

**МЕТОД ВЕЛИКОГО
ПОЛНОГО СОВЕРШЕНСТВА**

(Русский перевод)

大圓滿法

"Телодвижения являются
вспомогательным средством для
достижения Полного Совершенства
в самосовершенствовании."

Ли Хунчжи
3 ноября 1996 года

ОГЛАВЛЕНИЕ
МЕТОД ВЕЛИКОГО ПОЛНОГО
СОВЕРШЕНСТВА

1. Особенности Гунфа	5
1.1. Совершенствуется Фалунь, а не вырабатывается и не образуется дань	7
1.2. Фалунь закаляет человека даже тогда, когда он не занимается Гун	7
1.3. Совершенствуется главное сознание, и Гун приобретёт сам практикующий	8
1.4. Совершенствуются как душа, так и жизнь	8
1.5. Пять комплексов Гунфа просты, и им легко обучиться	9
1.6. Гун растёт быстро без отклонений и без использования мыслей	10
1.7. Гун практикуется независимо от места, времени, ориентации и без приёмов его завершения	10
1.8. Практикующему не нужно бояться вмешательства извне демонических существ, так как его защищает моё Тело Закона	11
2. Иллюстрации и описание упражнений	12
2.1. Фо чжань цяньюшоу фа (Метод «Будда растягивает тысячи рук»)	12
2.2. Фалунь чжуан фа (Метод «Стоячая свая Фалунь»)	20
2.3. Гуаньтун лянцзи фа (Метод «Пронизывание до двух полюсов»)	24
2.4. Фалунь чжоутянь фа (Метод «Небесный круг Фалунь»)	30
2.5. Шэньтун цзячи фа (Метод «Усиление чудотворства»)	35
3. Механизмы и принципы упражнений	42
3.1. Первый комплекс гунфа	42
3.2. Второй комплекс гунфа	47

3.3. Третий комплекс гунфа.	48
3.4. Четвертый комплекс гунфа.	53
3.5. Пятый комплекс гунфа.	56
. . . .	
Приложение 1	
Требования к консультационным пунктам	
Фалунь Дафа.	61
Приложение 2	
Правила распространения Закона и Гун учениками	
Фалунь Дафа.	62
Приложение 3	
Требования, предъявляемые к консультантам Фа-	
лунь Дафа.	64
Приложение 4	
Правила для практикующих Фалунь Дафа.	64

1. ОСОБЕННОСТИ ГУНФА

Закон Будды Фалунь – высший Великий Закон системы Будды для самосовершенствования, основой которого является соединение с наивысшим свойством Вселенной «Чжэнь Шань Жэнь». Руководимое наивысшим свойством Вселенной совершенствование идёт по принципу эволюции Вселенной, поэтому мы совершенствуемся по Великому Закону и Великому Дао.

Закон Будды Фалунь прямо направлен на душу человека, чётко указывая, что совершенствование Синьсин является ключом к возрастанию Гун. Какова высота Синьсин, такова и высота Гун – это абсолютная истина Вселенной. Синьсин включает в себя преобразование Дэ (Дэ – своего рода белое вещество) и кармы (карма – своего рода чёрное вещество), а также отречение от разных стремлений, разных пристрастий и способность переживать «страдания из страданий». В него также включены многие «вещи», необходимые для повышения уровня.

В Закон Будды Фалунь включено также содержание для совершенствования жизни, состоящее в выполнении приёмов высшего Великого Закона системы Будды – «Метода Великого Полного Совершенства». С одной стороны, упражнения предназначены для укрепления сверхъестественных способностей и механизмов с помощью мощной силы Гун, благодаря чему будет достигнуто состояние, при котором Закон закаляет человека; а с другой стороны, с помощью телодвижений в теле будут эволюционированы многие живые существа. При достижении высших уровней в процессе самосовершенствования появится Юаньин, то есть тело Будды, и будут эволюционированы многие магические силы, порождённые с помощью приёмов. Телодвижения являются составной частью полного гармоничного совершенствования этого Дафа. Это – полный метод самосовершенствования и души и жизни, который также называется «Методом Великого Полного Совершенства». Этот Дафа требует и совершенствования, и выполнения упражнений. В первую очередь – совершенствование, затем –

упражнения. Без совершенствования Синьсин одними телодвижениями не увеличить Гун. Без практики по Методу Великого Полного Совершенства при одном лишь совершенствовании Синьсин рост силы Гун будет задержан, да и собственное тело не сможет преобразоваться.

Великий Закон совершенствования в Будду, который я уразумел и подтвердил в незапамятной древности, специально передаю тем, кому судьбой предопределено получить Закон, и тем, кто совершенствуется долгое время, но у них не растёт Гун; а также делаю для того, чтобы совершенствование началось на высшем уровне, и быстро повышалась сила Гун вплоть до достижения Полного Совершенства. Данный Закон гармоничен и озарён мудростью. Его приёмы просты, ибо Великий путь к истине всегда прост и доступен.

Фалунь является центром совершенствования по Закону Будды Фалунь. Фалунь представляет собой вращающееся высокоэнергетическое существо, обладающее умственными способностями. Фалунь, который я вкладываю в нижнюю часть живота совершенствующихся, непрерывно круглосуточно вращается, автоматически помогая совершенствующимся в их практике (фактически все, кто всерьёз занимается совершенствованием, читая мои книги или просматривая видеозаписи моих лекций, или прослушивая звукозаписи моих лекций, или изучая и выполняя телодвижения при помощи учеников Великого Закона, также получают Фалунь). Таким образом, хотя совершенствующийся не практикует всё время, но Фалунь непрерывно закаляет его. Среди распространённых в мире школ совершенствования это единственный способ самосовершенствования, с помощью которого достигается состояние «Закон закаляет человека».

Вращающемуся Фалунь присущи свойства Вселенной. Он является воплощением Вселенной. В Фалунь отражено всё: Фалунь системы Будды, Инь и Ян системы Дао, и всё, находящееся в десятистороннем мире. Вращаясь вовнутрь (по направлению движения часовой стрелки), Фалунь спасает самих совершенствующихся, извлекает много энергий из Вселенной и преобразует их в Гун. Вращаясь наружу (против направления движения часовой стрелки), Фалунь

спасает других людей; он излучает энергию, спасая живых существ, исправляя все неправильные состояния. Все, кто находится вблизи практикующего, получают пользу.

Фалунь Дафа ассимилирует совершенствующихся с наивысшим свойством Вселенной «Чжэнь Шань Жэнь», чем в корне отличается от любого другого гунфа. Его оригинальные особенности, главным образом, сводятся к следующим восьми пунктам.

1.1. Совершенствуется Фалунь, а не вырабатывается и не образуется дань

Фалунь присущи одинаковые с Вселенной свойства. Он представляет собой вращающееся высокоэнергетическое существо, обладающее умственными способностями. Он непрерывно вращается в нижней части живота совершенствующегося, непрерывно собирая из Вселенной энергию, эволюционируя энергию и преобразуя её в Гун. В связи с этим, в процессе совершенствования по Фалунь Дафа происходит очень быстрый рост Гун и ускоренное открытие Гун. Люди, тысячу лет практикующие по системе Дао, стремятся приобрести этот Фалунь, но не могут. В настоящее время распространяющиеся в обществе гунфа идут по пути формирования дань. Все вырабатывают дань. Их называют Дандао-цигун. Людям, занимающимся Дандао-цигун, очень трудно достичь при жизни открытия Гун и просветления.

1.2. Фалунь закаляет человека даже тогда, когда он не занимается Гун

Самосовершенствующимся ежедневно нужно работать, учиться, есть, спать и так далее, поэтому люди не могут круглосуточно заниматься закаливанием Гун. Но Фалунь непрерывно вращается, он круглосуточно помогает совершенствующемуся практиковать Гун. Это означает, что Фалунь непрерывно совершенствует человека, если даже тот не практикует ежеминутно. Короче говоря, человек не практикует Гун, а Закон закаляет человека.

Сейчас в мире, будь то в Китае или за рубежом, среди всех переданных гунфа ни один не может разрешить противоречие между работой и закаливанием Гун. Только Фалунь Дафа способен это сделать. Он является единственным гунфа, позволяющим Закону совершенствовать человека.

1.3. Совершенствуется главное сознание, и Гун приобретает сам практикующий

Великий Закон Фалунь целенаправленно совершенствует Чжу-иши (главное сознание) человека, требует, чтобы совершенствующийся ясно совершенствовал своё сердце, оставил все пристрастия и повышал свой Синьсин. Во время практики Гун по Методу Великого Полного Совершенства нельзя входить в состоянии транса, нельзя забываться. Надо, чтобы Чжу-иши всё время контролировал свою практику Гун. В этом случае полученный Гун закрепляется в твоём теле, и ты сам приобретаешь Гун. Такой Гун ты можешь забрать с собой. Вот в чём заключается ценность Фалунь Дафа – ты сам приобретаешь Гун.

Другие гунфа, распространяемые тысячи лет среди обычных людей, совершенствуют только Фу-иши (подсознание) человека, а плоть и Чжу-иши самосовершенствующегося играют лишь роль носителя. В момент достижения Полного Совершенства Фу-иши уходит ввысь, унося с собой Гун, а Чжу-иши и собственные тела практикующего ничего не получают; все старания практикующего в самосовершенствовании за всю жизнь оказываются напрасными. Конечно, при совершенствовании Чжу-иши, Фу-иши также получит свою часть Гун, и он, конечно, повысится вслед за Чжу-иши.

1.4. Совершенствуются как душа, так и жизнь

Совершенствование души в Фалунь Дафа означает совершенствование Синьсин. Совершенствование Синьсин поставлено на первое место. Считается, что Синьсин является ключом к возрастанию Гун. Иначе говоря, Гун, определяющий уровень, вырабатывается не путём практики, а

путём совершенствования Синьсин. Какова высота Синьсин, такова высота Гун. Понятие Синьсин, о котором говорит Великий Закон Фалунь, гораздо шире, чем содержание Дэ. Синьсин несёт в себе богатое содержание, включая Дэ.

Совершенствование жизни в Фалунь Дафа означает путь к долголетию, то есть закаливанием Гун можно изменить собственное тело, которое не будет оставлено. Чжуиши объединится с плотью воедино, достигнув тем самым Полного Совершенства в целом. Совершенствование жизни означает полное изменение состава молекул человеческого тела, замену состава клеток высокоэнергетическим веществом, чтобы тело состояло из материи другого пространства, и тогда этот человек останется вечно молодым. Проблема решается коренным образом, поэтому Великий Закон Фалунь является истинным Законом, позволяющим совершенствоваться и душой и жизнью.

