izslējies.



att.1-1



att.1-2

**Sagatavošanās.** Kājas plecu platumā, stāvēt brīvi. Ceļus viegli ieliekt. Ceļus un gurnus atbrīvot. Visu ķermeni turēt atbrīvoti, bet ne ļengani. Zodu nedaudz ievilkt. Mēles galiņu piespiest pie aukslējām, starp zobiem atstāt nelielu spraugu, lūpas noslēgt. Acis viegli pievērt. Sejā saglabāt labvēlīgu un mierpilnu izteiksmi.

**Roku savienošana dzjejiņ (Lianšou dzjejiņ).** Lēni pacelt abas rokas ar delnām uz augšu. Abu roku īkšķu gali viegli saskaras. Sakļaut katras rokas atlikušos četrus pirkstus un salikt tos vienu virs otra. Viriešiem kreisā roka ir virspusē; sievietēm – labā roka virspusē. Ar rokām veidot ovālu, un turēt tās vēdera lejasdaļā. Abi pleci nedaudz izvirzīti uz priekšu, elkoņi noapaļoti, tādējādi atbrīvojot paduses (att.1-1).

**Maitreija<sup>51</sup> iztaiso muguru (Mile šenĵao).** Sākt no dzjejiņ, celt abas rokas augšup. Kad rokas nonākušas līdz sejai, tās atvienot un pakāpeniski pagriezt ar plaukstām uz augšu. Kad rokas nonākušas virs galvvidus, plaukstām jābūt pavērstām uz augšu. Abu roku pirkstu gali pavērsti vieni pret otriem (att.1-2), attālums starp tiem 20–25 cm.



att.1-3



att.1-4



att.1-5

Vienlaikus ar abu plaukstu pamatnēm stiepties uz augšu, galvu stiept uz augšu, kājas spiest grīdā, izstiept visu ķermeni. 2–3 sekundes stiepties, pēc tam krasi atbrīvot visu ķermeni. Atgriezt ceļus un gurnus atbrīvotā stāvoklī.

***Tathagata ielej enerģiju caur galvvidu (Žulai guaņdin).*** Sākt no iepriekšējās pozīcijas (att.1–3), pagriezt abas plaukstas uz āru par 140°, veidojot piltuvveidīgu formu. Iztaisnot plaukstu locītavas un virzīt tās uz leju. Rokām virzoties lejup, plaukstas turēt pavērstas pret krūtīm, ne vairāk kā 10 cm attālumā no tām. Rokas nolaist līdz vēdera lejasdaļai (att.1–4).

***Sakļaut rokas pret krūtīm (Šuanšou heši).*** No vēdera lejasdaļas pagriezt rokas ar virspusēm vienu pret otru un bez pārtraukuma celt rokas līdz krūšu augstumam, veidojot *heši* (att.1–5).





att.1-6



att.1-7

Izpildot *heši*, sakļaut pirkstus un plaukstu pamatnes, atstājot tukšu telpu plaukstu centrā. Piepacelt elkoņus, lai apakšdelmi veidotu taisnu līniju. (Visos vingrinājumos turēt rokas lotosa pozīcijā, izņemot *heši* un *dzjejiņ*).

**Rokas norāda uz Debesīm un Zemi (*Džandži Cjaņ-Kuņ*).** (Šeit aprakstītas kustības tikai vīriešiem. Sievietēm roku kustības ir pretējas vīriešu roku kustībām.) Sākt no *heši*, atdalīt rokas vienu no otras par 2–3 cm (att.1–6) un pagriezt tās pretējos virzienos. Vīriešiem pagriezt kreiso roku (sievietēm – labo roku) pret krūtīm un labo roku no krūtīm uz ārpusi tā, ka kreisā roka ir virspusē, bet labā roka apakšā. Abu roku apakšdelmi veido taisnu līniju. Tad izstiept kreiso apakšdelmu pa diagonāli uz augšu (att.1–7). Plauksta pavērsta uz leju galvas augstumā. Labo roku turēt krūšu augstumā ar plaukstu uz augšu. Kad kreisā roka sasniegusi attiecīgo pozīciju,



att.1-8



att.1-9

galvu stiept uz augšu, pēdas spiest grīdā, maksimāli izstiept visu ķermeni. 2–3 sekundes stiepties, tad mirklī atbrīvojot visu ķermeni. Atgriezt kreiso roku pret krūtīm un izveidot *heši* (att.1–5). Tad pagriezt rokas pretējā virzienā tā, lai labā roka būtu virspusē un kreisā apakšā (att.1–8). Ar labo roku atkārtot kreisās rokas kustību (att.1–9). Pēc izstiepšanās atbrīvojot visu ķermeni. Novietot rokas pret krūtīm, veidojot *heši* (att.1–5).



att.1–10



att.1–11

**Zelta pērtiķis sašķeļ savu ķermeni (*Dzjiņhou feņšeņ*).** Sākt no *heši*. Izstiept rokas uz sāniem plecu līmenī. Stiept galvu augšup, pēdas spiest grīdā, izstiept rokas katru uz savu pusi. Ar spēku stiept visu ķermeni četros virzienos (att.1–10). Stiepties 2–3 sekundes. Kasi atbrīvojot visu ķermeni un veidot *heši*.

**Divi drakoni ienirst jūrā (*Šuanlun sjahai*).** Sākt no *heši*, atdalīt rokas vienu no otras un stiept tās uz leju ķermeņa priekšā. Kad rokas ir paralēlas un taisnas, leņķim starp rokām un ķermeni jābūt apmēram 30° (att.1–11). Galvu stiept uz augšu, pēdas spiest grīdā, ar spēku izstiept visu ķermeni. Stiepties 2–3 sekundes, tad mirkli atbrīvojot visu ķermeni. Novietot rokas pret krūtīm *heši* pozīcijā.



att.1–12



att.1–13

**Bodhisatva atbalstās uz lotosa zieda (*Pusa fulian*).** Sākt no *heši*. Atdalīt rokas vienu no otras, stiepjot tās pa diagonāli uz leju ķermeņa sānos (att.1–12). Izstiept rokas tā, ka leņķis starp rokām un ķermeni veido apmēram  $30^\circ$ . Tajā pašā laikā, stiept galvu augšup, pēdas spiest grīdā, ar spēku izstiept visu ķermeni. Stiepties 2–3 sekundes, tad mirklī atbrīvot visu ķermeni. Novietot rokas pret krūtīm *heši* pozīcijā.

**Arhats nes kalnu uz muguras (*Luohan beishan*)** (att.1–13). Sākt no *heši*. Atdalīt rokas vienu no otras un stiept tās uz aizmuguri. Tai pašā laikā pagriezt abas plaukstas uz aizmuguri. Kad rokas nonākušas aiz ķermeņa sāniem, lēni atliekt plaukstu locītavas uz augšu. Kad rokas ir aiz muguras, plaukstu locītavām jābūt saliektām  $45^\circ$  leņķī. Šajā brīdī stiept galvu augšup, pēdas spiest grīdā, ar spēku izstiept visu ķermeni. (Turēt ķermeni taisni, neliecties uz priekšu, bet sasprindzināt krūtis.) Stiepties 2–3 sekundes, tad mirklī atbrīvot visu ķermeni. Novietot rokas pret krūtīm *heši* pozīcijā.



att.1–14



att.1–15



att.1–16

**Vadzra atgrūž kalnu (*Dzjūngan paišan*).** No *heši* atvienot abas rokas, bīdot tās ar plaukstām uz priekšu. Pirkstu gali pavērsti uz augšu. Rokas un pleci vienā līmenī. Kad rokas ir izstieptas, stiept galvu augšup, pēdas spiest grīdā, ar spēku izstiept visu ķermeni (att.1–14). Stiepties 2–3 sekundes, tad mirkli atbrīvot visu ķermeni. Novietot rokas pret krūtīm *heši* pozīcijā.

**Salikt rokas vēdera lejasdaļas priekšā (*Diekou sjaofu*).** Sākt no *heši*, lēni virzīt rokas uz leju, pagriežot plaukstu pret vēdera lejasdaļu. Kad rokas sasniegušas vēdera lejasdaļu, novietot rokas vienu otrai priekšā (att.1–15). Vīriešiem kreisajai rokai jābūt iekšpusē; sievietēm – labajai rokai jābūt iekšpusē. Ārējo plaukstu pavērst pret iekšējo roku. Attālums starp rokām, tāpat kā attālums starp iekšējo roku un vēdera lejasdaļu, apmēram 3 cm. Parasti roku salikšana vēdera lejasdaļas priekšā ilgst 40–100 sekundes.

**Noslēguma pozīcija (*Lianšou dzjejiņ*).** Roku savienošana *dzjejiņ* (att.1–16).

## 2. *Faluņ* stājas pozīcija (*Faluņ džuaņ fa*)

**Princips.** *Faluņ* stājas pozīcija ir miera stājas meditācija, kas sastāv no četrām Rata turēšanas pozīcijām. Pastāvīga *Faluņ* stājas pozīcijas izpildīšana veicina visu kanālu atvēršanos ķermenī. Tai ir visaptveroša nozīme pilnveidošanās praksē, tā vairo gudrību, palielina spēku, paaugstina cilvēka līmeni un pastiprina tā dievišķo spēku. Lai gan kustības ir vienkāršas, šā vingrinājuma izpildes rezultātā daudz ko var sasniegt. Sākumā rokās var sajūst smagumu un sāpes. Pēc šā vingrinājuma izpildes viss cilvēka ķermenis jūtas atpūties, tajā nemaz nav jūtams nogurums, kāds iestājas pēc darba. Kad praktizētāji palielinās vingrinājuma izpildes laiku un biežumu, viņi varēs sajūst, kā starp rokām griežas *Faluņ*. Kustības *Faluņ* stājas pozīcijā jāizpilda nepiespiesti. Nevajag tišuprāt šūpoties. Ir normāli, ja tu nedaudz kusties, bet lielas kustības ir jākontrolē. Jo ilgāks ir vingrinājuma izpildes laiks, jo labāk, taču tas atkarīgs no konkrēta cilvēka. Patiesi ieejot miera stāvoklī, nezaudē apziņu par to, ka izpildi vingrinājumu. Šī apziņa ir jāsauglabā.

Dzeja:

*Šenhui dzenli,*      生慧增力

*Žunsjiņ cjinti;*      融心輕體

*Simiao sivu,*      似妙似悟

*Faluņ čucji.*      法輪初起

Vairojas gudrība un pieaug spēks,  
Sirdī rodas saskaņa un attīrās ķermenis;  
Kā brīnumainā un apskaidrotā stāvoklī  
*Faluņ* sāk savu augšupceļu.



att.2-1



att.2-2

**Sagatavošanās.** Kājas plecu platumā, stāvēt brīvi. Ceļus viegli ieliekt. Ceļus un gurnus atbrīvot. Visu ķermeni turēt atbrīvoti, bet ne ļengani. Zodu nedaudz pievilkt. Mēles galiņu piespiest pie aukslējām, starp zobiem atstāt nelielu spraugu, lūpas noslēgt. Acis viegli pievērt. Sejā saglabāt labvēlīgu un mierpilnu izteiksmi.

**Roku savienošana dzjejiņ (Lianšou dzjejiņ) (att.2-1).**

**Rata turēšana galvas priekšā (Toucjaņ baoluņ).** Sākt no dzjejiņ (roku savienošanas pozīcija). Lēnām celt abas rokas no vēdera lejasdaļas uz augšu, atdalot tās vienu no otras kustības gaitā. Kad rokas nonākušas galvas līmenī, plaukstām jāatrodas vienā līmenī ar uzacīm (att.2-2). Roku pirkstus pavērst vienus pret otriem, atstarpe starp tiem apmēram 15 cm. Rokas veido apli. Atbrīvot visu ķermeni.



att.2-3



att.2-4

**Rata turēšana ķermeņa lejasdaļas priekšā (*Fucjaņ baoluņ*).** Lēnām virzīt abas rokas uz leju. Kad rokas sasniegušas vēdera lejasdaļu, novietot tās Rata turēšanas pozīcijā (att.2-3). Abus elkoņus izvirzīt uz priekšu, atbrīvojot paduses. Turēt plaukstas pavērstas uz augšu, pirksti vērsti vieni pret otriem, rokas veido apli.

**Rata turēšana virs galvas (*Toudin baoluņ*).** Saglabāt Rata turēšanas pozīciju, lēni celt rokas uz augšu, līdz tās atrodas virs galvvidus (att.2-4). Abu roku pirkstu gali vērsti vieni pret otriem un plaukstas pavērstas uz leju. Attālums starp abu roku pirkstu galiem 20–30 cm. Rokas veido apli. Plecus, rokas, elkoņus un plaukstu locītavas turēt atbrīvoti.





att.2-5



att.2-6



att.2-7

**Rata turēšana galvas abās pusēs (*Liance baoluņ*).** Sākt no iepriekšējās pozīcijas, abas rokas virzīt uz leju katrā galvas pusē (att.2-5). Turēt plaukstas pavērstas pret ausīm, plecus atbrīvojot, apakšdelmus turēt vertikāli. Neturēt rokas pārāk tuvu ausīm.

**Salikt rokas vēdera lejasdaļas priekšā (*Diekou sjaofu*)** (att.2-6). Virzīt rokas uz leju līdz vēdera lejasdaļai. Salikt rokas vēdera lejasdaļas priekšā.

**Noslēguma pozīcija (*Lianšou dzjejiņ*).** Savienot rokas *dzjejiņ* (att.2-7).

### 3. Iespiešanās divos galējos polos (*Guaņtun liandzji fa*)

**Princips.** Izpildot Iespiešanos divos galējos polos tiek panākta kosmosa enerģijas ieplūšana un sajaukšanās ar enerģiju ķermenī. Šā vingrinājuma laikā tiek izsviests liels daudzums enerģijas, dodot iespēju praktizētājam ļoti īsā laikā attīrīt savu ķermeni. Izpildot vingrinājumu, vienlaikus tiek atvērts enerģētiskais kanāls galvvidū un atvērtas ejas pēdās. Rokas virzās augšup un lejup saskaņā ar enerģiju ķermeņa iekšpusē un mehānismiem ķermeņa ārpusē. Izpildot kustību uz augšu, enerģija izlaužas pa galvvidu un virzās tieši uz augšējo, galējo Visuma polu; izpildot kustību uz leju, enerģija dzenas laukā pa pēdu apakšu un traucas tieši uz apakšējo, galējo Visuma polu. Atgriezusies no abiem galējiem poliem, enerģija virzās pretējos virzienos. Roku kustības kopumā tiek izpildītas deviņas reizes.

Pēc tam, kad deviņas reizes ir izpildītas uz augšu – uz leju slīdošas kustības ar katru roku atsevišķi, tiek deviņas reizes izpildītas uz augšu – uz leju slīdošas kustības ar abām rokām reizē. Tad vēdera lejasdaļas priekšā četras reizes pulksteņa rādītāja virzienā tiek griezts *Faluņ*, lai atgrieztu izkļiedēto enerģiju ķermenī. Kustības tiek pabeigtas, savienojot rokas *dzjejiņ*.

Pirms vingrojuma izpildes iedomājies sevi kā divus tukšus cilindrus, kas stāv vertikāli starp debesīm un zemi, milzīgus un neiedomājami augstus. Tas palīdzēs netraucēti plūst enerģijai.

Dzeja:

*Dzjinhua beņti,*      淨化本體

*Fakai dindi;*        法開頂底

*Sjiņci jimen,*        心慈意猛

*Tuntiaņ čedi.*        通天澈地

Attīrās ķermenis,

*Fa* atver augšējās un apakšējās enerģētiskās ejas;

Sirds žēlsirdīga un griba stipra,

Tiek sasniegts debesu zenīts un zemes viszemākais punkts.



att.3-1



att.3-2

**Sagatavošanās.** Kājas plecu platumā, stāvēt brīvi. Ceļus viegli ieliekt. Ceļus un gurnus atbrīvot. Visu ķermeni turēt atbrīvoti, bet ne ļengani. Zodu nedaudz pievilkt. Mēles galiņu piespiest pie aukslējām, starp zobiem atstāt nelielu spraugu, lūpas sakļaut. Acis viegli pievērt. Sejā saglabāt labvēlīgu un mierpilnu izteiksmi.

**Roku savienošana dzjejiņ (*Lianšou dzjejiņ*)** (att.3-1).

**Roku sakļaušana krūšu priekšā (*Šuanšou heši*)** (att.3-2).



att.3-3



att.3-4



att.3-5

**Uz augšu – uz leju slidošās kustības ar katru roku atsevišķi (*Daņšou čun-guaņ*).** No *heši* vienlaicīgi viena roka slīd uz augšu, otra – uz leju. Rokas lēni slīd pa enerģētisko mehānismu ķermeņa ārpusē. Enerģija ķermeņa iekšpusē virzās uz augšu un uz leju vienlaicīgi ar roku kustībām (att.3-3). Vīrieši uzsāk ar kreisās rokas slīdēšanu uz augšu; sievietes – ar labās rokas slīdēšanu uz augšu. Šī roka slīd gar seju un izstiepjas virs galvas. Pa to laiku lēni lejup slīd labā roka (sievietēm – kreisā). Tad roku pozīcijas mainās (att.3-4). Plaukstas turēt pavērstas pret ķermeni ne vairāk kā 10 cm attālumā no tā. Visu ķermeni atbrīvojot. Viena uz augšu – uz leju kustība ar katru roku ir viena reize. Rokas atkārtoti slīd uz augšu un uz leju kopumā 9 reizes.



att.3-6



att.3-7



att.3-8

**Uz augšu – uz leju slidošās kustības ar abām rokām reizē (*Šuanšou čun-guan*).** Pēc roku slīdēšanas uz augšu – uz leju ar katru roku atsevišķi, kreiso roku (sievietēm – labo roku) paturēt augšā un gaidīt, kamēr otra roka lēni celsies augšup, līdz abas rokas atradīsies augšā (att.3-5). Tad abas rokas vienlaicīgi lēni slīd lejup (att.3-6). Abām rokām slīdot augšup – lejup, plaukstas turēt pavērstas pret ķermeni ne vairāk kā 10 cm attālumā no tā. Pilna uz augšu – uz leju kustība ir viena reize. Rokas atkārtoti slīd uz augšu – uz leju kopumā 9 reizes.

***Faluņ* griešana ar abām rokām (*Šuanšou tuidun Faluņ*).** Kad 9 reizes izpildītas uz augšu – uz leju slīdēšanas kustības ar abām rokām, abas rokas gar galvu un krūtīm virzīt uz leju, līdz pat vēdera lejasdaļai (att.3-7). Griezti *Faluņ* ar abām rokām (att.3-8;



att.3–9



att.3–10

att.3–9). Vīriešiem kreisā roka virzās pa iekšpusi, sievietēm – labā roka. Attālums starp rokām un starp iekšējo roku un vēdera lejasdaļu 2–3 cm. Griezt *Faluņ* 4 reizes pulksteņa rādītāja virzienā, atgriežot ārpusē izkaisīto enerģiju ķermeņa iekšpusē. Griežot *Faluņ*, rokas neiziet ārpus vēdera lejasdaļas lauka.

**Noslēguma pozīcija (*Lianšou dzjejiņ*).** Savienot rokas *dzjejiņ* (att.3–10).

#### 4. *Faluņ Debesu loks* (*Faluņ džoutiaņ fa*)

**Princips.** *Faluņ* Debesu loks dod iespēju cilvēka ķermeņa enerģijai cirkulēt viscaur plašā lokā – ne tikai pa vienu vai dažiem enerģētisko kanālu tīkliem, bet no ķermeņa *jin* puses uz ķermeņa *jan* pusi, nepārtraukti virzoties turp un atpakaļ. Šis vingrinājums daudzkārt pārspēj parastās metodes, kuras pielietojot, tiek atvērts enerģētisko kanālu tīkls vai Lielais un Mazais Debesu loks. *Faluņ* Debesu loks pieder pie vidējā līmeņa pilnveidošanās metodēm. Par pamatu ņemot iepriekšējos trīs vingrinājumus, izpildot šo vingrojumu, var ļoti ātri panākt enerģētisko kanālu tīklu atvēršanos visā ķermenī (ieskaitot Lielo Debesu loku). No augšas līdz apakšai enerģētisko kanālu tīkli visā ķermenī pakāpeniski savienosies. Šā vingrojuma visbūtiskākā iezīme ir tāda, ka tā izpildes laikā *Faluņ* rotācija tiek izmantota, lai izlabotu visus nepareizos stāvokļus cilvēka ķermenī. Tas dod iespēju cilvēka ķermenī – šo mazo Visumu – atgriezt tā pirmsākuma stāvoklī, kā arī atvērt visus enerģētisko kanālu tīklus ķermenī. Kad šis stāvoklis ir sasniegts, cilvēks ir nonācis ļoti augstā līmenī pilnveidošanā pēc Laicīgā Likuma (*Šidzjaņfa*). Izpildot šo vingrojumu, rokas slīd pa enerģētiskajiem mehānismiem. Kustības ir pakāpeniskas, lēnas un plūstošas.

Dzeja:

*Sjuaņfa džisju,*      旋法至虛

*Sjiņcjin siju;*      心清似玉

*Faņbeņ guidžeņ,*      返本歸真

*Joujou sicji.*      悠悠似起

Rotējošais *Fa* sasniedz debesu tukšumu,  
Sirds skaidra kā dzidrs nefrīts;  
Atgriezāties pie pirmsākuma, pie īstenības,  
Sajūta tik viegla, kā ļaujoties straumei.



att.4-1



att.4-2

**Sagatavošanās.** Kājas plecu platumā, stāvēt brīvi. Ceļus viegli ieliekt. Ceļus un gurnus atbrīvot. Visu ķermeni turēt atbrīvoti, bet ne ļengani. Zodu nedaudz pievilkt. Mēles galiņu piespiest pie aukslējām, starp zobiem atstāt nelielu spraugu, lūpas sakļaut. Acis viegli pievērt. Sejā saglabāt labvēlīgu un mierpilnu izteiksmi.

**Roku savienošana dzjejiņ (*Lianshou dzjejiņ*)** (att.4-1).

**Roku sakļaušana krūšu priekšā (*Šuanšou heši*)** (att.4-2).

No *heši* rokas vienu no otras atdalīt. Virzīt tās uz leju līdz vēdera lejasdaļai, pagriežot plaukstas pret ķermeni. Attālums starp rokām un ķermeni ne vairāk kā 10 cm. Kad rokas šķērsojušas vēdera lejasdaļu, izstiept tās uz leju starp kājām. Virzīt rokas uz leju, plaukstas vērstas pret kāju iekšpusi, tajā pašā laikā saliekties viduklī un tupties uz leju (att.4-3). Kad pirkstu gali pietuvojušies zemei, rokas pa apli virzīt no kāju pirkstgaliem pa pēdu ārpusi līdz





att.4-3



att.4-4



att.4-5



att.4-6

papēžiem (att.4-4). Nedaudz ieliecot plaukstu locītavas, lēni celt augšup rokas gar kāju aizmuguri (att.4-5). Iztaisnot vidukli, kamēr rokas pa aizmuguri ceļas augšup (att.4-6).



att.4-7



att.4-8



att.4-9

Izpildot vingrojumu, ar rokām neskarties pie ķermeņa, jo pretējā gadījumā enerģija no rokām ieies atpakaļ ķermenī. Kad rokas aiz mugurē pacēlušās līdz galējam punktam, saspīest tās dūrēs ar tukšu vidu (tad rokas nenes enerģiju) (att.4-7), tad izvilkt tās caur padusēm.

Sakrustot rokas pret krūtīm (šeit nav īpaši noteikts, kurai rokai jābūt augšā, kurai apakšā – tas atkarīgs no konkrēta cilvēka ieraduma un attiecas gan uz vīriešiem, gan uz sievietēm). (att.4-8).

Novietot rokas virs pleciem (rokas nepieskaras pleciem). Virzīt atvērtas plaukstu gar roku *jan* (ārējām) pusēm. Sasniedzot plaukstu locītavas, plaukstu vidusdaļām jāatrodas 3–4 cm attālumā vienai no otras. Šajā brīdī rokas un plaukstu veido taisnu līniju (att.4-9).



att.4–10



att.4–11



att.4–12

Nepārtraucot kustību, pagriezt abas plaukstas, it kā griežot bumbu; rezultātā ārējā roka būs iekšpusē, bet iekšējā – ārpusē. Pēc tam abas rokas virzīt pa roku *jiņ* (iekšējo) pusi līdz pleciem, vienlaicīgi ceļot tās uz augšu un aizvirzot aiz galvas (att.4–10).

Rokas galvas aizmugurē veido “X” formu (att.4–11).

Atdalīt rokas vienu no otras, pirkstu gali vērsti uz leju, lai savienotos ar muguras enerģiju. Tad virzīt abas rokas pāri galvvidum, līdz tās nonāk iepretim krūtīm (att.4–12). Tas ir viens pilns Debesu loks. Atkārtot kustības pavisam 9 reizes. Pēc 9 reizēm virzīt rokas no krūšu daļas līdz vēdera lejasdaļai.



att.4-13



att.4-14

Izveidot ***Diekou sjaofu*** (Salikt rokas vēdera lejasdaļas priekšā) (att.4-13).