1.5. Пять комплексов гунфа просты, и им легко обучиться

Великий путь к истине всегда прост и доступен. Хотя Великий Закон Фалунь в целом имеет очень мало телодвижений, однако он совершенствует многочисленные и всесторонние «вещи», контролирует все стороны организма, а также множество формирующихся сущностей. Пять комплексов гунфа передаются практикующим полностью. В самом начале пробиваются те места в теле самосовершенствующегося, в которых застряла энергия, при этом поглощается много энергии из Вселенной; в кратчайшие сроки из тела выводятся отходы, повышается уровень, усиливается чудотворство, благодаря чему практикующий вступает в состояние «чисто-белого тела». Эти пять комплексов гунфа далеко превзошли обычные способы пробивания каналов или способы большого и малого Небесного круга; они предоставляют практикующим самый удобный, самый быстрый, наилучший, а также и самый редкий путь совершенствования.

1.6. Гун растёт быстро без отклонений и без использования мыслей

При совершенствовании по Фалунь Дафа не нужно использовать мысль, не нужно концентрировать мысль в какой-то точке, не нужно опираться на ведение мыслью, поэтому совершенствование по Великому Закону Фалунь абсолютно безопасно и гарантирует, что не будет никаких отклонений. Фалунь также защищает совершенствующегося от отклонений при закаливании Гун, от вмешательства людей с плохим Синьсин. Он также способен автоматически исправлять все неправильные состояния.

Практикующие занимаются совершенствованием на очень высоком уровне. Если можешь терпеть «страдания из страданий», вынести трудновыносимые ситуации, соблюдать Синьсин, заниматься практическим совершенствованием только по одному направлению гунфа, тогда ты сможешь за несколько лет достичь состояния «сбор трёх цветков над макушкой», что означает самый высокий уровень, достигнутый в совершенствовании по мирскому Закону.

1.7. Гун практикуется независимо от места, времени, ориентации и без приёмов его завершения

Фалунь является воплощением Вселенной. Вращается Вселенная, вращаются Галактики, вращается и Земля вокруг своей оси, поэтому не нужно определять, где восток и запад, а где юг и север. Совершенствующийся по Фалунь Дафа практикует в соответствии со свойством Вселенной, по принципам эволюции Вселенной, поэтому в какую бы сторону он ни встал лицом при закаливании Гун, он закаляется лицом ко всем сторонам. Поскольку Фалунь постоянно вращается, то отсутствует понятие времени, таким образом, Гун можно практиковать в любое время. Фалунь вращается непрерывно, и остановить его самосовершенствующемуся невозможно, поэтому при закаливании Гун нет понятия о приёме завершения упражнений. Завершается поза, а Гун не завершается.

1.8. Практикующему не нужно бояться вмешательства извне демонических существ, так как его защищает моё Тело Закона

Очень опасно, если обычный человек вдруг приобретёт «вещи» высшего уровня, так как его жизнь сразу подвергнется угрозе. Когда совершенствующийся по Великому Закону Фалунь получает переданный мной Фалунь Дафа и по-настоящему занимается самосовершенствованием, он находится под защитой моего Тела Закона. Если только ты неуклонно будешь заниматься самосовершенствованием, Тело Закона будет всегда защищать тебя вплоть до достижения тобой Полного Совершенства. Если ты на полпути бросишь заниматься, то моё Тело Закона само уйдёт.

Многие не осмеливаются передавать Законы высшего уровня, потому что не в силах нести такую ответственность, да и Небо не разрешает. Фалунь Дафа – истинный Закон. Если только сам практикующий согласно требованиям Великого Закона будет контролировать свой Синьсин, изживёт пристрастия, избавится от любых неправильных стремлений при самосовершенствовании, то «одна справедливость восторжествует над всем злом». В таком случае любой нечистый дух будет бояться тебя, ни один человек, не имеющий связи с твоим повышением, не осмелится тебе помешать. Вот почему мы говорим, что Великий Закон Фалунь принципиально и полностью отличается от традиционных способов совершенствования, отличается от теорий закалки дань в различных системах и школах.

Совершенствование по Фалунь Дафа разделяется на много уровней, в том числе на «мирской Закон» и «пост-мирской Закон». Самосовершенствование сразу начинается на очень высоком уровне, предоставляя самую удобную школу совершенствующимся, а также тем, кто много лет занимался совершенствованием, но у них не рос Гун. После того как путём совершенствования сила Гун и Синьсин у совершенствующегося достигнут определённого уровня, у него при жизни сформируется нетленное «Тело-Ваджра», откроется Гун, и наступит Просветление, и он в целом взой-

дёт на высший уровень. Человек с великим устремлением, обучаясь истинному Закону, достигнет Истинного Плода; повышая Синьсин, устраняя пристрастия, он таким образом достигнет Полного Совершенства.

2. ИЛЛЮСТРАЦИИ И ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

2.1. Фо чжань цяньшоу фа (Метод «Будда растягивает тысячи рук»)

Основа гунфа. Ядром комплекса телодвижений «Фо чжань цяньшоу фа» служит растягивание всего тела, благодаря чему пробиваются те места, где энергия застряла, энергия в теле и под кожей приводится в сильное движение; автоматически и в большом количестве поглощается энергия из Вселенной, чтобы совершенствующийся с самого начала достиг открытия всех каналов. Изучая и практикуя этот комплекс движений, почувствуешь тепло в теле, а также особое ощущение очень сильного поля энергии. Это результат растягивания и пробивания всех проходов энергии во всём организме. Метод «Будда растягивает тысячи рук» включает в себя всего восемь движений, к тому же они сравнительно просты. Но в общем он контролирует многие вещи, вырабатываемые с помощью способов практики в целом. В то же время он позволяет практикующему быстро войти в состояние погружения в поле энергии. Практикующий должен заниматься этим комплексом движений как основным. Обычно во время практики Гун этот комплекс движений нужно выполнять прежде всего. Это один из способов, интенсифицирующих самосовершенствование.

Формула:

Шэнь шэнь хэ-и,
Дун цзин суйцзи;
Дин тянь дуцзунь,
Цяньшоу Фо ли.

身神合一,
动静随机;
顶天独尊,
千手佛立。



Фото 1-1



Фото 1-2

(Тело и душа сливаются воедино,
Движения и статичность определяются механизмом;
Великаном в небо упираясь,
Тысячерукий Будда возвышается.)

Подготовительная поза. Ноги на ширине плеч, стоять естественно, колени чуть согнуть (колени и бёдра обтекаемы), всё тело расслабить, но не делать вялым. Подбородок чуть поджать, кончик языка прижать вверх к нёбу. Между зубами – узкая щель, губы и глаза слегка сомкнуты, на лице – спокойствие и умиротворённость.

Ляньшоу цзеинь (Руки в положении цзеинь). Поднять руки ладонями вверх; кончики больших пальцев слегка соприкасаются друг с другом; сомкнуть остальные четыре пальца каждой руки и положить одну руку на другую, образуя овал. У мужчины сверху находится левая рука, у женщины – правая. Расположить руки перед нижней частью живота. Оба плеча чуть вперед, локти выдвинуть; освободить подмышки (см. фото 1-1).



Фото 1-3



Фото 1-4

Милэ шэнь яо (Милэ разгибает спину). Начать с положения рук цзеинь, поднять руки в мудре. Когда руки поднимаются до уровня лба, разъединить мудру и, поднимая руки, поворачивать ладони вверх. На уровне макушки головы ладони обращены вверх, кончики пальцев направлены друг к другу (см. фото 1-2). Расстояние между кончиками пальцев 20–25 сантиметров. В то же время поднимать основания кистей кверху, тянуть голову вверх, ногами давить вниз: всем телом с силой растягиваться примерно 2-3 секунды, затем резко расслабить всё тело. Снова слегка согнуть ноги в коленях и тазобедренном суставе.

Жулай гуань дин (Жулай вливает энергию через макушку). Начинать с предыдущей позы (см. фото 1-3). Одновременно поворачивая руки на 140 градусов во внешнюю сторону, образуя форму «воронки», выпрямить кисти и опустить руки вниз, обращая ладони к телу. Расстояние между руками и грудью не более 10 сантиметров. Затем руки опу-



Фото 1-5



Фото 1-6

скаются до нижней части живота (см. фото 1-4).

Руки в хэши (Соединение ладоней перед грудью).

После того как руки дошли до нижней части живота, и обе кисти рук обращены друг к другу тыльными сторонами, поднимать их вверх. На уровне груди сложить руки в хэши (см. 1-5). При хэши нужно плотно прижимать пальцы рук и основания кистей друг к другу, между ладонями при этом образуется полость. Опустите локти, при этом оба предплечья образуют прямую горизонтальную линию. (Во всех приёмах руки должны быть в форме лотоса, за исключением положений хэши и цзеинь. В последующих комплексах гунфа делать так же).

Чжан чжи цяньюнь кунь (Ладони направлены на Вселенную). Начинать с положения рук в хэши. Разъединить ладони (см. фото 1-6) на расстояние примерно 2-3 сантиметра, одновременно поворачивая их. Мужчины поворачивают левую руку к груди (женщины правую), а правую – наружу,



Фото 1-7



Фото 1-8

таким образом, левая рука оказывается наверху, а правая – внизу, предплечья на одном уровне. Затем левое предплечье развернуть налево до уровня макушки ладонью вниз (см. фото 1-7). Правая рука всё ещё остаётся у груди ладонью вверх. Когда левая рука дошла до места, тянуть голову вверх, с силой давить ногами вниз, с силой растягиваться всем телом примерно 2-3 секунды, затем сразу расслабить всё тело. Вернуть левую руку на прежнее место у груди и, соединив её с правой рукой, принять положение хэши (см. фото 1-5). Затем опять поворачивать ладони: правая рука наверху, левая – внизу (см. фото 1-8). Правая рука повторяет движение левой руки (см. фото 1-9). После растягивания расслабиться. После возвращения рук на прежнее место принять положение хэши.

Цзинхоу фэньшэнь (Золотая обезьяна разделяет тело). Начинать с положения хэши. Разъединить руки у груди и разворачивать их в противоположные стороны,



Фото 1-9



Фото 1-10

руки и плечи находятся на одной прямой. При этом тянуть голову вверх, давить ногами вниз, с силой растягивать руки в стороны, растягивать тело в четыре стороны примерно 2-3 секунды (см. фото 1-10). Затем резко расслабиться. Принять положение хэши.

Шуанлун ся хай (Два дракона погружаются в море).

Начинать с положения хэши. Разъединить руки, опустить их вниз перед телом под углом в 30 градусов (см. фото 1-11). Тянуть голову вверх, давить ногами вниз. С силой растягивать все тело 2-3 секунды. Резко расслабить всё тело. Вернуть руки в прежнее положение и принять хэши.

Пуса фулянь (Бодхисаттва опирается руками на лотос). Начинать с положения хэши. Разъединяясь, руки идут по бокам тела наискосок (см. фото 1-12). Когда руки доходят до боков, выпрямить их под углом к телу примерно в 30 градусов и тянуть голову вверх, давить ногами вниз. С



Фото 1-11



Фото 1-12



Фото 1-13

силой растягивать всё тело примерно 2-3 секунды, затем резко расслабиться. Вернуть руки на прежнее место. Принять положение хэши.