**Noslēguma pozīcija (*Lianšou dzjejin*)**. Savienot rokas *dzjejin* (att.4-14).

## 5. Dievišķo spēju pastiprināšana (*Šentun dzjači fa*)

**Princips.** Dievišķo spēju pastiprināšana pieder pie pilnveidošanās vingrinājumiem miera stāvoklī. Tas ir vispusīgs vingrinājums, kura izpildes rezultātā tiek pastiprināts dievišķais spēks (tajā skaitā arī pārdabiskās spējas), griežot *Faluņ* un izpildot Budas mudru (roku žestus), tiek vairots *gun* spēks. Šis vingrinājums pārsniedz vidējo līmeni, un sākotnēji tas tika turēts noslēpumā. Izpildot šo vingrinājumu, nepieciešams sēdēt, sakrustojot abas kājas. Sākuma stadijā, kad cilvēks vēl nevar izpildīt dubulto kāju sakrustošanu, ir pieļaujama vienkāršā kāju sakrustošana. Tomēr galu galā jāsež, sakrustojot abas kājas. Vingrinājuma izpildes laikā izveidojas spēcīga enerģijas plūsma un ap ķermeni veidojas samērā liels enerģētisks lauks. Jo ilgāk kājas ir sakrustotas, jo labāk. Tas atkarīgs no cilvēka izturības. Jo ilgāk cilvēks sež, jo vairāk pieaug vingrinājuma intensitāte un jo ātrāk aug *gun*. Vingrinājuma izpildes laikā jācenšas ne par ko nedomāt – netiek iesaistīta ne mazākā prāta darbība. No miera stāvokļa pārejot meditācijā, tavai Galvenajai apziņai ir skaidri jāapzinās, ka tu izpildi vingrinājumu.

Dzeja:

<i>Jouji vuji,</i>	有意無意
<i>Jiņsui dzjicji;</i>	印隨機起
<i>Sikun feikun,</i>	似空非空
<i>Dundzjin žuji.</i>	動靜如意

It kā ar nolūku, tomēr bez nolūka  
Roku kustības virzās pa enerģētiskajiem mehānismiem;  
It kā tukšums, tomēr nav tukšums,  
Kustības vai miera stāvoklis – viss nepiespiesti.



att.5-1



att.5-2



att.5-3

**Sagatavošanās.** Sēdēt ar sakrustotām kājām. Muguru un kaklu turēt taisni. Zodu nedaudz pievilkt. Mēles galiņu piespiest pie auslējām, starp zobiem atstāt nelielu spraugu, lūpas sakļaut. Visu ķermeni turēt atbrīvoti, bet ne ļengani. Acis viegli pievērt. Sirdī jārod līdzjūtība, sejas izteiksmei jābūt mierīgai un labestīgai.

Abas rokas salikt *dzjejiņ* pozīcijā vēdera lejasdaļā (att.5-1). Pakāpeniski ieslīgt miera stāvoklī.

**Mudras izpilde (*Da šoujiņ*).** No *dzjejiņ* lēni celt augšup savienotas rokas. Kad rokas nonākušas iepretī galvai, atlaist *dzjejiņ* un pakāpeniski pagriezt plaukstas uz augšu. Kad plaukstas pagriezušās uz augšu, rokas sasniegušas visaugstāko punktu (att.5-2). (Izpildot mudru, apakšdelmi ar zināmu spēku vada augšdelmus.) Tad atdalīt rokas vienu no otras, pagriezt tās uz aizmuguri, zīmējot loku virs galvvidus, laist rokas uz leju, līdz tās nonāk galvas priekšā (att.5-3).



att.5-4



att.5-5



att.5-6

Plaukstas vērstas uz augšu, pirkstu gali vērsti uz priekšu (att.5-4), elkoņus turēt pēc iespējas vairāk pavērstus uz iekšu. Iztaisnojot plaukstu locītavas, krustot tās pret krūtīm. Vīriešiem kreisā roka virzās pa ārpusi, sievietēm – labā roka virzās pa ārpusi. Kad abas rokas izveidojušas horizontālu līniju (att.5-5), pagriezt ārējās rokas plaukstas locītavu uz āru, ar plaukstu uz augšu. Zīmēt pusapli. Plauksta vērstā uz augšu, pirkstu gali pavērsti uz aizmuguri. Roka tiek virzīta, pielietojot zināmu spēku. Pa to laiku iekšējās rokas plaukstu lēni griezt uz leju.

Kad roka ir izstiepta, pagriezt plaukstu uz augšu. Apakšējā roka ar ķermeni veido apmēram 30° leņķi (att.5-6).



att.5-7



att.5-8



att.5-9

Pēc tam, pagriezt abas plaukostas pret ķermeni, kreiso (augšējo) roku pa iekšpusi virzīt uz leju, bet labo roku – uz augšu. Tad atkārtot iepriekšējās kustības ar pretējām rokām, mainot roku pozīcijas (att.5-7).

Pēc tam vīriešiem iztaisnot labās rokas locītavu (sievietēm – kreisās rokas locītavu) un pagriezt plaukostas pret ķermeni. Pēc roku sakrustošanas krūšu priekšā, izstiept plaukstu uz leju, līdz roka iztaisnojas un atrodas virs apakšējās kājas. Vīriešiem – pagriezt kreiso plaukstu (sievietēm – labo plaukstu) uz iekšu, un celt to uz augšu. Pēc krustošanās krūšu augstumā, virzīt to uz priekšu un novietot kreisā pleca priekšā (sievietēm – labā pleca priekšā). Kad roka sasniegusi pozīciju, pagriezt plaukstu uz augšu, pirkstu galus vērst uz priekšu (att.5-8).





att.5-10



att.5-11

Tad mainīt roku pozīcijas, izpildot iepriekšējās kustības. Vīriešiem – kreisā roka (sievietēm – labā roka) virzās pa iekšpusi; labā roka – vīriešiem (kreisā roka – sievietēm) virzās pa ārpusi. Mainīt roku pozīcijas (att.5-9). Izpildot mudru, kustības jāizpilda secīgi, bez pārtraukuma.

**Pastiprināšana (*Dzjači*).** Sākt no iepriekšējās roku kustības, virzīt augšējo roku pa iekšpusi un apakšējo roku pa ārpusi. Vīriešiem – pagriezt labo roku, virzīt to uz leju, plaukstu pavērst pret krūtīm. Vīriešiem – celt kreiso roku (sievietēm – labo roku) uz augšu. Kad abi apakšdelmi sasnieguši krūšu augstumu un veido taisnu līniju (att.5-10), izstiept rokas uz sāniem, pagriežot plaukstas uz leju (att.5-11).



att.5-12



att.5-13

Kad plaukstas aiziet pāri ceļiem, rokas novietot vidukļa augstumā, apakšdelmi un plaukstas vienā līmenī, abas rokas atbrīvotas (att.5-12). Šajā pozīcijā dievišķais spēks no ķermeņa iekšpuses tiek iepludināts rokās, lai pastiprinātu to. Pastiprināšanas laikā plaukstās var sajūst siltumu, smagumu, tirpas, it kā tiktu turēts kāds smagums u. tml. Taču nedzenies pēc šīm izjūtām – ļauj visam notikt dabiski. Jo ilgāk tiek izturēta šī pozīcija, jo labāk.

Pēc tam vīriešiem saliekt labās rokas plaukstas locītavu (sievietēm – kreisās rokas plaukstas locītavu) un, pagriežot plaukstu uz iekšu, virzīt roku līdz vēdera lejasdaļai. Sasniedzot vēdera lejasdaļu, plaukstai jābūt pavērstai uz augšu. Tajā pašā laikā vīriešiem pagriezt kreiso roku (sievietēm – labo roku) un, ceļot augšup, virzīt to uz zodu. Kad roka nonākusi vienā līmenī ar plecu, plaukstai jābūt pavērstai uz leju. Sasniedzot pareizo pozīciju, apakšdelmam un rokai jāatrodas horizontālā stāvoklī. Abu plaukstu viduspunkti pavērsti viens pret otru. Saglabā šo pozīciju (att.5-13). Pastiprināšanas pozīcija jā saglabā ilgu laiku, bet tu vari to saglabāt, cik ilgi spēj.



att.5–14



att.5–15



att.5–16

Pēc tam augšējo roku, it kā zīmējot pusapli, virzīt uz priekšu un uz leju, līdz vēdera lejasdaļai. Tajā pašā laikā celt apakšējo roku augšup, pagriežot plaukstu uz leju. Kad roka nonākusi līdz zodam, roka un pleci atrodas vienā līmenī. Abu plaukstu viduspunkti pavērsti viens pret otru. Saglabā šo pozīciju (att.5–14). Jo ilgāk šī pozīcija tiek izturēta, jo labāk.

**Pilnveidošanās miera stāvoklī (*Dzjinguṅ sjiuliaṅ*).** Sākt no iepriekšējās pozīcijas. Augšējo roku, it kā zīmējot pusapli, virzīt uz priekšu un nolaist to līdz vēdera lejasdaļai. Salikt rokas *dzjejiṅ* (att.5–15). Ieiet miera stāvokļa pilnveidošanā. Ieslīgt meditācijā, taču Galvenajā apziņā (*Džujiši*) jāpatur skaidra doma par to, ka tu izpildi vingrinājumu. Jo ilgāk tu sēdi, jo labāk – sēdi tik ilgi, cik spēj.

**Noslēguma pozīcija.** Salikt rokas *heši* un iziet no meditācijas (att.5–16). Atbrīvot kājas no sakrustotās pozīcijas.

### 3. SADAĻA

## Vingrinājumu kustību mehānika un principi

### 1. Pirmais vingrinājums

Pirmais vingrinājums saucas “Buda izstiepj tūkstoš rokas”. Kā par to liecina tā nosaukums, tūkstoš roku Buda vai tūkstoš roku Bodhisatva *Guanjiņ* izstiepj savas rokas. Protams, mēs nevaram izpildīt tūkstoš kustības – tu nespēsi tās visas atcerēties, un to izpildīšana tevi nogurdinās. Lai izteiktu šo domu, vingrinājumā mēs izmantojam astoņas vienkāršas pamata kustības. Lai gan tās ir pavisam vienkāršas, šīs astoņas kustības spēj atvērt simtiem enerģētisko kanālu tiklu mūsu ķermenī. Ļaujiet man jums paskaidrot, kādēļ mēs sakām, ka jau no paša sākuma mūsu prakse aizsākas ļoti augstā līmenī. Tas ir tādēļ, ka mēs neatveram vienu vai divus enerģētisko kanālu tīklus – *Žeņ* un *Du* enerģētisko kanālu tīklus vai astoņus Ekstra enerģētisko kanālu tīklus. Toties mēs atveram visus enerģētiskos kanālus, un visi tie jau no paša sākuma cirkulē vienlaicīgi. Tādējādi mēs uzreiz sākam praktizēt ļoti augstā līmenī.

Izpildot šo vingrinājumu, ķermenis jāizstiep un jāatbrīvo. Roku un kāju kustībām jābūt labi saskaņotām. Izstiepjoties, nospriegojot un atslābinot, tās vietas ķermenī, kur enerģija nosprostojusies, tiek atbrīvotas. Protams, kustības nedos nekādu efektu, ja es nebūšu ievietojis tavā ķermenī mehānismu komplektu. Izstiepjoties viss ķermenis pakāpeniski maksimāli izstiepjas līdz pat tādai pakāpei, ka tev šķiet, tu tiek sašķelts divās daļās. Ķermenis tiek izstiepts tā, it kā tas kļūtu ļoti garš un liels. Domu spēks netiek pielietots. Pēc maksimālas izstiepšanas, ķermenis krasi tiek atbrīvots – tiklīdz stiepšanās sasniegusi galējo punktu, ķermenis tūlīt jāatbrīvo. Šī kustība rada tādu pašu efektu kā ar gaisu pildīta ādas soma – saspiežot somu ar roku, gaiss no tās izplūst; noņemot roku no somas, gaiss līdz ar jaunu enerģiju atkal ieplūst somā. Šā mehānisma darbības rezultātā nosprostotās vietas ķermenī tiek atvērtas.

Stiepjot ķermeni, pēdas ar spēku tiek spiestas uz leju un galva stiepta uz augšu, it kā izstiepjot visus enerģētisko kanālu tīklus ķermenī, līdz tie atveras; tad ķermenis tiek krasi atbrīvots – pēc stiepšanās ķermenis krasi jāatbrīvo. Pēc šādu kustību izpildīšanas ķermenis nekavējoties atveras. Protams, mums jāuzstāda tavā ķermenī arī visdažādākie mehānismi. Stiepjot rokas, tās pakāpeniski un spēcīgi jāstiepj līdz pat galējam punktam. Dao sistēmā māca, kā enerģija cirkulē pa trim *jiņ* un trim *jan* enerģētisko kanālu tīkliem. Patiesībā rokās ir ne tikai trīs *jiņ* un trīs *jan* enerģētisko kanālu tīkli, bet gan simtiem krustu–šķērsu izvietotu enerģētisko kanālu tīklu. Tie visi ir jāatbrīvo no nosprostojumiem un stiepjot jāatver. Mēs jau no paša prakses sākuma atveram visus enerģētisko kanālu tīklus. Parastās pilnveidošanās praksēs, izņemot tās, kurās praktizē *cji*, tiek pielietota metode, kad simtiem enerģētisko kanālu tīklu tiek iekustināti, vispirms atverot vienu enerģētisko kanālu. Lai atvērtu visus enerģētisko kanālu tīklus, pielietojot šīs metodes, nepieciešams ilgs laiks – neskaitāmi gadi. Mūsu prakses mērķis ir jau pašā sākumā atvērt visus enerģētisko kanālu tīklus, un tādējādi mēs sākam praktizēt jau ļoti augstā līmenī. Katram no jums tas pašos pamatos jāizprot.