Лохань бэй-шань (Архат несёт гору на спине). Начинать с положения хэши. Разъединяя руки, выпрямить их и отвести назад за тело, поворачивая ладони назад. Когда руки дойдут до боков тела, кисти рук постепенно сгибаются. Пройдя за спину, согнуть кисти под углом 45 градусов, ладони направлены вверх. Когда руки дошли до места, тянуть голову вверх, давить ногами вниз и с силой растягивать все тело 2-3 секунды (корпус тела должен быть прямым, не следует наклоняться вперед, надо напрягать грудь), после чего резко расслабить тело (см. фото 1-13). Руки вернуть на прежнее место и сложить их в положение хэши.

Цзинган пай-шань (Ваджра отодвигает гору). Начинать с положения хэши. Разъединив руки, продвигать их



Фото 1-14



Фото 1-15



Фото 1-16

вперёд от себя на уровне плеч с вертикально стоящими ладонями, при этом кончики пальцев рук направлены вверх. Выпрямив руки, тянуть голову вверх, давить ногами вниз. С силой растягивать всё тело (см. фото 1-14) примерно 2-3 секунды, после чего сразу расслабиться. Принять положение хэши.

Декоу сяофу (Перекрыть руками нижнюю часть живота). Начинать с положения хэши. Медленно опускать руки вниз, обращая ладони к животу. Дойдя до уровня нижней части живота, скрестить ладони (см. фото 1-15). У мужчин – левая рука ближе к телу, у женщин – правая. Ладонь одной руки обращена к тыльной стороне другой руки. Расстояние между руками, между рукой и нижней частью живота около 3 сантиметров. Держать руки в этом положении 40 – 100 секунд.

Шоу-ши (Заключительная поза). Руки в положении цзеинь (см. фото 1-16).

2.2. Фалунь чжуан фа (Метод «Стоячая свая Фалунь»)

Основа гунфа. «Фалунь чжуан фа» принадлежит к числу статичных методов «Стоячая свая» и состоит из четырёх движений охвата колеса. Постоянное занятие по «Фалунь чжуан фа» позволяет пробить все проходы в теле совершенствующихся. Этот гунфа является всесторонним способом самосовершенствования, позволяющим проявиться мудрости, увеличить силу, повысить уровень и усилить чудотворства. Приёмы сравнительно просты, но они совершенствуют очень много «вещей», причём имеют всесторонний характер. В первое время при занятиях «Фалунь чжуан фа» практикующий чувствует в руках сильную тяжесть и ломоту, но после занятия он не чувствует усталости, как после обычного физического труда, к тому же сразу ощутит лёгкость во всём теле. С увеличением времени практики Гун можно почувствовать также вращение Фалунь между руками. При занятии по «Фалунь чжуан фа» движения должны быть естественными, нельзя специально раскачиваться. Незначительные колебания тела допускаются, однако нужно сдерживать сильные колебания. Чем дольше время охвата колеса, тем лучше, но это зависит от возможностей каждого конкретного человека. При погружении в созерцание не следует забывать, что ты занимаешься практикой. Об этом надо помнить всё время.

Формула:

Шэнхуи цзэнли,
Жунсинь цинты;
Сымяо сы,
Фалунь чуци.

生慧增力,
容心轻体;
似妙似悟,
法轮初起。

(Растёт мудрость и сила,
Облегчается душа и тело;
И всё кажется прекрасным и понятным,
Восход Фалунь начинается.)



Фото 2-1



Фото 2-2

Подготовительная поза. Ноги на ширине плеч, стоят естественно, чуть согнув ноги. Колени и бёдра слегка согнуть. Всё тело расслаблено, но не вялое. Немного втянуть нижнюю челюсть. Кончик языка прижать к нёбу. Оставить небольшую щель между зубами. Губы и глаза сомкнуты. На лице спокойствие и умиротворённость.

Ляншоу цзеинь (Руки в положении цзеинь) (см. фото 2-1).

Тоу цянъ бао лунь (Охват колеса перед головой). Начинать с положения цзеинь. Медленно поднять руки перед животом, а затем выводить их из положения цзеинь. Поднять руки перед головой до уровня бровей, при этом ладони обращены к лицу (см. фото 2-2). Направить кончики пальцев друг к другу. Расстояние между ними примерно 15 сантиметров. Охватить руками «круг». Расслабить всё тело.



Фото 2-3



Фото 2-4

Фу цян бао лунь (Охват колеса перед нижней частью живота). Медленно опустить руки вниз из положения «охват колеса перед головой» до уровня нижней части живота, в остальном поза остается прежней (см. фото 2-3). Локти выдвинуты, подмышки освободить, ладони обращены вверх. Кончики пальцев друг против друга. Охватить руками «круг».

Тю дин бао лунь (Охват колеса над головой). Начинать с положения «охват колеса перед нижней частью живота». Не изменяя позы, медленно поднять руки над головой и охватить «колесо» над макушкой головы (см. фото 2-4). Кончики пальцев обеих рук обращены друг к другу. Ладони направлены вниз. Расстояние между кончиками пальцев обеих рук 20-30 сантиметров. Руки в положении круга. Расслабить плечи, руки, локти и запястья.



Фото 2-5



Фото 2-6



Фото 2-7

Лян цэ бао лунь (Охват колеса по обеим сторонам головы). Опустить руки из положения «охват колеса над головой» и расположить их с обеих сторон головы (см. фото 2-5). Ладони обращены к ушам. Расслабить плечи. Предплечья стоят вертикально. Между ушами и руками не должно быть близкого расстояния.

Декоу сяо фу (Сложить руки перед нижней частью живота) (см. фото 2-6). Опустить руки из позы «охват колеса по обеим сторонам головы» до нижней части живота и скрестить их.

Ляншоу цзеинь (Руки в положении цзеинь). Сложить руки в мудру. Заключительная поза (см. фото 2-7).



Фото 3-1



Фото 3-2

2.3. Гуаньтун лянцзи фа (Метод «Пронизывание до двух полюсов»)

Основа гунфа. «Гуаньтун лянцзи фа» является способом смешивания и слияния энергии Вселенной с энергией внутри тела. При практике этого гунфа большое количество энергии выбрасывается из тела и поглощается из Вселенной, что позволяет совершенствующемуся за очень короткое время очистить тело. В то же время при чун-гуань (прорывание-вливание) удастся открыть макушку головы и проходы человеческого тела в ступнях. Руки двигаются вверх и вниз вместе с энергией внутри тела и механизмом вне тела. Прорывающаяся ввысь энергия, вырвавшись из макушки головы, доходит до самого верхнего полюса Вселенной. Вливающаяся вниз энергия, вырвавшись из-под ступней ног, достигает самого нижнего полюса Вселенной.



Фото 3-3

Когда эти энергии возвращаются от полюсов Вселенной, они направляются в противоположные стороны. Движения повторяются 9 раз.

После девятикратного поочередного для каждой руки прорывания и вливания надо делать одновременное прорывание и вливание двумя руками также 9 раз. После этого руки опускаются до уровня нижней части живота и четыре раза продвигают Фалунь по часовой стрелке, возвращая находящуюся вовне энергию обратно внутрь тела. В заключение руки складываются в цзеинь.

Прежде чем практиковать по методу «Гуаньтун лянцзи фа», необходимо представить, что ты стал двумя высокими пустыми цилиндрами, стоящими между небом и землей, безгранично высокими, гигантскими. Это поможет беспребойному движению энергии.



Фото 3-4

Формула:

Цзинхуа бэньты.
Фа кай дин ды;
Синь цы и-мэн,
Тунтянь чэды.

净化本体,
法开顶底;
心慈意猛,
通天彻地。

(Очищаются собственные тела,
Закон открывает вершину и низ;
Сердце доброе, намерение решительное,
Пронизываются Земля и Небо.)

Подготовительная поза. Ноги на ширине плеч. Стоять естественно. Слегка согнуть колени и бёдра. Всё тело расслабленное, но не вялое. Немного втянуть нижнюю челюсть, прижать кончик языка к нёбу. Между зубами – узкая



Фото 3-5



Фото 3-6

цель. Сомкнуть губы и прикрыть глаза. На лице спокойствие и умиротворённость.

Ляншоу цзеинь (Руки в положении цзеинь) (см. фото 3-1).

Шуаншоу хэши (Руки в положении хэши) (см. фото 3-2).

Даньшоу чун-гуань (Прорывание и вливание каждой рукой). Начинать с положения хэши и делать прорывание и вливание каждой рукой. Руки медленно двигаются по механизму, находящемуся вне тела, а энергия внутри тела циркулирует вверх и вниз вслед за руками (см. фото 3-3). У мужчин сначала левая рука идёт вверх, у женщин – правая. Рука медленно поднимается вверх вдоль соответствующей половины тела, перед лицом, превышая макушку. В то же время правую руку (у женщин левую) медленно опускать



Фото 3-7



Фото 3-8

вниз. Руки поднимаются и опускаются попеременно (см. фото 3-4). Ладони обращены к телу. Расстояние между руками и телом не должно быть больше 10 сантиметров. Всё тело расслаблено. Движение руки вверх и вниз считается одним циклом. Всего выполняется 9 циклов прорывания и вливания.

Шуаншоу чун-гуань (Прорывание и вливание обеими руками). После девятого цикла прорывания и вливания энергии каждой рукой, левая рука (у женщин правая) находится наверху, пока другая рука не поднимется вверх (см. фото 3-5), затем делается вливание вниз обеими руками вместе (см. фото 3-6).

При прорывании и вливании двумя руками ладони обращены к телу. Расстояние между руками и телом не должно быть больше 10 сантиметров. Прорывание вверх и вливание вниз считаются одним циклом. Всего выполнить 9 циклов прорывания и вливания.



Фото 3-9



Фото 3-10

Шуаншоу туйдун Фалунь (Вращение Фалунь обеими руками). После девятого цикла прорывания и вливания двумя руками руки из положения над макушкой опускаются вниз до нижней части живота (см. фото 3-7). Опустив их до уровня нижней части живота, крутить Фалунь в этом месте обеими руками (см. фото 3-8, 3-9). У мужчин левая рука (у женщин правая) находится ближе к телу. Расстояние между руками и между рукой и телом 2-3 сантиметра. Продвигать Фалунь по часовой стрелке 4 раза, возвращая энергию, находящуюся вне тела, обратно внутрь тела. При продвижении Фалунь руки не должны выходить за пределы нижней части живота.

Ляншоу цзеинь (Руки в положении цзеинь). Заключительная поза (см. фото 3-10).



Фото 4-1



Фото 4-2

2.4. Фалунь чжоутянь фа (Метод «Небесный круг Фалунь»)

Основа гунфа. «Фалунь чжоутянь фа» позволяет циркулировать энергии в человеческом теле по большой площади, а не по одному или нескольким каналам. Циркуляция происходит со стороны инь тела человека в сторону ян. Циркуляция идёт непрерывно. Это далеко превзошло обычные способы пробивания каналов или большого или малого Небесного круга. Метод «Небесный круг Фалунь» принадлежит к числу способов самосовершенствования на среднем уровне. На основе предыдущих трёх комплексов, практикуя эти движения, можно очень быстро открыть цимай (каналы ци) во всем теле (в том числе и большой Небесный круг), а также можно постепенно открыть все проходы в теле сверху вниз. Самая большая отличительная черта гунфа «Небесный круг Фалунь» состоит в том, что он исправляет неправильное состояние тела человека путём вращения Фалунь, чтобы человеческое тело – этот целый



Фото 4-3



Фото 4-4

микрокосмос – возвратилось в первоначальное состояние, достигая тем самым бесперебойной циркуляции ци в каналах всего тела. Достижение такого состояния говорит о том, что человек уже достиг довольно высокого уровня в самосовершенствовании по мирскому Закону. При выполнении этих движений руки идут по механизму. Движения должны быть медленными, плавными и кругообразными.

Формула:

Сюаньфа чжисюй,
Синьцин сыюй;
Фаньбэнь гуйчжэнь,
Ю-ю сы-ци.

旋法至虚,
心清似玉;
返本归真,
悠悠似起。

(Закон до Великой пустоты вращается,
Душа чиста, как нефрит;
К истоку жизни, к истине возвращаемся,
Покачиваясь, готовы на взлёт.)

Подготовительная поза. Ноги на ширине плеч. Стоять естественно. Ноги чуть согнуть. Колени и бедра округлые.



Фото 4-5



Фото 4-6

Всё тело расслабленное, но не вялое. Слегка втянуть нижнюю челюсть, прижать кончик языка вверх к нёбу. Между зубами – узкая щель. Сомкнуть губы и прикрыть глаза. На лице спокойствие и умиротворённость.

Ляншоу цзеинь (Руки в положении цзеинь, как показано на фото 4-1).

Шуаншоу хэши (Руки в положении хэши, как показано на фото 4-2).

Разъединяя руки из положения хэши, опустить руки вниз к нижней части живота, обращая ладони к телу. Расстояние между руками и телом не должно быть больше 10 сантиметров. Миновав нижнюю часть живота, руки опускаются вниз по внутренним сторонам ног. Одновременно сгибать тело и согнуть ноги (см. фото 4-3). Приближаясь к земле,



Фото 4-7



Фото 4-8



Фото 4-9

руки огибают кончики пальцев ног и внешние стороны стоп и пяток (см. фото 4-4). Далее, сгибая запястья, постепенно поднимать руки вверх от пяток по задним сторонам ног (см. фото 4-5). Руки поднимаются за спиной, при этом тело выпрямляется (см. фото 4-6).

В ходе практики по методу «Небесный круг Фалунь» не следует касаться руками какой-либо части тела, иначе энергия с обеих рук вернётся в тело. Когда руки поднимаются до предела, слегка сжать кулаки (при этом обе руки перестают нести энергию) (см. фото 4-7), затем вывести кулаки из-за спины через подмышки, скрестить руки перед грудью (нет особого требования к рукам, какая из них должна находиться наверху, а какая – внизу; это зависит от привычки каждого, и в этом отношении нет различий между мужчиной и женщиной) (см. фото 4-8). Перемещать ладони вдоль плеч (ладони не касаются плеч) по внешним



Фото 4-10



Фото 4-11

сторонам рук к тыльным сторонам ладоней. Когда кисти перекрещиваются, ладони располагаются друг против друга. Расстояние между ладонями 3-4 сантиметра. При этом кисти и локти образуют одну прямую (см. фото 4-9). Затем обе руки, словно держа шарик, поворачиваются, в результате чего внешняя рука стала внутренней, а внутренняя – внешней. После этого продвигать кисти по сторонам инь по предплечьям до плеча, одновременно поднимая их вверх, а затем завести за голову (см. фото 4-10). При этом руки над головой перекрещены (см. фото 4-11). Затем разъединить руки, обращая кончики пальцев вниз, чтобы соединиться с энергией на спине. Затем руки провести над головой и опустить их перед грудью (см. фото 4-12). Это является одним циклом Небесного круга. Выполнить его 9 раз. После девятого цикла, опустив руки от груди к нижней части живота, перекрыть нижнюю часть живота руками (см. фото 4-13).



Фото 4-12



Фото 4-13



Фото 4-14

Руки в положении цзеинь. Заключительная поза (см. рис. 4-14).

2.5. Шэньтун цзячи фа (Метод «Усиление чудотворства»)

Основа гунфа. «Шэньтун цзячи фа» принадлежит к статическим гунфа самосовершенствования. Это комплексное упражнение предназначено для укрепления чудотворств (в том числе сверхъестественных способностей) и силы Гун путём вращения Фалунь с использованием мудр [движения рук] Будды. Данный метод принадлежит к гунфа выше среднего уровня и раньше относился к числу секретных способов закаливания. Метод «Усиление чудотворства» требует, чтобы самосовершенствование проходило в сидячей позе с парно скрещенными ногами. Если в первое



Фото 5-1



Фото 5-2

время не можешь сидеть с парно скрещенными ногами, можно сидеть с одиночно скрещенными ногами. Но в конце концов нужно сидеть с парно скрещенными ногами. Во время самосовершенствования образуется сравнительно мощный поток энергии, да и поле энергии вне тела также сравнительно большое. Время сидения в такой позе – чем дольше, тем лучше. Это зависит от способности терпения. Чем больше времени практикуешь в такой позе, тем интенсивнее упражнение, тем быстрее проявляется Гун. Во время практики ни о чём не надо думать, сидеть без всяких мыслей; перейти от состояния спокойствия в созерцание, но Чжу-иши должен знать, что ты сам совершенствуешься.

Формула:

Ю-и у-и,
Инь суй цзи ци,
Сыкун фэйкун,
Дун цзин жу-и.

有意无意,
印随机起;
似空非空,
动静如意。



Фото 5-3



Фото 5-4

(То мерцает, то исчезает мысль,
Мудра выполняется по механизму.
Словно пустота, но не пустая,
То идёт, то останавливается – всё свободно.)

Подготовительная поза. Сидеть со скрещенными ногами. Выпрямить спину и шею. Слегка втянуть нижнюю челюсть. Прижимать кончик языка вверх к нёбу. Между зубами – небольшая щель. Губы сомкнуты. Всё тело расслаблено, но не вялое. Спокойно закрыть глаза. В сердце возникает чувство милосердия, на лице – доброта и приветливость. Сложить руки перед нижней частью живота (см. фото 5-1), постепенно погрузиться в созерцание.

Да шоу-инь (Выполнение мудры). Руки из положения цзеинь медленно поднимать вверх. На уровне лба начинаем поворачивать ладони вверх. Когда ладони обеих рук будут обращены к небу, тогда руки уже достигли верхней



Фото 5-5



Фото 5-6



Фото 5-7

точки (см. фото 5-2). (При выполнении мудры Будды предплечья ведут плечо с определённой силой). Потом разъединить руки, поворачивая их назад. Делая над макушкой дугу, одновременно опустить руки вниз до боковых сторон перед головой (см. фото 5-3). Локти приблизить друг к другу. Ладони обращены вверх, кончики пальцев – вперёд (см. фото 5-4). Запястья выпрямить. Руки пересекаются перед грудью. У мужчины левая рука движется по внешней стороне, а у женщины – правая рука движется по внешней стороне. После перекрещивания предплечья образуют прямую линию (см. фото 5-5). Запястье внешней руки поворачивается во внешнюю сторону ладонью вверх, делая большую половину дуги, чтобы ладонь была обращена вверх, а кончики пальцев – назад. Руки движутся с определённой силой. После перекрещивания рук, внутренняя рука постепенно поворачивается вниз, и постепенно опускаясь, полностью выпрямляется. Достигнув нижнего положения, ладонь этой руки поворачивается вверх. Рука опущена вниз и образует с телом угол в 30 градусов (см. фото 5-6). После этого левая рука, находящаяся над плечом, движется по



Фото 5-8



Фото 5-9



Фото 5-10

внутренней стороне, правая рука поднимается вверх, а ладонь поворачивается к телу. Движения такие же, как было описано выше, лишь руки симметрично меняются местами (см. фото 5-7). Затем выпрямить запястье, у мужчины – правой руки (у женщины – левой), разворачивая ладонь к телу. После перекрещивания перед грудью ладонь опустить вниз, выпрямить эту руку наискось вниз перед голенью. Одновременно у мужчины поднимать левую руку (у женщины правую) вверх, поворачивая ладонь во внутреннюю сторону, после перекрещивания поворачивать ладонь, рука движется в сторону перед левым плечом (у женщины перед правым). Когда рука доходит до верхнего положения, ладонь обращена вверх, кончики пальцев направлены вперед (см. фото 5-8). Затем движения повторяются, как вышеописанные, лишь руки симметрично меняются местами, то есть у мужчины левая рука (у женщины правая) идёт по внутренней стороне вниз, правая рука (у женщины левая) идёт по внешней стороне вверх, таким образом, положение рук становится противоположным (см. фото 5-9). Движения Да шуинь должны быть последовательными, без остановки.



Фото 5-11



Фото 5-12

Цзя чи (интенсификация). Начинать с прежнего движения Да шоу-инь. Верхняя рука движется по внутренней стороне, нижняя рука движется по внешней стороне. У мужчины правая ладонь постепенно поворачивается к груди и движется вниз, а левая рука (у женщины правая) поднимается. Когда оба предплечья доходят до груди и образуют прямую линию (см. фото 5-10), развести руки в обе стороны, поворачивая ладони вниз (см. фото 5-11). Когда руки выходят за пределы коленей, развернуть руки на уровне талии. Предплечья и кисти рук – на одном уровне. Расслабить руки (см. фото 5-12). Эти движения предназначены для того, чтобы направить находящееся внутри тела чудотворство на руки с целью его усиления. Во время цзячи в ладонях чувствуется тепло, тяжесть, «мурашки», ощущение какого-то предмета и так далее. Но не следует умышленно стремиться к этому, нужно вести себя естественно. В этом положении нужно сидеть долго: чем дольше, тем лучше.