Tālāk es runāšu par stājas pozīciju. Nepieciešams stāvēt atbrīvoti, kājas plecu platumā. Pēdām nav jābūt novietotām paralēli, jo mēs šeit neizmantojam neko no kauju mākslām. Daudzās vingrinājumu praksēs tiek izmantota “jātņieka” stāja no kauju mākslām. Tā kā Budas sistēma runā par visu dzīvo būtņu glābšanu, tavām pēdām nav vienmēr jābūt pavērstām uz iekšu. Ceļi un gurni atbrīvoti, ceļus nedaudz ieliekt. Kad ceļi ir nedaudz ieliekti, enerģētisko kanālu tīkli ir atvērti; kad cilvēks stāv, taisni izslējies, enerģētisko kanālu tīkli ķermenī ir saspiesti un nobloķēti. Ķermenis tiek turēts taisni un atbrīvoti. Tev pilnīgi jāatbrīvojas no iekšpuses uz āru, tomēr nekļūstot ļenganam. Galva jātur taisni.

Izpildot šos piecus vingrinājumus, acis ir aizvērtas, taču, mācoties vingrinājumu kustības, tev jātur acis vaļā, lai redzētu, vai tavas kustības ir pareizas. Vēlāk, kad būs iemācījies kustības un izpildīsi

tās patstāvīgi, vingrinājumi jāpilda ar aizvērtām acīm. Mēles gals skar aukslējas, starp apakšējiem un augšējiem zobiem tiek atstāta sprauga, lūpas noslēgtas. Kādēļ mēlei jāskaras pie aukslējām? Kā zināms, īstenas prakses laikā cirkulē ne tikai virspusējais Debesu loks, bet arī visi enerģētisko kanālu tīkli, kuri vertikāli un horizontāli šķērso ķermeni. Turklāt pastāv ne tikai virspusēji enerģētisko kanālu tīkli, bet arī enerģētisko kanālu tīkli iekšējos orgānos un atstarpēs starp iekšējiem orgāniem. Mutes dobums ir tukšs, tādēļ, mēlei pieskaroties pie aukslējām, izveidojas tiltiņš, pa kuru cirkulējot enerģijai, tās plūsma pastiprinās un dod iespēju, enerģijai ritot pa mēli, izveidot apli. Noslēgtās lūpas veido ārējo tiltu, kas ļauj cirkulēt ārējai enerģijai. Kādēļ mēs atstājam spraugu starp augšējiem un apakšējiem zobiem? Tas tādēļ, ka, ja vingrinājuma izpildes laikā tavi zobi būs sakosti, enerģija cirkulējot liks tiem sakosties aizvien ciešāk un ciešāk. Tā ķermeņa daļa, kura ir saspringta, netiks pilnībā pārveidota. Katra ķermeņa daļa, kas netiks atbrīvota, galu galā tiks izslēgta no pārveidošanas un attīstības procesa. Ja starp zobiem tiks atstāta sprauga, tad gan augšējais, gan apakšējais žoklis būs atbrīvots. Tādas ir pamatprasības, izpildot šī vingrinājuma kustības. Šajā vingrinājumā ietvertas arī trīs pārejas kustības, kuras vēlāk atkārtosies arī citos vingrinājumos. Es vēlētos tās šeit izskaidrot.

*Lianšou heši* (sakļaut rokas pret krūtīm). Izpildot *heši*, apakšdelmi veido taisnu līniju, elkoņi piepacelti, tādējādi atbrīvojot paduses. Ja paduses ir cieši saspīestas, enerģētiskie kanāli tajās pilnīgi nobloķējas. Pirkstu gali nepaceļas līdz sejas līmenim, bet novietojas pret krūtīm, neatbalstoties pret ķermeni. Starp plaukstām ir tukša telpa. Plaukstu pamatnes, cik vien iespējams, cieši jāsaķļauj. Katram nepieciešams iegaumēt šo pozīciju, jo tā atkārtosies daudzas reizes.

*Diekou sjaofu* (roku salikšana vēdera lejasdaļas priekšā). Elkoņi piepacelti. Vingrinājuma laikā elkoņi jātur uz āru. Mēs uzsveram, ka tam ir savs iemesls: ja paduses nebūs atvērtas, enerģija tiks bloķēta un nespēs brīvi plūst. Izpildot šo pozīciju, vīriešiem kreisā roka ir iekšpusē, sievietēm – labā roka ir iekšpusē. Rokas nepieskaras

viena otrai – starp tām tiek ieturēta plaukstas biežuma atstarpe. Divu plaukstu biežuma atstarpe tiek ieturēta starp iekšējo roku un ķermeni, neļaujot rokai skart ķermeni. Kādēļ tā? Kā zināms, pastāv daudz iekšējo un ārējo kanālu. Mūsu praksē mēs paļaujamies uz to, ka tos atvērs *Faluņ*, jo īpaši *Laogun*<sup>52</sup> punktu rokās. Patiesībā *Laogun* punkts ir lauks, kas pastāv ne tikai mūsu fiziskajā ķermenī, bet arī visās mūsu ķermeņa eksistences formās citās dimensijās. Šis lauks ir ļoti liels, tas pat pārsniedz fiziskā ķermeņa roku virspusi. Katrs no šiem laukiem ir jāatver, un mēs paļaujamies uz to, ka *Faluņ* to paveiks. Rokas tiek turētas atstatu viena no otras, jo tajās – abās rokās – griežas *Faluņ*. Kad rokas vingrinājuma nobeidumā pārsedzas vēdera lejasdaļas priekšā, enerģija tajās ir ļoti spēcīga. Cits *Diekou sjaofu* mērķis ir pastiprināt *Faluņ* vēdera lejasdaļā un *Daņtian* lauku. Ļoti daudzas lietas – vairāk nekā desmit tūkstoši – attīstās šajā laukā.

Vēl cita pozīcija tiek saukta par *Dzje dinjiņ*. Mēs to saīsināti saucam par *dzjejiņ* (roku savienošana). Aplūkosim roku savienošānu – to nevar darīt pavisā. Īkšķi tiek turēti pacelti, veidojot ovālu. Pirksti viegli sakļauti, virsējās rokas pirksti novietoti iedobēs starp apakšējās rokas pirkstiem. Tieši tā tam jābūt. Savienojot rokas, vīriešiem virspusē jāatrodas kreisajai rokai, sievietēm – labajai rokai. Kādēļ tā? Tādēļ, ka vīriešiem ir tīra *jan* ķermenis, bet sievietēm – tīra *jiņ* ķermenis. Lai sasniegtu līdzsvaru starp *jiņ* un *jan*, vīriešiem jāapslāpē *jan* un jāļauj izpausties *jiņ*, kamēr sievietēm jāapslāpē *jiņ* un jāļauj izpausties *jan*. Tādēļ dažas no kustībām vīriešiem un sievietēm ir atšķirīgas. Savienojot rokas, elkoņi ir piepacelti – tos nepieciešams vērst uz āru. Kā jūs varbūt zināt, *Daņtian* centrs atrodas divu pirkstu platumā attālumā zem nabas. Tas ir arī mūsu *Faluņ* centrs. Tādēļ savienotām rokām jāatrodas nedaudz zemāk, lai turētu *Faluņ*. Kad tiek atbrīvots ķermenis, daži cilvēki atbrīvo rokas, taču neatbrīvo kājas. Kājas un rokas saskaņoti un vienlaicīgi jāatbrīvo un jāizstiep.

## 2. Otrais vingrinājums

Otrais vingrinājums saucas *Faluṅ* stājas pozīcija. Tā kustības ir ļoti vienkāršas. Vingrinājums sastāv tikai no četrām Rata turēšanas pozīcijām, kuras ir viegli apgūstamas. Neskatoties uz to, šis vingrinājums ir samērā grūts un sasniedz lielu intensitāti. Kas tajā grūts? Visos stājas pozīcijas vingrinājumos nepieciešams ilgu laiku stāvēt mierā. Kad rokas ilgi tiek turētas uz augšu, tās sāk sāpēt. Tādēļ šis vingrinājums nav viegls. Poza stājas pozīcijā ir tāda pati kā pirmajā vingrojumā, taču nav jāstiepjas, cilvēkam vienkārši jāstāv ar atbrīvotu ķermeni. Visas četras pamata pozīcijas sastāv no Rata turēšanas. Lai gan ir tikai četras vienkāršas pamata kustības – šī ir pilnveidošanās pēc *Dafa*, tāpēc nevar būt tā, ka katra atsevišķa kustība pilnveido tikai vienu atsevišķu pārdabisku spēju vai kaut ko mazsvarīgu; katra atsevišķa kustība ietver daudzas lietas. Ja katras atsevišķas lietas pilnveidošanai būtu nepieciešama viena kustība, tad pilnveidoties nebūtu iespējams. Sacīšu tev, ka lietas, kas uzstādītas tava vēdera lejasdaļā un lietas, kas attīstās mūsu pilnveidošanās gaitā, ir neskaitāmas, to ir simtiem tūkstoši. Ja tu izmantosi vienu atsevišķu kustību, lai attīstītu katru no tām, iedomājies tikai – būs jāiesaista simtiem tūkstošu kustību, tu visas dienas laikā nespēsi tās izpildīt. Tu nogurdināsi sevi un varbūt pat nespēsi tās visas atcerēties.

Ir teiciens: “Dižens ceļš ir ārkārtīgi vienkāršs un viegls.” Vingrinājumi kontrolē visu pārveidošanas procesu kopumā. Ir pat labāk, ka pilnveidošanās vingrinājumos miera stāvoklī nav kustību. Vienkāršas kustības vienlaicīgi arī kontrolē daudzu lietu pārveidošanu plašā mērogā. Jo vienkāršākas kustības, jo iespējami pilnīgāka ir pārveidošana, jo šīs kustības kontrolē itin visu plašā mērogā. Šajā vingrinājumā ietvertas četras Rata turēšanas pozīcijas. Turot Ratu, starp rokām var sajūst liela *Faluṅ* rotāciju. To spēj sajūst gandrīz katrs praktizētājs. Izpildot *Faluṅ* stājas pozīciju, neviens nedrīkst šūpoties vai lēkāt, it kā viņa praksi kontrolētu nešķīstais gars (*futi*). Šūpošanās un lēkāšana nav nekas labs – tā



nav praktizēšana. Vai esi kādreiz redzējis Budu, Dao vai Dievu tamlīdzīgi lēkājot vai šūpojoties? Neviena no viņiem tā nedara.