Далее, обращая ладонь внутрь, сгибая запястье, у мужчины правая рука (у женщины левая) движется по направ-



Фото 5-13



Фото 5-14

лению к нижней части живота. Когда рука доходит до этого места, ладонь обращена вверх у нижней части живота. Одновременно с этим, поворачивая вперед поднятую ладонь, у мужчины левая рука (у женщины правая) движется по направлению к нижней челюсти. Эта рука поднимается до уровня плеча, ладонь повернута вниз, предплечье и кисть на одном уровне, обе ладони обращены друг к другу. Сохранять такую позу созерцания необходимо долго (см. фото 5-13). Сколько времени сможешь держаться, столько и держишь. Затем верхняя рука по дуге опускается вниз и вперед до нижней части живота. Одновременно с этим нижняя рука поднимается вверх, а ладонь поворачивается вниз. Когда эта рука доходит до нижней челюсти, она находится на уровне плеча. Ладони обращены друг к другу. Остаться в такой позе созерцания (см. фото 5-14) как можно дольше: чем дольше, тем лучше.

Цзингун сюлянь (Совершенствование в статичном состоянии). Начинать с предыдущей позы. Верхняя рука по дуге опускается до нижней части живота. Руки соеди-



Фото 5-15



Фото 5-16

нить в цзеинь (см. фото 5-15). После этого начинается самосовершенствование в статичном состоянии. Человек глубоко погружается в состояние созерцания, войдя в медитацию, но Чжу-иши должен помнить, что он занимается самосовершенствованием. Совершенствоваться в этом положении надо долго: чем дольше, тем лучше. Сколько времени сможешь находиться в такой позе, столько и держись.

Заключительная поза: сложить руки в хэши (см. фото 5-16). Выйти из медитации и распрямить ноги.

3. МЕХАНИЗМЫ И ПРИНЦИПЫ УПРАЖНЕНИЙ

3.1. Первый комплекс гунфа

Первый комплекс движений называется Фо чжань цяньюшоу фа (метод «Будда растягивает тысячи рук»). Как говорит само название, в этом упражнении тысячерукий Будда и тысячерукая Бодхисаттва Гуаньинь растягивают свои руки. Конечно, мы не можем выполнить тысячу движений, да и трудно их запомнить, это было бы очень изнурительно. В этом комплексе мы используем восемь основных

простых движений, отображающих эту идею. Однако благодаря этим движениям полностью откроются все каналы в нашем организме. Знаете, почему мы говорим, что наш гунфа с самого начала позволяет совершенствоваться на очень высоком уровне? Потому что мы работаем не с одним-двумя каналами, не с каналами Жэньмай и Думай и восемью дополнительными каналами, а с самого начала мы полностью открываем все каналы, отчего все каналы в теле одновременно приводятся в движение. Таким образом, мы с самого начала уже занимаемся на очень высоком уровне совершенствования.

В данном комплексе движений требуется выполнять «растягивания» и «расслабления». При этом руки и ноги при движении обязательно должны быть хорошо скоординированы, чтобы при помощи растягивания и расслабления пробить все забитые места в твоём теле. Конечно, если я не поставлю тебе «механизмы» данного комплекса, твои упражнения никакой роли играть не будут. Растягивание надо делать медленно, всё тело растягивать до предела, до такого состояния, как будто разделяешь себя на части. При растягивании тело становится как будто очень высоким и большим. Не надо использовать мысли. Тело следует расслаблять резко. После растягивания до предела тело расслабляется мгновенно. При этом оно напоминает кожаную сумку, которую спрессовали, и из неё вышел весь воздух. Когда руки поднимаются, воздух сразу вовлекается внутрь, вместе с ним вливается и новая энергия. При действии такого механизма можно пробить все забитые места.

Когда растягивается тело, пятки давят вниз, голова сильно тянется вверх, словно растягивая все каналы в теле, затем наступает резкое расслабление. Благодаря этим движениям сразу открываются каналы во всём теле. Конечно, мы также должны заложить в твоё тело разные «механизмы». При растягивании руки должны медленно, с силой растягиваться до предела. В системе Дао говорится о прохождении трёх инь- и трёх ян-каналов, а на самом деле циркуляция идёт не только по трём инь- и трём ян-каналам. Даже в руках вдоль и поперёк также находят-

ся бесчисленные каналы. Все они должны быть открыты. Надо растягивать их до полного открытия. Мы с самого начала стремимся сразу полностью пробить все каналы. Самосовершенствование по обычным гунфа, не считая закаливания ци, всё же приходится начинать с открытия одного канала, приводящего к открытию всех каналов. Чтобы открыть все каналы, требуется очень длительное время, очень много лет. А мы подходим к открытию всех каналов с самого начала. Поэтому мы занимаемся самосовершенствованием на очень высоком уровне. Все вы должны как следует понять это.

Сейчас поговорю о стоячей позе. Ноги на ширине плеч. Требуется стоять в естественной позе. Не нужно ставить ступни ног параллельно, потому что у нас нет содержания из ушу. Многие гунфа применяют позу «всадника» из ушу. Система Будды занимается спасением всех живых существ, поэтому нельзя всё время думать о вовлечении энергии внутрь. Нужно округлить колени и тазобедренный сустав, слегка согнув ноги. После сгибания каналы освобождаются. Когда ты стоишь навтыжку, каналы сжаты. Тело должно быть прямым. Всё тело должно находиться в расслабленном состоянии. Тело расслабляется полностью изнутри к наружной стороне, но не до вялости. Голова держится прямо.

При выполнении пяти комплексов гунфа глаза всё время должны быть закрыты. Но во время обучения ты всё-таки должен смотреть, нужно заниматься с открытыми глазами, чтобы ты знал, правильно ли выполняешь движения. После обучения, когда ты сам практикуешь, глаза нужно закрывать. Кончик языка прижимать вверх к нёбу. Между зубами оставить щель. Губы должны быть сомкнуты. Почему кончик языка должен прикасаться к нёбу? Всем известно, что при настоящем закаливании Гун циркуляция идёт не только по поверхностному Небесному кругу, но и внутри тела по всем каналам вдоль и поперек. Каналы существуют не только на поверхности тела, но и во всех внутренних органах. Они даже существуют между внутренними органами. Однако полость рта пустая. Поэтому при касании кончиком языка

нёба в ней образуется мостик, который помогает увеличению потока энергии при циркуляции по каналам, чтобы поток энергии прошёл через язык. А закрытие губ означает образование внешнего мостика, по которому циркулирует поток энергии на поверхности кожи. Тогда почему нужно оставить щель между зубами? Потому что, если во время практики зубы стиснуты, то при циркуляции энергии они стиснутся ещё сильнее. Не расслабленные места не могут быть полностью эволюционированы, поэтому там, где сильно напряжено, не происходит преобразования. Эти места не могут быть эволюционированы. Когда между зубами остаётся щель, они расслабляются. Это основные требования к движениям. Среди них имеются три переходных движения, которые появятся далее в наших гунфа, поэтому я остановлюсь на них.

Руки в хэши (Ладони сложены перед грудью). При сложении ладоней предплечья образуют прямую линию, плечи приподняты, благодаря чему освобождаются подмышечные впадины. Если сдавить подмышки, то сдавишь и проход для энергии. Кончики пальцев не должны быть перед лицом, а должны стоять перед грудью на определённом расстоянии от тела. Между ладонями – пустота, основания кистей сомкнуты вместе. Все вы должны запомнить это положение, которое мы будем неоднократно повторять.

Декоу сяофу (Перекрытие руками нижней части живота). В этом положении руки должны быть приподняты. Мы говорим, что такая поза тоже небезосновательна, потому что без свободного пространства в подмышках энергия будет сдавлена и не сможет пройти. При выполнении у мужчины левая рука располагается ближе к животу, у женщины – правая рука. Требуется, чтобы между руками сохранялось расстояние, равное толщине одной кисти. Они не должны соприкасаться. Между руками и телом следует сохранять расстояние вдвое больше, руки не должны соприкасаться с телом. Почему? Мы знаем, что у человека есть много внутренних и внешних проходов. В нашей школе эти каналы

открываются при помощи Фалунь, особенно биологически активная точка лаогун в ладонях. На самом деле, лаогун представляет собой поля, проявляющиеся во всех формах существования тел в разных пространствах, и эта точка лаогун есть не только в нашей плоти. Такое поле имеет большой размер, который даже превышает площадь руки твоей плоти. Все они должны быть открыты. В нашей школе мы открываем их при помощи Фалунь. В этой руке вращается Фалунь, да и в обеих руках есть Фалунь. Поэтому руки не должны соприкасаться друг с другом. При завершении закаливания Гун при перекрытии руками нижней части живота энергия в руках очень сильная. Другая цель перекрытия руками нижней части живота сводится к тому, чтобы усилить Фалунь в нижней части твоего живота и твоё поле дань. Ведь на этом поле «вырастет много вещей». Их более 10 тысяч.

Есть другое положение под названием цзе-дъин-инь, коротко называемое цзеинь (сложение рук в мудру). Посмотрите, этот жест цзеинь не так уж прост. Большие пальцы выпрямляются, образуя овал. Остальные пальцы слегка сомкнуты. Пальцы нижней руки вложены в углубления между пальцами верхней руки. Должно быть так. При цзеинь у мужчины левая рука сверху, у женщины правая рука сверху. Почему так? Потому что у мужчины тело чистого ян, а у женщины тело чистого инь. Мужчине нужно укротить его ян, выявить инь; женщине – укротить её инь и выявить ян, чтобы этим добиться равновесия между инь и ян, поэтому некоторые движения у мужчины и женщины неодинаковы. При цзеинь нужно приподнять руки, обязательно надо приподнять руки. Как известно, у нас есть даньтянь, и на два пальца ниже пупка находится центр дань. Он также является центром нашего Фалунь. Поэтому цзеинь нужно делать чуть пониже, чтобы сложение рук находилось на месте подхвата этого Фалунь. У некоторых при расслаблении расслабляются только руки, а ноги не расслабляются. Необходимо, чтобы ноги и руки были расслаблены и растянуты одновременно.

3.2. Второй комплекс гунфа

Второй комплекс гунфа называется Фалунь чжуань фа (метод «Стоячая свая Фалунь»). Движения этого комплекса сравнительно просты, он состоит только из четырёх приемов «охвата колеса». Их легко выучить. Но эти движения отличаются сравнительно большей степенью трудности и высокой интенсивностью. Чем же вызвана высокая интенсивность? Поскольку при закаливании по методу «Стоячая свая» требуется очень долго неподвижно стоять, а также очень долго держать руки поднятыми, то в обеих руках чувствуется усталость, то есть у этого комплекса сравнительно большая интенсивность. Стоячая поза здесь такая же, как и в первом комплексе: стоять естественно, но не растягиваться и просто расслабить тело. Комплекс включает четыре основных движения – это позы «охвата колеса». Несмотря на то, что эти движения просты, и есть только четыре основных движения, совершенствование по Великому Закону требует, чтобы каждое движение эволюционировало очень много «вещей»; нельзя, чтобы одно движение закаляло лишь один Гун или же только одну «вещь». Если бы для эволюции каждой «вещи» требовалось только одно своё движение, то совершенствоваться было бы невозможно. Скажу тебе, что те «вещи», которые вложены мной в нижнюю часть твоего живота, в нашей школе увеличиваются до десятка тысяч «вещей», причём каждая «вещь» формируется с помощью движения. Подумай, тысячи и тысячи движений ты и за день не сможешь выполнить. Даже если приложишь все свои силы, и то не сможешь их запомнить.