### 3. Trešais vingrinājums

Trešais vingrinājums saucas Iespiešanās divos galējos polos. Arī šis vingrinājums ir ļoti vienkāršs. Kā liecina tā nosaukums, šajā vingrinājumā enerģija tiek raidīta uz diviem Visuma galējiem poliem. Cik tālu atrodas šie bezgalīgā Visuma galējie poli? Tas pārsniedz tavu iztēli, un vingrinājumā nav jāiesaista domu darbība. Mēs izpildām vingrinājumus saskaņā ar mehānismiem. Tādējādi tavas rokas kustas līdz ar mehānismiem, kurus esmu uzstādījis tavā ķermenī. Arī pirmajam vingrinājumam ir šāda veida mehānismi. Pirmajā dienā es par to neminēju, jo tev nav jātiecas pēc šīm izjūtām, pirms neesi iepazinies ar kustībām. Es raizējos, ka tu nespēsi tās visas atcerēties. Patiesībā tu atklāsi, ka, stiepjot un atbrīvojot rokas, tās automātiski atgriežas savās vietās. Tas saistīts ar mehānismiem, kas uzstādīti tavā ķermenī, un Dao sistēmā tos sauc par “slidošo roku mehānismiem”. Pabeidzot vienu kustību, tu ievērosi, ka tavas rokas automātiski izslīd, lai izpildītu nākamo kustību. Kad tu jau būsi ilgāku laiku pilnveidojies, šī izjūta pakāpeniski kļūs aizvien nepārprotamāka. Pēc tam, kad es tev tos būšu ievietojis, visi šie mehānismi automātiski sāks darboties. Patiesībā pat tad, kad tu neizpildi vingrinājumus, *Faluṅ* mehānismu darbības vadībā *gun* pilnveido tevi. Arī sekojošajiem vingrinājumiem ir savi mehānismi. Stāja šajā vingrinājumā ir tāda pati kā *Faluṅ* stājas pozīcijā. Šeit nav stiepšanās, ir tikai jāstāv ar atbrīvotu ķermeni. Ir divu veidu roku kustības. Viena no tām ir uz augšu – uz leju slīdēšanas kustība ar vienu roku, tas ir, viena roka slīd uz augšu, kamēr otra roka slīd uz leju, tad rokas maina pozīcijas. Viena uz augšu – uz leju kustība ar katru roku tiek skaitīta kā viena reize, kustība atkārtojas pavisam 9 reizes. Pēc tam, kad ir izpildītas astoņas ar pusi reizes, apakšējā roka ceļas uz augšu, un sākam

izpildīt uz augšu – uz leju slīdēšanas kustības ar abām rokām. Arī tās tiek izpildītas 9 reizes. Vēlāk, ja tu vēlies vairākas reizes atkārtot un palielināt vingrinājuma apjomu, tu vari tās izpildīt 18 reizes – šim skaitlim jādalās ar 9. Tas ir tādēļ, ka mehānisms mainīsies pēc 9 reizēm; tas ir nostiprināts uz 9 reizēm. Turpmāk, izpildot vingrinājumus, tu nevari vienmēr skaitīt līdzī. Kad mehānismi kļūs ļoti spēcīgi, tie pēc 9 reizēm paši no sevis pabeigs kustības. Rokas pašas sakļausies, jo mehānismi mainās automātiski. Tev pat nav jāskaita 9 reizes, kad būs izpildītas 9 slīdēšanas kustības, garantēju, ka tavas rokas pašas virzīsies, lai grieztu *Faluṇ*. Turpmāk tev nav vienmēr jāskaita līdzī, jo vingrinājumi jāizpilda bez nodoma. Ja tev ir nolūks, tad tā ir pieķeršanās. Augsta līmeņa pilnveidošanās praksē netiek pielietota domu darbība – tā norisinās pilnīgi bez nolūka. Protams, ir cilvēki, kuri apgalvo, ka kustību izpilde jau pati par sevi satur nodomu. Tā ir nepareiza izpratne. Ja mēs sakām, ka kustības satur nolūku, kā tad ir ar Budu izpildītajām mudrām vai roku savienošanu un meditāciju, kuru izpilda Dzen budistu mūki un mūki tempļos? Vai tad apgalvojums, ka viņiem ir apzināts nodoms, attiecas uz to, cik daudz kustību un mudru tiek izpildītas? Vai tad kustību skaits nosaka to, vai cilvēks dara ar nodomu, vai bez tā? Vai tad tā ir pieķeršanās, ja tiek izmantotas daudzas kustības, un nav pieķeršanās, ja tiek izmantotas tikai dažas kustības? Svarīgs nav kustību skaits, bet drīzāk gan, vai cilvēka dvēselē ir pieķeršanās, un vai ir kas tāds, ko viņš nespēj atstāt. Svarīga ir apziņa. Mēs izpildām vingrinājumus pa mehānismiem un pakāpeniski atmetam mūsu ar nolūku virzīto domāšanu, sasniedzot stāvokli, kurā netiek izmantota domu darbība.

Izpildot uz augšu – uz leju slīdošās roku kustības, mūsu ķermenis tiek īpaši pārveidots. Pa to laiku kanāli mūsu galvvidū tiks atvērti, šis process dažviet pazīstams kā Galvvidus atvēršana. Arī ejas pēdās tiks atvērtas. Šīs ejas ir vairāk nekā tikai *Juncjuan*<sup>53</sup> punkts, kurš pats par sevi patiesībā ir lauks. Tā kā cilvēka ķermenim ir dažādas eksistences formas citās dimensijās, praktizējot tavi ķermeņi paplašināsies un tava *gun* apjoms kļūs lielāks un lielāks,

līdz tavi ķermeņi citās dimensijās pārsniegs tavus cilvēka ķermeņa apmērus.

Cilvēkam, izpildot vingrinājumus, galvas virspusē notiek Galvvidus atvēršanās. Galvvidus atvēršanās, par kuru runājam mēs, nav tāda pati kā tantrismā. Tantrismā šī atvēršana nozīmē *Baihui* punkta atvēršanu un “laimes salmiņa” ievietošanu tajā. Tā ir pilnveidošanās metode, kuru māca tantrismā. Mūsu Galvvidus atvēršana ir citāda. Tā nozīmē izveidot saikni starp Visumu un mūsu smadzenēm. Ir zināms, ka pilnveidošanās budismā arī ietver sevī Galvvidus atvēršanu, bet reti kurš par to zina. Dažās pilnveidošanās praksēs tiek uzskatīts par sasniegumu, ja galvvidū izdodas atvērt kaut vai spraugu. Patiesībā vēl tāls ceļš priekšā. Cik tad lielam jābūt galvvidus atvēršanai? Cilvēka galvaskausam jābūt pilnībā atvērtam, un turpmāk tas vienmēr atradīsies automātiskas atvēršanās – aizvēršanās stāvoklī. Cilvēka smadzenes veidos noturīgu saiti ar plašo Visumu. Šāds stāvoklis būs īstena Galvvidus atvēršana. Protams, tas neattiecas uz galvaskausu šajā dimensijā – tas būtu pārāk baisi. Šeit domāts galvaskauss citos izplatījumos.

Arī šis vingrinājums ir ļoti viegli izpildāms. Prasības stājas pozīcijai ir tādas pašas kā iepriekšējos divos vingrinājumos, tomēr bez stiepšanās, kā tas ir pirmajā vingrojumā. Turpmākajos vingrinājumos nav stiepšanās. Cilvēkam jāstāv atbrīvoti, šāda poza nemainīgi jāsaģlabā. Izpildot roku slīdēšanu uz augšu – uz leju, katram jābūt pārliecinātam, ka viņa rokas virzās pa mehānismiem. Arī pirmajā vingrinājumā tavas rokas patiesībā slīd pa mehānismiem. Beidzot ķermeņa izstiepšanu un atbrīvošanu, tavas rokas automātiski ieslīd *heši* pozīcijā. Šādus mehānismus mēs uzstādām tavā ķermenī. Mēs izpildām vingrinājumus pa mehānismiem, tādējādi tos nostiprinot. Tev nav nekādas nepieciešamības pašam pilnveidot *gun*, šo lomu uzņemas mehānismi. Tu izpildi vingrinājumus, lai pastiprinātu mehānismus. Tu sajūtīsi to klātbūtni, ja izpratīsi šā jautājuma būtību un pareizi izpildīsi kustības. Atstarpe starp rokām un ķermeņi nav lielāka par 10 cm. Rokām jāatrodas šādā attālumā, lai sajustu mehānismu eksistenci. Daži cilvēki nekad nejut mehānismu

esamību, jo tie nespēj pilnībā atbrīvoties. Laika gaitā, izpildot vingrinājumus, tu lēnām sāksi tos sajust. Vingrinājuma izpildes laikā nav ar nodomu jāceļ *cji* uz augšu, ne arī jādomā par to, kā ieliet *cji* vai kā spiest to uz iekšu. Plauksta visu laiku pavērsta pret ķermeni. Ir viena lieta, kurai gribu pievērst uzmanību: daži cilvēki virza rokas tuvu ķermenim, taču tad, kad rokas nonāk sejas līmenī, tie atvirza rokas tālāk, baidoties, ka tās pieskarsies sejai. Tas nedarbosies, ja rokas atradīsies pārāk tālu no sejas. Tavām rokām jāslīd uz augšu – uz leju tuvu sejai un ķermenim, taču tām nav jābūt tik tuvu, lai skartos pie apģērba. Šī svarīgā prasība katram jāievēro. Ja tavas kustības ir pareizas, tad, izpildot uz augšu – uz leju slīdošās kustības ar katru roku atsevišķi, rokai slīdot uz augšu, plauksta vienmēr būs vērsta uz iekšu.

Tomēr, izpildot uz augšu – uz leju slīdošās kustības ar katru roku atsevišķi, uzmanība jāpievērš ne tikai augšupejošai rokai. Tā kā uz augšu – uz leju slīdošās kustības notiek vienlaicīgi, arī uz leju slīdošā roka ieņem savu pozīciju. Virzoties gar krūtīm, rokas nepārsedzas, jo tādējādi mehānismi tiktu bojāti. Rokas jātur atsevišķi, katra roka virzās tikai pa savu ķermeņa pusi. Rokas ir iztaisnotas, taču tas nenozīmē, ka tās ir saspringtas. Gan rokām, gan ķermenim jābūt atbrīvotiem, taču rokām jābūt iztaisnotām. Tā kā rokas slīd pa mehānismiem, tu sajūtīsi, ka mehānismi un spēks liek taviem pirkstiem slīdēt augšup. Izpildot uz augšu – uz leju slīdošās kustības ar abām rokām, rokas var nedaudz pavērt, taču attālums starp tām nedrīkst būt pārāk liels, jo enerģija virzās augšup. Pievērsiet tam īpašu uzmanību, izpildot uz augšu – uz leju slīdošās kustības ar abām rokām. Daži cilvēki, iespējams, agrāk bija pieraduši “iesmelt *cji* un ieliet to caur galvvidu”. Virzot rokas uz leju, viņi vienmēr tur plauksta pavērsta uz leju, bet ceļot rokas augšup – plauksta vērsta uz augšu. Tā nav pareizi – plaukstām jābūt vērstām pret ķermeni. Lai gan kustības tiek sauktas par slīdēšanu uz augšu – uz leju, patiesībā to veic tevī uzstādītie mehānismi – šo funkciju uzņemas tieši šie mehānismi. Domu darbība netiek pielietota. Nevienā no pieciem vingrinājumiem netiek izmantota domu darbība.

Vēl – attiecībā uz trešo vingrinājumu – pirms izpildīt vingrojumu, iedomājies sevi par tukšu cilindru vai diviem tukšiem cilindriem. Tas jādara tādēļ, lai, pievienojot šo domu, enerģija varētu brīvi plūst. Tas ir galvenais iemesls. Plaukstas atrodas lotosa pozīcijā.

Tagad runāšu par *Faluṇ* griešanu ar rokām. Kā tas jāgriež? Kādēļ mums jāgriež *Faluṇ*? Mūsu vingrinājumos atbrīvotā enerģija aizceļo neiedomājami tālu, sasniedzot divus Visuma galējos polus, taču domu darbība netiek pielietota. Tas nav tā kā parastajās praksēs, kurās jau zināmā “*jan* ievākšana no debesīm un *jiṇ* ievākšana no zemes” aprobežojas ar Zemes ietvariem. Mūsu vingrinājums dod iespēju enerģijai iespieties zemē un sasniegt Visuma galējos polus. Tavs prāts nav spējīgs iztēloties, cik bezgalīgi un tāli ir Visuma galējie poli – tas ir vienkārši neaptverami. Pat ja tev tiks dota vesela diena, lai to iztēlotos, tu tomēr nespēsi aptvert, cik tas liels vai kur ir Visuma robeža. Pat ja tu domās pilnībā ļausies savas fantāzijas varai, tu nespēsi rast atbildi, un pēc kāda laika tas tevi nogurdinās. Īstena pilnveidošanās prakse norisinās bez nodoma, nav nepieciešams pielietot domu darbību. Tev nav jāraizējas par vingrinājumu izpildi – kustības virzās pa mehānismiem. Šo funkciju uzņemsies mani mehānismi. Lūdzu, ievērot sekojošo: tā kā vingrinājumu izpildes laikā enerģija izstarojas ļoti tālu, mums vingrinājuma beigās jāgriež *Faluṇ* ar rokām, lai, iegriežot to, vienā mirklī atgrieztu enerģiju ķermenī. Būs pietiekami, ja *Faluṇ* tiks griezts četras reizes. Ja tu griezīsi vairāk nekā četras reizes, tavs vēders uzpūtiesies. *Faluṇ* tiek griezts pulksteņa rādītāja virzienā. Griežot *Faluṇ*, rokas nesniedzas tālāk par ķermeņa robežām, jo tad tas tiek griezts pārāk plaši. Punkts, kurš atrodas divu pirkstu platuma attālumā zem nabas, izmantojams par ass centru. Elkoņiem jābūt piepaceltiem, rokas un apakšdelmi jātur taisni. Kad jūs tikko sākat izpildīt vingrinājumus, kustības nepieciešams izpildīt pareizi, citādi mehānismi deformēsies.