Есть такое выражение, которое гласит: «Великий путь к истине всегда прост и доступен». Практика в целом контролирует эволюцию всех «вещей». Поэтому во время статического совершенствования без движения эволюция идёт ещё лучше. Когда движения просты, они также в широком масштабе одновременно контролируют эволюцию многих «вещей». Чем проще движения, возможно, тем полнее ты эволюционируешь, потому что они в целом контролируют всю эволюцию. У нас в этот комплекс гунфа входят четыре

движения «охвата колеса». Когда ты охватываешь «колесо», то чувствуешь, что между твоими руками вращается большой Фалунь. Почти каждый практикующий может чувствовать это. При закаливании по Фалунь чжуань фа практикующему запрещается качаться в разные стороны, прыгать и вскакивать как в практиках, осуществляемых под контролем нечистого духа. Этого допускать нельзя. Это не закаливание Гун. Вы когда-нибудь видели, чтобы кто-то из Будд, Даосов или Богов так прыгал, вскакивал, качался в разные стороны? Никто из них не ведёт себя таким образом.

3.3. Третий комплекс гунфа

Третий комплекс гунфа называется Гуаньтун лян-ци фа (метод «Пронизывание до двух полюсов»). Это тоже сравнительно простой гунфа. Метод «Пронизывание до двух полюсов» предназначен для того, чтобы направить энергию к обоим полюсам. Трудно представить, насколько далеки эти два полюса в бескрайней Вселенной, поэтому здесь также не нужны мысли. Наше закаливание идёт по «механизмам». Твои руки двигаются по заложенному мной «механизму». В первом комплексе гунфа также имеются такие «механизмы». В первый день обучения Гун я не сказал вам об этом, потому что вы ещё не познакомились как следует с этими «вещами». Я не хотел, чтобы вы искали эти ощущения, беспокоясь, что вы плохо запомните их. На самом деле ты заметишь, что когда твои руки расслабляются после растягивания, они сами собой возвращаются на прежнее место, автоматически плывут обратно. Это работает «механизм», который я тебе поставил. В системе Дао это называется «Гун плывущих рук». Заканчивая первое движение, ты заметишь, что руки сами плывут и делают второе движение. Постепенно, когда дольше занимаешься совершенствованием, ты будешь ещё лучше чувствовать это. Я всем поставил эти «вещи», они потом сами автоматически вступают в действие. Фактически эти «механизмы» работают всё время, и, когда ты не занимаешься закали-

ванием, Гун сам совершенствует человека под действием «механизмов» Фалунь. Все последующие гунфа содержат такие «вещи». Стоячая поза в Гуаньтун лянцзи фа одинакова с позой в Фалунь чжуан фа: тоже без растягивания и требуется стоять расслабленно. Руки делают только два движения. Во-первых, прорывание и вливание отдельно каждой рукой, то есть одна рука прорывает вверх, другая вливает вниз, затем эта рука прорывает вверх, другая вливает вниз. Движения рук повторяются – туда и обратно рассматривается как один раз. Всего надо сделать 9 раз. Когда движения рук выполнены 8,5 раз, то рука, находящаяся внизу, поднимается вверх. После этого обе руки вместе делают движения прорывания и вливания, которые также нужно выполнить 9 раз. Если в будущем кто-то захочет делать больше, тогда нужно делать 18 раз, непременно надо, чтобы число движений было кратным девяти, потому что после девяти «механизмы» изменяются. Надо придерживаться цифры девять. В будущем во время закаливания тебе не нужно вести счет движениям. Когда «механизмы» очень сильны, после девятого раза руки сами сделают заключительную позу. «Механизм» работает автоматически, руки сами складываются. Тебе не нужно считать. Уверяю, что после девятого раза прорывания и вливания руки будут вращать Фалунь. В будущем не нужно всё время считать, потому что, практикуя Гун, необходимо находиться в состоянии недеяния. А деяние означает навязчивые желания. На высших уровнях при самосовершенствовании не надо использовать мысль, всё сводится к недеянию. Конечно, некоторые говорят, что движение само по себе деяние. Это ошибочное понимание. Если говорить, что движение – это деяние, то ведь Будда делает мудру; в школе Чань и монахи в храмах складывают мудру, сидят в позе медитации. Разве учение о деянии подразумевает количество движений мудры? Разве от количества движений зависят деяние и недеяние? Разве, если телодвижений много, то имеются навязчивые желания, а если телодвижений мало, то отсутствуют пристрастия? Дело не в движениях, а в том, есть ли в душе человека навязчивые желания, есть ли у

него деятельные «вещи», от которых он ещё не способен отречься. Дело в таком сердце. Наша практика Гун также идёт по «механизмам», чтобы постепенно устранить эти деятельные сердца, чтобы мысль бездействовала.

В процессе прорывания и вливания наш организм подвергается особой эволюции. Одновременно с этим прорывание и вливание может открыть проход в макушке головы, что и называется «открытием макушки», а также может открыть проходы в ступнях. Под проходом в ступнях подразумевается не только одна точка Юнцюань (акупунктурная точка в центре подошвы стопы), а целое поле. Человеческое тело имеет разные формы существования в других пространствах. В процессе закаливания Гун человеческое тело непрерывно расширяется, объём Гун также растёт, поэтому Гун по своему объёму превышает твоё тело.

В ходе закаливания Гун открывается макушка головы. Открытие макушки, о котором мы говорим, в корне отличается от открытия макушки в тантризме. Открытие макушки в тантризме означает открытие точки Байхуэй, куда вкладывают рейнекию мясо-красную [травянистое вечнозеленое комнатное растение – травка счастья]. Вот каково у них открытие макушки. Это способ совершенствования школы Мантры. Мы говорим о другом открытии макушки. Наше открытие макушки означает установление связи между Вселенной и нашим мозгом. При самосовершенствовании в буддизме также существует открытие макушки, но мало кто о нём знает. В некоторых школах самосовершенствования открытие одной щели в макушке уже считается превосходным достижением. А на самом деле ещё далеко до сути дела. Тогда какого уровня должно достичь настоящее открытие макушки? Кости черепа должны быть полностью открытыми. Затем появится состояние их автоматического открытия и закрытия, открытия и закрытия. Они будут постоянно находиться в состоянии открытия и закрытия, будут вечно поддерживать связь с макрокосмом. Вот такое состояние открытия макушки. Это настоящее открытие макушки. Конечно, такое открытие черепа происходит не в этом пространстве. Иначе это было бы очень страшно. Это

происходит в другом пространстве.

Этот комплекс гунфа сравнительно простой. У него те же требования к стоячей позе, как и в предыдущих двух гунфа, но без растягивания как в первом комплексе гунфа. В последующих комплексах гунфа нет движений по растягиванию, всегда используется расслабленная неподвижная стоячая поза. Обратите внимание на то, что во время прорывания и вливания руки идут по «механизму». В первом комплексе гунфа они также идут по «механизму». Когда ты заканчиваешь растягивание и расслабляешься, руки сами плывут обратно, сами принимают положение хэши. Мы всем поставили такие «механизмы». Когда мы занимаемся практикой, то следуем «механизмам» и усиливаем эти «механизмы». Ты делаешь движения для того, чтобы усилить эти «механизмы», не нужно самому закалять Гун, «механизмы» сами сделают это. Если ты как следует усвоил суть этого требования, если ты правильно делаешь движения, то ощутишь существование этих «механизмов». Расстояние между руками и телом не превышает 10 сантиметров. Необходимо в пределах этих 10 сантиметров почувствовать форму их существования. Некоторые не могут как следует расслабиться, поэтому не могут их почувствовать. Постепенно, делая движения, ты сможешь их почувствовать. При закаливании Гун не должно быть чувства и мысли о поднятии ци ввысь, а также концепции о вливании и вдавливании ци вовнутрь. Ладони всё время обращены к телу. Однако нужно отметить: у некоторых, хотя руки движутся близко к телу, но когда они поднимаются до уровня лица, то, боясь дотронуться до него, руки отодвигают дальше. Рукам не следует находиться далеко от лица. Надо, чтобы руки поднимались и опускались близко от лица и от тела, лишь бы не прикасались к одежде. Обязательно надо действовать по этим основным требованиям. При прорывании каждой рукой в отдельности после того, как рука поднимется вверх, её ладонь должна быть обращена к внутренней стороне.

При прорывании и вливании каждой рукой следует обращать внимания не только на руку, идущую вверх, потому что прорывание и вливание идут одновременно, поэтому

рука, идущая вниз, также должна быть на своём месте. Как прорывание, так и вливание, требуют, чтобы руки одновременно были на своих местах. Перед грудью руки должны идти, не перекрывая друг друга, иначе «механизм» нарушается. Руки должны идти каждая по своей стороне тела. Когда руки выпрямляются, они не должны быть напряжены. Руки и тело расслаблены. Но руки выпрямляются, потому что они двигаются по «механизму». Они чувствуют существование какого-то «механизма», как будто некая сила ведёт пальцы вверх. Когда делаешь прорывание и вливание двумя руками, можно чуть раздвинуть руки, но расстояние между ними не должно быть большим, потому что энергия идёт ввысь. Во время прорывания и вливания двумя руками нужно обратить на это особое внимание. Некоторые уже привыкли при выполнении движения «подношения» ци и вливания в макушку наклонять ладони вниз, а когда руки идут вверх, обращают ладони вверх. Этого делать нельзя. Ладони всегда должны быть обращены к телу. Несмотря на то, что эти движения называются прорыванием и вливанием, их выполняет поставленный мной «механизм». «Механизм» играет эту роль без действия всяких мыслей. Во всех пяти комплексах гунфа нет места действию мысли. В третьем комплексе гунфа есть такая вещь: прежде чем делать движения, вообразите себя пустым цилиндром или двумя пустыми цилиндрами. Это нужно для того, чтобы ты прибавил эту информацию для обеспечения бесперебойного прохода энергии. Это главный смысл. Кисти рук должны быть в форме лотоса.

Скажу о вращении Фалунь. Как надо его вращать? Почему нужно вращать Фалунь? Потому, что энергия рассеивается слишком далеко от нас и доходит до двух полюсов Вселенной без действия мысли. Это уже отличается от обычных гунфа, в которых как сбор ян-ци Неба, так и сбор инь-ци Земли, не выходят за пределы земного шара. А мы требуем пробиться через земной шар, достигнуть полюсов Вселенной. С помощью своего воображения ты даже не можешь представить себе, насколько велики и далеки полюса Вселенной. Это невообразимо. Хоть весь день воображай,

не представишь, насколько они велики, и где находится край Вселенной. Не напрягай свои мысли, а то надорвёшься – всё равно не сможешь представить. А настоящее самосовершенствование проходит в состоянии недеяния, поэтому действие твоих мыслей не требуется. Не беспокойся об этом, следи только за тем, чтобы делать всё по «механизму», потому что мой «механизм» может играть эту роль. Обратите внимание во время закаливания на то, что энергия излучается очень далеко, поэтому в заключительной позе мы должны специальным способом дать толчок Фалунь, сдвинуть его, чтобы эта энергия могла быстро вернуться обратно. Сделай четыре оборота и достаточно. Если крутить ещё больше, то твой живот вспучится. Вращение идёт по часовой стрелке. Движения рук не должны выходить за пределы тела. Ось вращения находится на два пальца ниже пупка. При этом руки должны быть приподняты, а предплечья и кисти рук – горизонтальные, на одном уровне. В первое время закаливания Гун движения обязательно должны быть точными, иначе они исказят «механизм».

3.4. Четвёртый комплекс гунфа

Четвёртый комплекс гунфа называется Фалунь чжю-утянь фа (метод «Небесный круг Фалунь»). В этом названии мы использовали два термина из системы Будды и системы Дао, с той целью, чтобы все поняли. Раньше мы называли его «Вращение большого Фалунь». Наш гунфа несколько похож на вращение большого Небесного круга из системы Дао, но у нас требования иные. В первом комплексе гунфа требуется открытие всех каналов, поэтому в четвертом комплексе гунфа циркуляция уже идёт по всем каналам. Каналы существуют на поверхности человеческого тела, в глубине человеческого тела, слой за слоем, а также в промежутках между внутренними органами. Как тогда идёт наша энергия? Она идёт не по одному-двум каналам и не по дополнительным восьми каналам; мы добиваемся, чтобы энергия циркулировала одновременно по всем ка-

налам в теле человека, тогда энергия будет сравнительно мощной. То есть если разделить тело человека на две стороны – переднюю инь и заднюю ян – тогда энергия идёт сначала по одной стороне, затем по другой стороне. Иначе говоря, она проходит полностью каждую сторону. Так что в дальнейшем, если ты занимаешься закаливанием по Великому Закону Фалунь, то должен отбросить все мысли, какие были раньше при вращении небесного круга, потому что у нас одновременно открыты все каналы, и энергия по ним циркулирует одновременно. Движения сравнительно просты. Требования к стоячей позе такие же, как и в предыдущих комплексах гунфа, однако амплитуда движений в нём больше и требуется сгибаться в талии; движения идут также по «механизму». Как и в предыдущих комплексах, здесь существует такой же «механизм», который также называется «движением по механизму». В данном комплексе гунфа я поставил вне твоего тела не простой «механизм», а «механизм» целым слоем вне тела, способный привести в движение все каналы. Он должен привести все каналы твоего тела в движение. Когда ты не закаляешь Гун, он ежечасно, ежеминутно приводит в движение все каналы твоего тела. Он может ещё вращаться и в обратную сторону, вращается в обе стороны. Не нужно, чтобы ты сам это делал. Ты должен следовать нашему обучению. Здесь не имеет места действие мыслей. Циркуляция полностью выполняется с помощью этого слоя Великого канала.

Во время вращения этот комплекс гунфа требует, чтобы вся энергия тела циркулировала, то есть если разделить тело человека на сторону инь и сторону ян, то энергия вращается из стороны ян в сторону инь, изнутри наружу, вращается по сторонам, работают одновременно все каналы. Все те, кто занимался в прошлом практикой по другим способам вращения небесного круга, у кого были такие мысли и соответствующие концепции, лишь только начав практиковать по нашему Великому Закону, должны отказаться от всего этого. Потому что то, чем ты раньше занимался, было слишком незначительным, ведь в практике были задействованы только один-два канала. Это не годится, слишком

медленно. Известно, что на поверхности тела человека существуют каналы. На самом деле, они существуют в теле человека вдоль и поперёк, словно кровеносные сосуды; их плотность даже больше плотности кровеносных сосудов. Каналы расположены в пространствах разных слоёв тела, в каждом слое. Они существуют от поверхности до глубины в твоём теле, даже в промежутках между внутренностями. Во время закаливания мы требуем, чтобы тело разделилось на две части, на две стороны – инь и ян, – и одновременно энергия вращалась по передней стороне в целом и задней стороне в целом. Тогда движение идёт не по одному-двум каналам. Тот, кто раньше практиковал небесный круг, не должен забывать, что любая мысль нарушает твоё закаливание Гун, поэтому тебе не следует иметь прежних мыслей. Даже если ты в своё время пробил небесный круг, это ничего не значит. Мы с самого начала далеко превзошли эти «вещи» и требуем, чтобы циркуляция шла по всем каналам. Стоячая поза в этом комплексе не отличается от позы в предыдущих комплексах гунфа, только требуется изгибаться в талии с определённой амплитудой. Во время закаливания Гун мы требуем, чтобы руки шли по «механизму», как в третьем комплексе гунфа: руки, следуя «механизму», движутся вверх-вниз. При закаливании по этому комплексу гунфа циркуляция движется по «механизму».

Движения этого комплекса гунфа нужно выполнять 9 раз. Если ты сам захочешь сделать больше, то делай 18 раз. Количество движений непременно должно быть кратным девяти. В будущем, когда ваше закаливание достигнет определённого уровня, можно будет не считать. Почему не нужно считать? Потому что ты всё время делаешь это по девять раз, и тогда «механизм» будет закреплён. На определённом уровне, когда ты выполнишь движения в девятый раз, этот механизм даёт возможность твоим рукам перекрыть нижнюю часть живота; и тогда уже не нужно будет считать. Конечно, в первое время, когда ты начинаешь практиковать, он ещё не такой мощный, поэтому ты должен считать количество движений.

3.5. Пятый комплекс гунфа

Пятый комплекс гунфа называется Шэньтун цзячи фа (метод «Усиление чудотворства»). Этот комплекс гунфа представляет собой метод для самосовершенствования на высшем уровне, которым я сам раньше занимался индивидуально. Сейчас я вам его передам полностью, без изменения, ибо мне больше некогда... не будет возможности обучать вас самому, поэтому я сразу передаю вам мои «вещи» полностью, чтобы вы в дальнейшем смогли по определённому гунфа закаляться на высшие уровни. Движения этого комплекса гунфа также несложные, так как Великий путь к истине всегда прост и доступен, сложное – не всегда хорошее. Однако в целом он контролирует эволюцию многих «вещей». Этот комплекс гунфа отличается большой трудностью, требует больших усилий, то есть когда ты закаляешь Гун, надо сидеть в позе созерцания очень долго, чтобы выполнить данный комплекс гунфа. Данный комплекс гунфа представляет собой самостоятельный гунфа. Перед тем как ты займёшься этим комплексом гунфа, можешь не выполнять предыдущие четыре комплекса гунфа. Все наши комплексы гунфа очень удобные. Если сегодня у тебя не хватает времени, и ты можешь заниматься только первым комплексом гунфа, тогда занимайся первым комплексом. Ты можешь менять их порядок во время закаливания. Если сегодня у тебя не хватает времени, ты можешь заниматься лишь вторым или третьим комплексами гунфа, четвертым гунфа – всё можно. Когда времени у тебя больше, занимайся больше, а если времени меньше, тогда занимайся меньше. Очень удобно. Твоё закаливание предназначено именно для укрепления этого «механизма», для усиления этой функции, поставленной тебе мною, для интенсификации Фалунь, для усиления даньтянь.

Пятый комплекс гунфа является самостоятельным гунфа. Он состоит из трёх частей. Первая часть – выполнение мудры, цель которой состоит в том, чтобы отрегулировать организм. Движения сравнительно простые, их несколько. Вторая часть – усиление чудотворства. Имеется несколь-

ко телодвижений в неподвижных позах, чтобы выпустить из тела сверхъестественные способности, чудотворства Закона Будды и в ходе закаливания Гун усиливать их в ладонях. Вот почему пятый комплекс гунфа ещё называется способом «Усиление чудотворства», который предназначен для усиления сверхъестественных способностей. А затем начинается сидение со скрещенными ногами и погружение в созерцание. Комплекс состоит из трёх частей.

Сначала я поговорю о сидении со скрещенными ногами. Такая поза со скрещенными ногами имеет две разновидности. Для настоящего самосовершенствования существуют только два способа скрещивания ног. Некоторые считают, что способы скрещивания ног не ограничиваются лишь двумя видами. В тантризме для самосовершенствования существует очень много способов скрещивания ног. Я вам скажу: это не способы для скрещивания ног и сидения в позе созерцания, а позы и движения для закаливания Гун. По-настоящему скрещивание ног имеет только два вида: один из них называется одиночным скрещиванием, другой – парным скрещиванием ног.

Остановлюсь на одиночном скрещивании. Это переходный способ скрещивания, который применяется в случае крайней нужды, когда ты ещё не можешь делать парное скрещивание. Одиночное скрещивание – это когда одна нога внизу, другая наверху. Многим из нас позу одиночного скрещивания долго не выдержать от боли, возникающей от давления на лодыжку. Ноги ещё не так болят, а вот лодыжки нестерпимо болят. Если ты сможешь повернуть свои ступни, чтобы они были обращены вверх, тогда лодыжки будут обращены внутрь. Хоть я и сказал тебе делать так с самого начала, но ты вряд ли сможешь это сделать. Это нужно выполнять постепенно.

Про одиночное скрещивание ног существует много разговоров. В системе Дао при закаливании Гун энергию принято лишь «собирать вовнутрь, а не испускать наружу», поэтому у них она всё время собирается вовнутрь, а не испускается наружу во избежание потерь. Как быть? Они выполняют приёмы закрытия своих биологически активных

точек. Поэтому во время скрещивания ног они часто подкладывают точку юнцюань одной ноги под лодыжку другой ноги, а точку юнцюань этой ноги – под корень бедра первой ноги. Так же обстоит дело и с цзеинь. Они большим пальцем давят на точку лаогун, затем этой точкой лаогун прижимаются к другой руке и к нижней части живота.