#### 4. Ceturtais vingrinājums

Ceturtais vingrinājums saucas *Faluņ* Debesu loks. Mēs šeit izmantojam gan Budas sistēmas, gan Dao sistēmas jēdzienus<sup>54</sup>, lai katram tas būtu saprotams. Agrāk šo vingrinājumu sauca par Dižā *Faluņ* griešanu. Šis vingrinājums nedaudz atgādina Dao sistēmas Lielo Debesu loku, bet mūsu prasības ir atšķirīgas. Jau pirmā vingrinājuma laikā visiem enerģētisko kanālu tīkliem jābūt atvērtiem, lai ceturta vingrinājuma laikā tie visi vienlaicīgi atrastos kustībā. Enerģētisko kanālu tīkli izvietoti kā cilvēka ķermeņa virspusē, tā arī tā dziļumā, katrā ķermeņa līmenī un tajā skaitā starp iekšējiem orgāniem. Kā tad mūsu praksē virzās enerģija? Mēs prasām, lai visi enerģētisko kanālu tīkli cilvēka ķermenī uzsāktu vienlaicīgu kustību, nevis lai panāktu tikai viena vai divu enerģētisko kanālu tīklu vai astoņu Ekstra enerģētisko kanālu tīklu griešanos. Enerģijas plūsma tādējādi ir samērā spēcīga. Ja cilvēka mugura un priekšējā daļa patiešām var tikt iedalīta *jin* un *jan* pusēs, tad attiecīgi, kad katrā pusē enerģija ir kustībā, tas nozīmē, ka visas ķermeņa pusēs enerģija atrodas kustībā. Tiklīdz tu sāc praktizēt *Faluņ Dafa*, no tā paša brīža tev jāatsakās no jebkādas domas izmantošanas, lai vadītu Debesu loku, jo mūsu praksē visi enerģētisko kanālu tīkli ir atvērti un atrodas vienlaicīgā kustībā. Kustības ir pavisam vienkāršas, un stājas pozīcija ir tāda pati kā iepriekšējā vingrinājumā, izņemot ieliekšanos viduklī. Arī šeit kustībām jāiet pa mehānismu. Šādi mehānismi pastāv arī visos iepriekšējos vingrinājumos, un kustībām atkal jāiet pa mehānismu. Mehānismi, kurus esmu uzstādījis tava ķermeņa ārpusē šim konkrētajam vingrinājumam, nav parasti, tie ir vesels mehānismu līmenis, kas liek kustēties visiem enerģētisko kanālu tīkliem ķermenī. Tie iekustinās visus tava ķermeņa enerģētisko kanālu tīklus nepārtrauktā rotācijā – rotācijā, kas neapstāsies pat tad, kad tu neizpildīsi vingrinājumus. Noteiktā laikā tie griezīsies arī pretējā virzienā. Mehānismi griezīsies abos virzienos; tev nav nepieciešams pie tā īpaši piestrādāt. Tev vienkārši jāseko mehānismiem, kā esam tev

mācījuši, un jāatbrīvojas no jebkādas domu darbības. Šis lielais enerģētisko kanālu tīkla līmenis vadīs tevi līdz vingrinājuma no beigumam.

Izpildot Debesu loka vingrinājumu, visa ķermeņa enerģijai jāatrodas kustībā. Citiem vārdiem sakot, ja viss cilvēka ķermenis patiešām iedalās *jiņ* un *jan* pusēs, tad enerģija virzās no *jiņ* puses uz *jan* pusi, no ķermeņa iekšpuses uz ķermeņa ārpusi, uz priekšu un atpakaļ, un simtiem tūkstoši enerģētisko kanālu tīklu griežas vienlaicīgi. Tiem no jums, kas agrāk nodarbojās ar citiem Debesu lokiem un izmantoja dažāda veida domu darbību, vai kuriem bija dažādas domas par Debesu loku, praktizējot mūsu *Faluņ Dafa*, no tā visa jāatbrīvojas. Šīs jūsu iepriekš praktizētās lietas ir tik nenozīmīgas. Ir vienkārši maziedarbīgi, ja tikai viens vai divi meridiāni atrodas kustībā, jo tad attīstība būs pārāk lēna. Ir zināms, ka cilvēka ķermeņa virspusē eksistē meridiāni. Patiesībā meridiāni krustojas vertikāli un horizontāli visā ķermenī, gluži kā asinsvadi, un to blīvums ir pat augstāks nekā asinsvadiem. Tie eksistē cilvēka ķermeņa līmeņos dažādās dimensijās – no ķermeņa virskārtas līdz pat ķermeņiem dziļās dimensijās, kā arī starp iekšējiem orgāniem. Ja cilvēka ķermenis patiešām dalās divās daļās – *jiņ* un *jan* – tad jāpanāk, ka izpildot vingrinājumus, vienlaicīgi sāk cirkulēt visa priekšējā vai aizmugurējā puse – tie vairs nav tikai viens vai divi meridiāni. Attiecībā uz tiem no jums, kas agrāk nodarbojās ar Debesu lokiem no citām praksēm, – ja viņi turpinās pielietot domu darbību, izpildot mūsu vingrinājumus, tad pazudinās savu praksi. Tev jāatmet jebkādas domas, kuras tu izmantoji agrāk. Pat ja tavš iepriekšējais Debesu loks bija atvērts, tas vēl neko nenozīmē. Mēs jau esam to tālu apsteiguši, jo mūsu praksē visi enerģētisko kanālu tīkli jau no paša sākuma atrodas kustībā. Stājas pozīcija neatšķiras no iepriekšējiem vingrinājumiem, izņemot ieliekšanos viduklī. Mūsu prasība ir, lai vingrinājuma izpildes laikā rokas virzītos pa mehānismiem, gluži kā trešajā vingrinājumā, kurā rokas slid uz augšu – uz leju līdz ar mehānismiem. Šajā vingrinājumā, izpildot pilnu loku, jāseko mehānismiem.

Šā vingrinājuma kustības jāatkārto deviņas reizes. Ja vēlies izpildīt vairāk, vari izpildīt astoņpadsmit reizes, galvenais, lai šis skaitlis dalītos ar deviņi. Vēlāk, kad būsi sasniedzis noteiktu līmeni, nebūs nepieciešams skaitīt līdzī. Kādēļ tā? Tādēļ, ka atkārtota kustību izpilde deviņas reizes fiksēs mehānismus. Pēc devītās reizes mehānismi gluži dabiski vadīs tavas rokas uz vēdera lejasdaļu, kur tās pārsegs viena otru. Kad kādu laiku jau būsi izpildījis vingrinājumu, šie mehānismi pēc devītās reizes automātiski vadīs tavas rokas uz vēdera lejasdaļu un pārsegs tās vienu otrai, tev nebūs nepieciešams vairs skaitīt līdzī. Protams, kad tu tikko esi sācis praktizēt, tev jāskaita līdzī, jo mehānismi vēl nav pietiekami spēcīgi.

## 5. Piektais vingrinājums

Piektais vingrinājums saucas Dievišķo spēju pastiprināšana. Tas pieder pie augsta līmeņa pilnveidošanās prakses, ar kuru es pats agrāk nodarbojos. Es to padarīju pieejamu plašai publikai, neveicot nekādas izmaiņas. Tā kā ilgāk man vairs nav laika... man būs ļoti grūti rast iespēju apmācīt tevi individuāli. Tagad es tev iemācīšu visu uzreiz, lai turpmāk tev būtu ceļš, pa kuru praktizēt uz augstiem līmeņiem. Šī vingrinājuma kustības nav sarežģītas, nebūt ne, jo dižens ceļš ir vienkāršs un viegls – sarežģītas kustības ne vienmēr ir labas. Neskatoties uz to, tas kontrolē neskaitāmu daudzumu lietu evolūciju plašā mērogā. Šis vingrinājums ir samērā grūts un intensīvs, jo tev nākas ilgu laiku sēdēt meditācijā, lai pilnībā to izpildītu. Šis vingrinājums ir patstāvīgs, lai to izpildītu, nav nepieciešams vispirms izpildīt četrus iepriekšējos vingrinājumus. Protams, visi mūsu vingrinājumi ir ļoti ērti. Ja tev šodien nav pietiekami daudz laika un tu vari izpildīt tikai pirmo vingrinājumu, tad izpildi tikai pirmo. Tu vari pat izpildīt vingrinājumus jauktā kārtībā. Teiksim, šodien tavš grafiks ir ļoti noslogots, un tu vēlies izpildīt tikai otro vingrinājumu, tikai trešo vingrinājumu vai tikai ceturto vingrinājumu – arī tā var darīt. Ja tev laika ir vairāk, vari



izpildīt vairāk; ja tev laika mazāk, vari izpildīt mazāk – vingrinājumi ir ļoti elastīgi. Tos izpildot, tu pastiprini mehānismus, ko esmu tev uzstādījis, un nostiprini savu *Faluṇ* un *Daṇtian*.

Mūsu piektais vingrinājums ir patstāvīgs un sastāv no trim daļām. Pirmā daļa sastāv no mudras izpildes, kas paredzēta tava ķermeņa noregulēšanai. Kustības ir tikai nedaudzas, un tās ir pavisam vienkāršas. Otrajā daļā tiek pastiprināts tavš dievišķais spēks. Šeit ir dažas fiksētas pozīcijas, kuru izpildes laikā pārdabiskās spējas un dievišķais spēks no ķermeņa iekšienes tiek pārnesti uz tavām rokām, lai vingrinājuma laikā to stiprinātu. Lūk, kādēļ piektais vingrinājums tiek saukts par Dievišķo spēju pastiprināšanu – tas pastiprina cilvēka pārdabiskās spējas. Nākamā daļa ir meditācija un iegrimšana dziļā miera stāvoklī *Din*<sup>55</sup>. Vingrinājums sastāv no šīm trim daļām.

Vispirms es pastāstīšu par meditāciju. Meditācijā pastāv divi kāju krustošanas varianti; īstenā pilnveidošanās praksē ir tikai divi veidi, kā salikt kājas. Daži cilvēki apgalvo, ka ir vairāk nekā divi veidi: “Palūkojieties uz praksi tantrismā – vai tad tur nav daudzi un dažādi veidi, kā salikt kājas?” Ļauj man paskaidrot, ka tie nav kāju krustošanas paņēmieni, bet gan vingrinājumu pozīcijas un kustības. Īsteni kāju krustošanas veidi ir tikai divi – viens saucas “vienkāršā kāju sakrustošana”, bet otrs – “dubultā kāju sakrustošana”.

Izskaidrošu “vienkāršās kāju sakrustošanas” pozīciju. Šī pozīcija var tikt pielietota tikai kā pagaidu pozīcija, kā palīglīdzeklis, kamēr tu vēl nespēj veikt dubulto kāju sakrustošānu. Vienkāršā kāju sakrustošana tiek veikta, uzliekot vienu kāju virspusē, otru atstājot apakšā. Daudzi cilvēki vienkāršās kāju sakrustošanas laikā sajūt sāpes potītē un ilgi nespēj izturēt šīs sāpes. Pirms vēl ir sākušas sāpēt pašas kājas, sāpes potītē jau kļuvušas nepanesamas. Sāpes potītē rimsies, ja varēsi pagriezt kāju ar pēdu uz augšu. Protams, lai gan es tev lieku šādi izpildīt vingrinājumu, varbūt pašā sākumā tu vēl nespēsi to paveikt. Tev pakāpeniski pie tā jāstrādā.

Par vienkāršo kāju sakrustošānu pastāv daudz dažādu teoriju. Dao sistēmas praksēs māca “vilkt uz iekšu, neizlaižot uz āru”, kas

nozīmē, ka enerģija vienmēr tiek vilkta uz iekšu un nekad netiek izlaista laukā. Daoisti cenšas izvairīties no enerģijas izkļiedēšanās. Kā viņi to panāk? Parasti viņi noslēdz savus akupunktūras punktus. Bieži vien, sakrustojot kājas, viņi noslēdz vienas kājas *Juncjuan*<sup>53</sup> punktu, paliekot to zem otras kājas potītes un pabāžot otras kājas *Juncjuan* punktu zem pretējās kājas augšstilba. Tāpat arī *dzjejiņ* pozīcijā. Ar vienas rokas ikšķi viņi nospiež otras rokas *Laogun* punktu un ar otras rokas *Laogun* punktu pārsedz pretējo roku, kamēr abas rokas nosedz vēdera lejasdaļu.

Kāju sakrustošanā *Faluņ Dafa* šādas prasības nav jāievēro. Visas pilnveidošanās prakses Budas sistēmā – vienalga kādā pilnveidošanās skolā – runā par visu dzīvo būtņu glābšanu. Tādēļ viņi nebaidās atdot enerģiju. Pat ja tava enerģija tiek atdota un patērēta, vēlāk, prakses gaitā, tu pilnīgi noteikti vari to atkal papildināt, tādējādi neko nezaudējot. Tādēļ, ka tavs *Sjīnsjin* kritērijs jau sasniedzis to līmeni, tava enerģija nezudīs. Bet, lai turpinātu paaugstināt savu līmeni, tev jāiztur grūtības. Šajā gadījumā tava enerģija nekādi nezudīs. Mēs neuzstājam uz vienkāršo kāju sakrustošanu, jo patiesībā mēs pieprasām dubulto kāju sakrustošanu, nevis vienkāršo kāju sakrustošanu. Tā kā ir cilvēki, kas vēl nevar sakrustot abas kājas, es izmantoju šo izdevību, lai nedaudz parunātu par vienkāršo kāju sakrustošanas pozīciju. Ja tu vēl nevari sakrustot abas kājas, vari izpildīt vienkāršo kāju sakrustošanu, tomēr tev nepieciešams strādāt pie tā, lai pakāpeniski varētu panākt, ka tiek sakrustotas abas kājas. Mūsu vienkāršajā kāju sakrustošanā vīriešiem labajai kājai jāatrodas apakšā un kreisai kājai – virspusē, sievietēm kreisā kāja ir apakšā, bet labā – virspusē. Patiesībā pareiza vienkāršā kāju sakrustošana ir ļoti grūti izpildāma, jo kājām jābūt sakrustotām vienā līnijā; domāju, ka vienkāršā kāju sakrustošana nav daudz vieglāka par dubulto kāju sakrustošanu. Kāju apakšējām daļām būtībā jāatrodas paralēli – to jācenšas panākt –, un starp kājām un iegurni jābūt atstarpei. Vienkāršo kāju sakrustošanu nav viegli izpildīt. Tādas ir galvenās prasības, izpildot vienkāršo kāju

sakrustošanu, bet mēs to no tevis neprasām. Kādēļ tā? Tādēļ, ka šis mūsu vingrinājums pieprasa dubulto kāju sakrustošanu.

Tagad es izskaidrošu dubulto kāju sakrustošanu. Mūsu prasības ir, lai tu sēdētu ar abām sakrustotām kājām, kas nozīmē, ka no vienkāršās kāju sakrustošanas pozīcijas tev jāuzceļ kāja no apakšas virspusē, jāuzvelk tā augšā no ārpuses, nevis no iekšpuses. Tā ir dubultā kāju sakrustošana. Daži cilvēki izpilda samērā ciešu kāju sakrustošanu. To izpildot, abu kāju pēdas ir pavērstas uz augšu, un viņi panāk, ka “pieci centri vērsti pret debesīm”. Lūk, kā Budas sistēmā pārsvarā tiek izpildīta īstena “piecu centru pavēršana pret debesīm” – galvvidus, abas plaukostas un abas pēdas tiek pavērstas uz augšu. Ja vēlies izpildīt brīvu kāju krustošanu, arī tā vari darīt; daži cilvēki dod priekšroku brīvai kāju krustošanai. Taču mēs prasām dubulto kāju sakrustošanu – der gan brīva kāju krustošana, gan cieša kāju sakrustošana.

Pilnveidošanās statiskās metodēs jāsež meditācijā ilgu laiku. Meditācijas laikā nav jābūt nekādai prāta darbībai – nedomā ne par ko. Mēs sakām, ka tavai Galvenajai apziņai (*Džujiši*) jābūt skaidrai, jo šajā praksē pilnveidojies tu pats. Tev jāpilnveidojas ar pilnīgi skaidru apziņu. Kā mēs izpildām meditāciju? Mēs prasām, lai katrs no jums apzinātos, ka viņš izpilda vingrinājumu, lai cik dziļā meditācijā būtu iegrimis. Tu pilnīgi noteikti nedrīksti nonākt stāvoklī, kad neko vairs neapzinies. Kāds konkrēts stāvoklis var rasties? Sēžot tu jutīsies tik brīnišķīgi un ērti, it kā sēdētu olas čaumalā. Tev jāapzinās, ka tu pats izpildi vingrinājumu, bet sajūtīsi, ka viss tavš ķermenis nespēj pakustēties. Šāds stāvoklis mūsu praksē neapšaubāmi radīsies. Ir vēl cits stāvoklis – sēžot meditācijā, tu varbūt atklāsi, ka tavas kājas ir izgaisušas un tu nespēj atcerēties, kur tās palikušas. Tu atklāsi arī, ka izgaisis tavš ķermenis, rokas un plaukostas, palikusi vairs tikai galva. Ja turpināsi meditēt, tu atklāsi, ka pat tavas galvas vairs nav, palicis vairs tikai tavš prāts – kāds mazumiņš apziņas, kas zina, ka tu šeit meditē. Tev jāaglabā šī vārā apzināšanās. Ja varēsīm sasniegt šādu stāvokli, ar to būs pietiekami. Kādēļ tā? Kad cilvēks praktizē šādā stāvoklī, viņa ķermenis

spēj sasniegt vispusīgas pārveidošanās procesu. Šis ir optimāls stāvoklis, tādēļ mēs prasām, lai tu sasniegtu tieši šādu stāvokli. Taču tu nedrīksti iesnausties, zaudēt apziņu vai pieļaut, ka tevi atstāj šī vārā apzināšanās. Ja tu tā darīsi, tad tava meditācija būs bijusi vel-tīga, tas būs tāpat, it kā tu būtu gulējis, nevis meditējis. Pabeidzot vingrinājumu, rokas savienojas *heši* pozīcijā un tu izej no miera stāvokļa. Tad vingrinājums ir izpildīts.

## PIELIKUMS I

### Prasības *Faluṅ Dafa* konsultāciju punktiem

I. Visi *Faluṅ Dafa* konsultāciju punkti ir sabiedriskas organizācijas īstenai pilnveidošanās praksei, tie paredzēti, lai organizētu un sniegtu palīdzību pilnveidošanās darbībā, tie nav saistīti ar saimniecisku uzņēmējdarbību un to vadībā netiek pielietotas administratīvās organizācijas metodes. Punktiem aizliegts pieņemt naudu un mantas kā atlīdzību par savu darbību, kā arī tie nevar nodarboties ar ārstēšanu. Tie īsteno “irdenu” pārvaldi.

II. Visiem *Faluṅ Dafa* galveno konsultāciju punktu vadītājiem un darbiniekiem jābūt cilvēkiem, kuri patiesi pilnveidojas, praktizējot tikai *Faluṅ Dafa*.

III. Izplatot *Faluṅ Dafa*, jāvadās pēc *Dafa* būtības un tā iekšējās nozīmes. *Dafa* saturā nedrīkst pievienot neko no citu skolu prakses metodēm, ne arī savu personisko viedokli, pretējā gadījumā praktizētāji tiks maldināti.

IV. Visiem galvenajiem konsultāciju punktiem jāievēro savas valsts likumi un kārtība, nedrīkst iejaukties politikā. Praktizētāju *Sjiņšjin* paaugstināšana ir pilnveidošanās prakses būtība.

V. Visiem konsultāciju punktiem pēc iespējas jākontaktējas savā starpā un jādalās pieredzē, lai veicinātu visaptverošu *Dafa* praktizētāju paaugstināšanos. Nedrīkst atstāt bez ievēribas nevienu apdzīvotu vietu. Sniegt glābiņu cilvēcei nozīmē darīt to, nešķirojot cilvēkus pēc viņu dzīves vietas vai izcelsmes. Vienmēr un visur jādemonstrē īstena praktizētāja *Sjiņšjin*. Visi, kas praktizē *Dafa*, ir vienas prakses skolnieki.

VI. Nepieciešams apņēmīgi pretoties jebkādai ietekmei, kas vērsta uz *Dafa* iekšējās būtības graušanu. Nevienam skolniekam nav atļauts pasludināt par *Faluṅ Dafa* saturu to, ko viņš savā zemajā līmenī redz, dzird vai apjauš, un pēc tam veikt tā saukto “Likuma mācības sludināšanu”. Pat runāt par labdarību nav atļauts, jo tas nav Likums, bet tikai vārdi, kas rosina laicīgos cilvēkus uz labo.

Tie nesatur spēku, ar kādu Likums glābj cilvēkus. Jebkura paša pieredzes izmantošana, mācot Likumu, ir uzskatāma par nopietnu Likuma graušānu. Citējot mani, jums jāpiebilst: “Skolotājs Li Hundži sacījis...” utt.

VII. *Dafa* skolniekiem ir aizliegts jaukt savu praksi ar jebkādu citu pilnveidošanās praksi (tie, kas novirzījušies no pareizā ceļa, vienmēr ir cilvēki, kas to nav ievērojuši). Katrs, kurš neņems vērā šo brīdinājumu, būs atbildīgs par jebkādām problēmām, kas atgādīsies. Nododiet tālāk visiem skolniekiem: izpildot mūsu vingrinājumus, nedrīkst pieļaut pat domu no citām praksēm vai pielietot domu darbību, jo, faktiski, parādoties šādai domai, tu jau pats izlūdzies kaut ko no šīs citas prakses. Ja tava pilnveidošanās tiks sajaukta ar citām praksēm, *Faluņ* deformēsies un zaudēs savu efektivitāti.

VIII. *Faluņ Dafa* praktizētājiem līdz ar vingrinājumu izpildi jāpilnveido *Sjiņsjin*. Tie, kas koncentrējas vienīgi uz vingrinājumu kustībām un pavirši izturas pret *Sjiņsjin* pilnveidošanu, netiks uzskatīti par *Faluņ Dafa* skolniekiem. Tādējādi *Dafa* praktizētājiem par svarīgāko daļu viņu ikdienas pilnveidošanā jāuzskata Likuma (*Fa*) apgūšana un grāmatu lasīšana.

*Li Hundži*

1994. gada 20. aprīlis

## PIELIKUMS II

### Noteikumi, kas jāievēro *Faluņ Dafa* skolniekiem, izplatot *Dafa* un mācot vingrinājumus

I. Izplatot *Dafa*, visiem *Faluņ Dafa* skolniekiem jāizmanto formulējums: “Skolotājs Li Hundži skaidro...” vai “Skolotājs Li Hundži saka...” Ir absolūti nepieļaujami savu paša gūto pieredzi, redzēto vai izprasto, kā arī no citām praksēm aizgūto, uzdot par Li Hundži *Dafa*. Pretējā gadījumā tas, kas tiks izplatīts, nebūs *Faluņ Dafa* un tiks uzskatīts par *Faluņ Dafa* graušanu.

II. Visi *Faluņ Dafa* skolnieki var izplatīt *Dafa*, rīkojot kolektīvas grāmatu lasīšanas, grupveida diskusijas vai izklāstot nodarbību vietās Skolotāja Li Hundži Likuma mācību. Nevienam nav atļauts uzstāties ar lekciju auditorijas priekšā, kā to esmu darījis es, mācot *Fa*. Nevienš, izņemot mani, nevar mācīt *Dafa*, nevienš nav spējīgs izprast manu domāšanu, ne arī manis mācītā *Fa* īsteno, dziļāko būtību.

III. Kad praktizētāji grupveida pārrunās, grāmatu lasīšanas nodarbībās vai praktisko nodarbību vietās runā par viņu pašu domām un *Dafa* izpratni, jābūt skaidram, ka tā ir tikai viņu pašu personiskā izpratne. Nav atļauts jaukt *Dafa* ar personisko izpratni, vēl jo vairāk, uzdot savu personisko izpratni par Skolotāja Li Hundži teikto.

IV. Izplatot *Dafa* un mācot vingrinājumus, nevienam *Faluņ Dafa* skolniekam nav atļauts iekasēt par to naudu vai pieņemt dāvanas. Katrs, kurš pārkāpj šo noteikumu, turpmāk vairs nav *Faluņ Dafa* skolnieks.

V. Nekādā gadījumā *Dafa* skolniekiem nav atļauts izmantot vingrinājumu apmācību, lai ārstētu pacientus un dziedētu slimības. Pretējā gadījumā tas ir tas pats, kas kaitēt *Dafa*.

*Li Hundži*

1994. gada 25. aprīlis

## PIELIKUMS III

### Normatīvi *Faluṅ Dafa* konsultantiem

I. Konsultantiem saudzīgi jāizturas pret *Faluṅ Dafa*, ar entuziasmu jāstrādā tā labā, jāvēlas brīvprātīgi kalpot citiem. Aktīvi jāorganizē praktizētājiem vingrinājumu nodarbības.

II. Konsultantiem jāpilnveidojas tikai pēc *Faluṅ Dafa*. Ja viņi mācās citas prakses vingrinājumus, tie automātiski zaudē tiesības būt par *Faluṅ Dafa* praktizētājiem un konsultantiem.

III. Nodarbībās konsultantiem jābūt stingri prasīgiem pret sevi, bet augstsirdīgiem pret citiem. Viņiem jāievēro savs *Sjīnsjin*, jābūt izpalīdzīgiem un draudzīgiem.