Наш Великий Закон не обращает на это большого внимания. Поскольку в системе Будды самосовершенствование в любой школе говорит о спасении всех живых существ, то там не боятся испускания энергии изнутри тела. Потому что действительно утраченная в ходе испускания энергия может быть восполнена во время закаливания Гун, причём без всякого усилия, ибо норма твоего Синьсин находится на определённой высоте, поэтому энергия не теряется. Если ты захочешь дальше повысить свой уровень, то тебе придётся переживать страдания, и таким образом энергия не теряется. В отношении одиночного скрещивания ног мы от тебя требуем немного. Но на самом деле мы не требуем одиночного скрещивания – наш гунфа требует парного скрещивания ног. Поскольку есть люди, которые не могут выполнить парного скрещивания, я попутно говорю об одиночном скрещивании. Если ты сейчас не можешь выполнить парного скрещивания, можешь применять форму одиночного скрещивания, но постепенно ты всё равно должен выполнять парное скрещивание. При одиночном скрещивании мы требуем, чтобы у мужчин правая стопа была внизу, а левая – наверху. У женщин левая стопа внизу, правая – наверху. Настоящее одиночное скрещивание фактически отличается сравнительно большей трудностью: требует скрещивания в одну линию. А такое одиночное скрещивание по одной линии, по-моему, несколько не уступает парному скрещиванию. При нём стопы в основном должны быть в одной плоскости. Чтобы достигнуть такого положения, между ногами и животом должно быть пустое пространство. Делать это относительно трудно. Это обычное требование к одиночному скрещиванию. Но мы этого не требуем. Почему? Потому что в нашем гунфа использу-

ется парное скрещивание.

Теперь поговорю о парном скрещивании ног. Мы требуем выполнения парного скрещивания ног, а парное скрещивание означает перенос наверх стопы нижней ноги. Переносить её надо извне, а не изнутри. Это и есть парное скрещивание. Парное скрещивание ног может быть и маленьким, при котором достигается положение «пять середин обращены к небу». В результате этого середины ступней обращены вверх. Настоящее закаливание в положении «пять середин обращены к небу» именно так и определяется: кверху обращены макушка головы, середины обеих ладоней и середины обеих ступней. Таков обычный гунфа системы Будды. Ты можешь выполнять большое скрещивание, это зависит от того, как тебе удобно. Некоторые люди желают выполнять большое скрещивание. Но у нас именно парное скрещивание, которое может быть как большим, так и маленьким.

Самосовершенствование при выполнении статического гунфа требует долгого времени сидения в созерцательной позе. При этом не должно быть никаких мыслей, ни о чём не надо думать. Мы говорим, что твой Чжу-иши непременно должен быть ясным, потому что этот комплекс гунфа предназначен для совершенствования тебя самого. Ты должен делать его с ясным сознанием. Как закалять статичный Гун в этом нашем комплексе? Мы требуем, чтобы ты обязательно знал и помнил, что ты сам закаляешь Гун, как бы глубоко ты ни погрузился в созерцание. Категорически недопустимо вхождение в состояние, когда ты ничего не знаешь. А какое тогда у нас будет конкретное состояние? Когда ты войдёшь в состояние созерцания, то почувствуешь, что ты сам словно сидишь в скорлупе яйца. Чувство это прекрасное, очень комфортное; ты знаешь, что закаляешь гунфа, но чувствуешь, что всё твоё тело не может шевелиться. Всё это непременно появится при выполнении этого комплекса гунфа. Есть ещё и другое состояние: сидишь, сидишь и замечаешь, что исчезли твои ноги, не помнишь, куда они девались. Исчезло также и тело, исчезли и твои руки. Осталась только голова. Если дальше закаляешься, заметишь,

что и голова также исчезла. Осталось только мышление – одна мысль о том, что ты сам занимаешься закаливанием Гун. Надо не потерять эту мысль. Нам достаточно достижения такого состояния. Почему? Потому что, когда в таком состоянии человек занимается закаливанием Гун, его тело достигает состояния самого полного эволюционирования. Это наилучшее состояние. Мы требуем, чтобы ты погрузился в такое состояние. Но тебе нельзя уснуть, задремать. Если не сможешь сохранить эту мысль, ты напрасно закаляешься. В этом случае ты не закалялся, а спал. После окончания закалывания Гун руки переходят в хэши, и нужно выйти из состояния созерцания. На этом и заканчивается закалывание Гун.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

ТРЕБОВАНИЯ К КОНСУЛЬТАЦИОННЫМ ПУНКТАМ ФАЛУНЬ ДАФА

1. Консультационные пункты Великого Закона Фалунь во всех местах являются массовыми специализированными организациями практического самосовершенствования и созданы для консультаций по самосовершенствованию. Они должны категорически отказаться от экономических и административных способов управления. Пунктам запрещается брать за свою деятельность деньги и вещи, а также заниматься лечебной практикой. Они осуществляют «рыхлое» управление.

2. Руководители главных пунктов Великого Закона Фалунь и их работники непременно должны быть практикующими исключительно по Великому Закону Фалунь.

3. В отношении распространения Великого Закона Фалунь нужно пропагандировать основные идеи и содержание Великого Закона. Нельзя пропагандировать личные взгляды и приёмы других гунфа, выдавая их за содержание Великого Закона, тем самым приводя самосовершенствовующихся к ошибочным идеям.

4. Главные пункты во всех местах должны быть примером в соблюдении государственных законов и не вмешиваться в политику. Повышение Синьсин у практикующих – это суть самосовершенствования.

5. Консультационные пункты во всех местах, при наличии условий, должны поддерживать связь между собой и обмениваться опытом, стимулируя общее повышение практикующих по Великому Закону. Не допускается дискриминация между регионами. Спасать людей необходимо без различия в регионах и расах. Везде и повсюду проявлять Синьсин настоящего практикующего. Все, кто занимается самосовершенствованием по Великому Закону, являются соучениками одной школы.

6. Решительно бойкотировать действия, нарушающие содержание Великого Закона. Любому ученику запрещается

излагать увиденное, услышанное и понятое на своём низком уровне как содержание Великого Закона и вести так называемую передачу Закона. Нельзя говорить даже о благотворительности, ибо это является не Законом, а словами обычных людей, наставляющих других к добру и не имеющих силы Закона, спасающего людей. Все проповеди, основанные на личном восприятии, рассматриваются как поступок серьёзного нарушения Закона. Ссылаясь на мои слова, обязательно надо добавлять: «Учитель Ли Хунчжи сказал...» и так далее.

7. Ученикам Великого Закона строго запрещается смешивать нашу практику с другими методами практики (практикующие, имеющие отклонения, всегда относятся к числу именно таких людей). Если с теми, кто не слушает совета, случится что-то, то за это отвечать будут они сами. Передайте всем ученикам, что во время закаливания Гун нельзя допускать существования даже мысли и идеи других гунфа, ибо при появлении такой мысли ты уже сам просишь «вещи» той школы. В таком случае Фалунь деформируется и теряет силу.

8. Те, кто занимается самосовершенствованием по Великому Закону, должны одновременно совершенствовать и Синьсин и телодвижения. Те, кто занимается только движениями, но не обращает внимания на Синьсин, без исключения, не признаются учениками Великого Закона Фалунь. Поэтому нужно заниматься изучением Закона и чтением книг как ежедневными обязательными дисциплинами.

Ли Хунчжи
20 апреля 1994 года

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

ПРАВИЛА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЗАКОНА И ГУН УЧЕНИКАМИ ФАЛУНЬ ДАФА

1. При передаче Закона всем ученикам Великого Закона Фалунь допускается употреблять только такие слова:

«Учитель Ли Хунчжи сказал...» или «Учитель Ли Хунчжи отметил...». Строго запрещается принимать своё восприятие, увиденное и познанное, а также и «вещи» других школ за Великий Закон Ли Хунчжи, иначе передаётся уже не Великий Закон Фалунь, и это рассматривается как нарушение Великого Закона Фалунь.

2. Во время передачи Закона ученики Великого Закона Фалунь могут организовывать чтение книг и собеседования, или на площадке закаливания Гун рассказывать о Законе, проповедуемом Учителем Ли Хунчжи. Не допускается использовать для передачи Закона форму лекции в зале, как это делаю я, проповедуя Фа. Другие не в состоянии проповедать Великий Закон, они не знают настоящего содержания и смысла Закона, о котором я думаю, и который я проповедую на своём уровне.

3. Рассказывая о понимании и познании Великого Закона во время чтения книг, на собеседовании или на площадках закаливания Гун, они непременно должны сказать, что это личное понимание. Запрещается смешивать передаваемый Великий Закон с личным пониманием, тем более запрещается выдавать личное понимание за слова Учителя Ли Хунчжи.

4. Во время передачи Закона и обучения Гун всем ученикам Великого Закона Фалунь категорически запрещается брать деньги и подарки. Нарушители уже не будут являться учениками Великого Закона Фалунь.

5. Всем ученикам Великого Закона запрещается использовать возможность передачи Гун, чтобы под любым предлогом регулировать тела и лечить болезни тех, кто обучается выполнению упражнений. Это означает нарушение Великого Закона.

Ли Хунчжи
25 апреля 1994 года

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К КОНСУЛЬТАНТАМ ФАЛУНЬ ДАФА

1. Дорожить данным гунфа, работать с энтузиазмом, быть готовым работать добровольно, активно организовывать занятия учеников по закаливанию Гун.

2. Консультант должен быть человеком, практикующим только по Великому Закону Фалунь. Если он ещё учится другим гунфа, то автоматически исключается из учеников и консультантов Великого Закона Фалунь.

3. На пунктах закалывания Гун консультант должен быть строго требователен к себе, снисходителен к другим; ему следует соблюдать Синьсин, дружески относиться к другим.

4. Распространять Великий Закон, искренне обучать Гун. Активно содействовать и поддерживать работу главных консультационных пунктов.

5. Добровольно обучать Гун. Строго запрещается брать деньги и подарки за обучение. Занимающийся закалыванием Гун не гонится за славой и выгодой, а стремится лишь к возрастанию Дэ и Гун.

Ли Хунчжи

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

ПРАВИЛА ДЛЯ ПРАКТИКУЮЩИХ ФАЛУНЬ ДАФА

1. Великий Закон Фалунь является способом самосовершенствования по Гун системы Будды. Практикующим запрещается вести пропаганду других религий, связывая их с самосовершенствованием по Великому Закону Фалунь.

2. Все, кто занимается самосовершенствованием по Великому Закону Фалунь, должны строго соблюдать законы своей страны. Поведение любого человека, нарушающего

политику и законодательство государства, недопустимо с позиции добродетели Великого Закона Фалунь. За все вытекающие отсюда последствия отвечает сам нарушитель.

3. Каждый самосовершенствующийся по Великому Закону Фалунь должен активно отстаивать сплочённость в кругах самосовершенствующихся, прилагать совместные усилия по развитию традиционной культуры человечества.

4. Без согласия основоположника и мастера данного Гун, без согласия соответствующих органов, консультантам и ученикам Великого Закона Фалунь запрещается лечить людей, тем более запрещается получать за это лечение деньги и подарки.

5. Ученики Великого Закона Фалунь должны придерживаться совершенствования Синьсин как основы самосовершенствования. Им категорически запрещается вмешиваться в политику государства, тем более запрещается участвовать в любой политической деятельности и спорах. Нарушители без исключения перестают быть учениками Великого Закона Фалунь. За все вытекающие отсюда последствия будут отвечать сами нарушители. Поскорее достигнуть Полного Совершенства, усердно совершенствоваться и заниматься практическим самосовершенствованием – это моё пожелание.

Ли Хунчжи