IV. Konsultantiem no visas sirds jāiesaistās *Dafa* izplatīšanā un vingrinājumu apmācībā. Viņiem aktīvi jāsadarbojas un jāatbalsta visu galveno konsultāciju punktu darbs.

V. Konsultantiem brīvprātīgi jā māca citiem vingrinājumi. Aizliegts vākt maksājumus vai pieņemt dāvanas. Praktizētājs netiecas pēc slavas vai peļņas, bet gan pēc īstenām vērtībām un tikuma (*De*).

*Li Hundži*



## PIELIKUMS IV

### Noteikumi *Faluņ Dafa* praktizētājiem

I. *Faluņ Dafa* ir Budas sistēmas pilnveidošanās ceļš. Nevienam nav atļauts, piesedzoties ar pilnveidošanos pēc *Faluņ Dafa*, izplatīt jebkuras reliģijas.

II. Visiem *Faluņ Dafa* praktizētājiem stingri jāievēro tās valsts likumi, kurā viņi dzīvo. Uzvedība, kas pārkāpj valsts politiku vai tās likumdošanu, ir tieši pretēja *Faluņ Dafa* īstenažām vērtībām un tikumam. Katrs pats ir atbildīgs par šādiem pārkāpumiem un visām to izraisītajām sekām.

III. Visiem *Faluņ Dafa* praktizētājiem aktīvi jāatbalsta saliedētība pilnveidošanās aprindās, aktīvi jāpiedalās cilvēces tradicionālās kultūras attīstībā.

IV. Visiem *Faluņ Dafa* skolniekiem, gan konsultantiem, gan praktizētājiem, aizliegts ārstēt slimniekus bez īpašas *Faluņ Dafa* dibinātāja un Skolotāja atļaujas vai bez atbilstošu varas iestāžu piekrišanas. Turklāt nevienam nav atļauts pēc paša ieskatiem pieņemt naudu vai dāvanas par slimību izdziedināšanu.

V. *Faluņ Dafa* skolniekiem *Sjīnsjin* pilnveidošana jāuzskata par prakses būtību. Ir absolūti nepieļaujami iejaukties valsts politiskajos notikumos, turklāt ir aizliegts iesaistīties jebkāda veida politiskās diskusijās un aktivitātēs. Tie, kas neievēro šo noteikumu, turpmāk vairs nav *Faluņ Dafa* skolnieki. Katram pašam jāatbild par savas rīcības sekām. Praktizētāju būtiskākie centieni vērsti uz uzcītīgu virzību uz priekšu un uz pēc iespējas ātrāku Pilnības sasniegšanu.

*Li Hundži*

## PASKAIDROJUMI

<sup>1</sup> **Dao** – “Ceļš”; šo jēdzienu var pielietot arī attiecībā uz tādu, kas sasniedzis Dao.

<sup>2</sup> **Fa** – “Likums”, “Ceļš” vai “Principi”.

<sup>3</sup> **Cjigun** – noteiktu cilvēka pilnveidošanas sistēmu kopējais nosaukums. Pēdējo desmitu gadu laikā *cjigun* Ķīnā ieguvis nedzirdētu popularitāti.

<sup>4</sup> **Faluṅgun** – “Likuma Rata *cjigun*”. Lai apzīmētu šo praksi, tiek lietoti abi nosaukumi – *Faluṅgun* un *Faluṅ Dafa*.

<sup>5</sup> **Faluṅ** – “Likuma Rats”.

<sup>6</sup> **Gun** – pilnveidošanās enerģija.

<sup>7</sup> **Meridiāni** – enerģētisko kanālu tīkls. Tradicionālajā Ķīnas medicīnā valda uzskats, ka slimība izveidojusies tādēļ, ka *cji* nespēj brīvi plūst cauri šiem meridiāniem, tie ir nosprostoti.

<sup>8</sup> **Daṅ pilnveidošanas svētie raksti (Daṅ Dzjin), Daoistu svētie raksti (Dao Dzan)** – seni, klasiski Ķīnas daoistu teksti praktiskai pilnveidošanai.

<sup>9</sup> **Budisma kopotie raksti (Tripitaka)** – pazīstami arī kā Pali svētie raksti. Tas ir tekstu sakopojums pirmatnējā Pali valodā, kas izveidots uz Teravada budisma doktrīnu bāzes. Šīs trīs daļas sastāv no Budas mācības, klostera kodeksa un īpašām filosofiskām tēzēm.

<sup>10</sup> **Arhats** – apskaidrotais ar Budas sistēmas statusu, kas pārsniedz Trīs Sfēras, bet ir zemāks par Bodhisatvu.

<sup>11</sup> **Vadžra** – var tikt tulkots kā “Dimants”, “Zibens” vai “Neiznīcināms”.

<sup>12</sup> **Tan dinastijas valdīšana** – Ķīnas vēstures uzplaukuma periods (mūsu ēras 618–907).

<sup>13</sup> **Cji** – ķīnieši to uzskata par sava veida substanci – enerģiju, kas ķermenī un apkārtējā vidē var izpausties dažādās formās. Bieži tiek tulkota kā “dzīvības enerģija”, no šīs *cji* atkarīgs cilvēka veselības stāvoklis. Otru jēdzienu “*cji*” apzīmē ar citu ķīnizīmi, taču izruna tam ir tāda pati.

<sup>14</sup> **Sjiņšjin** – “prāta būtība”, “sirds būtība”, “morālās īpašības”, “garīgums”, “dvēseles raksturs”, arī raksturs.

<sup>15</sup> **uzstādīt tīgeli un kurtuvi...** – ārējs alķīmisks process, kas ilgu laiku tika lietots kā metafora, aprakstot cilvēka ķermeņa iekšējo pilnveidošanos.

<sup>16</sup> **Trešā acs** – reizēm tulkota arī kā Debesu acs. Šis jēdziens tiek pielietots elastīgi – ar to var apzīmēt gan visu Trešās acs sistēmu, gan atsevišķu tās sastāvdaļu.

<sup>17</sup> **Šangen punkts** – akupunktūras punkts, kas atrodas starp cilvēka uzacīm.

<sup>18</sup> **Dzīvības esences cji** – *cji* kvintesence, būtiskā *cji* – šajā gadījumā *cji* lietošana plašākā nozīmē. Ar *cji* var apzīmēt arī tādas neredzamas un amorfas vielas kā gaiss, smarža, dusmas utt.

- <sup>19</sup> **Skolotājs** – šeit lietotais jēdziens satur divas nozīmes – Skolotājs un Tēvs.
- <sup>20</sup> **Li Šidžen, Suņ Simiao, Biaņ Cjue un Huatuo** – ievērojami seno laiku Ķīnas medicīnas speciālisti.
- <sup>21</sup> **Pulsa metode** – Ķīnas medicīnā diagnozes noteikšana pēc pulsa ir sarežģīta māksla, lai noteiktu katra atsevišķa iekšējā orgāna stāvokli cilvēka ķermenī.
- <sup>22</sup> **Cao Cao** – Trīs Karaļvalstu perioda imperators (220.– 265. g.m.ē.).
- <sup>23</sup> **Fo Tuo** – Buda.
- <sup>24</sup> **Ci Hai** – autoritatīvas ķīniešu vārdnīcas nosaukums.
- <sup>25</sup> **Lielā kultūras revolūcija** – komunistiska politiska kustība Ķīnā, kas neatzina tradicionālas vērtības un kultūru (1966–1976).
- <sup>26</sup> **Šakjamuni** – Buda Šakjamuni vai Buda, Sidhartha Gautama. Plašāk pazīstams kā budisma dibinātājs, kas dzīvojis senajā Indijā 5. gadsimtā pirms mūsu ēras.
- <sup>27</sup> **Samadhi** – meditācija budismā.
- <sup>28</sup> **Mahajana** – “Lielā Rata” budisms.
- <sup>29</sup> **Tathagata** – apskaidrota būtne ar Sasnieguma statusu Budas sistēmā, kas atrodas virs Bodhisatvas un Arhata līmeņiem.
- <sup>30</sup> **Bodhisatva** – apskaidrota būtne ar Sasnieguma statusu Budas sistēmā, kas ir augstāka par Arhatu, bet zemāka par Tathagatu.
- <sup>31</sup> **Sjiņdzjana** – province Ķīnas ziemeļrietumos.
- <sup>32</sup> **Haņ apgabals** – Haņ apgabalā dzīvojošie veido lielāko Ķīnas etnisko grupu, ar Haņ apgabalu tiek saukta to apdzīvotā teritorija; tā aptver lielāko Ķīnas provinču un apgabalu daļu.
- <sup>33</sup> **Huičan** – imperatora Vu Dzun valdīšanas laiks Tan dinastijā (841.–846. g. m.ē.).
- <sup>34</sup> **Danťian** – “daņ lauks”, kas atrodas vēdera lejasdaļā.
- <sup>35</sup> **Taidzji** – Dao sistēmas simbols, Rietumos plašāk pazīstams kā *jiņ-jan* simbols.
- <sup>36</sup> **Daņ** – enerģijas sakopojums, kas veidojas dažu praktizētāju ķermenī iekšējās alķīmijas rezultātā; ārējā alķīmijā tas tiek pieminēts kā Nemirstības eliksīrs.
- <sup>37</sup> **Daņ metodes cjigun** – *cjigun* skolas, kurās tiek pilnveidots *daņ*.
- <sup>38</sup> **Sarira** – tas, kas paliek pāri pēc atsevišķu praktizētāju kremēšanas.
- <sup>39</sup> **Nivaņ pils** – Dao sistēmā lietots apzīmējums čiekurveidīgajam dziedzerim, epifizei.
- <sup>40</sup> **Fudzjaņas province** – atrodas Ķīnas dienvidaustrumos.
- <sup>41</sup> **Žeņ un Du** – *Du* kanāls vai “Galvenā dzīsla” sākas iegurņa dobumā un ceļas augšup pa muguras vidusdaļu. *Žeņ* kanāls vai “Uztveres dzīsla” virzās uz augšu pa ķermeņa priekšpuses vidusdaļu.

<sup>42</sup> **Astoņi Ekstra meridiāni** – meridiāni, kas Ķīnas medicīnā eksistē papildus divpadsmit Pastāvīgajiem meridiāniem. Vairums no astoņiem Ekstra meridiāniem krustojas ar divpadsmit Pastāvīgo meridiānu akupunktūras punktiem, tādēļ tos nevar uzskatīt par patstāvīgiem vai svarīgākajiem meridiāniem.

<sup>43</sup> **Huijiņ punkts** – akupunktūras punkts kājstarpes centrā.

<sup>44</sup> **Baihui punkts** – akupunktūras punkts galvvidū.

<sup>45</sup> **Jiņ un jan** – Dao sistēma turas pie uzskata, ka viss sastāv no pretējiem spēkiem *jiņ* un *jan*, kas katrs pats par sevi ir neatkārtojams, bet tomēr tie ir savstarpēji atkarīgi. Piemēram, *jiņ* – sievišķais, *jan* – vīrišķais, ķermeņa priekšpuse – *jiņ*, mugurpuse – *jan*.

<sup>46</sup> **Dafa** – “Dižais Ceļš” vai “Dižais Likums”. *Faluņ Dafa* ir saīsināts nosaukums no “Dižais *Faluņ* Pilnveidošanās Ceļš”.

<sup>47</sup> **Lao Dzi** – “Dao De dzjin” autors, plašāk pazīstams kā daoisma pamatlicējs. Tiek uzskatīts, ka Lao Dzi dzīvojis aptuveni mūsu ēras 4. gadsimtā.

<sup>48</sup> **Haņ Sjiņs** – Haņ dinastijas pirmā imperatora Liu Bana armijas virspavēlnieks.

<sup>49</sup> **Desmitvirzienu pasaule** – Budas sistēmā uzskata, ka pasaule sastāv no desmit Virzieniem, norādījumiem.

<sup>50</sup> **Dzeja** – Ķīnā dzeja (mantra, kas satur formulu vingrinājuma skaidrojuma) tiek deklamēta tikai vienreiz, tieši pirms katra vingrinājuma. Katram vingrinājumam ir savas īpašas dzejas rindas, kuras tu vari deklamēt skaļi vai tikai klausīties vingrinājuma ierakstā.

<sup>51</sup> **Maitreja** – budismā Maitreja ir nākotnes Budas vārds, kurš nāks uz Zemi pēc Budas Šakjamuni, lai glābtu cilvēkus.

<sup>52</sup> **Laogun** – akupunktūras punkts plaukstu centrā.

<sup>53</sup> **Juncjuaņ** – akupunktūras punkts pēdas centrā.

<sup>54</sup> **Budas sistēmas un Dao sistēmas jēdzieni** – respektīvi, “*Faluņ*” un “Debesu loks”.

<sup>55</sup> **Din** – meditatīvs stāvoklis, kura laikā apziņa ir pilnīgi tukša, bet zinoša.